

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ,
ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТ
ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ
ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

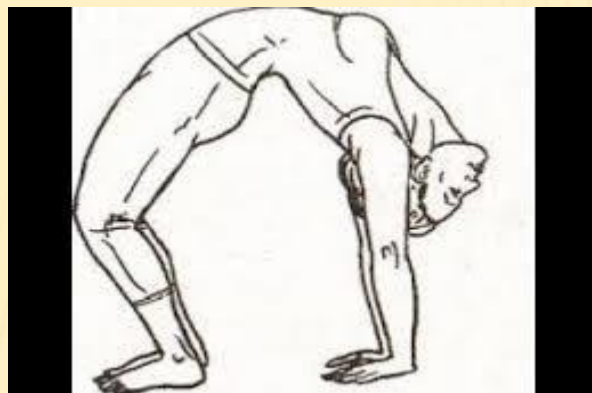
Преподаватель; Соснина Анастасия Александровна

КУВЫРКИ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ ВПЕРЕД И НАЗАД



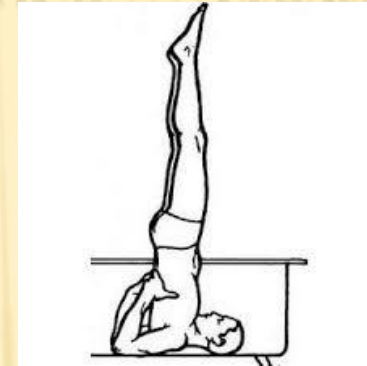
- ò Избыточное давление на шейный отдел позвоночника:
- ò компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи;
- ò повышение внутричерепного давления.
- ò Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника

УПРАЖНЕНИЕ «МОСТИК»



- ò Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления.
- ò Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений

СТОЙКА НА ГОЛОВЕ, НА РУКАХ. УПРАЖНЕНИЕ «БЕРЕЗКА», «ПЛУГ»



- Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления.
- Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи

ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫЕ И (ИЛИ) РЕЗКИЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВОЙ: КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ В СТОРОНЫ, НАКЛОНЫ, ОСОБЕННО ЗАПРОКИДЫВАНИЕ ГОЛОВЫ НАЗАД

- ò Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов.
- ò Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.

ГЛУБОКИЙ ПРОГИБ ТУЛОВИЩА НАЗАД, В ТОМ ЧИСЛЕ ИЗ И. П. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ: УПРАЖНЕНИЯ «КАЧАЛКА», «ЛОДОЧКА», «ЛУК».



- ò Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений

ВИСЫ БЕЗ ОПОРЫ, ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ И ДР. СПОРТИВНЫХ СНАРЯДАХ. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ.

- ò Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему.
- ò Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов

ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫЕ И (ИЛИ) РЕЗКИЕ МАХОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГОЙ, ОСОБЕННО МАХИ НАЗАД С ПРОГИБОМ ТУЛОВИЩА ИЗ И. П. СИДЯ С ОПОРОЙ НА ГОЛЕНИ И КИСТИ

- ò Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи

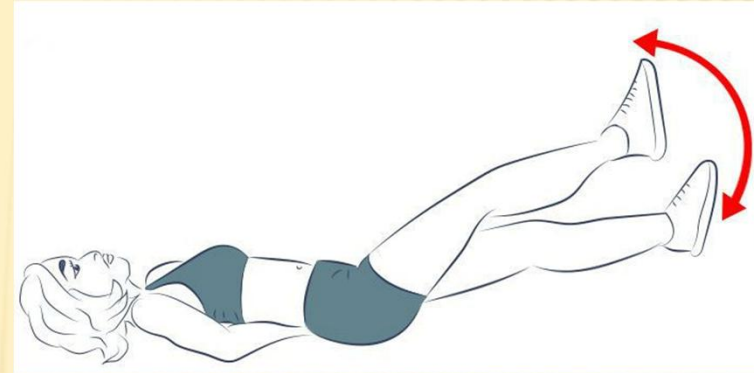
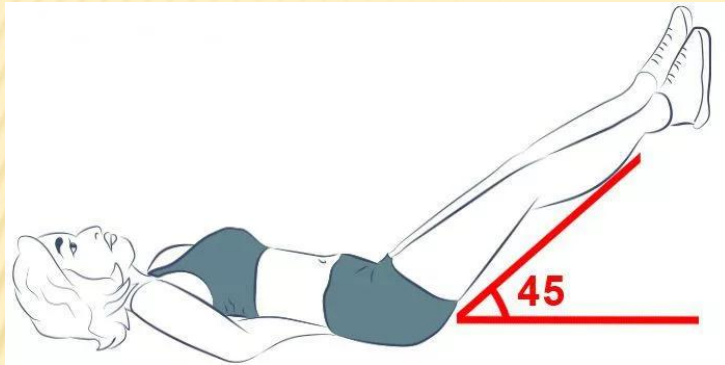
МНОГОКРАТНО ПОВТОРЯЮЩИЙСЯ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ ПОДЪЁМ
ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ В ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ,
ОСОБЕННО ПРИ ФИКСАЦИИ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ И ИЗ И. П. СИДЯ НА
СКАМЕЙКЕ ОПУСКАНИЕ И ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА С ГЛУБОКИМ
ПРОГИБОМ НАЗАД

- ò Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек

**ВЫСОКОАМПЛИТУДНЫЕ И (ИЛИ) РЕЗКИЕ ПОВОРОТЫ
ТУЛОВИЩА (СКРУЧИВАЮЩИЕ) ИЗ РАЗНЫХ И.П., В ТОМ ЧИСЛЕ
ИЗ И. П. ЛЕЖА НА СПИНЕ ОПУСКАНИЕ СОГНУТЫХ НОГ ВПРАВО-
ВЛЕВО ДО КАСАНИЯ ПОЛА**

- ò Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи

УПРАЖНЕНИЯ: «УДЕРЖАТЬ УГОЛ» - «НОЖНИЦЫ»



- ò Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления.
- ò Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).

ГЛУБОКИЙ ВЫПАД С СИЛЬНЫМ СГИБАНИЕМ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ, СЕД В «ПОЛУШПАГАТ»



- ò Риск повреждения связок в паховой области.
- ò Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.

БЕГ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, ОСОБЕННО НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- ò Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную систему.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы.
- ò Риск возникновения острой сердечной недостаточности, обострения хронических заболеваний.

ПРЫЖКИ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ (ОСОБЕННО АСИММЕТРИЧНЫЕ, С ПОВОРОТАМИ); СПРЫГИВАНИЕ НА ТВЕРДУЮ ПОВЕРХНОСТЬ

- ò Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления.
- ò Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ СНАРЯДЫ (ЧЕРЕЗ КОНЯ, КОЗЛА)

- ò Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления.
- ò Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С УЧЕТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение

Органы дыхания

**(хронический
бронхит,
бронхиальная астма,
рецидивирующие
носовые
кровотечения и др.)**

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)

3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.

4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.

4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).

5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение

**Мочеполовая
система (пиелонефрит,
цистит, нарушения
менструальной
функции и др.)**

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).
2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)
3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.
4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием.
5. Переохлаждение тела

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.
4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).
5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
6. Занятия плаванием

**Органы
пищеварения (хронический гастрит,
хронический гастродуоденит,
язвенная болезнь,
пупочная грыжа и др.)**

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)

3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.

4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.

4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).

5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.

7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела

**Нервная
система (эпилепсия,
внутричерепная
гипертензия,
гипертензионно-
гидроцефальный
синдром и др.)**

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).
2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)
3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.
4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)
2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.
3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.
4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).
5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед.
6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела.
7. Круговые движения головой, наклоны головы

Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)

1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).

2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.)

3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др.

1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств.

3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц.

4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок)
5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела