

ТРАВМАТИЗМ КАК НЕГАТИВНОЕ ПОСЛЕДСТВИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Все виды спорта делятся по **степени опасности на четыре группы:**

1 группа: шахматы, шашки, настольный теннис, бильярд.

2 группа: бадминтон, полиатлон, буерный спорт, волейбол, городки, лыжные гонки, спортивное ориентирование, парусный спорт.

3 группа: акробатика, батут, бейсбол, борьба (все виды), тяжёлая атлетика, велоспорт (трек, шоссе), водное поло, водные лыжи, гребля, художественная гимнастика, гиревой спорт, лёгкая атлетика, лыжное двоеборье, планерный спорт, пожарно-прикладной спорт, стрельба (все виды), прыжки в воду, фехтование.

4 группа: альпинизм, баскетбол, бобслей, бокс, водный туризм, гандбол, горнолыжный спорт, дельтапланеризм, конный спорт, конькобежный спорт, парашютный спорт, подводный спорт, поло, радиоспорт, регби, санный спорт, спидвей, прыжки на лыжах с трамплина, современное пятиборье, восточные единоборства, шорт-трек, фристайл, футбол, хоккей (все виды).

Травма (от греч. trauma – рана), повреждение тканей организма человека или животного с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним (главным образом механическим, термическим) воздействием.

Травматизм – совокупность вновь возникших травм в определенных группах населения (исчисляется количеством травм на 100, 1000 человек за 1 месяц, год).

Виды травматизма. Различают: *производственный* (промышленный и сельскохозяйственный), *бытовой*, *транспортный*, *военный* и *спортивный* травматизм.

Наиболее частыми *спортивными травмами* являются *ушибы*, *вывихи*, *переломы*, *раны*, *растяжения* и *разрывы*.

Ушибы – *это повреждения мягких тканей без нарушения целостности общего покрова.* Нередко они сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и развитием подкожных кровоизлияний (гематом). Характерные признаки: на месте ушиба возникает боль, припухлость, изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушаются функции в области суставов и конечностей.

Вывихи – *это полное смещение суставных поверхностей костей, вызывающее нарушение функции сустава.* Вывихи возникают при падении на вытянутую конечность, при резком повороте плеча, разрыве связок, укрепляющих соответствующие суставы. Характерные признаки: при вывихе конечность принимает вынужденное положение, деформируется сустав, ощущается болезненность и ограничение активных и пассивных движений.

Переломы – *полное или частичное нарушение целостности кости*. Переломы бывают закрытые (без повреждения целостности общего покрова и слизистых оболочек), открытые (с повреждением целостности общего покрова); без смещения (отломки кости остаются на месте), со смещением (отломки смещаются в зависимости от направления действующей силы и сокращения мышц). Характерные признаки: при травме ощущается резкая боль в месте перелома, усиливающаяся при попытке движения; возникают припухлость, кровоизлияние, резкое ограничение движений. При переломах со смещением отломков – укорочение конечности, необычное ее положение. При открытых переломах поврежден общий покров, иногда в ране видны костные отломки.

Рана – *повреждение тканей и органов с нарушением целостности их покрова, вызванное механическим воздействием*. Раны бывают *поверхностными*, когда повреждена лишь кожа или слизистая (ссадины), и *глубокими*. Выделяют также *полостные ранения*, проникающие в брюшную, грудную полости и в череп. По виду ранившего орудия и *по характеру повреждения тканей* различают: *резаные, рубленые, колотые, рваные, ушибленные, укушенные и огнестрельные* раны.

При **растяжении** происходит частичное нарушение целостности отдельных волокон. Если травма произошла с полным перерывом связки, или если связка отрывается у места прикрепления к кости – это уже не растяжение связок, а **разрыв**. Как правило, при повреждении связки рвутся и питающие ее кровеносные сосуды. В результате этого образуется *кровоизлияние в окружающие ткани*.

Каждый вид ран имеет свои особенности, признаки!

ВИДЫ ТРАВМ

По тяжести травмы делятся на тяжёлые, средней степени тяжести и лёгкие.

Тяжёлые травмы – травмы, *вызывающие резко выраженные нарушения здоровья и приводящей в потере учебной и спортивной трудоспособности сроком свыше 30 дней.* Пострадавших госпитализируют или длительное время лечат у детских травматологов-ортопедов в специализированных отделениях или амбулаторно.

Травмы средней сложности, тяжести – травмы *с выраженным изменением в организме, приведшие к учебной и спортивной нетрудоспособности сроком от 10 до 30 дней.* Дети со спортивными травмами средней тяжести также должны лечиться у детских травматологов-ортопедов.

Лёгкие травмы – травмы, *не вызывающие значительных нарушений в организме и потере общей и спортивной работоспособности.* К ним относятся *ссадины, потертости, поверхностные раны, легкие ушибы, растяжение 1-й степени и др., при которых учащаяся нуждаются в оказании первой врачебной помощи.* Возможно сочетание назначенного врачом лечения (сроком до 10 дней) с тренировками и занятиями пониженной интенсивности.

Кроме того, выделяют **острые** и **хронические** травмы.

