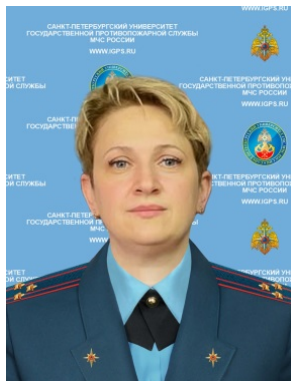


Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 137–140.
Physical Culture and Health. 2022, 83 (3), 137–140.

Научная статья
УДК 796.62
DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_137

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ



Елена Сергеевна Иванова¹, Сергей Самуилович Аганов²,
Елена Сергеевна Никитина³, Жанибек Тултебаевич Нишанбаев⁴

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России^{1, 2}
Санкт-Петербург, Россия

Институт физической культуры и спорта Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена³
Санкт-Петербургский университет МВД России⁴,
Санкт-Петербург, Россия

¹Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры пожарной, аварийно-спасательной техники и автомобильного хозяйства,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-3202-2434>

²Доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры, профессор
кафедры философии и социальных наук,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

³Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
и спортивно-массовой работы,
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-4137-7547>

⁴Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальных
мероприятий и специальной техники
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>

Аннотация. Многие тысячелетия борьбы за существование заставляли человека двигаться, выживали те, кто много двигался, они легче переносили голод и холод. Без физической нагрузки невозможна была жизнь ни воина, ни пахаря, ни охотника. С наступлением цивилизации и появлением машин, человек избавился от многих физических нагрузок. Недостаток движения и малые физические нагрузки привели к возникновению прежде неизвестного заболевания – гипокинезии, гиподинамии, что в переводе означает недостаток движения, мышечной деятельности. Особенно страдает от недостатка движения сердечно-сосудистая система, которая имеет первостепенное значение для здоровья человека. Регулярные физические нагрузки и спортивные тренировки под врачебным контролем необходимы и важны для людей любых возрастов, поэтому людям, занятым как умственным, так и физическим трудом, следует проводить отдых на воздухе и в движении. Прогулки на лыжах предоставляют такую возможность в зимний период времени. В статье рассмотрены основные правила, которых необходимо придерживаться начинающему лыжнику. Даны практические советы по поведению на лыжне и физическим нагрузкам. Описаны основные приёмы оказания первой неотложной помощи при получении травм.

Ключевые слова: лыжи, занятия, упражнения, физические нагрузки, здоровье, первая помощь, травмы, перелом, занимающийся.

Для цитирования: Меры безопасности при занятиях лыжным спортом / Е.С. Иванова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 137–140. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_137

Введение

Полезность занятий спортом – неоспорима, в частности лыжами, но не стоит забывать о том, что при занятиях лыжным спортом можно простудиться и получить

травму. Согласно статистическим данным, занятия лыжным спортом не более опасны, чем езда на велосипеде или автомобиле. Начинающему лыжнику необходимо усвоить все особенности данного вида спорта, привыкнуть к нагрузкам, специфическим движениям рук и ног [17].

© Иванова Е.С., Аганов С.С.,
Никитина Е.С., Нишанбаев Ж.Т., 2022

Хороший результат можно получить, начав подготовку в предсезонный период, также это послужит гарантией того, что во время занятий лыжным спортом количество травм будет минимальным.

Основные положения

Для лыжников существует ряд правил, которых необходимо придерживаться [1, 5, 9]:

- при перевозке лыжи должны находиться в специальном чехле, закрывающем их по всей длине (сложены вместе и крепко зафиксированы);

- лыжная обувь, также должна быть упакована в специальный чехол, мешок, рюкзак;

- в общественном транспорте лыжи не должны создавать препятствий пассажирам, располагаться вертикально или горизонтально в зависимости от пространства;

- выходя из общественного транспорта нужно выносить лыжи задниками вперед;

- находясь на лыжне необходимо только в лыжах, ходить без лыж нельзя, так как остаются глубокие следы, которые портят трассу;

- при занятиях горными лыжами необходимо строго соблюдать правила безопасности, потому что при спуске развивается большая скорость, что может привести к аварийной ситуации и получению травм.

Для предотвращения аварийных ситуаций необходимо соблюдать ряд правил [2–5, 23]:

- довести мастерство катания на лыжах до такой степени, когда уверены в своих навыках, и что в любой ситуации сможете управлять своими движениями, принимать правильные решения;

- спускаться и подниматься по склону только в строго определенных местах;

- нельзя производить спуск там, где навстречу поднимаются лыжники;

- особенно начинающим лыжникам не рекомендуется спускаться по склону в беговых лыжах, где происходят спуски горнолыжников.

