

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКУ ДО ДШИ с. Баган



С.А. Оразалина.

«Общие правила техники безопасности на уроках хореографии»

1. Требования безопасности перед началом работы

1.1. К уроку хореографии допускаются ученики, имеющие разрешение школьного медицинского работника и прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый преподавателем перед началом занятия.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник). Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5. В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время работы

2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.

2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.

2.3. Использовать электророзетки только по назначению.

2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.

2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.

2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

2.7. В случае недомогания или травмы ребенок должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.

2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы

2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царила благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.

2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.

2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.

2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.

2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.

2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.

2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму

2.17. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облокачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение школы.

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

1. Требования безопасности по окончании работы.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся специализированного хореографического класса.

ИНСТРУКЦИИ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ХОРЕОГРАФИИ
ИНСТРУКТАЖ №1

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в кабинет, брать инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;
- уважительно относиться ко всем членам танцевальной группы, всем преподавателям и персоналу, работающим в ДДТ;
- в случае опоздания или прихода раньше на занятия, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога;
- в случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу на Вы, по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять задания педагога;
- качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца;
- следовать правилам избежания травм на занятиях (приложение № 1).

Обучающемуся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать на занятии;
- выполнять сложные элементы без страховки, без страховочное выполнение только с разрешения педагога и под его присмотром;
- танцевать около зеркала с предметами и отрабатывать беговые кроссы, движения, элементы вблизи от них.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 2

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ. АКРОБАТИКЕ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по гимнастике, акробатике допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие специальную обувь и танцевальную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий, волосы собранные резинкой;

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;

- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);
- следовать правилам выполнения растяжки (приложение № 3);
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- для выполнения сложных упражнений и элементов положить в зону приземления гимнастические маты и попросить педагога обеспечить страховку;
- освоить приемы самостраховки и уметь применять на практике;
- делать дополнительные упражнения для укрепления мышц шеи и спины.
- выполнять упражнения в одном направлении с другими занимающимися;
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения;
- выполнять упражнения на мате по очереди, дожидаться когда идущий перед вами освободит зону выполнения упражнений, элемента;
- перед выполнением упражнения, элемента убедиться, что зона выполнения упражнения свободна;

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- выполнять сложные акробатические упражнения без страховки;
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение;
- находиться на мате вдвоем.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КЛАССИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по классическому танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ИНСТРУКТАЖ № 4

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО НАРОДНО - СЦЕНИЧЕСКОМУ ТАНЦУ.

I. Общие требования безопасности

К занятиям по народному танцу допускаются:

- дети, прошедшие в начале каждого учебного года медицинский осмотр и предоставившие педагогу справку с разрешением врача посещать танцевальную занятия;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: юбка средней длины или неширокие спортивные штаны, любая футболка или кофта, на ноги – туфли на невысоком каблуке или народно-характерные туфли. Волосы убраны в пучок.

Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале;
- сделать разминку, следовать правилам выполнения разминки (приложение № 2);

Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна;

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;

- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом тренеру;
- исполнять движения народного экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- соблюдать правила и законы классического танца (приложение № 4);
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы (вывих, надрыв мышц и т.д.) во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия;

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

ПРАВИЛА ИЗБЕЖАНИЯ ТРАВМ НА ЗАНЯТИЯХ

1. В начале каждого занятия нужна разминка! Если вы опоздали, разминка всё равно должна быть.
2. Частые пропуски ухудшают вашу физическую форму и повышают вероятность травмы
3. Обязательно пользуйтесь утеплителями, хотя бы на голеностопе (это самая травмоопасная часть тела у танцоров - её нужно хорошо разогреть)
4. Расслабляющие растяжки необходимы в конце каждого занятия (если это не стрейчинг), но динамические растяжки и гранд - батманы только под присмотром педагога на разогретые мышцы
5. Первым делом нужно освоить правильное положение тела, если вы по каким-то причинам пропустили занятия, на которых изучают это, подойдите к педагогу и уточните. От этого навыка зависит вся правильность дальнейшего танца и здоровье позвоночника
6. Помните, что основная масса травм происходит из-за плохой разминки, резких движений на холодное тело, агрессивных растяжек и плохой обуви, а так же по вашей личной невнимательности к собственному телу - в первую очередь его нужно научиться слышать и чувствовать, тогда оно ответит вам взаимностью и не будет доставлять неприятностей.

В случае пренебрежения данными правилами педагог снимает с себя ответственность за травмы, полученные в стенах Дома детского творчества, но сделает всё возможное, чтобы этого не случилось.

Какие травмы можно получить во время занятий:

1. Вывих лодыжки (голеностоп)

Каждый танцор сталкивается с большим числом травм, но одна из самых неприятных считается вывих лодыжки. Эта травма, как и любая другая, может носить разную степень тяжести. Если связки были повреждены сильно, на месте вывиха появляется синяк и ходить человек не может. Тренировки во время травмы полностью прекращаются. Если вид травмы легкий и связки повреждены не сильно танцор в течение двух недель сможет вернуться к тренировкам, во всяком случае, к оттачиванию простых элементов своего танца.

2. Травмы колена

Травмы колена – это «бич» танцора. У каждого танцора рано или поздно возникают проблемы с коленями. Травмы такого рода серьезные, поэтому лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу. Танец в такой ситуации придется отложить.

3. Повреждения спины

Часто у танцоров появляется проблема со спиной. Боль в спине заставляет их ограничивать себя в движениях, так как резкие повороты и большая нагрузка может привести к защемлению нерва. Иногда проблема при боли в спине заключается в перегрузках танцоров. В случае если в спине появляется дискомфорт и боль надо ограничить исполнение сложных элементов в танце, требующих резких поворотов, махов. Некоторый отдых от постоянных все возрастающих нагрузок может помочь танцору прийти в отличную форму.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗМИНКИ

Разминка – это начало любой танцевальной тренировки.

1. Разминка необходима перед началом занятий любым видом физических упражнений.
2. Разминка займёт всего 5-15 минут. Продолжительность комплекса аэробных упражнений зависит от уровня подготовки человека. К работе подготавливаются те группы мышц, которым необходима максимальная нагрузка во время тренировки.
3. Разминка не должна вызывать утомления и повышения температуры тела выше 38,0 °C.
4. Разминка должна состоять из общей и специальной частей.
 - Общая часть направлена на повышение деятельности физиологических систем, обеспечивающих выполнение мышечной работы (нервной, двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой, желез внутренней секреции, терморегуляции, выделения).
 - Основная часть разминки может быть практически одинакова в любых видах танца.
 - Специальная часть обеспечивает специфическую подготовку именно тех нервных центров и звеньев двигательного аппарата, которые будут участвовать в предстоящей деятельности. Специальная часть должна содержать элементы предстоящей деятельности. Например, в игровых видах спорта она должна отражать специфические особенности последующей ситуационной деятельности, а в силовых видах спорта обеспечить подготовку мышц к работе с отягощениями.

Почему необходима разминка? Нужна она для того, чтобы разогреть тело человека до оптимальной для занятий температуры. Ведь давно известно, что гибкость и сопротивляемость к травмам напрямую зависит от качественного разогрева мышц и суставов. А ещё при разминке в организме происходят такие изменения: кровь отливает от органов желудочно-кишечного тракта к волокнам мышечной ткани, по пути следования она насыщается питательными веществами и кислородом, это в свою очередь увеличивает способность организма выдерживать более длительно повышенные нагрузки. При

неподготовленных мышцах намного быстрее начнет ощущаться усталость. Немаловажным плюсом разминки является подготовка сердца к физическим нагрузкам. Предварительные упражнения понемногу доводят частоту сердцебиения до оптимальных цифр. Без подготовки возросшая нагрузка на сердце окажется слишком большой и чересчур тяжелой.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖКИ

1. Первое, что обязательно нужно сделать, - разогреться. Различные прыжки, махи ногами, или езда на велосипеде (пусть даже на велотренажёре) улучшат циркуляцию крови и увеличат снабжение мышц кислородом.
2. Растягиваться следует статистически, медленно и плавно. Скорее всего, в начале растяжки вы будете сгибаться меньше, чем в конце.
3. Каждый элемент упражнений на растяжку следует проводить в среднем 60 секунд. В зависимости от степени гибкости это время можно уменьшать либо увеличивать.
4. Все мышцы должны быть расслаблены. И особенно те, которые в данный момент растягиваются. Напряжённую мышцу очень трудно растянуть!
5. Спина и осанка всегда должны быть ровными. Даже если вы согнулись калачиком, старайтесь всё время выпрямить спину. Сгорбившись, вы уменьшаете гибкость и эластичность мышц и связок. Не забывайте об этом!
6. Избегайте позиций, которые чреваты травмой спины. Например, если вы наклоняетесь вперёд с прямыми ногами, дотягиваясь до носков, слегка согните ноги в коленях при выпрямлении корпуса.
7. Дыхание должно быть спокойным. Следите за ним. Вдыхать рекомендуется через нос, а выдыхать через рот.
8. Растягивайтесь регулярно. Если вы будете уделять растяжке один час в неделю, то не будет абсолютно никакого эффекта. Не нужно пытаться дотянуться до чего-либо во что бы то ни стало.
9. Растяжка проходит плавно и, если соблюдать все вышеперечисленные рекомендации, она пройдёт быстро и безболезненно.