

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ

О-О.Ю. БУБЕЛА

**РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ
В УМОВАХ ШКОЛИ ТА ДОМУ**

(практичний посібник для батьків і вчителів)

ЛЬВІВ – 2002



Вступ

Навичка правильної постави виробляється на базі виховання у дітей тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегменти їх тіла. Для цього ми рекомендуємо вправи, які сприяють створенню і закріпленню нормальної фізіологічної кривизни хребта у дітей і виховують відчуття правильного положення ніг, тазу, тулуба, плечового поясу і голови. Стоячу у дітей необхідно виховувати відчуття правильної постави, потім у міння свідомо набувати її у будь-яких умовах і, нарешті, перетворювати це вміння на стійку навичку. Усе це досягається за допомогою виконання наступних методичних рекомендацій:

1) систематично у процесі южного затягтя повторювати вправи для прийняття правильної постави в умовах школи і дому;

2) здійснювати постійний нагляд за поставою за допомогою поправлення і нагадування у процесі всіх занять;

3) тренувати навичку зберігання правильної постави при виконанні різних вправ, ходьби, бігу, стрибків тощо;

4) розвивати м'язове відчуття та оптимальний м'язовий тонус за допомогою спеціальних вправ у балансуванні та контрастних вправ (чергування максимально зігнутого, нормального, та розігнутого положень тулуба, швидко, нормальне, повільне виконання вправи, тощо);

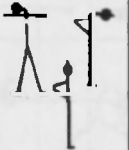



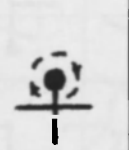

5) закріплення навички правильної постави здійснювати за допомогою включення в уроки спеціальних ігор, або модифікованих загальновідомих ігор, що вимагають від дітей збереження раціональної постави;

6) створення умов, які забезпечують правильну позу під час писання і читання використовуючи при цьому спеціальні вправи для розвантаження хребта як у школі, так і вдома; і) суворо дотримувались гігієнного режиму та правил раціонального харчування.

На думку авторів Б.М. Шияна, 2001. МІ. Синило, 1998, В.Ю. Сосніної, М.Е. Фабіан, 1989 та інших науковців, южна правильно проведена вправа допомагає формувати поставу. І відповідно, южна вправа, яка виконана неправильно, сприяє порушенню постави. Нами розроблено методичні рекомендації для запобігання неправильній дії на хребет, під час виконання основних вправ, які використовуються у комплексі ВдЗР та у процесі занять на уроках фізичного виховання у положенні стоячи, сидячи і лежачи.











Вправи для голови

Вправи	В. П.	Малюнки		О. М. В.	Аспекти		Навантаження на хребет	
		Добре	Погано		Позитивні	Негативні	Збільшується	Зменшується
Нахил голови: вперед, назад, у сторону.	Стоячи, сидячи, лежачи			Нахили без різких рухів з фіксованим грудним відділом хребта. Плечі нерухомі, опущені.	Покращення гнучкості шийного відділу хребта, кровообігу головного мозку.	Стискання судин і нервів шийного відділу хребта.	Швидке, амплітудне виконання. Повільне виконання з напруженням.	Виконання у повільному темпі розслабленими м'язами шії. Заміна нахилу назад – втягуванням шії.
Поворот голови	Стоячи, сидячи, лежачи			Повороти у повільному темпі без різких рухів, не опускаючи підлоги риди.				
Кругові оберти голови	Стоячи, сидячи			Колові оберти у лицевій площині (без нахилів).				

Вправи у положенні сидячи

	Добре	Погано		Позитивний	Негативний
Нахил тулуба вперед			Спина пряма, нахил без пружинних рухів, шию не витягувати.	Розтягнення м'язів спини, задньої поверхні ніг.	Велике навантаження на міжхребцеві диски, зв'язки поперекового відділу хребта
Нахил тулуба в сторону			Спина пряма, нахил без поворотів тулуба.	Розтягнення бокової поверхні тулуба і задньої поверхні ніг.	Велике навантаження на міжхребцеві диски, зі сторони нахилу.
Нахил тулуба назад			Спина пряма, нахил без пружинних рухів, прогин в усіх відділах хребта.	Розтягнення м'язів передньої поверхні тулуба та стегна.	Велике навантаження на міжхребцеві диски (поперековий відділ), компресія куприка.
Поворот тулуба			Поворот виконувати в усіх відділах хребта. Положення тазу і плечового поясу – фіксоване. Поворот виконується без бокових нахилів.	Розтягнення глибоких м'язів спини..	Велике навантаження на суглоби хребта, компресія міжхребцевих дисків.

Вправи ногами

Вправи	В.П.	Малюнки		О.М.В.	Аспекти		З
		Добре	Погано		Позитивні	Негативні	
Згинання і розгинання ніг	Стоячи			Присід на усій ступні, спина пряма, проекція колінного суглоба на рівні ступні.	Укріплення м'язів ніг, розтягнення передньої поверхні стегна.	Велике навантаження на колінний суглоб.	Г о п л п
Михи ногами	Стоячи, сидючи, лежачи			Спина пряма, амплітуда виконання не більше 90°.	Укріплення м'язів стегна, збільшення гнучкості тазостегнових суглобів.	Велике навантаження на поперековий відділ хребта і тазостегновий суглоб.	Ш пр к
Піднімання тулуба	Лежачи на спині			Піднімати тулуб з фіксованими зігнутими ногами, до нижнього рівня лопаток.	Укріплення м'язів живота, розтягнення грудного і шийного відділу хребта.	Напруження м'язів і зв'язок шийного відділу хребта і збільшення внутрішнього черевного тиску.	П ту о с з пл в л ц
Піднімання тулуба і ніг	Лежачи на животі			Піднімання ніг і тулуба без ривків, утримувати 2-3 с без прогинання у попереку, голову не піднімати.	Укріплення м'язів спини і задньої поверхні ніг.	Велике навантаження на м'язи розгиначі тулуба.	А л п ш л с ві хр

Вправи у положенні стоячи

Вправи	Малюнки		Організаційно методичні вказівки	Вплив вправ на організм		Навантаження на хребет	
	Добре	Погано		Позитивний	Негативний	Збільшується	Зменшується
Нахил вперед			Спина пряма, нахил без пружинних рухів, на відосі досягнути найбільшого розтягнення	Розтягнення задньої поверхньої ніг, м'язів спини	Велике навантаження на міжхребцеві диски, напруження сухожилля і зв'язкового апарату хребта	Нахил з різних положенням рук і з предметами	Нахил з опорою на стегна, з опорою на предмети, згинання ніг
Нахил у сторону			Нахил виконувати у лицевій площині, без повороту тулуба і нахилу вперед, або назад.	Розтягнення бокової поверхньої ніг, внутрішніх м'язів спини	Велике навантаження на міжхребцеві диски, зі сторони нахилу.	Нахил у стійкі ноги разом, або у широкій стійці ноги нарізно, таз фіксований, руки предметами)	Рух тулуба у бік протилежний нахилу, з опорою рук на тулуб або ноги, розслабивши поперековий відділ хребта.
Нахил назад			Спина пряма, ноги напівзігнуті.	Розтягнення передньої поверхньої тулуба (м'язи живота, повздошно стегновий м'яз)	Велике навантаження на міжхребцеві диски (поперековий відділ), компресія куприка	Виконання без опорного нахилу з прямими ногами	Розвантаження спини можливо досягнути за допомогою опори рук на тулуб, ноги.
Говорити тулуба			Поворот виконувати в усіх відділах хребта. Положення тазу і плечового поясу – фіксоване. Поворот виконується без бокових нахилів.	Розтягнення м'язів тулуба, та глибоких м'язів хребта.	Велике навантаження на суглоби хребта, судини хребта, суглоби коліна.	Повороти тулуба - з нахилами вперед або назад.	Повороти тулуба з прямою спиною - максимально розслаблено, з малою амплітудою.

Рекомендовані комплекси вправ розраховані для щоденного використання в умовах дому (ранкова гімнастика, розвантажувальні вправи для хребта, вправи для самостійних занять) і школи (фізкультхвилинки, розвантажувальні вправи для хребта, вправи для підготовчої частини уроку, вправи для основної частини уроку та вправи для заключної частини уроку.) Метою комплексів є розвиток гнучкості кожного відділу хребта окремо і загальної рухливості, розвантаження хребта від вертикального навантаження та статичної напруги, збільшення сили і статичної витривалості м'язів тулуба. Велика увага приділялась вибору вихідного положення. Відомо, що дія вправи тим ефективніша, чим правильніше підібрані вихідні положення. Правильно підібране вихідне положення вважалось таким, коли тілу дитини перед виконанням вправи надається поза, при якій прояви неправильного виконання вправи та викривлення хребта мінімальні.

Методичні особливості використання комплексів у домашніх умовах.


Ранкова руханка – зміст вправ складає потягування у положенні стоячи і лежачи, вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомендується виконувати один комплекс (3 вправи) або два комплекси у одному занятті (6 вправ). Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 6-10 раз. Тривалість 5-6 хвилин.

Розвантажувальні вправи для хребта – зміст вправ складає вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділу хребта у положенні стоячи і лежачи. Рекомендується виконувати після 30 хвилинної малорухомої пози у положенні сидячи. У комплекс входять 2-3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8-12 раз. Тривалість 1-2 хвилини.

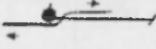

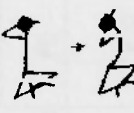
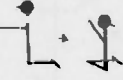
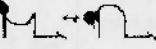
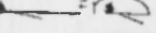
Вправи для самостійних занять - зміст вправ складає вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і лежачи. Рекомендується виконувати щодня у другій половині дня за три години до сну. Комплекс складається з 3-6 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 10 -15 раз. Статичні вправи,

пов'язані з утриманням пози протягом 3-10 с. Після 8-10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 10-20 хвилин.

Комплекси для виконання у домашніх умовах
Ранкова руханка
Комплекс 1


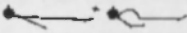



№	Зміст	К-сть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на спині, руки вгору. 1-3 витягувати руки вгору і ступні на себе. 4-В.п	6-10		Спину притиснути до підлоги.
2	В.п. - лежачи на спині, руки уздовж тулуба. 1-3 прогнутися у грудном у відділі хребта. 4 – В.п.			Поперековий відділ притиснути до підлоги. Плечі опущені.
3	В.п. - сід, руки на стегнах. 1-3 нахил. руки вперед. 4 – В.п.			Нахил з прямою спиною без погойдування. Ноги не згинати.
4	В.п. - лежачи на спині, руки вгору. 1-3 упор лежачи прогнувшись на ліктях і голові 4-В.п			Прогин в усіх відділах хребта. Без допомоги рук. Ноги розслаблені.
5	В.п. - сід по "Турецьки" 1-3 нахил у право. праву вниз, ліву вгору. 4-В.п.			Нахил у лицевій площині. Спина пряма, плечі опущені.
6	В.п. – упор лежачи на ліктях, ноги зігнуті. 1-3 нахил тулубом і мах ногами. 4- В.п.			Вправу виконувати повільно. Головою торкатись колін. Лікті не відривати.

Комплекс 1

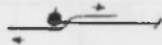
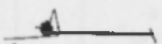

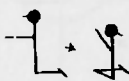

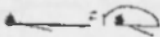
№	Зміст	К-сть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, ліва рука вгору, права вниз. 1-3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, лівою вниз. 4-В.п. Теж саме з іншої руки			Спина притиснута до підлоги. Плечі опущені.
2	В.п. - лежачи на животі, права рука за голову, ліва рука вгору. 1-3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, правою рукою назад 4-В.п. Теж саме з іншої руки.			Спину не прогинати. Ноги від підлоги не відривати. Плечі опущені.
3	В.п. - сід по "Турецьки". руки за голову. 1-2 прогнутись назад, лікті назад. 3-4 В.п.			Вправу виконувати у повільному темпі. Прогинатись у грудному відділі, фіксуючи максимальний прогин.
4	В.п. - стоячи на колінах. 1-2 сід вліво, руки вправо. 3-4 В.п. Теж саме в іншу сторону.	6-10		Спину не округлювати. Плечі не піднімати. Сідницям и торкатись підлоги.
5	В.п. - упор стоячи на колінах. 1-2 прогнути спину. 3-4 В.п. 5-6 округлит и спину. 7-8 В.п.			Плечі опущені. Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Темп повільний без ривків.
	В.п. - лежачи на спині. 1-4 лежачи на спині зігнувшись. 5-8 В.п.			Спину від підлоги не відривати. Ноги напівзігнуті.

пов'язані з утриманням пози протягом 3-10 с. Після 8-10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 10-20 хвилин.

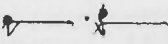
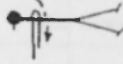
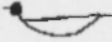
Комплекси для виконання у домашніх умовах
Ранкова руханка
Комплекс 1

№	Зміст	К-сть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на спині, руки вгору. 1-3 вигнуту руки вгору і ступні на себе. 4-В.п			Спину притиснути до підлоги.
2	В.п. - лежачи на спині, руки уздовж тулуба. 1-3 прогнутися у грудному відділі хребта. 4 – В.п.			Поперековий відділ притиснути до підлоги. Плечі опущені.
3	В.п. - сід, руки на стегнах. 1-3 нахил, руки вперед. 4 – В.п.			Нахил з прямою спиною без пог ойдування. Ноги не згинати.
4	В.п. - лежачи на спині, руки вгору. 1-3 упор лежачи прогнувшись на ліктях і голові 4-В.п	6-10		Прогин в усіх відділах хребта. Без допомоги рук. Ноги розслаблені.
5	В.п. - сід по "Турецьки" 1-3 нахил у право, праву вниз, ліву вгору. 4-В.п.			Нахил у лицевій площині. Спина пряма, плечі опущені.
6	В.п. – упор лежачи на ліктях, ноги згнуті. 1-3 нахил тулубом і мах ногами. 4- В.п.			Вправу виконувати повільно. Головою торкатись колін. Лікті не відривати.