Острые травмы возникают в результате *внезапного воздействия того или иного травмирующего фактора.*

Острые травмы, полученные при занятиях спортом, распределяются по степени тяжести на *пять ступеней.*

1. **Очень легкие** повреждения без потери спортивной и общей трудоспособности.
2. **Легкие** повреждения сопровождаются потерей спортивной трудоспособности до 15 дней.
3. **Средние** по тяжести травмы сопровождаются потерей спортивной трудоспособности от 15 до 30 дней.
4. **Тяжелые** травмы, после которых занимающийся нуждается в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях при потере спортивной трудоспособности более 2 месяцев.
5. **Очень тяжелые** повреждения приводят к спортивной инвалидности и смертельному исходу.

Хронические травмы являются результатом *многократного действия одного и того же травмирующего фактора на определенную область тела.*

Существует еще один вид травм – **микротравмы** – повреждения, получаемые *клетками тканей* в результате однократного (или часто повреждающего) воздействия, *незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры* (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Среди **видов спортивных повреждений** наиболее часто *ушибы* встречаются в хоккее, футболе, боксе, спортивных играх, борьбе, конькобежном спорте. *Повреждение мышц и сухожилий* часто наблюдаются при занятиях штангой, легкой атлетикой и гимнастикой. Растяжение связок – преимущество при занятиях штангой, борьбой и легкой атлетикой и гимнастикой, спортивными играми и боксом. *Переломы костей* относительно часто возникают у борцов, конькобежцев, велосипедистов, хоккеистов, боксеров, горнолыжников, футболистов. *Раны, ссадины, потертости* преобладают при занятиях велосипедным, лыжным, конькобежным спортом, хоккеем, греблей. *Сотрясение мозга* наиболее часто встречаются у боксеров, велосипедистов, футболистов, представителей горнолыжного спорта.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменов чаще всего наблюдаются *травмы конечностей*, среди них преобладают *повреждения суставов, особенно коленного и голеностопного*. При занятиях спортивной гимнастикой чаще возникают повреждения верхней конечности (70% всех травм). Для большинства видов спорта характерны повреждения нижних конечностей, например в легкой атлетике и лыжном спорте (66%). Повреждения головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти – для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава для теннисистов (70%), коленного сустава – для футболистов (48%) и т.п. Среди спортивных травм, как правило, высокий процент травм средней и тяжелой степени.

Травмы – это тяжелое испытание для ребенка как *психологического*, так и *физического* плана. Даже при благоприятном исходе тяжелая травма у многих детей и подростков *отбивает желание заниматься физической культурой и спортом*. Кроме того, **8-10%** тяжелых спортивных травм заканчиваются *потерей общей и спортивной трудоспособности*, т.е. приводят к инвалидности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА

Обобщённые материалы о состоянии заболеваемости участников физкультурно-спортивной деятельности во всех видах спорта показывают, что на **первом месте** по частоте распространения стоят **хронические воспалительные и дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата, являющиеся следствием перенесённых и недостаточно излеченных травм, повторных микротравм и физических перегрузок**. К ним относятся: деформирующие артрозы, хронические периоститы, паратенониты, тендовагиниты (воспаления суставной сумки), миофасциты, оссифицирующие миозиты и пр. При этом преимущественно поражаются наиболее нагружаемые суставы, связочно-сумочный аппарат и мышцы.

Частота заболеваний опорно-двигательного аппарата у квалифицированных спортсменов выше, чем у менее квалифицированных и начинающих спортсменов, что связано с более высокими физическими нагрузками в тренировке.

Успешная борьба со спортивными травмами возможна лишь при знании причин их возникновения.

В педагогике, спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых даётся анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм. Ю.В.Давыдов и др. выделяют следующие основные причины травматизма, связанного с организацией двигательной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Представляется целесообразной следующая **классификация причин возникновения спортивных травм:**

- 1) недочёты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) недочёты организации занятий и соревнований;
- 3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
- 4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) нарушение требований врачебного контроля;
- 6) недисциплинированность участников физкультурно-спортивной деятельности.

Недочёты и ошибки в **методике проведения занятий** по физической культуре и спорту

Спортивные травмы по этой причине составляют *более половины всех травм* и чаще наблюдаются в спортивных играх, лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе и в упражнениях со штангой.

Травмы этой группы обусловлены главным образом тем, что некоторые тренеры-преподаватели при обучении **не всегда выполняют важные принципы** тренировок: *1) регулярность занятий, 2) постепенность физической нагрузки, 3) последовательность в овладении двигательными навыками и 4) индивидуализацию тренировок.*

При анализе причин возникновения спортивных травм часто выявлялись: *1) форсированная тренировка, 2) недооценка разминки, 3) применение в конце занятий очень трудных, технически сложных упражнений, 4) отсутствие страховки или неправильное её применение* и др.

Причиной травм может быть использование при занятиях *со спортсменами низких разрядов, при занятиях со слабо подготовленными учащимися средств и методов тренировки, применяемых со спортсменами высоких разрядов.* Особенно неблагоприятным является систематическое применение в тренировках *интенсивных нагрузок максимальной мощности* (чаще используют молодые преподаватели).

Травмы могут быть связаны с *недостаточной технической подготовленностью* занимающегося, особенно это проявляется в технически сложных видах спорта, таких, как гимнастика, фехтование, акробатика, спортивные игры, прыжки в воду, прыжки на лыжах с трамплина и др. Увеличение скорости движений в них должно идти параллельно с совершенствованием в технике движений.

Отмечены случаи возникновения спортивных травм вследствие того, что при возобновлении *занятий после длительного перерыва, не связанного с заболеванием*, преподаватель (тренер) даёт физические нагрузки, к которым организм ещё не подготовлен, хотя прежде обучающийся их свободно выполнял.

