**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СПОРСМЕНОВ ПРИ УЧАСТИИ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО БОКСУ**

А. Н. Домрачев

МБУ ДО «СШОР по боксу» Копейского городского округа

**Аннотация:** В данной статье представлен методический материал по правилам поведения и мерам безопасности для спортсменов при участии в соревнованиях по боксу, которые необходимо соблюдать при поездках на соревнования различного уровня. От их соблюдения зависит жизнь и здоровье спортсменов.

**Ключевые слова:** учащиеся, спортсмены, соревнования по боксу, единоборства, правила поведения, меры безопасности.

**Актуальность.** Участие в соревнованиях по боксу различного уровня, так же включает в себя организацию поездок учащихся к месту проведения соревнований, участие в соревнованиях и обратно. При этом требуется соблюдения определенных правил поведения и мер безопасности для спортсменов.

**Цель работы – ознакомить с правилами поведения и мерами безопасности при организации поездок и участия в спортивных соревнования по боксу различного уровня.**

**Результаты работы. Бокс** – **олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках.**

Это один из самых древних и популярных видов спорта в мире, представляющий собой единоборство между двумя спортсменами, которые наносят удары друг другу в специальных перчатках.

Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа.

Неотъемлемой частью круглогодичного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки является участие учащихся в спортивных соревнованиях. Для участия в соревнованиях учащийся должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований. При этом, учитывая высокую травмоопасность данного вида спорта, **начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца** после начала занятий боксом.

Согласно «Правилам вида спорта бокс», утверждённым приказом Минспорта России от 21.12.2023 №1046, есть следующие возрастные группы участников:

Мальчики и девочки – 12 лет;

Юноши и девушки (средний возраст) – 13-14 лет;

Юноши и девушки (старший возраст) – 15-16 лет;

Юниоры и юниорки (средний возраст) – 17-18 лет;

Юниоры и юниорки (старший возраст) – 19-22 года;

Мужчины и женщины – 19-40 лет.

Ознакомление спортсменов (учащихся) с инструкцией по технике безопасности при выезде на соревнования проводится тренером-преподавателем с целью формирования у спортсменов (учащихся) сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

Отметка о проведении инструктажа спортсменов (учащихся) проставляется в журнале учета групповых занятий тренера-преподавателя.

Инструктаж проводится со спортсменами (учащимися) за неделю до поездки на соревнования.

**Спортсмен (учащийся) обязан:**

1. Перед выездом внимательно прослушать инструктаж по вопросам соблюдения техники безопасности, правил дорожного движения, предупреждения пожаров и способов их тушения, безопасности при занятиях в спортивном зале, стадионе и т.д. с целью предупреждения травматизма и заболеваний.

2. Всячески содействовать тренеру-преподавателю, внимательно и четко выполнять рекомендации, а также беспрекословно подчинятся всем требованиям тренера-преподавателя. Помогать младшим спортсменам (учащимся), если на это есть необходимость. Назначенный тренером-преподавателем, из числа спортсменов (учащихся), «старший» помощник должен помогать тренеру-преподавателю в организации участников сбора (соревнования).

3. Выходить из транспортного средства только организовано и с разрешения тренера-преподавателя. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

4. Передвигаться к местам размещения, приема пищи, проведения соревнований и тренировочных сборов организованно. Если есть необходимость – то без опоздания к месту, обозначенному тренером-преподавателем.

5. Не допускать самовольных отлучек. Тренер-преподаватель всегда должен обязательно знать, где находится вверенный ему спортсмен (учащийся) или группа спортсменов (учащихся).

**«Техника безопасности во время выездов на соревнования»**

**1. Общие требования безопасности**

1.1 Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся при поездках на автобусе, железнодорожном транспорте.

1.2 К перевозкам допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности при поездках.

1.3 Поездки детей возможны только в сопровождении педагога и прошедшего инструктаж взрослого из числа родителей.

1.4 Травмоопасность при поездках:

‒ отравления отработанным газом при поездках на автобусе;

‒ при несоблюдении правил поведения в автобусе, поезде (травмы рук, ног, суставов, ушибы);

‒ при несоблюдении правил посадки в автобус, поезд и высадки.

