



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

**Бубела Олег**

Львівський державний університет фізичної культури

### Комплекс 7


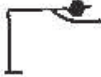
№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка, права рука вгору, ліва вниз. 1—3 — махи руками назад. 4 — зміна положення рук.	5—6		Руки не згинати. Дивитись прямо.
2	В.п. — о.с. 1—3 — нахил вперед, руки вгору. 4 — в.п.	5—6		Руками захопити ноги і притягуватись. Ноги прямі.
3	В.п. — стійка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

### Комплекс 8


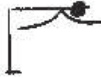

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — о.с. 1—2 — праву руку вгору, ліву вниз (руки з'єднати за спиною). 3—4 — в.п. Теж саме з іншої руки.	5—6		Дивитись прямо. Лікоть максимально вгору.
2	В.п. — стійка ноги нарізно. 1 — нахил вперед права рука вгору, ліва вниз; 2 — зміна положення рук. 3 — теж саме; 4 — в.п.	5—6		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.	5—6		Спина пряма, плечі до ноги не розвертати. Вперед не нахилитись. Голову і спину тримати прямо.

\* Продовження статті, початок див. у № 1, 2009

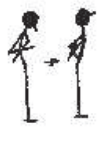


Комплекс 9

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка руки на пояс. 1—2 — нахил голови вперед. 3—4 — в.п. 5—8 — 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.	5—6		Спина пряма, голову не опускати. Дивитись вперед.
3	В.п. — стійка на правій, ліва зігнута вперед, руки на пояс. 1—3 обертання стопою. 4 — змінити ногу.	5—6		Вперед не нахилитись. Голову і спину тримати прямо.




Комплекс 10

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка руки на пояс. 1—2 — округлити спину, лікті вперед голову вниз. 3—4 — прогин, лікті назад, голову назад.	5—6		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.	5—6		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 округлити). 3—4 — в.п. 5—6 — руки зігнуті навхрест за спину.	5—6		Виконувати з максимальною амплітудою
2	В.п. — нахил прогнувшись, стійка 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.	5—6		Спину вперед не нахилити. Голову і спину тримати прямо.



Комплекс 12

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — о.с. 1—2 — округлити спину. 3—4 — в.п. 5—6 прогин в спині.	5—6		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.	5—6		Спина пряма, коліна в сторони.

Комплекс 13

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




Комплекс 14

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка ноги нарізно. 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.	5—6		Спина пряма. Плечі нерухомі. Дивитись на руки.
3	В.п. — стійка руки на пояс. 1—2 — праву зігнути назад. 3—4 — в.п. 5—8 — те саме з лівої ноги.	5—6		Спина пряма, вперед не нахилити.

## Комплекс 15

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка ноги нарізно. 1—2 — плечі вгору. 3—4 — вниз.	5—6		Виконувати повільно з максимальною амплітудою. Спина пряма, руки не згинати.
2	В.п. — стійка ноги нарізно, руки вгору в “замок”. 1—4 — оберти тулубом праворуч. 5—8 — ліворуч.	5—6		Спина пряма. Дивитись 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.	5—6		Спина пряма, вперед не нахилити. Дивитись вперед.

## Комплекс 16

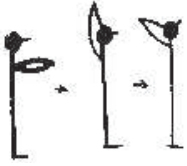




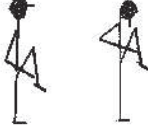
№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—4 — обертання головою праворуч. 5—8 — те саме праворуч.	5—6		Виконувати повільно, плечі не піднімати.
2	В.п. — стійка руки вперед вгору. 1 — поворот праворуч, праву руку вниз-назад. 2 — в.п. 3—4 — теж саме ліворуч.	5—6		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.	5—6		Спина пряма, вперед не нахилити. 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 вліво.	5—6		Спина пряма, плечі не піднімати.
	В.п. — о.с. 1—2 — напівприсід, округлити спину, руки вгору. 3—4 — прогин в спині, руки назад.	5—6		Виконувати з максимальною амплітудою.
	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.	5—6		Спина пряма, вперед не нахилити. Дивитись вперед.

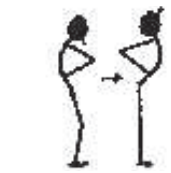

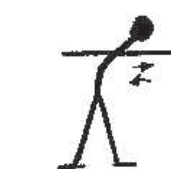

### Підготовча частина уроку

#### Комплекс 1

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — руки вперед у замок. 1—3 махи руками назад. 4 — в.п.	5—6		Руки прямі. Прогинатись у грудному відділі хребта. Плечі опущені.
2	В.п. — о.с. 1—3 — округлити спину, руками зігнутими навхрест, обхопити тулуб. 4 — в.п. 5—7 — прогнутися, зігнутими руками ззаду, обхопити передпліччя.	5—6		Максимально округлювати і прогинати спину.
3	В.п. — стійка ноги нарізно. 1—3 колові обертання плечима вперед. 4 — в.п. Теж саме назад.	5—6		Вправу 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. 5—8 — теж саме з іншої руки.	5—6		Лікті максимально відводити назад. Прогин у грудному відділі.
5	В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1—3 колові обертання тазом вправо. 4 — в.п. 5—8 — теж саме вліво.	5—6		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. 5—8 — теж саме з іншої ноги.	5—6		Спина пряма. Головою торкатися коліна. Опорну ногу не згинати. Утримувати рівновагу.





#### Комплекс 2

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — руки вгору в замок. 1—2 — тягнутись руками вгору, головою вниз. 3 — тримати. 4 — в.п.	5—6		Руками тягнутись максимально вгору. Підборіддям торкатися тулуба.
2	В.п. — руки за голову. 1 — лікті назад. 2 — лікті вперед. 3 — лікті назад. 4 — в.п.	5—6		Спина пряма. Рух виконувати тільки ліктями.



3	В.п. — руки на пояс. 1 — округлити спину, лікті вперед. 2 — прогнутись, лікті назад. 3 — округлити спину, лікті вперед. 4 — в.п.	5—6		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.	5—6		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. 5—8 — теж саме вліво.	5—6		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.	5—6		Спина пряма. Голову тримати прямо. Руки випрямити.



### Основна частина уроку

#### Комплекс 1

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — лежачи на животі, руки перед грудьми, долоньями 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, правою вниз. 3 — поміняти положення ніг. 4 — в.п.	8—12		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.	8—12		Спина пряма. Максимальний нахил назад.
4	В.п. — сід руки в сторону. 1—3 сід зігнувши ноги, тримати. 4 — в.п.	8—12		Спина пряма. Колінами торкатися тулуба. Утримувати рівновагу.

#### Комплекс 2

№	Зміст	Дозування	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.	8—12		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.	8—12		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.	8—12		Спину від підлоги не відривати. Ноги максимально згинати до тулуба.

### Заключна частина уроку



#### Комплекс 1

№	Зміст	Дозування	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.			

#### Комплекс 2

№	Зміст	Дозування	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. — сид по "турецьки", руки за голову. 1 — прогнутись, лікті назад. 2 — в.п. 3 — округлити спину, руки назад в замок. 4 — в.п.	4—6		

#### Комплекс 3

№	Зміст	Дозування	Малюнок	Метод. вказівки
1	В.п. — напівприсід, руки на колінах. 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 нахиляти. 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.	4—6		Спина пряма. Руками максимально тягнутися вгору. Підборіддя притиснути до тулуба. Затримувати положення правильної постави.