Недочёты в организации занятий и соревнований

По этой причине травмы в среднем составляют от **5 до 10 %** всех спортивных травм. В этой группе выделяют: *1) нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, 2) неправильное составление программ соревнований, 3) нарушение правил проведения соревнований* нередко являются причиной травм. Сюда же входят и травмы, связанные с проведением занятий в *отсутствие* тренеров, преподавателей, инструкторов или с тем, что на каждого из них приходится *слишком много занимающихся*.

Существенным организационным недочётом, ведущим к травмам, является *неправильное размещение занимающихся* (например, совместное проведение на одном спортивном поле игры в футбол и метаний легкоатлетических снарядов, или

игры в хоккей и скоростного бега на коньках). **Перегрузка мест занятий**, например, перегрузка в плавательном бассейне может, служить причиной даже утопления. По утвержденным гигиеническим нормам **площадь на одного занимающегося** должна быть в гимнастических залах 4 м^2 , на летних спортивных площадках 12 м^2 , на катках и в открытых водоемах 8 м^2 , в бассейнах 5 м^2 .

Причиной травм может служить **неправильное комплектование групп занимающихся** (например, одновременно занятия спортом в одной секции спортсменов с разной физической подготовленностью или различной спортивной квалификацией; занятия в одной секции взрослых и подростков, или взрослых и пожилых, или мужчин и женщин); отсутствие распределения участников в подгруппы по весовым категориям в борьбе и боксе.

Большая вероятность травм существует при **несоблюдении требований безопасности участников, судей и зрителей во время соревнований** (например, при **метаниях**, скоростном спуске на лыжах, прыжках на лыжах, прыжках в воду, автомобильных, мотоциклетных, велосипедных гонках и др.); при **встречном движении конькобежцев на катках, движении различного транспорта на шоссе во время велосипедных и мотоциклетных гонок**, особенно во время **общих стартов, кроссов** и т. д.

Травмы могут быть связаны с такими нарушениями, как: 1) **участие одного и того же участника в соревнованиях по нескольким видам спорта в один и тот же день**, 2) **неодновременный приход участников на занятия, а также их уход**, 3) **нечётко организованная смена занимающихся групп**, 4) **переход одной группы**

по участку спортивного поля в тот момент, когда другая группа ещё проводит занятия и т.п.; 5) встречные метания; 6) несоблюдение установленных интервалов стартов во время соревнований (по горнолыжному спорту и при прыжках на лыжах с трамплина и др.).

Недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований

По данным различных авторов, по этой причине происходит от *10 до 25% всех спортивных травм*. Существуют: 1) определённые *нормативы материально-технического обеспечения оборудования мест занятий* (гимнастические залы, площадки, беговые дорожки, места для прыжков и метаний, катки, бассейны и пр.) и 2) *табель необходимого спортивного инвентаря*.

В приложении указано оборудование и инвентарь, организация соревнований при сдаче нормативов ВФСК ГТО, на которые можно ориентироваться, поскольку ВФСК ГТО является по закону основой системы физического воспитания в РФ.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- плохое качество или изношенность снарядов, матов;
- наличие на местах занятий посторонних предметов;
- плохое качество, неисправность спортивного инвентаря или его неправильное хранение;
- несоответствие размеров и массы инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

Имеются также *указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря*. Все эти нормативы и указания регламентированы соответствующими приказами правилами проведения занятий и соревнований. Невыполнение их, (например, неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых предметов, дно с уступами в бассейне, жесткий грунт в яме для прыжков и на легкоатлетической площадке, плохое состояние поверхности льда на катке (трещины, бугры), неисправный или скользкий пол в гимнастическом зале, несоблюдение установленных требований к спортивному инвентарю, несоответствие размера и веса мячей для спортивных игр или снарядов для метаний установленным нормам; неисправность гимнастических снарядов, которые должны иметь гладкую поверхность, быть устойчивыми; плохое их крепление (брусья, конь, перекладина и др.), слабая освещённость и многие другие причины) нередко приводят к возникновению травм у участников физкультурно-спортивной деятельности. Это всё регламентировано соответствующими САНПиНами.

К недостаткам оборудования мест занятий относятся:

- *плохое качество* или *изношенность* снарядов, матов;
- наличие на местах занятий *посторонних предметов*;
- *плохое качество, неисправность спортивного инвентаря* или его *неправильное хранение*;
- *несоответствие размеров и массы* инвентаря индивидуальным особенностям занимающихся.

Необходимо осуществлять *технический уход за спортивным оборудованием*. Он заключается в систематическом контроле со стороны учителя физического воспитания за целостностью элементов снарядов, узлов их креплений, а также в периодической смазке всех трущихся деталей (шарниры, тросы, подшипники и др.).

Важным в предупреждении травм при занятиях гимнастикой и борьбой является **состояние матов**. Они должны быть упругими, равномерно набитыми, плотно прилегающими друг к другу. Немало травм возникает вследствие *невыполнения мер безопасности на соревнованиях, проводимых вне спортивных сооружений, на трассах легкоатлетических, лыжных кроссов, велокроссов*.