**2. Требования безопасности перед началом поездки**

2.1 Пройти инструктаж по технике безопасности при поездках.

2.2 Соблюдать дисциплину, выполнять все указания тренера-преподавателя.

2.3 Ожидать подхода автобуса в определённом месте сбора.

2.4 Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, собраться у места посадки.

2.5 При движении вдоль железнодорожного пути не подходить ближе 3-5м к крайнему рельсу.

2.6 Переходить железнодорожные пути только в установленных местах, при этом пользоваться пешеходными мостами, тоннелями переходами, а там, где их нет – по настилам и в местах, где установлены указатели «Переход через пути».

2.7 Перед переходом путей по пешеходному настилу необходимо убедиться в отсутствии движущегося подвижного состава.

При приближении поезда, локомотива или вагонов остановиться, пропустить их и, убедившись в отсутствии движущегося подвижного состава по соседним путям, продолжить переход.

2.8 При переходе через пути не подлезать под вагоны и не перелазить через автосцепки.

2.9 При ожидании поезда не устраивать на платформе подвижные игры. Не бегать по платформе рядом с вагоном прибывающего (уходящего) поезда и не стоять ближе 2 м от края платформы во время прохождения поезда без остановки.

2.10 Подходить непосредственно к вагону после полной остановки поезда.

2.11 Не выходить навстречу приближающемуся автобусу.

**3. Требования безопасности во время посадки и поездки**

3.1 После полной остановки автобуса, по команде сопровождающего, спокойно, не торопясь и не толкаясь войти в салон, занять место для сидения, первыми входят старшие дети, занимающие места в дальней от водителя части салона.

3.2 Посадку в вагон и выход из него производить только со стороны перрона или посадочной платформы, быть внимательным.

3.3 Не открывать окна, форточки и вентиляционные люки без разрешения водителя, тренера-преподавателя.

3.4 Не загромождать проходы в пассажирском салоне, вагоне и купе поезда сумками, портфелями и т.п.

3.5 Во время движения в автобусе не вскакивать со своего места, не отвлекать водителя разговорами, криком.

3.6 На ходу поезда не открывать наружные двери тамбуров, не стоять на подножках и переходных площадках, а также не высовываться из окон вагонов. При остановке поезда на перегоне не выходить из вагона.

3.7 Не создавать ложную панику, соблюдать дисциплину и порядок.

**«Техника безопасности при проведении спортивно-массовых мероприятий»**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1 К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к соревнованиям, получившие инструктаж по технике безопасности и охране труда.

1.2 Участники спортивных соревнований должны соблюдать правила их проведения.

1.3 Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований бокс.

1.7 При проведении спортивных соревнований должна быть аптечка, оборудованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим. На соревнованиях в обязательном порядке присутствие врача и бригады скорой помощи.

1.8 О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить главному судье соревнований и администрации, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить в ближайший травмпункт или больницу.

**2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1 Надеть спортивную одежду и обувь с нескользкой подошвой.

2.2 Проверить надежность и исправность спортивного инвентаря.

2.3 Провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем.

2.6 Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду соревнований бокс.

**3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1 Начинать поединок и заканчивать его только по команде судьи.

3.2 Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

**4. Требования безопасности по окончании соревнований.**

4.1 Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

4.2 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

4.3 Снять спортивную одежду и обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, обсохнуть и просушить волосы.

**Выводы:**

1. Все выше перечисленные требования по правилам поведения и мерам безопасности должны неукоснительно соблюдаться всеми участниками учебно-тренировочного процесса.
2. Только совместные усилия спортсменов, их родителей, тренеров и организаторов спортивных соревнований помогут сохранить жизнь, здоровье спортсменов, достичь высоких спортивных результатов.

**Список литературы:**

1. Методические рекомендации по созданию условий и обеспечению безопасности во время проведения учебно-тренировочного процесса в физкультурно-спортивных организациях и организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки / Министерство спорта Российской федерации. – М. : Советский спорт, 2024 – 61 c.
2. Правила по виду сорта бокс / Министерство спорта Российской федерации. – М. : Советский спорт, 2023. – 193 с.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс / Министерство спорта Российской федерации. – М. : Советский спорт, 2022. – 34 с.