

45.0  
Г12

**Е. А. Гаврилова**



# **БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ**

**Настольная книга тренера**

# БЕЗОПАСНЫЙ СПОРТ

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ТРЕНЕРА

**Е. А. Гаврилова**

**ВНЕСЕНО  
В КОМПЬЮТЕР**

Москва  
2022

УДК 796.02:614.8+615.216  
ББК 75.09+75.4(2)6  
Г 12

Г 12 **Гаврилова Е. А.**

Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. — 512 с.: ил.  
ISBN 978-5-6047734-8-2

Целью издания является обзор угроз, рисков для жизни и здоровья спортсменов, а также социальных и правовых угроз в спорте и путях их предотвращения. Проведен анализ существующих на момент издания монографии законодательных и рекомендательных документов Российской Федерации, а также актуальных отечественных и зарубежных руководств, консенсусов и научных исследований по теме безопасности в спорте.

Монография поможет тренерам планировать и осуществлять мероприятия по снижению рисков в спорте, а также действия в чрезвычайных ситуациях, что является основой и неотъемлемой частью их работы в соответ-

ствии с профстандартом и федеральными стандартами спортивной подготовки. Основная задача монографии — ликвидация пробелов в знаниях тренеров, тренеров-преподавателей, инвентаризация их знаний в вопросах организации безопасных условий для занятий спортом в физкультурно-спортивных и образовательных организациях, проведения сборов и соревнований.

Материалы данной книги могут быть использованы в работе организаторов спорта, врачей по спортивной медицине, методистов, студентов, клинических ординаторов и аспирантов, а также для образования самих спортсменов.

УДК 796.02:614.8+615.216  
ББК 75.09+75.4(2)6



Для заказа издания  
перейдите по ссылке:



ISBN 978-5-6047734-8-2



ISBN 978-5-6047734-8-2

© Е. А. Гаврилова, 2022

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ .....</b>	<b>9</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>11</b>
<b>ГЛАВА 1. УГРОЗЫ И РИСКИ СОВРЕМЕННОГО СПОРТА. ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТЕ .....</b>	<b>14</b>
<b>ГЛАВА 2. УГРОЗЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ СПОРТСМЕНА И ПУТИ ИХ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ.....</b>	<b>22</b>
2.1. <b>СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>22</b>
2.2. <b>ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ В СПОРТЕ И СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ .....</b>	<b>24</b>
2.2.1. Причины развития синдрома перетренированности .....	25
2.2.2. Распространенность и проявления синдрома перетренированности.....	28
2.2.3. Диагностика синдрома перетренированности .....	51
2.2.4. Реабилитация спортсменов с синдромом перетренированности .....	51
2.3. <b>СИНДРОМ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ В СПОРТЕ (RED-S) .....</b>	<b>62</b>
2.4. <b>СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.....</b>	<b>65</b>
2.5. <b>ДЕСИНХРОНОЗЫ В СПОРТЕ.....</b>	<b>70</b>
2.6. <b>ДОПИНГ И СПОРТ .....</b>	<b>72</b>
2.6.1. Риски употребления допинга.....	76
2.6.2. Влияние запрещенных препаратов на здоровье спортсмена.....	77
2.6.3. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним. Формирование культуры нулевой терпимости к допингу .....	82
2.7. <b>ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ В СПОРТЕ .....</b>	<b>86</b>
2.7.1. Причины внезапной смерти в спорте, не связанные с деятельностью сердца.....	87
2.7.2. Сердечная смертность в спорте .....	89
2.7.3. Профилактика внезапной смерти в спорте.....	91
2.8. <b>ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ .....</b>	<b>94</b>
<b>ГЛАВА 3. МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК К ТРЕНИРОВКАМ И СОРЕВНОВАНИЯМ.....</b>	<b>98</b>
3.1. <b>ПОРЯДОК МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА ЛИЦ, ЖЕЛАЮЩИХ ПРОЙТИ     СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ .....</b>	<b>98</b>

<b>ГЛАВА 10. ГАРАНТИИ И СТРАХОВЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ .....</b>	<b>221</b>
<b>ГЛАВА 11. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА НАРУШЕНИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСЛОВИЙ БЕЗОПАСНОГО ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....</b>	<b>226</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>235</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>238</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА МОМЕНТ ИЗДАНИЯ.....</b>	<b>246</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ОТДЕЛЬНЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ ВОПРОСЫ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТЕ .....</b>	<b>252</b>
Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом (утверждены приказом Комитета Российской Федерации по физической культуре от 1.04.1993 г. № 44 "Об обеспечении безопасности и профилактики травматизма при занятиях физической культурой и спортом").....	252
Общероссийские антидопинговые правила (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил") .....	255
Методические рекомендации по порядку информирования субъектов физической культуры и спорта о реализуемой антидопинговой политике, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.12.2021 г. № 977 "Об утверждении методических рекомендаций по порядку информирования субъектов физической культуры и спорта о реализуемой антидопинговой политике, в том числе о последствиях нарушения антидопинговых правил") .....	305
Методические рекомендации по совершенствованию механизмов ведения антидопинговой политики в субъектах Российской Федерации, общероссийских спортивных федерациях и региональных спортивных федерациях (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2021 г. № 998) .....	308
Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 04.05.2012 г. № 477н "Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи" .....	313
Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (приложение к приказу № 1, приложения к порядку № 1—5, 7—11, приложения к приказу № 2, 3) .....	315

Методические рекомендации "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья" (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19) .....	362
Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации") .....	396
ГОСТ 52025-2021 "Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей" .....	426
Правила организованной перевозки группы детей автобусами (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 23.09.2020 г. №1527 «Об утверждении правил организованной перевозки группы детей автобусами») .....	430
Руководство по соблюдению обязательных требований по организации перевозки групп детей автобусами (утверждено Федеральной службой по надзору в сфере транспорта 17.05.2022 г.) .....	434
Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 г. № 353) .....	441
Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.07.2016 г. № 808) .....	446
Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28) .....	460
Рекомендации по классификации, обнаружению, распознаванию и описанию опасностей (утверждены приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 31.01.2022 г. № 36) .....	494