Возникновению травм может способствовать *несоответствие спортивного костюма, обуви особенностям данного вида спорта и метеорологическим условиям занятий*. Например, нерациональная одежда при занятиях зимними видами спорта может привести к отморожениям; излишне теплая одежда затрудняет выполнение упражнений. Одежда должна быть аккуратно подогнанной по фигуре, не иметь наружных крючков, пряжек. Тесная, не разношенная спортивная обувь ведет к потертостям, а в зимних условиях создает опасность отморожения. Излишне свободная спортивная обувь легкоатлетические туфли или футбольные бутсы без шипов или с неисправными шипами снижают устойчивость и могут также быть причиной травм. Необходима тщательная подгонка обуви при занятиях хоккеем, футболом, лыжным, конькобежным и другими видами спорта.

Неблагоприятные **метеорологические** и **санитарные условия** при проведении тренировок и соревнований

По этим причинам возникает от **2 до 6%** всех спортивных травм. В некоторых видах спорта при проведении занятий и соревнований существенное значение имеют метеорологические условия. Имеются *утвержденные нормы температуры воздуха, влажности, ветра*, при которых разрешается проведение занятий и соревнований. Недоучёт метеорологических условий и температурных норм (*сильный дождь, туман, ветер, снегопад, высокая или низкая температура*) во время тренировок или соревнований, особенно по зимним видам спорта, нередко служит причиной травм. *Проведение назначенных соревнований независимо от возникших неблагоприятных метеорологических условий* осложняет действия участников, в связи с чем, увеличивается возможность возникновения травм. В этих условиях недостаточная физическая подготовленность, техническое мастерство и опыт участников могут явиться причиной травм.

Неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений (залы, катки, площадки), *несоблюдение гигиенических норм температуры и влажности воздуха в спортивных залах или воды в бассейнах, неполноценная вентиляция в закрытых спортивных сооружениях, недостаточная освещённость при занятиях и соревнованиях на открытых и закрытых сооружениях, нарушение ориентации у участников из-за слепящих лучей солнца при занятиях на открытых площадках в солнечный день* могут явиться причинами, вызывающими

травмы. Известны случаи возникновения травм из-за *недостаточной акклиматизации к горным условиям*.

Нарушение требований **врачебного контроля**

Связанные с этим травмы составляют от **4 до 6%** всех спортивных травм. Причинами травм могут быть: 1) *допуск лиц, не прошедших врачебного осмотра*, к спортивным занятиям и соревнованиям 2) *продолжение тренировок лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья*, несмотря на рекомендацию врача провести курс лечения (у них быстрее возникает утомление и наступает расстройство координации движений); 3) *игнорирование тренером-преподавателем указаний врача об ограничении для учащегося тренировочной нагрузки*; 4) *большая нагрузка для спортсмена без учёта состояния его здоровья и подготовленности*; 5) *невыполнение требования распределения учащихся на медицинские группы, проведение занятий с учащимися основной и подготовительной, СМГ групп совместно*; 6) *допуск преподавателем (тренером) спортсмена к занятиям после перенесенного заболевания без соответствующего обследования врачом и его разрешения* (преждевременное возобновление тренировки после заболевания, а тем более участие в соревновании может вновь привести к обострению процесса и даже к значительным осложнениям).

Недисциплинированность участников физкультурно-спортивной деятельности

Травмы, причиной которых является **нарушение участниками** установленных в каждом виде спорта **правил и проявление грубости**, составляют от **4 до 6%** спортивных травм. Так, ими иногда допускаются *запрещённые приёмы* (в боксе, борьбе, регби, футболе, хоккее, водном поло и других видах спорта), которые могут нанести увечья спортсмену. Анализ показывает, что в подавляющем большинстве случаев это наблюдается *при невысоком уровне владения техникой* (некоторые спортсмены стремятся возместить недостаточную техническую подготовленность применением силы и грубых, недозволенных приёмов), при *недостаточной требовательности судей* на соревнованиях, *отсутствии должной воспитательной работы тренеров с учащимися*.

В этом направлении немалая роль принадлежит **судьям**, которые должны своевременно **пресекать** любые попытки к осуществлению грубых, опасных приёмов.

Иногда травмы возникают в результате: 1) **недостаточной внимательности**, 2) **нечёткого выполнения указаний тренера (преподавателя)**, 3) **поспешности в выполнении приёма** и т.п.

Существенную роль в возникновении травм играет **нарушение режима дня** (*прием пищи непосредственно перед соревнованиями, приход на тренировку в утомленном состоянии* и пр.). Следовательно, одной из важных мер предупрежде-

ния травм является высокая требовательность тренеров и преподавателей, хорошо поставленная воспитательная работа с обучаемыми.

Причинами травм является также и **незнание элементарных правил по технике безопасности** при занятиях на спортивных объектах. Для этого необходимо **подробное инструктирование обучающихся** (с проверкой усвоенных знаний, под роспись).

Пример разработки инструкции по технике безопасности представлен в приложении.

Существуют также и **внутренние факторы**, вызывающие спортивные травмы. Педагогам, спортивным врачам важно учитывать их в своей практической деятельности. К этим факторам относятся:

1) **состояния утомления, переутомления и перетренированности, а также продромальные состояния**. Они вызывают расстройство координации, снижение внимания защитных реакций организма. В мышцах происходит накопление продуктов распада, что отрицательно отражается на силе их сокращения, растяжимости, расслаблении;

2) наличие в организме **хронических очагов инфекции**;

3) **индивидуальные особенности** организма (например, неблагоприятные реакции организма на физические нагрузки, нейроэндокринные реакции, неспособность к сложно-координационным упражнениям, склонность к спазмам сосудов и мышц, излишняя предстартовая лихорадка);

4) **перерывы в занятиях спортом** (каникулы, болезнь и др.), что ведёт к снижению функциональных возможностей организма и его физических качеств.

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев – это **нарушения правил, обязательных при проведении занятий** по физическому воспитанию и тренировок в учебном заведении. *В основе борьбы с травматизмом и заболеваниями лежит строгое выполнение этих требований преподавателем физической культуры, тренером и обучающимися.*

Ещё одна из важнейших причин травм – **гипокинезия**. Отрицательные последствия гипокинезии общеизвестны: в первую очередь страдают энергетический обмен и основные физиологические системы. **Результатом гипокинезии становится хроническая неготовность (и как следствие – травматизм) обучающегося к регламентированным в образовании (часто и элементарным бытовым) двигательным нагрузкам.** В общеобразовательной школе более 70% учащихся страдают от последствий малоподвижного образа жизни (доклинические изменения, заболевания, травматизм), среди студенчества этот процент ещё выше.

ПРОФИЛАКТИКА СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Для предупреждения спортивных травм осуществляется **комплекс мер**: 1) **правильная методика тренировки**, 2) **обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви**, 3) **применение защитных приспособлений**, 4) **регулярный врачебный контроль**, 5) **выполнение гигиенических требований**, 6) **повседневной воспитательной работы и т.п.**

Значительна **роль спортивного врача** в предупреждении травматизма. В его функции входят: 1) *обеспечение полной безопасности занятий, соревнований*, 2) *воспитательная работа с учащимися*, спортсменами (настойчивое разъяснение недопустимости применения грубых, неправильных приёмов, которые могут вызвать травму, необходимости постоянного применения защитных приспособлений и т.п.). Врач *должен вести постоянную разъяснительную работу* не только среди физкультурников и спортсменов, но и *среди тренеров-преподавателей* по поводу условий, способствующих возникновению травм, важности показа врачам и медицинским работникам любой травмы у спортсмена (бывают случаи, когда он, получив лёгкую травму, не обращается за медицинской помощью, в результате чего возникает осложнение). Опыт показывает, что там, где ведётся продуманная разъяснительная работа (врачебные советы, беседы, лекции), намного меньше вероятность возникновения травм.

Работу *по предупреждению травм врач ведёт как самостоятельно, так и совместно с тренерами, преподавателями и организаторами соревнований.*

В предупреждении спортивных травм важен **регулярный контроль** со стороны администрации, тренеров, педагогов и судей за состоянием мест занятий, инвентаря, оборудования, за наличием у спортсменов исправной спортивной обуви, одежды и защитных приспособлений, соответствующих виду спорта и правилам соревнований. Спортивный врач должен проверять, как выполняется этот контроль.

Предупреждение травм зависит от обеспечения соответствия спортивных сооружений установленным государственным стандартам и строгого соблюдения санитарных норм и правил их содержания.

После оказания первой медицинской помощи врач должен **выяснить причину возникновения травмы**. В этом большую помощь ему оказывают тренеры, судьи, спортсмены.

В предупреждении спортивного травматизма имеет значение **правильно организованный учёт травм**, происшедших во время занятий и соревнований. Обязанностью врача является систематический учёт всех случаев травм. Не только тяжёлые травмы, но и травмы средней тяжести необходимо тщательно изучать, выявлять причины их возникновения и определять необходимые меры по их устранению. Каждый такой случай подробно обсуждают на педагогическом, тренерском совете, заседании кафедры, а также с учащимися.

При занятиях такими видами спорта, как гимнастика, акробатика и др., исключительное значение в предупреждении повреждений имеет **страховка**. Полноценность страховки зависит от её своевременности и технической подготовленности страху-

ющего (тренер, преподаватель или опытный спортсмен). Во многих видах спорта важная роль принадлежит **самостраховке** – *способности спортсмена самостоятельно выходить из опасного положения, изменяя или прекращая выполнение упражнения для предотвращения возможности травмы, владение навыком правильного и безопасного падения, умение избежать опасных движений и положений тела.*

Необходимо настойчивое воспитание навыков самостраховки, однако в этом нужна разумная мера. Если спортсмен приучен к чрезмерной страховке, то у него не будет должной уверенности при выполнении упражнений без страховки (например, на соревнованиях).

Для предупреждения травм большое значение имеет **разминка** перед тренировкой или соревнованием. Её проводят *при любых метеорологических условиях*. Значение разминки не следует рассматривать упрощённо только как «разогревание мышц» (это является лишь одной стороной сложного процесса подготовки двигательного аппарата к предстоящему физическому напряжению). Разминка способствует общему повышению уровня деятельности: возбуждению в нервных центрах, координирующей деятельность систем организма во время упражнений, подготовке двигательного аппарата, увеличению газообмена, дыхания и кровообращения. Она создаёт как бы общий рабочий фон, на котором можно успешнее выполнять спортивные упражнения.

Разминка включает определённый комплекс физических упражнений, который обычно состоит из общей и специальной части. *Общая часть* имеет целью создание

оптимальной возбудимости центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата, усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. **Специальная часть** направлена на создание оптимальной возбудимости тех звеньев нервно-мышечного аппарата, которые будут участвовать в выполнении предстоящей физической нагрузки. С целью предупреждения утомления мышц во время разминки даётся нагрузка не только на мышцы, которые должны выполнять основную работу во время соревнований, но и на те, которые не будут нагружены. **Нагрузка, выполняемая при разминке, должна быть строго индивидуализирована.**

Рационально построенная разминка не вызывает утомления организма и излишнего возбуждения.