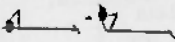

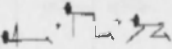
Комплекс 2

№	Зміст	К-сть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п.- лежачи на животі, ліва рука вгору, права вниз. 1-3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, лівою вниз. 4-В.п. Теж саме з іншої руки			Спина пригнута до підлоги. Плечі опущені.
2	В.п.- лежачи на животі, права рука за голову, ліва рука вгору. 1-3 максимально тягнутись лівою рукою вгору, правою рукою назад 4-В.п. Теж саме з іншої руки.			Спину не прогинати. Ноги від підлоги не відривати. Плечі опущені
3	В.п.- сід по "Турепьки". руки за голову. 1-2 прогнутись назад, лікті назад, 3-4 В.п.			Вправо виконувати у повільному темпі. Прогинатись у грудному відділі, фіксуючи максимальний прогин.
4	В.п.- стоячи на колінах. 1-2 сід вліво, руки вправо. 3-4 В.п. Теж саме в іншу сторону.	6-10		Спину не округлювати. Плечі не піднімати. Сідницями торкатись підлоги.
5	В.п.- упор стоячи на колінах. 1-2 прогнути спину. 3-4 В.п. 5-6 округлити спину. 7-8 В.п.			Плечі опущені. Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Темп повільний без ривків.
	В.п.- лежачи на спині. 1-4 лежачи на спині зігнувшись. 5-8 В.п.			Спину від підлоги не відривати. Ноги напівзігнуті.

Розвантаження хребта Комплекс 1

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки перед грудьми, долонями назовні. підборіддям опиратись на руки. 1-2 випрямляючи руки, прогнутись 3-4-В.п	6-8		Прогинатись у шийному відділі хребта. Поперековий відділ хребта не відривати
2	В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно. 1-2 руки праворуч. 3-4 – В.п. Теж саме ліворуч.			Спину не відривати. Руками торкатись підлоги.
3	В.п. - лежачи на животі, ноги зігнуті, хват руками за гомілку. 1 прогнутись. 2-3 погойдування вперед і назад. 4 В.п.			Руки і ноги випростовувати

Комплекс 2


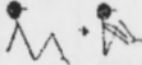
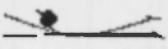
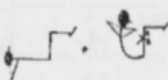
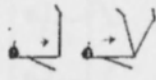
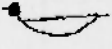
№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки за голову 1-2 нахил назад 3-4-В.п	6-8		Прогинатись у шийному і грудному відділі хребта. Лікті назад. Поперековий відділ хребта не відривати.
2	В.п. - лежачи на спині, руки в сторони, ноги нарізно. зігнуті. 1-2 ноги праворуч 3-4 -- В.п. Теж саме в іншу сторону.			Спину не відривати. Колінам торкатися підлоги.
3	В.п. - лежачи на животі, руки зігнуті. 1- 2 упор стоячи на колінах. 3-4 сід на п'ятках, рки вгору. 5-6 упор стоячи на колінах. 7-8 В.п.			Плечі не піднімати, спина пряма. Тем п середній. Голова пряма.

Самостійна робота

Комплекс 1

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки в сторони, ноги нарізно. 1-2 перемах лівою. 3-4 В.п. Теж саме з іншої ноги			Тулуб і руки від опори не відривати. Ноги прямі.
2	В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті. 1-4 крутити ногами по колу вперед. 5-8 крутити ногами по колу назад.			Спину не прогинати. Коло з максимальною амплітудою.
3	В.п. - лежачи на животі, права рука вгору, ліва за голову. 1-прогнутись. мах руками вгору-назад. 2- В.п. 3- теж саме. 4-В.п. 5-8 теж саме помінявши положення рук.			Прогин в грудному відділі. Ноги від опори не відривати.
4	В.п. - лежачи на животі. 1 прогнутись, руки і ноги назад. 2-3 тримати. 4 В.п	10-15		Максимальний прогин у всіх відділах хребта.
5	В.п. - лежачи на спині, руки за голову. 1-мах лівою. 2-В.п. 3 – мах правою. 4-В.п.			Спина та опорна нога від підлоги не відривати. Махова нога пряма.
6	В.п. - лежачи на животі. 1-мах правою рукою і ногою. 2-В.п. 3 – мах лівою рукою і ногою. 4-В.п.			Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Робочі рука і нога прямі.

Комплекси

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки перед грудьми, долонями назовні. 1- мах правою. 2-В.п. Теж саме з лівої.			Ноги прямі. Тулуб від підлоги не відривати.
2	В.п. - упор сидячи позаду, ноги зігнуті. 1- нахил, руки до п'ят і мах ногами. 2-3 тримати. 4 В.п.			Спина пряма. Коліна притискати до тулуба. Утримувати рівновагу.
3	В.п. - лежачи на животі. 1- мах правою рукою і лівою ногою. 2- В.п. 3 – мах лівою рукою і правою ногою. 4-В.п.			Максимальний прогин у всіх відділах хребта. Робочі рука і нога прямі.
4	В.п. - лежачи на спині, руки за голову, ноги вперед, зігнуті. 1- 2 нахил з поворотом до правої. 3-4 В.п. Теж саме до лівої.	10-15		Лікті в сторони. Ліктями торкатися колін. Утримувати рівновагу.
5	В.п. - лежачи на спині, ноги вперед. 1- 4 махи ногами.			Спину від підлоги не відривати. Ноги прямі.
6	В.п. - лежачи на животі, ноги зігнуті, хват руками за гомілку. 1 прогнутись. 2-3 тримати. 4 В.п.			Руки і ноги випростовувати. Утримувати рівновагу.

