

КАК ВЫБРАТЬ И ПОДГОТОВИТЬ МЕСТО ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Занятия на открытом воздухе. Правильно выбрать и подготовить место для самостоятельных занятий — значит обеспечить безопасность и удобство выполнения физических упражнений.

Открытые площадки. Лучше всего проводить занятия на ровных, без посторонних предметов площадках, расположенных вдали от дорог и машин. Если площадка оборудована спортивными снарядами (перекладиной, канатом, шестом, трапецией, рукоходом, гимнастическим бревном и т. п.), то, прежде чем начать заниматься, надо проверить, не сломаны ли они и надёжно ли закреплены. Заниматься на неисправных спортивных снарядах категорически запрещается. Выбирая дорожку для бега, следует обратить внимание на то, чтобы на ней не было бугров, впадин, скользких участков грунта. Прежде чем выполнять прыжки, необходимо проверить место приземления. На нём не должно быть посторонних предметов (битого стекла, веток и т. п.).

Занятия в домашних условиях. Для занятий дома необходимо небольшое свободное от мебели место (2 × 2 м). При этом мебель, имеющую острые углы, перед началом занятий надо накрыть сложенным в несколько раз одеялом. Обозначить границы «площадки» можно ковриком. Это позволит контролировать безопасную зону.

Для домашних занятий надо иметь небольшой набор спортивного инвентаря: гантели, эспандер или резиновый бинт, скакалку, обруч, гимнастическую палку. Хранить свой инвентарь можно в спортивной сумке или в другом специально отведённом для этого месте. Заниматься следует в хорошо проветренном помещении. Температура в комнате должна быть не более +18 °С.

ВОПРОСЫ

1. Какие требования безопасности предъявляются к местам занятий физическими упражнениями на открытом воздухе? Приведи примеры их выполнения на своих занятиях.