Одной из мер профилактики травм является **регулярное закаливание** организма спортсменов к действиям низкой и высокой температур, солнечной инсоляции и т.п. С целью профилактики спортивных травм используют специальные защитные средства.

СРЕДСТВА И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

В лёгкой атлетике: рациональная разминка, особенно в холодную погоду; теплый тренировочный костюм в прохладную погоду, при сильном ветре, дожде; соответствующая обувь (у легкоатлетов-бегунов туфли должны иметь шипы 12–18 мм, что особенно важно при беге на скользком грунте, за исключением кроссов); у прыгунов в легкоатлетических туфлях должны быть резиновые прокладки для смягчения ударов пяточной кости и сотрясений тела; у марафонцев и стайеров – войлочные или фетровые стельки.

В футболе: бинтование голеностопных суставов эластичными бинтами; наложение специальных щитков на переднюю область голени для защиты от возможных ушибов и переломов; надевание под трусы суспензория для предохранения от ушибов половых органов, а вратарями – дополнительно ватных трусов под обычные и налокотников на область локтевых суставов.

В хоккее с шайбой: применение особых перчаток для кистей рук, щитков на голени и на области предплечья; предохранение коленных и локтевых суставов наколенниками и налокотниками, а головы – шлемом; вратарям – дополнительно специальных защитных приспособлений в виде масок, меховых унтов и др.

В гимнастике: правильный уход за кожей ладоней; магнезия для кистей рук (перед подходом к снарядам) с целью профилактики повреждений ладонной поверхности; накладки на ладони из тонкой кожи для предупреждения ссадин и потертостей.

В лыжном и конькобежном спорте: меры защиты от отморожений – наушники, байковые треугольники на область половых органов, а также правильная подгонка обуви, регулярное просушивание одежды (в частности, перчаток) и обуви.

В боксе: комплекс предупредительных мер (защитные маски и шлемы на тренировках, тщательное бинтование кистей рук, применение защитной раковины на половые органы, загубника для защиты зубов).

В тяжёлой атлетике: широкий кожаный пояс, надеваемый штангистом для профилактики травм связочного аппарата поясничного отдела позвоночника; кожаные манжеты для предупреждения травм лучезапястных суставов; наложение на область грудной кости во время тренировки ватно-марлевого амортизатора с целью профилактики хронического периостита грудной кости, что является результатом многократного травмирования её штангой.

Таким образом, избежать или существенно **уменьшить риск получения спортивной травмы** можно и должно, если всем участникам физкультурно-спортивных занятий соблюдать следующие основные **правила**:

- К занятиям и соревнованиям могут быть допущены только лица прошедшие **медицинский осмотр**. Допуск к соревнованиям оформляется соответствующим **медицинским документом**. Ни в коем случае нельзя допускать физически неподготовленного, а тем более больного или не долечившегося участника. Это может привести к **повторным травмам** и даже к инвалидности!

- Все спортивные мероприятия обязательно должны проводиться **в присутствии тренера или педагога**. Это обеспечит правильность процесса обучения и дисциплину. **Соревнования** должны проводиться **ТОЛЬКО в присутствии медработника**.

- Спортивное **оборудование и инвентарь** должны быть **исправными**.

- При разучивании новых или технически сложных упражнений (например, в гимнастике, акробатике), а так же при работе на спортивных снарядах обязательно должна соблюдаться **страховка (самостраховка, взаимостраховка)**.

- **Спортивная экипировка** (одежда, обувь) тоже должна быть в **исправном состоянии и соответствовать виду спорта**. Во многих видах (футбол, хоккей, бокс, волейбол) предусмотрено **ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ защитное снаряжение** (щитки, каппы, налокотники, наколенники, шлемы и пр.).

- **Места спортивных мероприятий** должны строго **соответствовать** санитарно-гигиеническим требованиям и иметь соответствующий **сертификат**, а так же быть **оборудованы аптечками** для оказания первой медицинской помощи.

- Тренер-преподаватель должен **уметь оказать необходимую первую медицинскую помощь** при травмах или неотложных состояниях, не забывая принципа "Не навреди!".

- **Метеорологические условия** не должны препятствовать проведению занятий и должны соответствовать правилам соревнований.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Пример разработки инструкции по технике безопасности для занимающихся атлетической гимнастикой в тренажёрном зале.

СОГЛАСОВАНО

(наименование должности руководителя профсоюзного либо иного уполномоченного работниками органа, подпись, ее расшифровка, дата согласования)

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование должности работодателя, подпись, ее расшифровка, дата утверждения)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

№ _____

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в тренажёрном зале допускаются:

- учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой с повышенной нагрузкой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ознакомленные с инструкциями по использованию всех видов тренажеров;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие виду занятий.

При нахождении в тренажерном зале учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий (тренировок), утвержденным директором учебного заведения (заведующим кафедрой физической культуры).

Опасными факторами в тренажёрном зале являются:

- **физические** (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- **химические** (пыль).

Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Учащиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить преподавателю (тренеру), проводящему занятия в тренажерном зале.