Занимаясь лыжным спортом необходимо помнить, что зимние, низкие температуры могут вызывать не только переохлаждение, но и перегрев. Перегрев организма намного опасней переохлаждения, так как перегревшийся организм может быстро охладиться при ветреной погоде, что способствует возникновению простудных заболеваний. А у начинающих лыжников организм, как правило, не адаптирован к резким перепадам температур [6, 20]. Для избегания проблем с простудными заболеваниями после тренировки необходимо сменить влажную одежду на сухую, если это не возможно рекомендуется переодеть одежду наоборот. Во время тренировки при низких температурах необходимо обращать внимание на лица своих товарищей, и в случае появления белых пятен (первые признаки начинающегося обморожения) нужно сразу же растереть лицо шерстяной материей до красна и закончить тренировочный процесс. Растирать обмороженные участки снегом нельзя, так как можно повредить кожу лица. При холодной, ветреной погоде желательно смазать лицо кремом, который будет надежной защитой от обморожений [11–13]. Если во время тренировочного процесса замерзли ноги, то необходимо снять лыжи, сделать несколько энергичных взмахов ногами для улучше-

ния кровообращения. Можно снять ботинки и энергичными движениями рук растереть ступни [7, 16].

После первых занятий лыжным спортом вы будете чувствовать боль практически во всем теле, она возникает из-за мышечной нагрузки. В процессе дальнейших тренировок мышечная боль пройдет, что будет означать, что организм адаптировался к полученным нагрузкам.

Любям пожилого возраста (старше 60 лет), а также людям, страдающим различными хроническими заболеваниями, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

Тренировки начинающего лыжника должны быть организованы с нарастающими физическими нагрузками от тренировки к тренировке. В случае плохого самочувствия необходимо сократить длительность и интенсивность тренировки, а время отдыха и восстановления увеличить. Не следует начинать с прохождения больших отрезков и поддерживать темп впереди бегущего опытного лыжника [8]. Темп должен быть комфортным, по мере улучшения физической формы, можно увеличивать пробегаемые отрезки и повышать интенсивность их прохождения, желательно придерживаться советов опытных лыжников или тренера.

Обязательно нужно знать основные приемы оказания первой медицинской помощи при получении травм. Наиболее часто встречающаяся травма – растяжение голеностопного сустава. Получивший травму должен быть доставлен в теплое помещение, к поврежденному суставу необходимо приложить холод, по истечении 10–15 минут нужно плотно перебинтовать сустав (желательно эластичным бинтом), транспортировать пострадавшего в медицинское учреждение [10, 15, 21].

В случае перелома конечностей, необходимо наложить на травмированную конечность шину (подойдет лыжная палка). При открытом переломе – место перелома накрывают стерильной тканью. При кровотечении – накладывается жгут выше места повреждения (не более чем на час) [18]. При переломе ребер пострадавшему тяжело дышать и менять положение тела, в такой ситуации грудную клетку перевязывают полотенцем или плотной тканью [22].

При травмах пострадавшего необходимо укутать, поместить в теплое место, напоить горячим чаем (питьем), так как болевой удар может вызвать шок.

При получении любых травм, после оказания первой медицинской помощи пострадавшего нужно доставить в медицинское учреждение, где ему будет оказана профессиональная, квалифицированная помощь [14, 19].

Выводы

При соблюдении всех перечисленных правил и рекомендаций можно смело утверждать, что занятия лыжным спортом: закаливают, укрепляют иммунитет, нервная и сердечно-сосудистая системы улучшают свое функционирование, повышается работоспособность и выносливость.

Лыжный спорт является наиболее безопасным и доступным видом спорта, эффективно влияющим на организм занимающегося.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Ustinov A., Zyбина O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // MATEC Web of conferences. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECE 2018». 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zyбина O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // Materials science forum. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zyбина O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // Russian Journal of Applied Chemistry. 2010. T. 83. № 9. С. 1679–1682.
4. Zyбина O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land fill // Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018. 2018. С. 14–16

5. Аганов С.С. [и др.]. Философия права. СПб., 2022.
6. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России: учеб. СПб., 2019. Т. 2.
7. Аганов С.С. Совершенствование системы подготовки сотрудников МЧС для действий в условиях чрезвычайных ситуаций (организационно-правовой аспект): автореф. дис. ... канд. юрид. наук. СПб.: СПб ун-т МВД, 2001.
8. Аганов С.С. Теоретические основы развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России: монография. СПб., 2016.
9. Аганов С.С. Физическая культура в подготовке и деятельности сотрудников ГПС МЧС России. СПб., 2020.
10. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А.В. Самостоятельные занятия физической культурой сотрудников МЧС России // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. 2021. № 3 (52). С. 55–60.
11. Аганов С.С., Иванова Е.С., Сурмило С.В. Коррекция роста и осанки // Психолого-педагогические проблемы человека и общества. 2021. № 4 (53). С. 23–27.
12. Аганов С.С., Мотовичев К.В., Зюкин А.В. Врачебно-педагогический контроль как часть физической подготовки пожарных-спасателей // Психолого-педагогические основы безопасности человека и общества. 2021. № 1 (50). С. 46–50.
13. Аганов С.С., Сурмило С.В., Глейberman Н.С., Зюкин А.В. Здоровый образ жизни // Теория и методика физической культуры, спорта и туризма: межвуз. сб. науч.-метод. работ. СПб., 2021. С. 98–100.
14. Бабкин О.Э., Зыбина О.А., Танклевский Л.Т., Мнацаканов С.С. Диагностика качества нанесения и эффективности коксообразующих огнезащитных покрытий для металлоконструкций // Промышленные покрытия. 2014. № 7-8. С. 50.
15. Зюкин А.В. [и др.]. Основы философии физической культуры и спорта: монография. СПб., 2015.
16. Зюкин А.В., Напалков Ю.А. Показатели готовности курсантов вызов внутренних войск МВД России к боевой деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 40–44.
17. Олейников К.В. [и др.]. Основные компоненты огнезащитных вспучивающихся материалов и их роль в образовании защитных пенококсовых слоев // Химическая промышленность. 2008. Т. 85. № 1. С. 49–52.
18. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
19. Романенко Н.В. [и др.]. Методика преподавания философских дисциплин в педагогическом вузе. СПб., 2013.
20. Романенко Н.В., Стародубцев М.П., Зюкин А.В. Гуманитаризация современного высшего военно-физкультурного образования в России // Человек, спорт, здоровье: сб. V Междунар. конгресса. 2011. С. 249–254.
21. Рябчук В.В., Керимов Ш.А., Зюкин А.В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 167–173.
22. Учения в Арктической зоне России «Безопасная Арктика» / О.Э. Бабкин [и др.] // Лакокрасочные материалы и их применение. 2021. № 10. С. 44–47.
23. Физическая подготовка и прикладной спорт в системе МЧС России: учеб. / С.С. Аганов [и др.]. 2-е изд., с изм. и доп. СПб., 2015. 592 с.

References

1. Ustinov A., Zybina O., Tomakhova A., Pavlov S. The enhancement of operating properties of intumescent fire-protective compositions // *MATEC Web of conferences*. «International scientific conference on energy, Environmental and construction Engineering, EECE 2018». 2018. S. 11008.
2. Ustinov A.A., Zybina O.A., Andreev A.V. On the impact caused by titanium dioxide of different trademarks on the properties of intumescent fire-protective coatings // *Materials science forum*. 2019. T. 945. S. 212–217.
3. Zavyalov D.E., Zybina O.A., Chernova N.S., Varlamov A.V., Mnatsakanov S.S. Fire intumescent compositions based on the intercalated graphite // *Russian Journal of Applied Chemistry*. 2010. T. 83. № 9. S. 1679–1682.
4. Zybina O.A., Zorde E.S., Savelyev D.I. Fire safety of municipal solid waste land fill // *Management of Municipal Waste as an Important factor of Sustainable Urban Development: Proceedings of the 2018 IEEE International conference. WASTE 2018*. 2018. C. 14–16
5. Aganov S.S. [i dr.]. *Filosofiya prava*. SPb., 2022.
6. Aganov S.S. [i dr.]. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihsvya v sisteme MCHS Rossii: ucheb*. SPb., 2019. T. 2.
7. Aganov S.S. *Sovershenstvovanie sistemy podgotovki sotrudnikov MCHS dlya dejstvij v usloviyah chrezvychajnyh situacij (organizacionno-pravovoj aspekt): avtoref. dis. ... kand. jurid. nauk*. SPb.: SPb un-t MVD, 2001.
8. Aganov S.S. *Teoreticheskie osnovy razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsvya v vuzah MCHS Rossii: monografiya*. SPb., 2016.
9. Aganov S.S. *Fizicheskaya kul'tura v podgotovke i deyatelnosti sotrudnikov GPS MCHS Rossii*. SPb., 2020.
10. Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A.V. Samostoyatel'nye zanyatiya fizicheskoy kul'turoj sotrudnikov MCHS Rossii // *Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 3 (52). S. 55–60.
11. Aganov S.S., Ivanova E.S., Surmilo S.V. Korrekciya rosta i osanki // *Psihologo-pedagogicheskie problemy cheloveka i obshchestva*. 2021. № 4 (53). S. 23–27.
12. Aganov S.S., Motovichev K.V., Zyukin A.V. Vrachebno-pedagogicheskij kontrol' kak chast' fizicheskoy podgotovki pozharnyh-spasatelej // *Psihologo-pedagogicheskie osnovy bezopasnosti cheloveka i obshchestva*. 2021. № 1 (50). S. 46–50.
13. Aganov S.S., Surmilo S.V., Glejberman N.S., Zyukin A.V. Zdorovyj obraz zhizni // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: mezhvuz. sb. nauch.-metod. rabot*. SPb., 2021. S. 98–100.
14. Babkin O.E., Zybina O.A., Tanklevskij L.T., Mnacakanov S.S. Diagnostika kachestva naneseniya i effektivnosti koksoobrazuyushchih ogneshchitnyh pokrytij dlya metallokonstrukcij // *Promyshlennye pokrytiya*. 2014. № 7-8. S. 50.
15. Zyukin A.V. [i dr.]. *Osnovy filosofii fizicheskoy kul'tury i sporta: monografiya*. SPb., 2015.

16. Zyukin A.V., Napalkov Yu.A. Pokazateli gotovnosti kursantov vyzov vnutrennih vojsk MVD Rossii k boevoy deyatelnosti // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2014. № 5 (111). S. 40–44.
17. Olejnikov K.V. [i dr.]. Osnovnye komponenty ognezashchitnykh vspuchivayushchihsya materialov i ih rol' v obrazovanii zashchitnykh penokoksovykh sloev // *Himicheskaya promyshlennost'*. 2008. T. 85. № 1. S. 49–52.
18. Rodichkin P.V., Fokin A.M., Zyukin A.V., Stepanchenkova O.P. Povyshenie funktsional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatelnosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze // *Uchenye zapiski Universiteta im. P.F. Lesgafta*. 2020. № 3(181). S. 372–375.
19. Romanenko N.V. [i dr.]. *Metodika prepodavaniya filosofskih disciplin v pedagogicheskom vuze*. SPb., 2013.
20. Romanenko N.V., Starodubcev M.P., Zyukin A.V. Gumanitarizatsiya sovremennogo vysshego voenno-fizkul'turnogo obrazovaniya v Rossii // *Chelovek, sport, zdorov'e: sb. V Mezhdunar. kongressa*. 2011. S. 249–254.
21. Ryabchuk V.V., Kerimov Sh.A., Zyukin A.V. Specializirovannyj kurs po osvoeniyu opyta MVSS v voenno-professional'nom obuchenii // *Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANHiGS*. 2015. T. 6. № 5 (22). S. 167–173.
22. Ucheniya v Arkticheskoy zone Rossii «Bezopasnaya Arktika» / O.E. Babkin [i dr.] // *Lakokrasochnye materialy i ih primenenie*. 2021. № 10. S. 44–47.
23. *Fizicheskaya podgotovka i prikladnoj sport v sisteme MCHS Rossii: ucheb.* / S.S. Aganov [i dr.]. 2-e izd., s izm. i dop. SPb., 2015. 592 s.

Поступила в редакцию 15.07.2022
Подписана в печать 29.09.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_3_137

PRELIMINARY PREPARATION FOR SKIING

Elena S. Ivanova¹, Sergey S. Aganov²,
Elena S. Nikitina³, Zhanibek T. Nishanbaev⁴

Saint Petersburg University of the Ministry of Emergency Situations of Russia^{1, 2}
Saint Petersburg, Russia

*Institute of Physical Culture and Sports of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen*³
Saint Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia⁴,
Saint Petersburg, Russia

¹ Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Fire, Emergency Rescue Equipment and Automotive Industry,
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0003-3202-2434>

² Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Honored Worker of Physical Culture, Professor
of the Department of Philosophy and Social Sciences,
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1284-3780>

³ Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education
and Mass Sports,
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov1948@yandex.ru
<https://orcid.org/0000-0002-4137-7547>

⁴ Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Special
Events and Special Equipment
tel.: +7(921)309-75-48, e-mail: 89602838077@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-1836-3825>

Abstract. Many millennia of the struggle for existence forced a person to move, those who moved a lot survived, they endured hunger and cold more easily. Without physical activity, the life of a warrior, a plowman, or a hunter was impossible. With the advent of civilization and the advent of machines, a person got rid of many physical activities. Lack of movement and low physical activity led to the emergence of a previously unknown disease – hypokinesia, hypodynamia, which means lack of movement, muscle activity. Particularly affected by lack of movement is the cardiovascular system, which is of paramount importance for human health.

Regular physical activity and sports training under medical supervision are necessary and important for people of all ages, so people engaged in both mental and physical labor should spend their rest outdoors and on the move. Skiing provides such an opportunity in the winter.

The article discusses the basic rules that a beginner skier must adhere to. Practical advice on behavior on the ski track and physical activity is given. The main methods of providing first aid in case of injury are described.

Keywords: skiing, activities, exercises, physical activity, health, first aid, injuries, fracture, practicing.

Cite as: Ivanova E. S., Aganov S. S., Nikitina E. S., Nishanbaev Zh. T. (2022) Preliminary preparation for skiing. *Physical Culture and Health*. (3), 137–140. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_3_137.

Received 15.07.2022

Accepted 29.09.2022