Методичні особливості використання комплексів у шкільних умовах.

Фізкультхвилинка - зміст вправ складає вправи для ніг, тазу, грудного та шийного відділу хребта у положенні сидячи і стоячи. Рекомендується виконувати

після 30 хвилинної малорухомої пози, або після прояву втоми і втрати у ваги у дітей під час сидіння за партою на загальноосвітніх дисциплінах. У комплекс входять 3-4 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць змінюючи одну із вправ. Дозування кожної вправи 4-6 раз. Тривалість 1-2 хвилини.

Розвантажувальні вправи для хребта - зміст вправ складає вправи для шийного, грудного та поперекового відділу хребта у положенні стоячи, лежачи і в упорі сидячи. Рекомендується виконувати після інтенсивного навантаження під час бігу, стрибків у положенні вертикальної стійки. У комплекс входять 2-3 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 6-8 раз. Тривалість 1-2 хвилини.




Вправи для підготовчої частини уроку – зміст вправ складає потягування у положенні стоячи, вправи на розвиток гнучкості хребта. Рекомендується виконувати перед виконанням запланованого комплексу ВдЗР. У комплекс входять 4-6 вправ для відчуття правильної постави. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на три місяці. Дозування кожної вправи 6-10 раз. Тривалість 5-6 хвилин.

Вправи для основної частини уроку – зміст вправ складає вправи для розвитку сили і статичної витривалості м'язів тулуба у положенні сидячи і лежачи. Рекомендується виконувати у кінці основної частини уроку. Комплекс складається з 3-4 вправ. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на місяць. Дозування кожної вправи 8 -12 раз. Статичні вправи, пов'язані з утриманням пози протягом 3-10 с. Після 8-10 секундної паузи для відпочинку вправу повторюють. Тривалість не повинна перевищувати 6-8 хвилин.




Вправи для заключної частини уроку - зміст вправ складає вправи для контрастного відчуття правильної постави. Рекомендується виконувати у кінці заключної частини уроку після вправ на відновлення у положенні вертикальної стійки і напівприсіду. У комплекс входять 1-2 вправи. Зміну комплексів доцільно проводити не рідше одного разу на два місяці. Дозування кожної вправи 4-6 раз. Тривалість 0,5-1 хвилина.

Рекомендовані комплекси вправ у шкільних умовах
Фізкультхвилинки.


Комплекс 1

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - О.с. 1-звести плечі вперед, руки вперед до низу нахрест 2- розвести плечі назад руки в сторони назад 3 – Теж саме. 4-В.п	5-6		Максимально округляти спину і зводити і розводити плечі.
2	В.п. - стійка ноги нарізно руки на поясі. 1-3 Повороти тулуба праворуч ліворуч. 4 – В.п.			Голову повертати максимально в сторону повороту.
3	В.п. - руки на поясі. 1- стійка на носках 2- В.п. 3-4 Теж саме.			Голову і спину тримати прямо. Лопатки звести




Комплекс 2

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - руки вперед в замок 1-2- потягнутись руками вперед 3-4- потягнутись руками вгору 5-6- потягнутись руками вгору назад 7-8-В.п.	5-6		Максимально округляти спину коли руки вперед. Голова прямо і вгору.
2	В.п. - стійка ноги нарізно. 1-2- нахил вправо, ліва рука вправо права вниз 3-4 - В.п. Теж саме у ліво.			Голову повертати максимально в сторону повороту.
3	В.п. - руки на пояс. 1- стійка на п'ятках. 2- В.п. 3-4 Теж саме.			Голову і спину тримати прямо. Лопатки звести




Комплекс 3

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - руки назад кисті в замок. 1-3-руки руками вгору. 4- в.п.	5-6		Голова прямо і спина пряма. Вперед не нахилитись.
2	В.п. - широка стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-2- нахил вправо ліву руку вгору 3-4-В.п. Теж саме в іншу сторону.			Нахилитись строго у бік, дивитись на руку.
3	В.п. - широка стійка ноги нарізно руки на пояс. 1- повернути стопи назовні. 2- В.п. 3- повернути стопи всередину. 4- В.п.			Голову і спину тримати прямо, ноги не згинати.