Учащимся запрещается без разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для учащихся.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Приступать к занятиям в тренажерном зале можно только после ознакомления с настоящими правилами техники безопасности и вводного инструктажа. Для этого необходимо:

1. Изучить содержание настоящей Инструкции.
2. С разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.
3. С разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия в тренажерном зале, пройти в зал.
4. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.
5. Проверить исправность и надежность установки и крепления тренажера.
6. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.
7. Запрещается приступать к занятиям в тренажерном зале при незаживших травмах и общем недомогании. **Помните, Вы несете личную ответственность за свое здоровье!**

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий учащийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;

- неукоснительно выполнять все указания преподавателя (тренера), проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством преподавателя (тренера), проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии преподавателя (тренера), проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажёре, который указан преподавателем (тренером), проводящим занятия в тренажёрном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;
- С отягощениями, штангами, гантелями следует обращаться предельно аккуратно. Все упражнения должны выполняться плавно, без рывков.
- Выполнение упражнений с отягощением или весами, близкими к максимальным для данного занимающегося, разрешается только при непосредственной страховке преподавателем (тренером) или опытным партнёром.
- При выполнении базовых упражнений (становая тяга, приседания и т.д.) необходимо пользоваться *атлетическим поясом*.
- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

Учащимся запрещается:

- использовать неисправные тренажёры;
- стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;

- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажёр;
- брать блины, гантели, грифы штанги влажными или потными руками. Это может привести к выскальзыванию отягощения из рук и его падению;
- выполнять любые действия без разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажёров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия.

Не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов.

Передвигайтесь по спортзалу не торопясь, не заходите в рабочую зону других занимающихся. Запрещается бегать, прыгать, либо отвлекать внимание занимающихся иными способами.

Запрещается работа на неисправных тренажёрах! В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) *сообщите* об этом преподавателю (тренеру), проводящему занятие.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий *болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения*, а также при *плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом преподавателю* (тренеру), проводящему занятия в тренажерном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности тренажеров и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом преподавателю (тренеру), проводящему занятия в тренажерном зале, и действовать в соответствии с его указаниями.

При *получении травмы сообщить об этом преподавателю* (тренеру), проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь преподавателю (тренеру), проводящему занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

После выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, штанги, утяжелители, другой инвентарь) на специально отведённые места.

Сдать использованное оборудование и инвентарь преподавателю (тренеру), проводящему занятия в тренажёрном зале.

С разрешения преподавателя (тренера), проводящего занятия, выйти из трена-

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБОРУДОВАНИЮ И СОСТАВУ СУДЕЙСКИХ БРИГАД ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ВФСК ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей	Необходимые оборудование, инвентарь, расходные материалы	Места тестирования
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2-4	перекладины стационарные или навесные, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2 разминочных оборудованных мест, магнезия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	спортзал
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	2-4	перекладины навесные, секции шведской стенки, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2 разминочных оборудованных мест, магнезия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участниц, нагрудные номера, стол, стулья для судей, рулетка 3м, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
3	Сгибание–разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	2-3	«контактные платформы» и гимнастические коврики по числу мест тестирования, 1 разминочное оборудованное место, магнезия, нагрудные номера, гимнастическая скамья для участниц, стол, стулья для судей, транспортер, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	2-3	2 гимнастических скамьи (соревновательная и разминочная), к которым прикреплены измерительные линейки, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2-3	по 2 гимнастических мата по числу мест тестирования, 2 разминочных оборудованных места, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
6	Рывок гири 16 кг (раз)	2	2 помоста 2х2м, 1 разминочный оборудованный помост, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2	2 гимнастических обруча для тестирования и 2 гимнастических обруча для разминки, кронштейны для крепления обручей, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, рулетка 10м, протоколы, авторучки, разметочная лента, не менее 20 мячей	
8	Челночный бег 3х 10м	2	ровная нескользкая площадка (18х5м), мел, рулетка 10м, судейский свисток, гим-	

			настическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	рулетка 5 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	стадион
10	Прыжок в длину с разбега (см)	2	рулетка 10 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	
11	Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500г и / или 700г)	2	2 рулетки 50 м, 2 гимнастических скамьи для участников, наличие не менее 12 мячей, по 9 спортивных снарядов по 500 г и по 700 г, нагрудные номера, 2 стола и стулья для судей, протоколы, авторучки, «конусы» для показа метража от 20 до 50м на каждом из 2-х «коридоров», разметочная лента	
12	Бег на 30м, 60м, 100м	3-4	рулетка 50 м, стартовые колодки (4 пары соревновательные и 1 разминочная), 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, «финишки», секундомеры по числу дорожек (плюс 2 запасных), протоколы, авторучки, мел или краска для разметки беговых дорожек, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента	
13	Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	10-20	рулетка 50 м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	
14	Смешанное передвижение на 1км, 2км, 3км, 4км	15-20	рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников,, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	
15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3км, 4км	15-20	рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции. тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	
16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1км, 2км, 3км, 4км, 5км	100-200 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, термометры (воздуха и снега), снегоход для подготовки трасс, бензин для снегохода, теплые раздевалки, прокат лыжного инвентаря (на 150 – 200 пар одновременно), места подготовки лыж (столы и станки), нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты	лыжная база

			«Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки	
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1,5км, 2км, 3км	100-200 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	
18	Кросс по пересеченной местности на 2км, 3км, 5км	100-250 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, термометр (воздуха), теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	
19	Плавание 10м, 15м, 25м, 50м	4-6	бассейн или открытый оборудованный для плавания водоем, рулетка (10-50 м), секундомеры с памятью по числу дорожек и 2 запасных, «финишки», протоколы, авторучки, свисток	бассейн
20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	4-10	тир или оборудованное помещение на 6-10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, пневматические винтовки по числу щитов плюс 3 запасных, мишени №8 по 2 штуки и пульки по 8 штук на тестируемого, шаблоны для определения достоинства пробойн (3шт), зрительные трубы не менее 2 шт., секундомеры 2 шт, протоколы, авторучки, клей, бумага	тир
21	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	4-10	тир или оборудованное помещение на 6-10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, винтовки с электронным подключением к компьютеру по числу щитов плюс 3 запасных, мишени №8, зрительные трубы не менее 2 шт., секундомеры 2 шт., протоколы, авторучки, бумага	
22	Туристский поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристских навыков	10-20 групп по 10 чел.	рюкзаки, туристские ботинки, штормовые костюмы по числу тестируемых, палатки, костровое оборудование, карты и компасы в 2 комплекте по числу групп, аптечки, мобильная связь, протоколы, авторучки, бумага, разметочная лента, флажки, мегафон, обвязки и веревки 50 м (по 8 на 2 группы)	трассы
23	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	15-20 чел. в смене	компьютерный класс, протоколы, авторучки, бумага	компьютерный класс

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА НА СОРЕВНОВАНИЯХ ВФСК ГТО

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей Всего участников за день работы одной бригады судей	Должности судей и вспомогательного персонала	<u>Всего судей</u> <u>Всего волонтеров</u>
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи на снаряде (2-4) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-7 судей</u> 1 волонтер
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи на снаряде (2-4) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-7 судей</u> 1 волонтер
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	$\frac{2-3}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи на снаряде (2-3) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-6 судей</u> 1 волонтер
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	$\frac{2-3}{300-350}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья на снаряде (1) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>4 судьи</u> <u>1 волонтер</u>
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	$\frac{2-3}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи по стиллю и счетчики на снаряде (2-3) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>5-6 судей</u> 1 волонтер
6	Рывок гири 16 кг (раз)	$\frac{2}{150}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья на втором снаряде - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	$\frac{2}{250-300}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - секретарь - судья при участниках	<u>3 судьи</u> 1 волонтер

			- помощник судьи при участниках - волонтер	
8	Челночный бег 3х 10м	$\frac{2}{300}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья - хронометрист - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$\frac{2}{300}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья - измеритель - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер - волонтер по выравниванию ямы для приземления	<u>4 судьи</u> 2 волонтера
10	Прыжок в длину с разбега (см)	$\frac{2}{250}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья - измеритель - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер - волонтер по выравниванию ямы для приземления	<u>4 судьи</u> 2 волонтера
11	Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500г и / или 700г)	$\frac{2}{150-200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи - измерителя - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 1 волонтер
12	Бег на 30м, 60м, 100м	$\frac{3-4}{300-400}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи - хронометриста - судья - секретарь - судья - стартер - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>6 судей</u> 1 волонтер
13	Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	$\frac{10-20}{250}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи - хронометриста - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>7 судей</u> 2 волонтера
14	Смешанное передвижение на 1км, 2км, 3км, 4км	$\frac{15-20}{200-250}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - 1 судья - хронометрист - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер	<u>5 судей</u> 2 волонтера

15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3км, 4км	<u>15-20</u> 150-200	- помощник судьи при участниках – волонтер - старший спортивный судья по виду испытаний - 1 судья - хронометрист - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 2 волонтера
16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1км, 2км, 3км, 4км, 5км	<u>100-200</u> последовательно непрерывно	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи – хронометриста - судья на старте - секретарь судьи на финише - секретарь судьи на старте - секретарь бригады - судьи – контролеры на дистанции (2-3) - судья при участниках -помощники судей – контролеров – волонтеры (2-3) -помощник судьи при участниках – волонтеры	<u>10-11 судей</u> 3-4 волонтера
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1,5км, 2км, 3км	<u>100-200</u> последовательно непрерывно	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – хронометрист - судья на старте - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судьи – контролеры на дистанции (1-2) - судья при участниках -помощники судей – контролеров – волонтеры (1-2) -помощник судьи при участниках – волонтеры	<u>7-8 судей</u> 2-3 волонтера
18	Кросс по пересеченной местности на 2км, 3км, 5км	<u>100-250</u> последовательно непрерывно	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – хронометрист - судья на старте - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судьи – контролеры на дистанции (1-2) - судья при участниках -помощники судей – контролеров – волонтеры (1-2) -помощник судьи при участниках – волонтеры	<u>7-8 судей</u> 2-3 волонтера
19	Плавание 10м, 15м, 25м, 50м	<u>4-6</u> 300-400	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи – хронометриста - секретарь - судья - стартер - судья при участниках - судья на повороте - волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>6 судей</u> 2 волонтера

20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	<u>4-10</u> 150	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья комиссии определения результатов (КОР) - судья линии мишеней - судья - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>5 судей</u> 1 волонтер
21	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	<u>4-10</u> 150	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья компьютерного определения результатов - судья - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер
22	Туристский поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристских навыков	10-20 групп по <u>10 чел</u> 100-200	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – секретарь - судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне (8) - помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне – волонтеры (8) - судья – радиоинформатор на полигоне - судьи при группах участников (10-20) - помощники судьи при группах участников – волонтеры (10-20)	<u>21– 31 судья</u> 20-30 волонтеров
23	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	15-20 чел в <u>смене</u> 150-250	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья компьютерного определения результатов - судья - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	<u>4 судьи</u> 1 волонтер