

ЗАБОРОНЕНІ РУХИ ПРИ ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМИ ВИДАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методичні рекомендації

У зв'язку з тим, що під час занять з оздоровчими видами фізичної культури значне навантаження припадає на суглоби і хребет, особливу увагу необхідно приділяти правильній техніці та створенню умов для безпечного виконання вправ. Багато вправ, які спрямовані на досягнення певного тренувального ефекту, але підібрані без урахування рівня підготовленості тих, хто займається, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть становити значний ризик для здоров'я та стати причиною травм або ушкоджень. Відтак доцільно розглянути й засвоїти найбільш важливі положення, які потрібно враховувати при виборі вправ.

Основні рекомендації щодо вибору вправ для уроку

Заборонено	Дозволено
<i>1. Рухи головою</i>	
<ul style="list-style-type: none">- кругові рухи головою і переكات («півколо») головою по спині;- нахили голови назад.	<ul style="list-style-type: none">- переكات («півколо») головою в повільному темпі попереду;- нахили голови вперед та в сторони;- повороти голови. <p>Усі рухи виконуються в повільному темпі.</p>
<i>2. Рухи тулубом</i>	
<ul style="list-style-type: none">- нахили тулуба в сторони і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна);- нахили тулуба назад з будь-яких положень;- кругові рухи тулубом і нахили з поворотами;- піднімання тулуба з положення лежачи на спині в сід або упор, сидячи позаду.	<ul style="list-style-type: none">- нахили тулуба в сторони та вперед (зігнувшись або прогнувшись) з опорою руками на стегна;- невелике піднімання рук і ніг назад, витягуючись в довжину з положення лежачи на животі;- дуга тулубом («півколо») через нахил уперед з опорою руками на стегна;- із положення лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинатися, не нахилити голову.
<i>3. Рухи ногами</i>	
<ul style="list-style-type: none">- махи прямими ногами вперед і в сторони вище 90°;- махи прямими ногами назад;- махи прямою ногою в сторону із положення лежачи на боку з опорою на передпліччя;	<ul style="list-style-type: none">- махи прямими ногами вперед і в сторони не вище 90° або вище зігнутою ногою;- відведення ноги назад не вище 45°, не прогинаючись у спині;- махи прямою ногою у сторону не вище 45° із положення лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в

<ul style="list-style-type: none"> - махи прямою ногою у сторону та назад з опорою на коліна; - присіди й випади із максимальною амплітудою; - піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині; - кругові рухи колінами з положення стоячи або напівприсіду. 	<ul style="list-style-type: none"> упорі попереду; - з опорою на коліна та передпліччя відведення прямої або зігнутої ноги в сторону й назад, максимально напружуючи м'язи; - у присідах і випадах кут у колінних суглобах не менше 90°, коліна спрямовані у напрямку носків, вага тіла переноситься на п'ятки, стопи повністю стоять на підлозі; - по чергове опускання ніг із положення лежачи на спині, ноги вгору; -----
<p><i>4. Рухи руками</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - активні піднімання, кругові рухи та згинання (розгинання) рук із максимальною амплітудою та швидкістю; - згинання та розгинання рук в упорі сидячи (лежачи) позаду. 	<ul style="list-style-type: none"> - рухи руками із постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи (руки не ширше за ширину плечей, згинаються ліктями назад).
<p><i>5. Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> - елементи акробатики, гімнастики (міст, перекиди, різновиди стійок, упор кутом та ін.); - «поза бар'єриста» (сід: одна нога попереду, інша зігнута у сторону-назад); - пози, запозичені з йоги («плаг», «змія» та ін.). 	<ul style="list-style-type: none"> - «групування», переكاتи у «групуванні»; - нахили в сіді або в сіді, зігнувши ногу; - спрощені варіанти поз із йоги з глибоким диханням.