



*Государственное бюджетное образовательное учреждение Школа № 1273  
Структурное подразделение № 3*

# *Физические упражнения, потенциально опасные для здоровья*



*Подготовила воспитатель по ФК  
Стенина А.В.*





## *Последствия неправильного выполнения упражнений*

*Нечастое неправильное выполнение упражнения не принесёт серьезного вреда, и главный его недостаток будет заключаться в том, что оно не принесёт ожидаемой пользы.. Главный результат от часто повторяемого неправильно выполняемого упражнения заключается в получаемых повреждениях. Правильно выполняемое упражнение концентрируется на мышцах, неправильно выполняемое повреждает мышечно-скелетную систему, включая мышцы, связки, сухожилия и, в крайних случаях, также кости.*

*Жёсткое, частое неправильное выполнение упражнений ведёт к перенапряжениям, что, в свою очередь, приводит к физиологическим, психологическим и биомеханическим изменениям. Некоторые из результатов неправильного выполнения упражнений включают изменение ритма сердцебиения, хроническую усталость, нарушения менструального цикла, проблемы с пищеварительной системой, нарушения сна, расстройство пищевого поведения, снижение восстанавливающей способности организма, чувствительность к стрессам, ослабление иммунитета, депрессия, снижение концентрации внимания, снижение самооценки и повышение заболеваемости. Неправильное выполнение упражнений становится смертельным, когда оно затрагивает обмен веществ.*







## Перечень упражнений

*Международной федерацией спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) разработан и утвержден перечень упражнений, который относится к разряду запрещенных, в связи с повышенной травмоопасностью.*

- 1. Глубокие приседания, когда угол в коленном суставе меньше 90 градусов ;*
- 2. Наклон назад из положения, стоя ;*
- 3. Глубокие круговые движения туловищем ;*
- 4. Глубокие наклоны в сторону без опоры из положения стоя;*
- 5. Быстрые круговые движения головой или переразгибание в шейном отделе;*
- 6. Любые резкие и рывковые движения руками и ногами;*
- 7. Подъем и опускание обеих выпрямленных ног из положения лёжа на спине;*
- 8. Переход из положения лежа в положение сидя с прямыми ногами .*

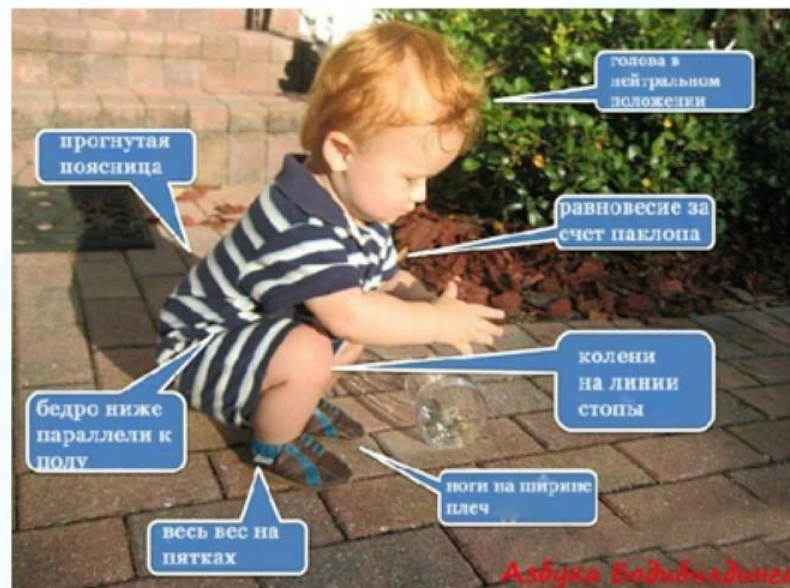
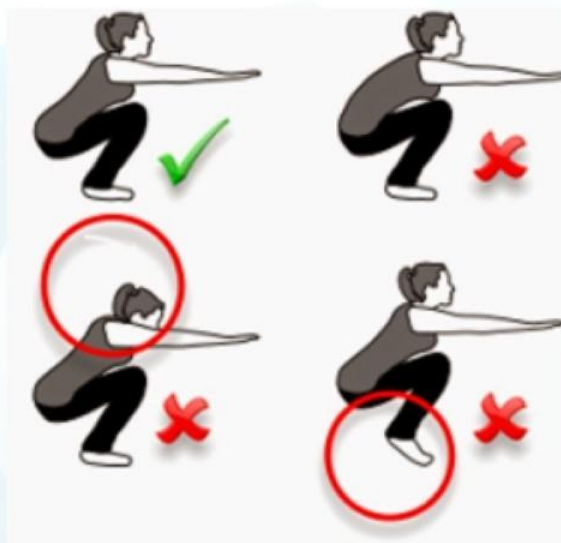




# Глубокие приседания

## Опасное воздействие

1. Повреждение передней поверхности суставного хряща;
2. Повреждение мениска;
3. Повреждение мягких тканей коленного сустава







# Наклон назад из положения стоя

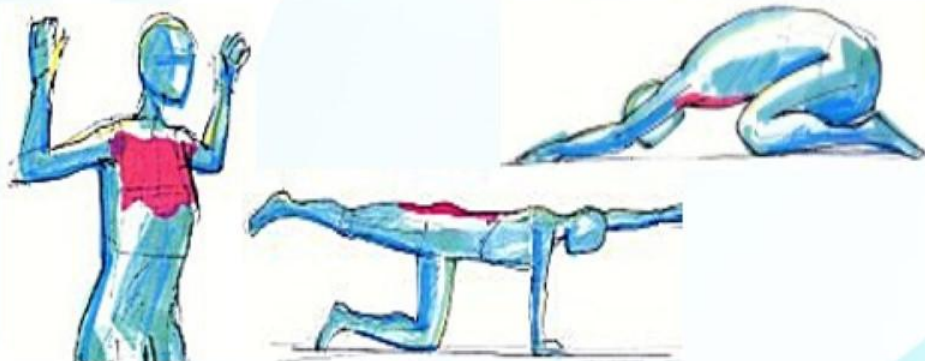
## Опасное воздействие

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



## Профилактика

В качестве альтернативного упражнения может быть использовано поднимание противоположных руки и ноги из положений стоя и лежа на животе. Добавленное вращение при разгибании позвоночника тем самым уменьшает разгибательную перегрузку поясничного отдела позвоночника.

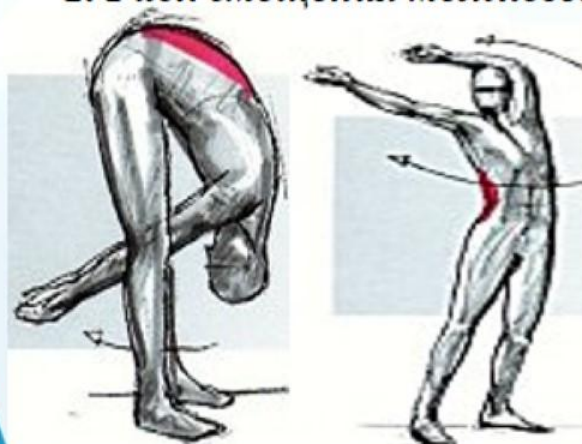




# Глубокие круговые движения туловищем, глубокие наклоны

## Опасное воздействие

1. Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами.;
2. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи..



## Профилактика

Выполнять движения с небольшой амплитудой и невысокой скоростью, поддерживая корпус руками

Выполнять неглубокие боковые наклоны, когда рука - на бедре, колени согнуты.







# *Быстрые круговые движения головой*

## *Опасное воздействие*

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



## *Профилактика*

*Использовать медленные, тщательно контролируемые движения головой, не достигающие максимальной амплитуды*





# *Резкие и рывковые движения руками и ногами*

## *Опасное воздействие*

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

## *Профилактика*

*Использовать медленные, тщательно контролируемые движения, не достигающие максимальной амплитуды.*







# *Подъем и опускание обеих выпрямленных ног из положения лёжа на спине*

## *Опасное воздействие*

- 1. Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления;*
- 2. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.*



## *Профилактика*

*Поднимать ноги поочередно или обе ноги, согнутые под прямым углом в коленных суставах.*





# *Переход из положения лежа в положение сидя с прямыми ногами*

## *Опасное воздействие*

*1 Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления;*

*2. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.*



*Выполнять упражнение с согнутыми в коленных суставах ногами .*

## *Профилактика*







***Спасибо за внимание!***