Комплекс 1

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка руки за голову 1- лікті назад. 2.- лікті вперед. 3- лікті вперед. 4-В.п.	5-6		Дивись прямо, спина. Вперед не нахилитись.
2	В.п.- стійка ноги нарізно руки вгору в замок. 1-2-нахил вправо. 3-4- В.п. Теж саме у ліво.			Нахилитись строго у бік, дивись на руку.
3	В.п.- стійка руки на пояс. 1- стійка на носках. 2- стійка на п'ятках. 3-стійка на носках. 4-В.п.			Голову і спину тримати прямо, ноги не згинати.




Комплекс 5

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка ноги нарізно руки в сторони. 1-2-руки в право. 3-4-В.п. Теж саме у ліворуч.	5-6		Звернути увагу на потягування лівої руки в право і правої у ліво. Таз не повертати.
2	В.п.- стійка ноги нарізно, руки за голову. 1-2-нахил вправо. 3-4- В.п. Теж саме ліворуч нахил вліво.			Нахилитись строго у бік. лікті в сторони. дивись прямо.
3	В.п.- стійка ноги нарізно руки на пояс. 1-7-кругові рухи правою стопою. 8- В.п. Те саме лівою стопою.			Голову і спину тримати прямо, ног и не згинати.




Комплекс 6

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка ноги нарізно, права рука вниз, ліва –вгору. 1-3- тягнути праву руку вниз, ліву – вгору. 4- зміна положення рук.	5-6		Звернути увагу на потягування лівої руки строго в гору. Дивись прямо.
2	В.п.- стійка ноги нарізно. 1-3- нахил вперед, руки вгору. 4- В.п.			Головою тягнутись до тулуба, ноги не згинати.
3	В.п.- півприсід, коліна в сторони, руки на пояс. 1-8- оберти в колінних суглобах в середину; 1-8- оберти на зовні.			Голову і спину тримати прямо. При обергах ног и можна випрямляти.


Комплекс 7

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка, права рука вгору, ліва вниз. 1-3- махи руками назад; 4- зміна положення рук.	5-6		Руки не згинати. Дивитись прямо.
2	В.п.- О.с. 1-3- нахил вперед, руки вгору; 4- В.п.			Руками хапатись за ноги і пригяуватись Ноги прямі.
3	В.п.- стійка руки на пояс. 1- мах зігнутою ногою вгору; 2- В.п. Теж саме правою.			Вперед не нахилятись Голову і спину тримати прямо.

Комплекс 8

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- о.с. 1-2- праву руку вгору, ліву вниз (руки з'єднати за спиною). 3-4-В.п. Теж саме з іншою руки.	5-6		Дивитись прямо. Лікоть максимально вгору.
2	В.п.- стійка ноги нарізно. 1- нахил вперед права рука вгору, ліва вниз; 2- зміна положення рук. 3- Теж саме 4-В.п.			Ноги не згинати, спина пряма. Руками торкатись підлоги.
3	В.п.- стійка руки в сторони. 1- мах зігнутою правою ногою в сторону. 2- В.п. 3-4-Теж саме лівою. все з лівої ноги.			Спина пряма, плечі до ноги не розвертати Вперед не нахилятись Голову і спину тримати прямо.




Комплекс 9

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка руки на пояс. 1-2- нахил голови вперед. 3-4- В.п. Теж саме.	5-6		Виконувати у повільному темпі. Голову вперед, лікті назад.
2	В.п.- О.с. 1-3- нахил прогнувшись, руки вгору. 4- В.п.			Спина пряма, голову не опускаєти Дивитись вперед.
3	В.п.- стійка на правій, ліва зігнута вперед, руки на пояс. 1-3 оберти стопою. 4-змінити ногу.			Вперед не нахилятись Голову і спину тримати прямо.




Комплекс 10

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - стійка руки на пояс. 1-2- округлиги спину, лікті вперед голову вниз. 3-4- прогин, лікті назад, голову назад.			Виконувати з максимальною амплітудою
2	В.п. - О.с. 1- нахил прогнувшись, права рука вгору, ліва назад. 2-В.п. 3-4-Теж саме.	5-6		Під час нахилу спина пряма, голову не опускати Дивитись вперед.
3	В.п. - стійка руки на пояс. 1- напівприсід. 2- В.п.			Спину вперед не нахилити. Голову і спину тримати прямо.


Комплекс 11

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - о.с. 1-2- руки зігнуті навхрест вперед (спину округлиги). 3-4- В.п. 5-6 - руки зігнуті навхрест за спину.			Виконувати з максимальною амплітудою
2	В.п. - нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на пояс. 1- тулуб вправо. 2- вліво.	5-6		Під час нахилу спина пряма, голову не опускати Дивитись вперед.
3	В.п. - стійка руки на пояс. 1-2- присід. 3-4-В.п.			Спину вперед не нахилити. Голову і спину тримати прямо.




Комплекс 12

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - о.с. 1-2- округлиги спину. 3-4-В.п. 5-6 прогин в спині.			Виконувати повільно з максимальною амплітудою
2	В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- таз вправо. 2- В.п. 3-таз вліво. 4-В.п.	5-6		Плечі нерухомі. Дивитись вперед.
3	В.п. - теж саме. 1- напівприсід .2- В.п. 3-4 теж саме.			Спина пряма, коліна в сторони.



Комплекc 13

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка ноги на різно. 1-4- оберти плечами вперед. 5-8- оберти плечами назад.	5-6		Виконувати повільно з максимальною амплітудою Спина пряма, руки не згинати.
2	В.п.- стійка ноги на різно. 1-4 оберти тазом праворуч. 5-8-теж саме ліворуч.			Плечі нерухомі. Дивигись вперед.
3	В.п.- стійка ноги на різно. руки на пояс. 1-2- присід коліна в сторони. 3-4- В.п.			Спина пряма, коліна в сторони.


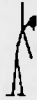

Комплекc 14

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка ноги на різно. 1-праве плече вгору, ліве вниз. 2- ліве вгору, праве вниз. 3- теж саме. 4-В.п.	5-6		Виконувати повільно з максимальною амплітудою Спина пряма, руки не згинати.
2	В.п.- О.с. 1-3- випад правою. руки вправо. 4- В.п. 5-7- випад лівою, руки вліво. 8- В.п.			Спина пряма. Плечі нерухомі. Дивигись па руки.
3	В.п.- стійка руки на пояс. 1-2- праву зігнути назад. 3-4- В.п. 5-8- те саме з лівої ноги.			Спина пряма, вперед не нахилити.




Комплекc 15

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п.- стійка ноги на різно. 1-2- плечі вгору. 3-4- вниз.	5-6		Виконувати повільно з максимальною амплітудою Спина пряма, руки не згинати.
2	В.п.- стійка ноги на різно. руки вгору в "замок". 1-4- оберти тулубом праворуч. 5-8-ліворуч.			Спина пряма. Дивигись на руки.
3	В.п.- О.с. 1-3-праву зігнути назад, торкнутися руками ступні. 4- В.п. 5-8- теж саме з лівої ноги.			Спина пряма, вперед не нахилити. Дивигись вперед.







Комплекс 16

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-4- оберт головою праворуч. 5-8- те саме праворуч	5-6		Виконувати повільно, плечі не піднімати.
2	В.п. - стійка руки вперед вгору. 1- поворот праворуч, праву руку вниз-назад 2- В.п. 3-4-теж саме ліворуч.			Спина пряма. Дивитись на руки.
3	В.п.-О.с. 1-3-випад правою, руки на праве коліно. 4- В.п. 5-8- теж саме з лівої.			Спина пряма, вперед не нахиляти. Дивитись вперед.

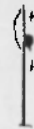


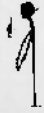


Комплекс 17

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - стійка руки на пояс. 1-нахил голови вправо. 2- В.п. 3-4-теж саме ліво.	5-6		Спина пряма, плечі не піднімати.
2	В.п.-О.с. 1-2-напівприсід, округлиги спину, руки вгору, 3-4- прогин в спині, руки назад.			Виконувати з максимального амплітудою.
3	В.п. - випад правою вперед, руки на пояс. 1-зігнути ліву. 2- В.п. 3- теж саме. 4- В.п. 5-8- теж саме з іншої ноги.			Спина пряма, вперед не нахиляти. Дивитись вперед.

Підготовча частина уроку
Комплекс I

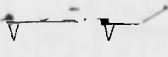
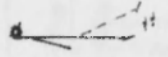


№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - руки вперед у замок. 1-3 махи руками назад. 4-В.п.			Руки прямі. Прогинатись у грудному відділі хребта. Плечі опущені.
2	В.п. - О.с. 1-3 Округлиги спину, руками зігнутим навхрест, обхопити тулуб. 4 – В.п. 5-7 Прогнутися, зігнутим руками заду, обхопити передпліччя.			Максимально округлювати і прогинати спину.
3	В.п. - стійка ноги нарізно. 1-3 колові оберти плечима вперед. 4- В.п. Теж саме назад.			Вправо виконувати з максимальною амплітудою.
4	В.п. - О.с. 1-2 праву руку вгору назад, ліву вниз назад, з'єднати у замок. 3- тримати. 4-В.п. Теж саме з іншої руки.	6-10		Лікті максимально відводити назад Прогин у грудному відділі.
5	В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1-3 колові оберти тазом вправо. 4-В.п. Теж саме вліво.			Плечовий пояс зафіксований. Ноги не згинати.
6	В.п. - О.с. 1- зігнути праву, головою нахил до коліна, хват руками за гомілку. 2-3 тримати. 4- В.п. Теж саме з іншої ноги.			Спина пряма. Головою торкатися коліна. Опорну ногу не згинати. Утримувати рівновагу.

Комплекс 1

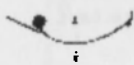
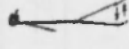
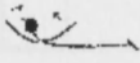
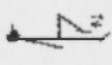
№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - руки вгору в замок. 1-2 тягнутись руками вгору, головою вниз. 3-тримати. 4-В.п.			Руками тягнутись максимально вгору. Підборіддям торкатись тулуба.
2	В.п. - руки за голову. 1- лікті назад 2-лікті вперед 3-лікті назад 4 – В.п.			Спина пряма. Рух виконувати тільки ліктями.
3	В.п. - руки па пояс. 1- округлиги спину, лікті вперед. 2- прогнутись, лікті назад 3-- округлити спину, лікті вперед 4-В.п.			Максимально округлювати і прогинати спину в усіх відділах хребта.
4	В.п. - руки назад в замок. 1- прогнутись, руки назад. 2-3 тримати. 4-В.п.	6-10		Руки прямі, максимально вгору. Голову не опускати.
5	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторону. 1- 2 потягнутися рукою і тулубом вправо. 3-4 В.п. Теж саме вліво.			Таз зафіксований. Ноги не згинати. Нахил без повороту.
6	В.п. - напівприсід, руки на колінах 1-2 стійка на носках, руки в замок назад. 3-тримати. 4 В.п.			Спина пряма Голову тримати прямо. Руки випрямлені

Основна частина уроку

Комплекс 1

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки перед грудьми, долонями назовні. 1- мах правою. 2-мах лівою. 3 ноги назад, тримати. 4-В.п. Теж саме з іншої ноги.	8-12		Спину від підлоги не відривати. Ноги прямі.
2	В.п. - лежачи на спині. 1- мах правою. 2- мах лівою, правого вниз. 3-поміняти положення ніг. 4 В.п.			Спину від підлоги не відривати. Ноги прямі. Темп повільний.
3	В.п. - стоячи на колінах, руки на пояс. 1-2 нахил назад. 3-4 В.п.			Спина пряма. Максимальний нахил назад.
4	В.п. - сидячи. 1-3 сид, зігнувши ноги, тримати. 4 В.п.			Спина пряма. Колінам и торкатися тулуба. Утримувати рівновагу.

Комплекс 2


№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. - лежачи на животі, руки вгору. 1- припідняти тулуб і ноги. 2-3 погойдування вперед і назад. 4-В.п.	8-12		Максимальний прогин. Руки ноги прямі.
2	В.п. - лежачи на спині. 1- мах ноги нарізно. 2- мах у В.п. 3-4 теж саме.			Спину від підлоги не відривати. Ноги прямі. Темп повільний.
3	В.п. - лежачи на животі, права рука вгору, ліва вниз. 1- прогнутись, мах руками назад. 2-В.п. 3-4 Теж саме. 5-8 поміняти положення рук.			Прогин у грудному відділі. Руки прямі. Ноги від підлоги не відривати.
4	В.п. - лежачи на спині. 1- мах зігнутою правою. 2-В.п. 3- мах зігнутою лівою. 4-В.п.			Спину від підлоги не відривати. Ноги максимально згинати до тулуба.

Заключна частина уроку


Комплекси 1

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - руки на пояс. 1- округлити спину, лікті вперед. 2- В.п. 3- прогнутись, лікті назад. 4-В.п.	4-6		Максимально округляти спину і зводити і розводити плечі і лікті. Затримувати положення правильної постави
2	В.п. - О.с. 1- округлити спину. 2- В.п. 3- прогнути спину. 4-В.п.			

Комплекси 2

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - О.с. 1- округлити спину, звести плечі вперед. 2- В.п. 3- прогнути спину, руки назад. 4- В.п.	4-6		Максимально округляти спину і зводити і розводити плечі. Руки прямі. Затримувати положення правильної постави
2	В.п. - сідло "гуртальки", руки на голову. 1- прогнутись, лікті назад. 2- В.п. 3- округлити спину, руки назад в бінокль. 4- В.п.			

Комплекси 3

№	Зміст	К-ть раз	Малюнок	Метод вказівки
1	В.п. - напівприсід, руки на колішках. 1-О.с. 2- стійка на носках, руки в замок назад. 3- О.с. 4- В.п.	4-6		Спина пряма. Руки прямі. Голову не нахилити. Затримувати положення правильної постави
2	В.п. - О.с. 1- руки вгору в замок, голову вниз. 2- В.п. 3- руки вниз в замок, голову назад. 4-В.п.			

Олег-Олексій Юліанович Бубела

РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ
В УМОВАХ ШКОЛИ ТА ДОМУ

(практичний посібник для батьків і вчителів)
2002

Підписано до друку 25.08 2002 р.
Формат 60x84 1/16. Папір друк. Ум. Друк. Арк. 1.2
Наклад 300 прим. Замовлення № 122

Надруковано видавничим центром
„Спорт-інформ”

79645, м. Львів. Таджицька, 19