

**Презентация на тему:**  
**“ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ  
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИИ  
СПОРТОМ”.**

Подготовила  
Студентка 11-Т группы  
Поповская Юлия  
Учитель : Фесенко А.С.



- ***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 недосыгаемость 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. Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках: Выдох всегда приходится на усилие.
- При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.
- При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.
- Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.
- **Шестое правило безопасности** Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений, которые накладывают ваши острые и хронические заболевания. Если общая картина здоровья вам не ясна, перед началом тренировок необходимо посетить врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок. При желании практиковать йогу предпочтение лучше отдавать йоге Айенгара, так как только эта система адаптирована для современных людей и их не очень здоровых позвоночников. Например, в стойке на лопатках Айенгар, в отличие от всех остальных школ, предлагает подкладывать под плечевой пояс полотенце, что предохраняет нежные шейные позвонки от излишней нагрузки. Если все эти правила кажутся чересчур сложными и невыполнимыми, то предпочтительно пригласить инструктора хотя бы для нескольких вводных занятий. Это может помочь сохранить здоровье.