

укрепления здоровья. Они хорошо подходят людям с сидячей работой, а также работникам умственного труда.

### **Литература.**

1. Авдеева Т.Г. *Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей* – М.: ГЭОТАР– Медиа, – 2020. – 384 с.

2. Епифанов В.А. *Лечебная физическая культура и массаж: учебник* – М.: ГЭОТАР– Медиа, – 2018. – 528 с.

3. Епифанов В.А. *Спортивная медицина. 2-е изд., доп* – М.: ГЭОТАР– Медиа. – 2019. – 536 с.

4. Попов, С.Н. *Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов.* – М.: Academia, 2019. – 96 с.

УДК 796.02 (075.8)

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**Иванов Н.А., Петровский А.И., научный руководитель Писчик И.И.**

УО «Бобруйский государственный аграрно-экономический колледж»,  
г. Бобруйск, Республика Беларусь

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, используемое на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что учащиеся с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Мы разработали правила техники безопасности на разных этапах занятия. Приводим ниже эти разработки в качестве образца.

### **Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры:**

- Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;
- К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;
- На уроках по физической культуре участвуют только учащиеся, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;
- Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.
- После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

- Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;
- На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
  - После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

#### **Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий:**

- ▶ Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Юноши и девушки должны переодеваться в отдельных помещениях. На занятие учащийся должен выходить в спортивной форме и обуви;
- ▶ Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;
- ▶ С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;
- ▶ Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;
- ▶ Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

#### **Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий:**

- ✓ Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;
- ✓ Выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;
- ✓ Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по своей дорожке;
- ✓ При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;
- ✓ Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;
- ✓ Перед выполнением упражнений метания необходимо удостовериться в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метаемого, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;
- ✓ Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;
- ✓ Учащимся запрещено делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;
- ✓ При ухудшении самочувствия или получении травмы учащийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

#### **Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий:**

- ☞ При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;
- ☞ Учащиеся после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;
- ☞ Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;
- ☞ Учащиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения учащихся.

### **Литература.**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников/Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.

2. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-метод. пос. / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.–150с.

3. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составили: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 96 с.

УДК 378.016:796

## **АГРОЭКОТУРИЗМ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ТУРИЗМА**

**Кармов А.С.**, научный руководитель **Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

**Введение.** Агрэкотуризм – это разновидность туризма, деятельность которой направлена на ознакомление туристов с природным и культурным потенциалом республики, национальными традициями в процессе отдыха, оздоровления в деревенской глуши, вдали от городской суеты и шума. Данный вид отдыха помогает уединиться в тишине и полной гармонии природы – мечта любого человека, которого утомил быстрый темп городской жизни. Можно хотя бы на время забыть о работе, повседневных обязанностях, общественном транспорте, пробках, толпах людей, очередях и многое другое. Многих агротуристов привлекает возможность соприкосновения с бытом, культурой, фольклором и традициями своей страны, которые еще сохраняются в деревнях.

Агрэкотуризм в сельской местности способствует развитию местной экономики, формированию спроса на местные товары и услуги, появлению новых источников дохода для фермеров и физических лиц.

Агрэкотуристическую привлекательность Республики Беларусь определяет ее географическое положение, природно-климатические условия, наличие в сельской местности историко-архитектурных памятников, сохранение традиционных промыслов, национальный менталитет белорусов.

**Методы исследования.** Анализ литературных источников, опрос, наблюдение.

**Результаты и их обсуждение.** В последние десятилетия 20 века наблюдалось две тенденции, которые дали толчок развитию агрэкотуризма в РБ:

1. Быстрый рост количеств путешествующих людей, в результате чего туризм из мало значимой сферы экономической деятельности превратился в одну из крупнейших.
2. Распространение идей охраны окружающей среды, которые стали популярны среди представителей цивилизации, особенно западной. Данная идея коснулась так же и сознания туристов. Многообразие форм и широта возможностей отдыха в белорусской деревне могут удивить даже самого изыскательного туриста. Для этого нужно создать турпродукт и составить интересную программу пребывания. Сюда можно вносить и наши заповедные территории и нематериальные наследие, и формы отдыха, и самое главное– гостеприимство сельских жителей.

К числу потребителей услуг агрэкотуризма относятся в первую очередь граждане Беларуси, среди которых можно выделить потребительские группы:

- 1) городские семьи с детьми, не желающие обременять себя содержанием дачи за городом;