Шураева Дарья, 2 курс, ИВТ-1, основная группа

# Вопрос: Основы техники безопасности при самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Главная задача физического воспитания –способствовать укреплению здоровья человека, научить его как улучшить физическую подготовленность, воспитать бодрость духа и высокие нравственные качества. На это и нацелены все занятия физическими упражнениями.

Во время занятий физическими упражнениями следует соблюдать правила техники безопасности. Большое значение имеет подготовка мест занятий, наличие подготовленного исправно спортивного оборудования и инвентаря.

**Первое правило безопасности**

Для тренировок нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосягаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров.

**Второе правило безопасности**

Еще одна превентивная мера против травм - правильный выбор спортивной формы и обуви. Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий фитнесом. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой.

**Третье правило безопасности**

Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой, то коврик для йоги ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку. Для йоги и пилатеса нужно выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу. Для прогибов назад целесообразно приобрести арку. Диаметр фитбола должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам. Также он должен выдерживать вес тренирующегося.

**Четвертое правило безопасности**

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

**Пятое правило** **безопасности**

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения.