

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Методичні вказівки
з дисципліни «фізичне виховання»
«Аеробіка»
(для студентів усіх спеціальностей)

КИЇВ 2020

Зміст

Вступ .

Класифікація аеробіки і характерні напрямки .

Методи і розвиток рухових фізичних якостей.

Організація занять

3.1. Дозування фізичного навантаження.

3.2. Гігієна одягу і взуття.

3.3. Симптоми втоми після навантаження різної величини.(таблиця2)

Комплекс з аеробіки.

Рекомендована література.

ВСТУП

Аеробіка, це комплекс вправ, що їх виконують під музичний супровід, музика задає темп і ритм, з великою кількістю рухів. Єдність музики й рухів у композиціях вправ також досягається шляхом їхньої ритмічної узгодженості. Музичний супровід допомагає проникнути в сутність фізичних вправ, установи контроль за якістю їхнього виконання й застосуванням зусиль, аналізувати свої дії, які мають спрямованість на розвиток гнучкості, координації, витривалості, сили, швидкості реакції спритності виховання краси рухів та граційності.

Аеробіка, ритмічна гімнастика є різновидом оздоровчою гімнастикою. Основний її зміст, це поєднання нескладних, загально розвиваючих вправ – бігу, стрибків, танцювальних елементів, хвилеподібних рухів, вправи на розслаблення, які виконуються разом без пауз для відпочинку, у певному заданому темпі, під музичний супровід, вивчення самостійних і структурно подібних вправ з новою вправою, поєднання вправ середньої та підвищеної складності.

Аеробіка є загальнодоступною, також являє собою один із ефективних засобів фізичного й естетичного виховання студентів.

Фізіологічний ефект від занять ритмічною гімнастикою, полягає в покращенні обміну речовин, роботи серцево-судинної, дихальної системи, підвищенню опірності організму захворюванню. Заняття ритмічною гімнастикою допомагає зміцнити здоров'я, розвинути рухливість суглобів і гнучкості хребтового стовпа, тривалість, стати підтягнутим із хорошою правильною поставою, виховувати красиву ходу, позбутися зайвої ваги, прищепити любов до рухів, музики, розвинути пластику, підтримувати тонус організму.

Вагомими аргументами на користь аеробіки є її доступність, ефективність і емоційність.

Класифікація аеробіки і характерні напрямки

Аеробні-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення й підтримка належного рівня фізичного стану), так і ставити цілі, пов'язані з розвитком здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Аеробіка – це рухи під музику, що стимулюють роботу серцево-судинної й дихальної систем, відмінний спосіб для підняття настрою й боротьби із зайвою вагою. Аеробіка приваблива своєю доступністю, емоційністю й можливістю змінити зміст занять залежно від інтересів, фізичного стану, віку, рівня фізичної підготовки тих, що займаються.

Степ – аеробіка – це вид аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати базові рухи разом із кроками й підскоками на ній й через неї в різних напрямках. Сама платформа виготовлена із щільного каркасу, що витримує навантаження до 600кг і забезпечує повну безпеку. Заняття степ-аеробікою відміно поліпшує фігуру, особливо м'язи гомілок, стегон і сідниць.

Займатися краще у спортивному взутті, під час тренування необхідно стежити за правильною поставою, а повертаючись з платформи на тверде покриття, ставити ногу на всю підошву.

Аква-аеробіка – аналог класичних аеробних тренувань у воді з використанням спеціального інвентаря (пояси, жилети, гантелі, планки, весла, рукавички й т.д.) Водне середовище полегшує виконання більшості вправ й є відмінним місцем для проведення занять із яскраво вираженим оздоровчим ефектом, відіграє роль природного багато функціонального тренажера. Систематичні заняття у воді рекомендовані без обмежень здоровим людям будь якого віку й характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно орієнтованої.

Стретчинг – даний комплекс вправ і поз, що отримав свою назву з англійської мови (stretch – «тягнутися, розтягуватися»), спеціально розроблено для того, щоб додати м'язам еластичності, суглобам гнучкості і рухливості. Характерні напрямки вправ полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або ж у чергуванні стану напруги й розслаблення розтягнутих м'язів. Завдяки регулярним заняттям у м'язових волокнах збільшується приплив крові й поліпшується процес метаболізму, що запобігає їхньому ранньому старінню.

Кожна вправа починається із вдиху, виключення – тільки при різних нахилах, основні вправи виконуються в положенні сидячи й лежачи, максимальна концентрація – саме на тій частині тіла, яку розтягують.

Пілатес – система, що являє собою комплекс із плавних рухів, спрямованих на поліпшення гнучкості тіла, зміцнення окремих м'язів й організму в цілому. У процесі занять працюють не тільки поверхневі м'язи, але й дрібні глибокі, які вимагають особливого підходу й специфічного тренування. Особлива увага приділяється мускульному «каркасу» для хребетного стовпа, стан якого прямо пов'язаний із загальним розвитком усього тіла.

Шейпінг – є повною системою, що поєднує не тільки фізичні вправи й принципи харчування, а й мистецтво, моду, концепцію гарної зовнішності, особливий спосіб життя, що при бажанні й відповідних витрачених зусиллях дарує струнке тіло, щирі красу. Характерні напрямки тренувань шейпінгу лежить принцип раціонального використання потенціалу ритмопластичних і силових напрямків гімнастики, синтез вправ яких сприяє позитивній динаміці цілого комплексу найважливіших морфо функціональних показників організму. Тренувальний ефект досягається шляхом багаторазового повторення циклічної вправи. Повторення виконуються в помірному темпі багато разів, до повної втоми.

Слайд – аеробіка – це комплекс вправ атлетичної спрямованості з використанням спеціальної слайд-дошки. Заняття на слайді є

високоєфективним видом аеробних тренувань. Більшість рухів нагадують рухи ковзаняра й спрямовані на розвиток м'язів нижньої частини тіла, а також загальної витривалості, чуття рівноваги й координації. Займаючись на слайді, необхідно тримати плечі, груди й стегна на одній лінії, а коліна строга на рівні стопи.

Сайкл – аеробіка являє собою вид групових тренувань на велотренажерах у закритому приміщенні. Більша частина тренувань відбувається на велотренажерах, за винятком розминки й заключних хвилин у спортзалі. Подібне тренування значно навантажує серцеву – судинну систему і м'язи ніг.

Тай – чи - система вправ тай-чи складається із двох процесів, невід'ємних один від одного – фізичних вправ і медитації. Нахили й повороти підпорядковані принципу кругового руху. Всі вправи виконуються плавно й гармонійно. На думку китайських медиків, характерні напрямки в тому, що фізичні вправи поєднуються із щирим спокоєм і розслабленням, зміцнює імунну систему, допомагає організму протистояти вірусним інфекціям.

Бокс – аеробіка - будується на використанні серій дрібно амплітудних темпових рухів з постійною зміною позицій і різноманітних переміщень, які імітують дії боксера на ринзі.

Кікс – аеробіка – синтез рухів боксера і карате.

Флекс – аеробіка – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості, у поєднанні із засобами психоемоційної регуляції.

У зміст програм аеробіки, входять багато факторні компонент (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовка, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, та інші фактори здорового способу життя), кількість створюваних програм аеробіки практично необмежена.

Методи і розвиток рухових фізичних якостей

У роботі аеробних програм застосовуються традиційні методи навчання.

Метод систематичності передбачає безперервність процесу формування музично-рухових навичок, чергування роботи і відпочинку для підтримки працездатності й активності тих, що займаються, певну послідовність музично-рухових завдань.

Метод використання слів – універсальний метод навчання. З його допомогою вирішуються різні завдання: розкриває зміст музичних творів, пояснюються елементарні основи музичної грамоти, описується техніка рухів у зв'язку з музикою. Це визначає різноманітність методичних прийомів використання слова в навчанні: розповідь, бесіда, пояснення, обговорення, словесний супровід рухів під музику.

Метод наочності сприйняття сприяє більше швидкому, глибокому й міцному засвоєнню, у тих, що займаються, підвищує інтерес до досліджуваних рухів. До них можна віднести: показ вправ, демонстрацію плакатів, прослуховування ритму, темпу рухів, музику, яка допомагає закріплювати м'язове відчуття й запам'ятовувати рухи у зв'язку зі звучанням музичних уроків.

Практичні методи основані на активній діяльності самих осіб, що займаються. Це метод цілісного освоєння вправ, метод навчання за допомогою розчленування.

Метод цілісного освоєння вправ широко застосовується в курсі програм аеробіки, що пояснюється відносною доступністю вправ. Однак варто враховувати, що використання даного методу має на увазі наявність рухової бази, отриманої раніше. У цю базу входять рухові елементи й зв'язки, які дозволяють на їхній основі засвоювати надалі більше складних вправ.

Метод розчленування може широко використатися для освоєння найрізноманітніших вправ. Практично кожную вправу музично-ритмічного виховання можна призупинити в будь-якій фазі для уточнення рухової дії

поліпшення виразності рухів. Цей метод може застосовуватися при вивченні складних рухів.

Розвиток сили - це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Фізіологи під силою м'язів розуміють здатність до максимального їх напруження.

Перед виконанням вправ на розвиток сили слід виконувати кілька простих вправ. Це необхідно для розігріву м'язів і підготовки організму до роботи на розвиток сили

Навантаження збільшують поступово, варіюючи режим роботи м'язів. Наприклад, у вправах на опір виконувати роботу як у долаю чому, так і в поступному режимі, змінюючи темп руху. Вправи на силу потрібно поєднувати з вправами на розслаблення і гнучкість.

У всіх рухах одні м'язи – синергісти - скорочуються, а інші – антагоністи - розтягуються максимально. Добре розтягнути м'яз можна тоді, коли напруження його м'язових волокон є найменшим. Чим більша кількість волокон м'язів скорочується під впливом нервових імпульсів, тим більшу силу розвиває м'яз.

Розвиток гнучкості - це здатність людини виконувати рухи в суглобах із більшою амплітудою або утримувати частини тіла у максимально відведеному від природного їх положення. Гнучкість залежить від будови суглобу, кріплення зв'язок, сили і еластичності м'язів, які виконують рухи в суглобах.

Розрізняють пасивну і активну гнучкість. Активна гнучкість – це здатність людини виконувати рухи в суглобах або утримувати частини тіла у максимально відведеному від природного стану за рахунок власних м'язових зусиль. Пасивна гнучкість – це здатність людини виконувати рухи або утримувати статичні пози з допомогою додаткових навантажень. Пасивна гнучкість розвивається за допомогою самозахватів і притягувань частин тіла, зусиль партнера, спеціальних похитувань, коли на м'язи діють сили власної ваги, а також зовнішні (набивний м'яч, гантелі, гирі, диски,

штанги, маса тіла партнера). Розвиваючи пасивну гнучкість, ми таким чином сприяємо розвитку активної гнучкості. Для запобігання розривів м'язів під час розвитку гнучкості необхідно дотримуватись наступних правил:

- первісно м'язи мають бути розігрітими простими вправами;
- амплітуду рухів статичних поз збільшують поступово;
- допомогу надавати обережно, сигналом до припинення розтягування м'язів слугує відчуття легкого болю; користь від вправ на розтягування м'язів тим більша, чим довше і частіше вони застосовуються.

Розвиток координації рухів (спритність) – це здатність людини керувати своїм тілом або його частинами у просторі, часі та динаміці рухів. Ритмічні і гімнастичні вправи найкращим чином розвивають координацію людини.

Фізіологічною основою координації є пластичність нервових процесів, що забезпечують своєрідну реакцію, спрямовану на реалізацію рухів. Координація являє собою комплексну інтегральну якість, в основі якої лежать здібності:

- до орієнтації у просторі;
- до диференціації (розрізнення) динамічних зусиль.

При виконанні вправ на розвиток координації необхідно керуватися наступними правилами:

- урізноманітнювати і поступово ускладнювати вправи;
- виконувати вправи однаково добре в обидва боки, лівою і правою кінцівками;
- суворо слідкувати за точністю рухів, забезпечуючи контроль і самоконтроль дій.

Розвиток швидкості – це здатність людини виконувати рухи з максимальною частотою за мінімально короткий час без настання втоми. Швидкість як рухова якість являє собою сукупність відносно незалежних компонентів:

- прихованого (латентного) часу простої рухової реакції – час від сигналу із-зовні або сигналу від центральної нервової системи до початку руху;
 - швидкість окремих рухів – час, витрачений на один рух або один цикл рухів;
 - частоти (темпу) рухів – часу, витраченого на встановлену кількість рухів.
- Багатоплановість завдань гімнастичних вправ дозволяє успішно вирішувати завдання розвитку швидкості.

Розвиваючи вище перелічені здібності людини, можна стверджувати, що ми сприяємо розвитку витривалості, яка підвищує працездатність людини.

Розвиток витривалості – це здатність людини до тривалого виконання будь-якої роботи без зниження її ефективності.

За енергозабезпеченням витривалість розподіляють на аеробну і анаеробну. Отже, вона формується до конкретних видів діяльності зі спеціальним характером морфологічних, фізіологічних і біохімічних змін в організмі. Витривалість є інтегральною якістю, яка базується на силі, швидкості, гнучкості і координації. У зв'язку з цим, у літературі є такі поняття, як силова, швидкісна, координаційна і швидкісно-силова витривалість. Усі ці поняття пов'язані з підвищенням працездатності людини, і це вказує на те, що витривалість людини – це її здатність відсувати стомлення під час виконання різноманітної роботи.

При розвитку витривалості необхідно знати прийоми, за допомогою яких регулюється навантаження:

- підбір змісту вправ;
- кількість вправ у комплексі або збільшення часу на їх виконання;
- час збереження статичної пози;
- інтенсивність рухів;
- зміна вихідних і кінцевих положень;
- тривалість пауз відпочинку між вправами;

- характер відпочинку, наприклад, активний, коли виконуються вправи на розслаблення, або пасивний, коли людина відпочиває стоячи, сидячи або лежачи.

Усі рухові якості тісно пов'язані між собою. Тому, розвиваючи одну з вище перерахованих якостей, ми часто сприяємо розвитку інших. Такий процес називається позитивним перенесенням.

Організація занять

Для отримання бажаного ефекту необхідно займатися систематично. Заняття у формі ранкової гігієнічної гімнастики проводити протягом 15-20 хвилин за 5 хвилин після пробудження, а заняття, спрямовані на розвиток рухових якостей і на загальний фізичний розвиток, проводяться за годину після їжі і припиняються не менш, ніж за годину до сну.

Комплекс аеробіки, умовно поділяється на три частини: це підготовча частина, до якої входять вправи для розігріву, основна, до якої входять інтенсивні вправи для всіх частин тіла: біг, стрибки, нахили, і заключну, яка спрямована на відновлення організму після фізичних навантажень, ці частини комплексу є різними за тривалістю і складають приблизно 20, 70 і 10% його часу.

Підбір вправ повинен відбуватися таким чином, щоб вони впливали на всі групи м'язів. Не дивлячись на те, що перевантаження на заняттях з аеробіки є рідкими, вправи слід виконувати відповідно до самопочуття. У випадку сильного стомлення (рясного потовиділення, задишки) заняття не варто припиняти, а лише знизити швидкість і силу виконання вправ і включити до комплексу дихальні вправи або вправи на розслаблення.

У 30-тихвилинному комплексі аеробіки 6 хвилин відводиться на підготовчу частину, 21 – на основну і 3 хвилини на заключну частину. Найбільш підходяща тривалість кожної вправи у комплексі – в

середньому 50 секунд. Виходячи з цього, визначають кількість вправ у кожній частині.

До підготовчої частини 30-тихвилинного комплексу рекомендується включити 5-7 вправ для розігріву. Рухи мають виконуватися з малою амплітудою і у невеликому, але постійно зростаючому темпі. Сюди включаються вправи загального впливу: потягування, різновиди ходьби на місці і з просуванням, танцювальні кроки.

Основна частина комплексу аеробіки рекомендовано має складатися з 19-22 вправ для різних груп м'язів, має бути спрямована на розвиток фізичних якостей. До основної частини включаються найбільш інтенсивні рухи, що дають „пікові” навантаження. Послідовність вправ пов'язана з їхньою спрямованістю на опрацювання м'язових груп. Спочатку до роботи включаються м'язи шиї, плечового поясу, потім рук та ніг.

У положеннях сидячи і лежачи також виконуються вправи, що чергуються за впливом, спочатку вправи для рук, потім для тулуба, черевного пресу, ніг і т.і.

До заключної частини 30-тихвилинного комплексу входять 4-7 вправ із малою інтенсивністю відновлювального характеру. Це в основному вправи на розслаблення і дихання, оскільки найважливіше після аеробного навантаження - продовжувати рухатися, щоб кров могла циркулювати від ніг до центральних судин. Вправи цієї частини повинні допомогти організму відновитися після напруженого фізичного навантаження.

3.1Дозування фізичного навантаження: для отримання користі від занять аеробікою, навантаження в них має відповідати визначеним нормам і стимулювати аеробні, тобто кисневі процеси в організмі. Одноманітні фізичні навантаження низької інтенсивності не викликають необхідних позитивних зрушень в апараті кровообігу, хоча і покращують самопочуття і настрій. Мінімальне навантаження на заняттях аеробікою повинне відповідати в середньому частоті серцевих скорочень не нижче

130 ударів на хвилину. Величина пульсу добрий показник інтенсивності виконаних вправ.

Темп музичного супроводу багато в чому диктує інтенсивність виконання вправ у аеробіці.

Таблиця 1

Класифікація тренувальних навантажень (М. Я. Набатнікова)

Інтенсивність навантаження	Частота серцевих скорочень (уд/хвил)	
	Юнаки	Дівчата
Низька	До 130	До 135
Середня	131 – 155	136 - 160
Велика	156 -175	161 - 180
Висока	176 і вище	181 і вище

Наведені дані дозволяють виокремити значення пульсу, яке найбільше підходить для кожної з частин комплексу. Так, при пульсі нижче за 130 уд/хвил. у юнаків і 135 уд/хвил. у дівчат, навантаження в комплексі слід вважати низьким за інтенсивністю. Така робота може виконуватися протягом достатньо тривалого часу без значного напруження, але й істотного оздоровчого ефекту не дасть. Однак, ця інтенсивність навантаження цілком підходить для підготовчої частини комплексу, до якої входять вправи на розігрів. Протягом цього часу пульс поступово збільшується від вихідного до заданого, „робочого”.

Фізичні вправи середньої інтенсивності викликають зрушення ЧСС у середньому до 131-155 уд/хвил. у юнаків і 136-160 уд/хвил у дівчат. Така робота може виконуватися ними протягом 40-50 хвилин і співпадати з тривалістю комплексу аеробіки в цілому. Саме з таким пульсом і має проводитись близько 70% часу заняття – тобто основна частина комплексу, у якій виконуються вправи для різних груп м’язів із різних вихідних положень.

Для визначення ефективного рівня „робочої” ЧСС – максимального для того, хто займається, у залежності від віку ЧСС у стані спокою американськими дослідниками (Siege, 1989) пропонується така система розрахунку: $220 - \text{Вік} = \text{ЧСС макс.}$;

$$(\text{ЧСС макс.} - \text{ЧСС спок.}) \cdot 0,85 + \text{ЧСС спок.} = \text{ЧСС в.}$$

$$(\text{ЧСС макс.} - \text{ЧСС спок.}) \cdot 0,65 + \text{ЧСС спок.} = \text{ЧСС н.}$$

Ефективний рівень ЧСС знаходиться між ЧСС в (верхній рівень) і ЧСС н (нижній рівень). Наприклад, вік того, хто займається, 21 рік, ЧСС в стані спокою дорівнює 110 уд/хвил.

$$220 - 21(\text{вік}) = 199 (\text{ЧСС макс.})$$

$$(199 - 110) \cdot 0,85 + 110 = 185 (\text{ЧСС в.})$$

$$(199 - 110) \cdot 0,65 + 110 = 167 (\text{ЧСС н.})$$

Ефективний рівень ЧСС при виконанні циклічних навантажень аеробного характеру для цієї людини знаходиться у діапазоні від 167 до 185 уд/хвил.

Підраховуючи пульс під час занять, ви не лише визначаєте рівень навантаження, але й здійснюєте самоконтроль свого стану. Оцінюючи свою реакцію, ви можете внести корективи до процесу тренувань.

Займаючись аеробікою, необхідно враховувати масу тіла. Величина маси тіла визначається за формулою: зріст (у сантиметрах) мінус 110. Із віком це співвідношення не повинно змінюватися, адже надмірна вага тіла – фактор ризику №1. Вона веде до таких неприємних наслідків, як зміни різних процесів в організмі.

3.2 Гігієна одягу і взуття – одяг для занять повинен бути зручним, мати

невелику теплопровідність, добру повітряпрохідність, еластичність, має бути достатньо вільним, щоб не ускладнювати дихання і кровообігу. Взуття для занять, як і одяг, має бути легким, зручним, еластичним, мати низьку теплопровідність і добру повітряпроникність, захищати від вологи і різноманітних механічних впливів.

3.3 Симптоми втоми після навантаження різної величини

(узагальнені дані)

таблиця 2

Симптом	Легка втома (помірне навантаження)	Сильна втома (велике навантаження)	Дуже сильна втома (граничне навантаження)
Забарвлення шкіри	Легке почервоніння	Сильне почервоніння	Дуже сильне почервоніння або незвичайна блідість
Потовиділення	Помірне або середнє (залежно від температури й вологості)	Велике потовиділення вище попереку	Велике потовиділення, в тому числі й нижче попереку
Координація рухів	Упевнене виконання, яке відповідає досягнутому рівню тренуваності	Збільшення кількості помилок, зниження точності, поява невпевненості	Сильне порушення координації, мляве виконання рухів, різке збільшення помилок
Зосередженість	Нормальна, корегуюча вказівка виконується, немає проявів нервовості, стійка увага під час показу вправ	Погіршення уваги, зниження сприйняття інформації, зниження здатності до диференціації	Значно знижена увага, велика нервовість, дуже уповільнена реакція
Загальне самопочуття	Відсутні скарги, виконуються всі тренувальні завдання	Слабкість у м'язах, ускладнене дихання, зростаюче безсилля, сильно виражене зниження працездатності	Свинцева важкість у м'язах і суглобах, запаморочення, нудота або блювання, пригніченість, „печіння” у грудях
Готовність до тренувань	Стійке бажання продовжувати тренування	Знижена активність, бажання збільшити інтервали відпочинку, але є готовність продовжувати тренування	Бажання повного спокою і припинення тренування, тенденція до „капітуляції”
Настрій	Піднесений, бадьорий, радісний, жвавий	Дещо пригнічений, але є задоволення від результатів і очікування наступного тренування	
Настрій	Піднесений, бадьорий, радісний, жвавий	Дещо пригнічений, але є задоволення від результатів і очікування наступного тренування	Пригніченість, нав'язливий сумнів відносно цінності занять, пошук причин для уникнення занять

Комплекс з аеробіки

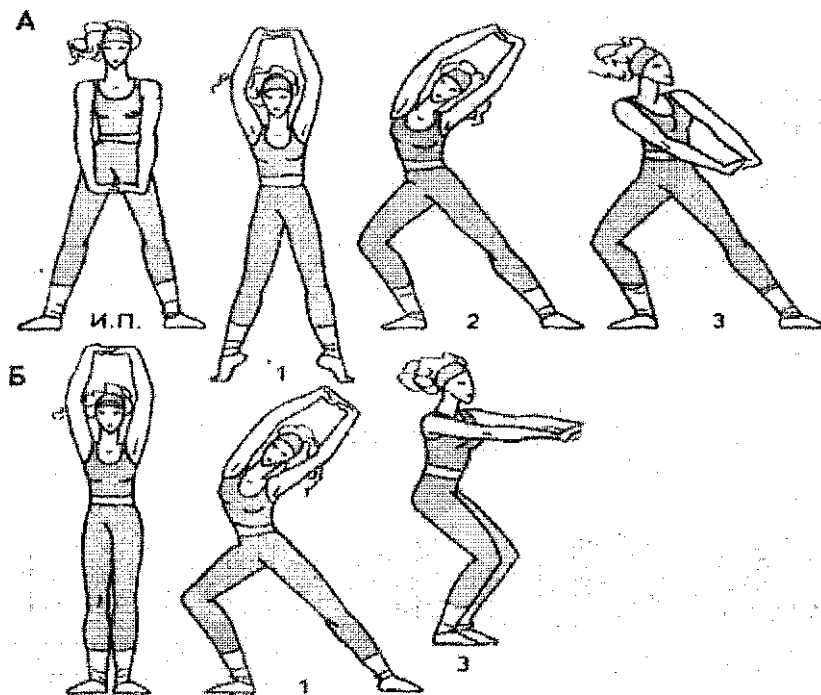
Вправа № 1.

Варіант А. Вихідне положення (в. п.) - ноги порізно, руки вниз, кисті в замок.

На рахунок 1 піднятися на носки, руки наверх долонями назовні; 2 - опускаючись на всю стопу й присідаючи на правій нозі, невеликий нахил уліво; 3 - з поворотом ліворуч опустити руки вниз; 4 - в. п. Те ж саме в іншу сторону.

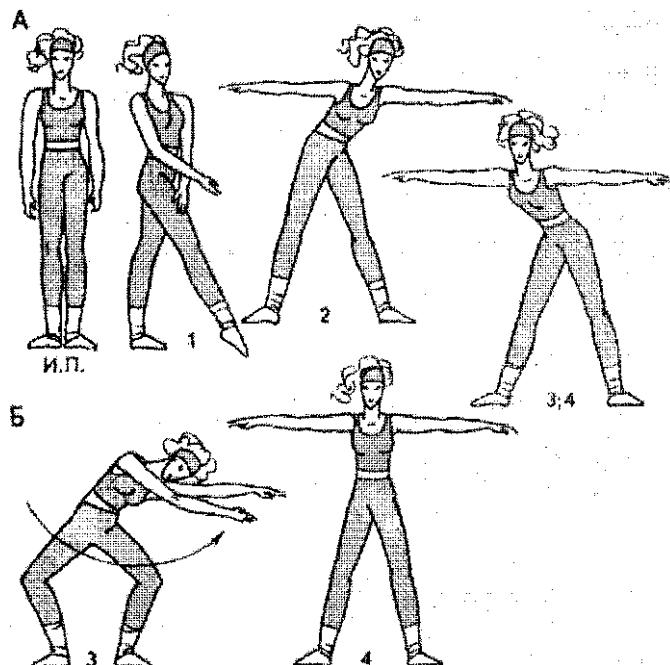
Варіант Б. В. п. - стоячи руки наверх долонями назовні, пальці переплетені.

На рахунок 1 - крок правою ногою убік, присідаючи на ній, невеликий нахил уліво; 2 - приставляючи ліву ногу до правої, повернутися у в. п.; 3 - присідаючи, зігнути руки до грудей і випрямити вперед долонями назовні; 4 - в. п. Те ж саме в іншу сторону.



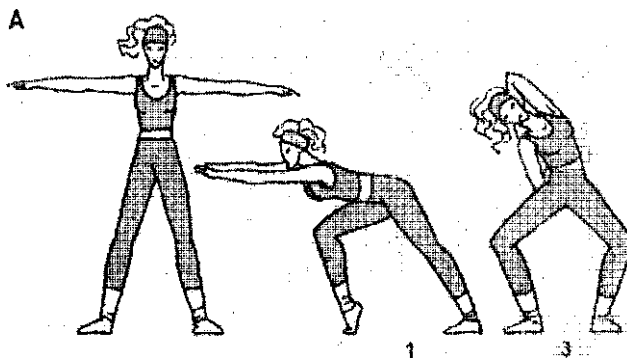
Вправа № 2. В. п. - стоячи.

Варіант А. На рахунок 1 - поставити праву ногу на носок навхрест перед лівою, руки схрестити перед собою; 2 - крок правою



Вправа № 3. В. п. - стоячи, ноги порізно, руки в сторони.

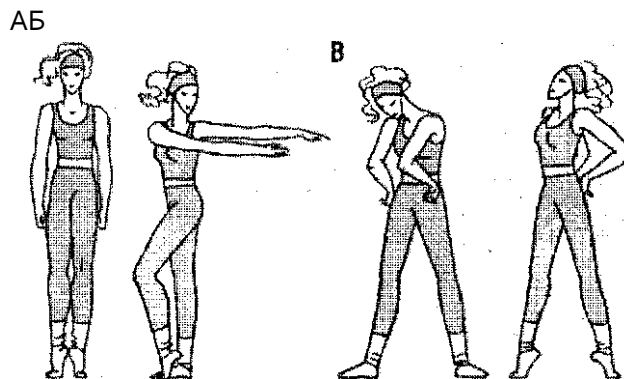
Варіант А. На рахунок 1 - з поворотом праворуч зігнути праву ногу вперед на носок, горизонтальний нахил уперед, руки вперед; 2 - в. п.; 3 - присідаючи, нахил вправо, ліву руку зігнути за спиною ліктем вверху, а праву - ліктем униз (постаратися з'єднати пальці за спиною); 4 - в. п. Те ж саме в іншу сторону.



Варіант Б. На рахунок 1-2 - двічі пружно повторити рахунок 1 варіанта А; 3-4 - як у варіанті А. Те ж саме в іншу сторону.

Вправа № 4. В. п. - стоячи на носках.

Варіант. А. На рахунок 1 - згинаючи ліву ногу й опускаючи праву на п'ятку, повернути ліве коліно вправо, тулуб і злегка



зігнуті руки розгорнути вліво; 2 - в. п.; 3 - повторити рахунок 1 в іншу сторону; 4 - в. п.

Варіант Б. Повторити рахунок 1 варіанту А; 2 — те ж саме в іншу сторону; 3 - повторити рахунок 1; 4 - утримувати положення рахунку 3. Те ж саме з іншої ноги.

Варіант В. Повторити рахунки 1-4 варіанту Б; 5-6 — крок лівою ногою убік, руки на пояс, плечі вивести вперед; 7-8 - піднімаючись на носки, розгорнути плечі. Те ж саме із кроком в іншу сторону.

Вправа № 5. В. п. - стоячи, ноги порізно, руки на пояс.

Варіант А. На рахунок 1 - піднімаючись на носки, злегка зігнути коліна; 2 - повертаючи п'яти вліво, опустити їх на підлогу, коліна випрямити (руки й плечі залишаються нерухомими); 3 - піднімаючись на носки, злегка зігнути коліна; 4 - повертаючи п'яти вправо, повернутися у в. п. Те ж саме в іншу сторону.

Варіант Б. Те ж саме виконати у два рази швидше.

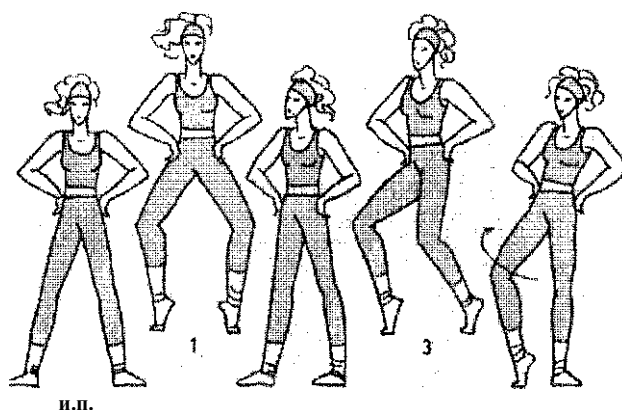
Варіант В. На рахунок 1 - повторити рахунки 1-2 варіанту А; 2 - в. п.; 3 - круговий рух стегном вправо, згинаючи ногу, поставити її на носок; 4 - повторити рахунок 3. Те ж саме в іншу сторону.

Вправа № 6. Біг і різні варіанти стрибків.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Вправа № 7 (для м'язів шиї). В. п. - стоячи, ноги порізно, руки на пояс.

Варіант А. На рахунок 1 - з поворотом праворуч нахилити голову назад, відвести назад лікті, прогнутися; 2 - повертаючись у в. п., нахилити голову



вперед, лікті вивести вперед. Те ж саме в іншу сторону.

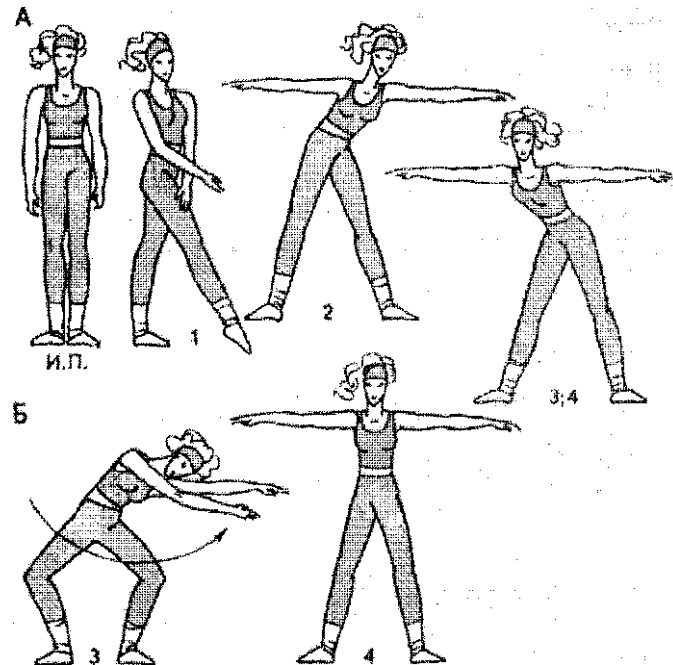
Варіант Б. На рахунки 1-4 - круговий рух головою вправо;

Вправа № 8 (для плечового поясу). В. п. - стоячи, ноги порізно.

Варіант А. На рахунок 1 - зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, підняти праве плече (потягнутися їм до вуха); 2 - в. п.; 3-4 - повторити рахунки 1-2; 5 - зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, вивести праве плече вперед; 6 - в. п.; 7-8 - повторити рахунки 5-6. Те ж саме з іншої ноги в іншу сторону.

убік, руки в сторони, потягнутися за рукою вліво; 3 - потягнутися за рукою вправо; 4 - повторити рахунок 3. Те ж саме в іншу сторону.

Варіант Б. Повторити рахунки 1-2 варіанту А; 3 -присідаючи з невеликим нахилом уліво, коло правою рукою перед собою; 4 - випрямитися, руки в сторони. Те ж саме в іншу сторону.



Вправа № 9 (для рук і плечового поясу). В. п. - стоячи, ноги порізно, руки вперед, долоні разом.

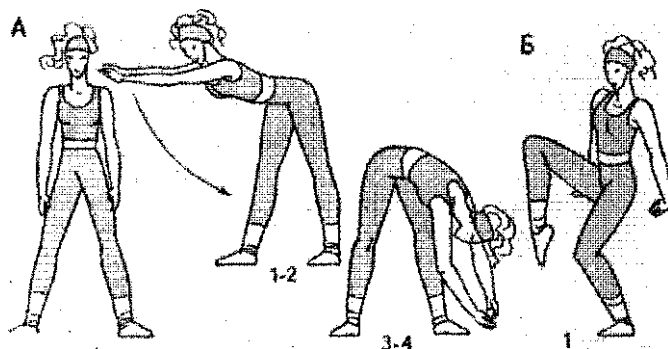
Варіант А. На рахунок 1 - згинаючи праву ногу, поворот тулуба вліво, руки зігнуті долонями до себе, продовжуючи рух униз, випрямити їх уперед; 2 - повертаючись у в. п., нахилитися за руками вперед; 3-4 - те ж саме в іншу сторону.

Варіант Б. Виконати вправа у два рази швидше.

Варіант В. Повторити рахунки 1-4 варіанту А; 5 - напівприсідання, коліна в сторони, мах руками в сторони; 6 - в. п.; 7 - напівприсідання, коліна в сторони, мах руками наверх; 8 - в. п.

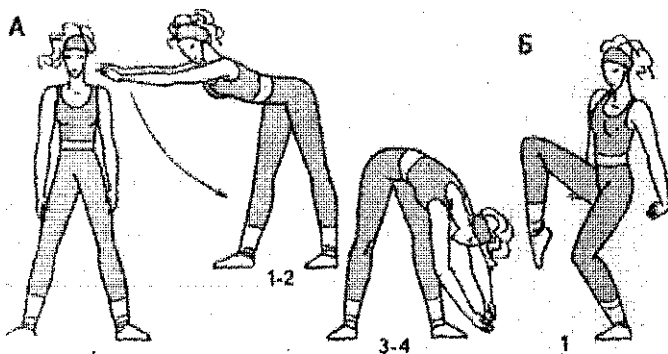
Вправа № 10 (для тулуба). В. п. - стоячи, ноги порізно.

Варіант А. На рахунок 1 - з поворотом праворуч горизонтальний нахил уперед, руки вперед; 2 - пружно повторити рахунок 1; 3-4 -нахиляючись до торкання пальцями підлоги, перевести руки й тулуб по дузі вперед, уліво, у в. п. Те ж саме в іншу сторону.



Вправа № 11 (для тулуба). В. п. - стоячи, ноги порізно, руки до плечей.

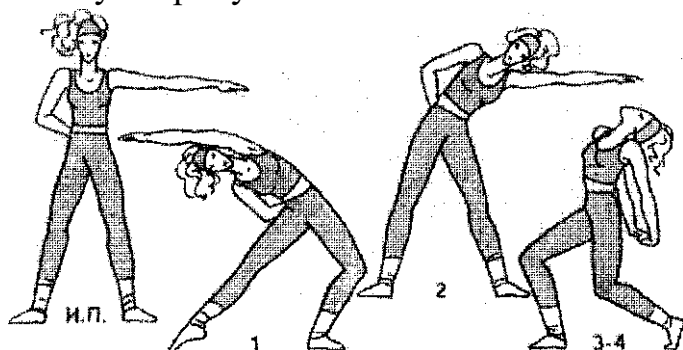
Варіант А. На рахунок 1 - нахил тулуба вправо, руки випрямити горизонтально вправо; 2 - в. п.; 3 - повторити рахунок 1 у напівприсіданні, коліна в сторони; 4 - в. п.; 5 - повторити рахунок 1 уліво; 6 - в. п.; 7 - повторити рахунок 1 вправо; 8 - в. п. Те ж саме, починаючи в іншу сторону.



Варіант Б. На рахунок 1 - з поворотом праворуч мах зігнутою правою ногою вперед; 2-4 - повторити рахунки 2-4 варіанту А. Те ж саме з іншої ноги.

Вправа № 12 (для тулуба). В. п. - стоячи, ноги порізно, ліва рука убік, права - за спину.

На рахунок 1 — піднімаючи ліву руку вгору і вправо, нахил тулуба вправо, рука горизонтально над головою; 2 - опускаючи ліву руку вниз і переводячи її убік, нахилити тулуб уліво, рука горизонтально; 3 - з поворотом праворуч присісти на правій нозі, прямі руки з'єднати за спиною, прогнутися; 4 - пружно повторити рахунок 3. Те ж саме, починаючи з нахилу в іншу сторону.



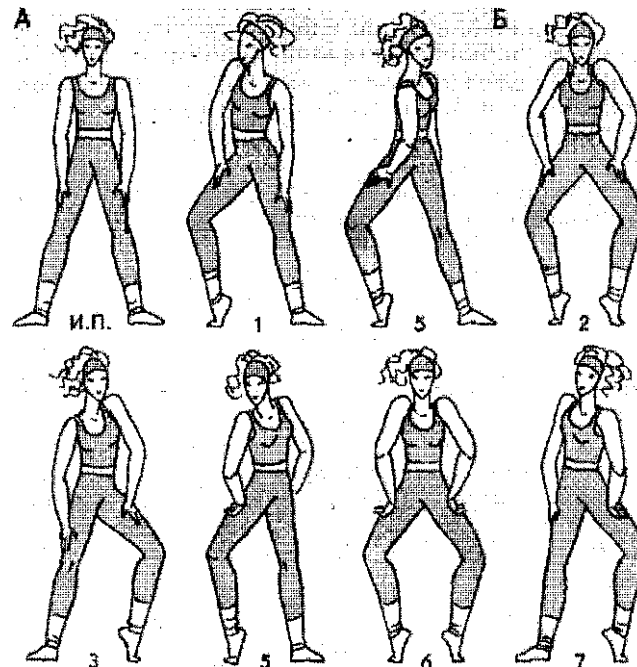
Вправа № 13 (для ніг). В. п. - стоячи.

Варіант А. На рахунки 1-2 - крок лівою ногою вперед; 3-4 - мах правою вперед з напівприсіданням на лівій нозі; 5-7 - три кроки назад із правої ноги; 8 - в. п. Те ж саме з іншої ноги.

Варіант Б. На рахунок 1 - з напівприсіданням на лівій нозі мах правою вперед; 2 - в. п.; 3 - повторити рахунок 1; 4 - в. п.; 5-6 - виводячи ліву ногу назад, глибокий випад на правій, руками обпертися об підлогу; 7-8 - в. п. Те ж саме з іншої ноги.

Варіант Б. На рахунок 1 - зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, підняти праве плече; 2 - те ж саме лівою ногою, піднімаючи ліве плече; 3 - випрямити праву ногу й опускаючи праве плече, повернутися у в. п.; 4 - те ж саме з іншої ноги; 5 - зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, вивести

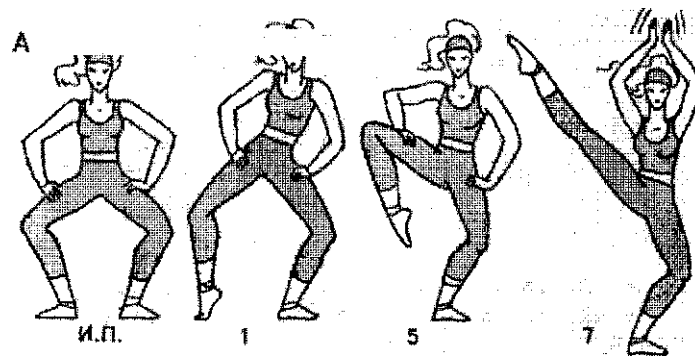
праве плече вперед; 6 - те ж саме з іншої ноги; 7 - випрямити праву ногу, повернутися у в. п.; 8 - те ж саме іншої ноги.



Вправа № 14 (для ніг). В. п. - ноги порізно у напівприсіданні, коліна в сторони, руки на стегнах.

Варіант А. На рахунок 1 - вивести таз вправо, праву ногу на носок; 2 — опускаючи праву ногу на п'яту, вивести таз уліво, ліву ногу на носок; 3-4 - повторити рахунок 1. Те ж саме з іншої ноги.

Варіант Б. Повторити рахунки 1-2 варіанту А; 3 - повторити рахунок 1 варіанту А; 4 - опускаючи праву п'яту, повернутися у в. п. 5 - мах зігнутою правою ногою убік у напівприсіданні на лівій - в. п.; 7 - мах правою ногою убік у напівприсіданні на лівій, лягнути в долоні над головою; 8 - в. п. Те ж саме, починаючи в іншу сторону.



Вправа № 15 (для ніг). В. п. - ноги порізно у напівприсіданні, коліна в сторони, руки на стегнах.

Варіант А. На рахунок 1 - не міняючи положення ніг, з'єднати коліна; 2 - в. п.; 3 - не випрямляючись, піднятися на носки, коліна в сторони; 4 - в. п.

Варіант Б. Те ж саме виконати у два рази швидше.

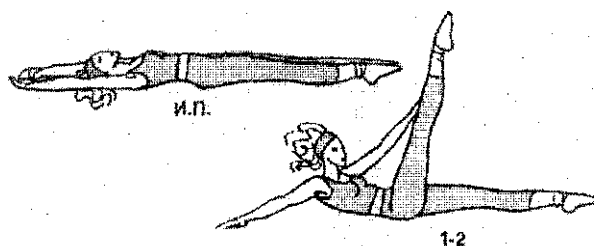
Варіант В. На рахунки 1-4 - виконати рухи варіанту Б; 5 - не випрямляючись, повернути обидва коліна вправо; 6 - повернути коліна вліво; 7-8 - в. п.

Варіант Б. Повторити рахунки 1-4 варіанту А; 5-6 - згинаючи праву ногу, повернути тулуб уліво, правою рукою узятися за ліву сторону попереду, лівою - за праву сторону за спиною; 7-8 - в. п. Те ж саме в іншу сторону.

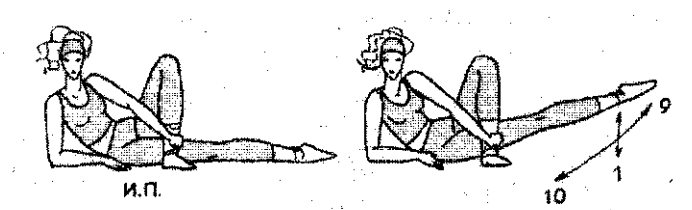
Вправа № 16. Біг і стрибки. Виконуються різні варіанти стрибків.

Вправа № 17. (для м'язів живота). В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті за головою.

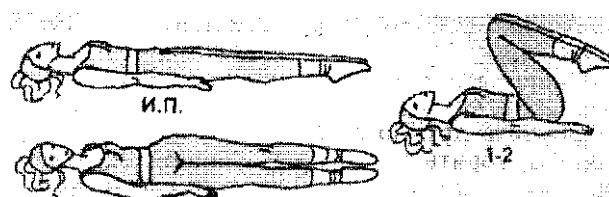
На рахунки 1-2 - підняти праву ногу, піднімаючи голову й плечі, лівою рукою торкнутися ноги; 3-4 - в. п.; 5-8 - те ж саме з іншої ноги; 9-14 - те ж саме виконати на кожен рахунок 6 разів удвічі швидше, не повертаючись у в. п.; 15-16 - в. п.



Вправа № 18. (для ніг). **В. п.** - лежачи на правій стороні з опорою на лікоть, ліву ногу зігнути й поставити на підлогу перед коліном правої. На рахунок 1 - підняти напружену праву ногу наверх; 2 - в. п.; 3-8 - повторити ще 3 рази рахівниці 1-2; 9 - піднімаючи над підлогою, відвести напружену праву ногу назад; 10 - те ж саме уперед; 11 -16 - повторити ще 3 рази рахунки 9-10. Те ж саме лежачи на іншій стороні, іншою ногою.



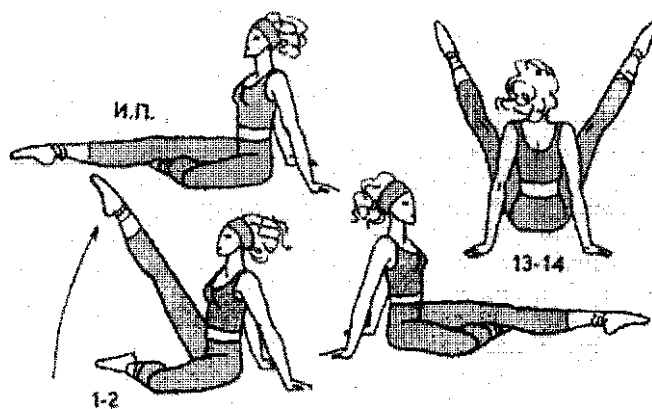
Вправа № 19 (для м'язів живота, ніг). **В. п.** - лежачи на спині. На рахівницю 1-2 — ноги зігнути, коліна до грудей; 3-4 - з відведенням колін вправо випрямити ноги, плечі залишаються нерухомими; 5-6 - повернутися в положення рахунків 1-2; 7-8 - повернутися у в. п., не торкаючись п'ятами підлоги. Те ж саме із відведенням колін в іншу сторону.



Вправа № 20 (для ніг). **В. п.** - сидячи з опорою на руки, ліва нога зігнута коліном убік, права - витягнута вперед.

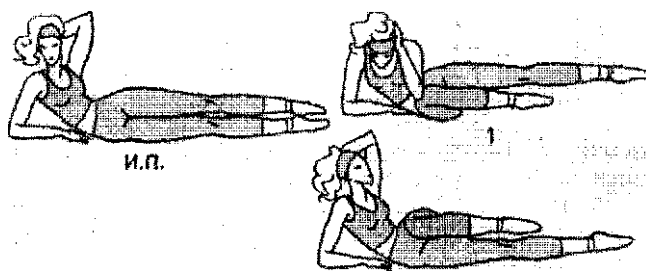
На рахівницю 1-2 - махи правою ногою вперед; 3-4 - в. п.; 5-8 - повторити рахунки 1-4; 9 - мах правою ногою; 10 - в. п.; 11 -12 - повторити рахунки 9-10; 13-14 - круговим рухом правої ноги вправо розвести ноги в сторони

(випрямивши ліву); 15-16 - опираючись на руки, повернутися у в. п. для виконання вправи в іншу сторону. Те ж саме із махом в іншу сторону.



Вправа № 21 (для м'язів живота). В. п. - лежачи на правій стороні з опорою на правий лікоть, ліва рука за головою.

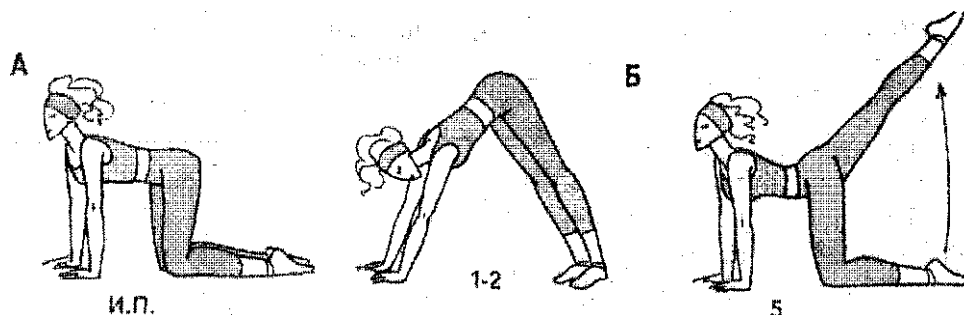
На рахунок 1 - згинаючи праву ногу, потягнутися лівим ліктем до правого коліна; 2 - відводячи лівий лікоть назад, зігнути ліву ногу паралельно до підлоги. Стопами підлоги не торкатися. Те ж саме в іншу сторону (лежачи на іншому боці).



Вправа № 22 (загального впливу). В. п. - стоячи на колінах з опорою на руки.

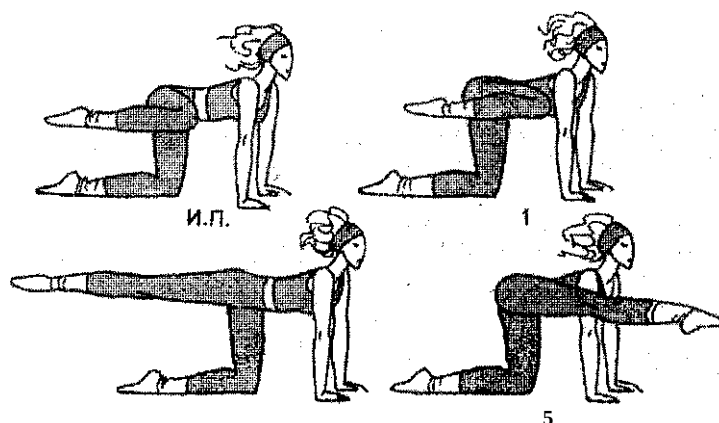
Варіант А. На рахунки 1-2 - випрямляючи коліна і опираючись на руки, повернути п'яти вправо й поставити їх на підлогу; 3-4 - в. п.; 5-8 - те ж саме в іншу сторону.

Варіант Б. Повторити рахунки 1-4 варіанту А; 5 - мах правою ногою назад; 6 - в. п.; 7-8 - повторити рахунки 5-6. Те ж саме з поворотом в іншу сторону і махом іншою ногою.



Вправа № 23 (для ніг). В. п. - стоячи на колінах з опорою на руки, зігнуту праву ногу підняти убік.

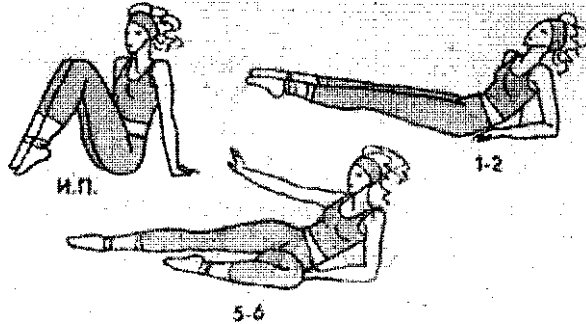
На рахунок 1 - мах зігнутою правою ногою в напрямку по праве плече; 2 - випрямляючи ногу, мах назад; 3-4 - повторити рахунки 1-2; 5 - мах прямою правою ногою через сторону в напрямку по праве плече; 6 - мах



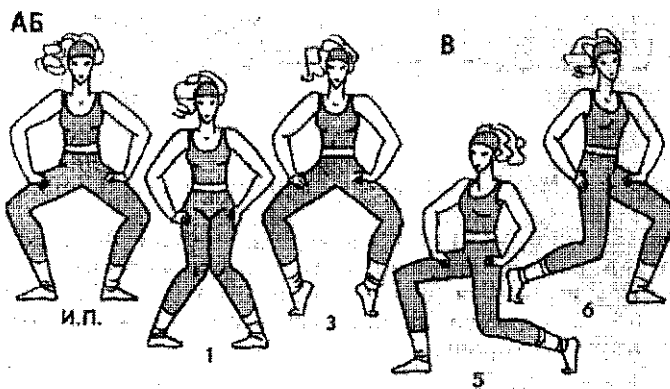
ногою назад; 7-8 - повторити рахунки 5-6. Те ж саме з іншої ноги.

Вправа № 24 (для м'язів живота). В. п. - сидячи з опорою на руки, ноги зігнути коліна вверх.

Варіант А. На рахунки 1-2 - випрямити ноги вперед, не торкаючись п'ятами підлоги, тулуб відхилити назад, опускаючись на передпліччя; 3-4 - в. п.



Варіант Б. Повторити рахунки 1-4 варіанту А; 5-6 - з поворотом ліворуч зігнути ліву ногу вперед, опора на лівий лікоть; 7-8 - в. п. Те ж саме з поворотом в іншу сторону.



Вправа № 25 (загального впливу). В. п. - лежачи на спині, ліва нога зігнута коліном вверх, стопа правої поставлена на коліно лівої (також коліном вверх).

На рахунок 1 - піднімаючи таз, прогнутися; 2 - в. п.; 3-4 - повторити ' рахунки 1-2; 5-6 - опускаючи коліна в сторони, потягнутися ними до підлоги; 7-8 - в. п. Те ж саме з іншої ноги.

ЗАКЛЮЧНА АСТИНА

Вправа № 26. В. п. - сидячи, ноги вперед.

Переكات на спину, носками торкнутися підлоги за головою.

Вправа № 27. В. п. - сидячи, ноги зігнуті колінами в сторони, стопи разом, руки на стопах.

На рахунки 1-2 - нахил тулуба вправо; 3-4 - в. п. Те ж саме в іншу сторону.

Вправа № 28. В. п. - те ж саме.

На рахунки 1-2 - нахил уперед; 3-4 - повернувшись у в. п., прогнутися.

Вправа № 29. В. п. - те ж саме.

На рахунки 1-4 - круговий рух тулубом вправо; 5-8 - те ж саме в іншу сторону.

Вправа № 30. В. п. - те ж саме.

На рахунок 1 - з переходом на ліве стегно обпертися на лівий лікоть, праву ногу випрямити нагору за допомогою правої руки; 2-7 - пружні погойдування; 8 - в. п. Те ж саме іншою ногою в іншу сторону.

Вправа № 31. В. п. - те ж саме.

На рахунки 1-4 - глибокий нахил тулуба вперед, руки вперед; 5-8 - поставити руки на підлогу за спиною, прогнутися.

Рекомендована література

1. Амосов Н. М., Муратов И. В. Сердце и физические упражнения. – К.: Здоровья, 1985. – 80 с.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. – М., „Физкультура и спорт”, - 1990 р.
3. Гарабуга Г. Д. Теория и методика физического воспитания. – М., „Физкультура и спорта”, 1974 – 320 с., ил.
4. Гимнастика. Підручник для інститутів фізкультури. Під редак. Бражника І. А. – К. „Держмедвидав” - 1954 – 243 с., іл..
5. Заднорський В. М. Физическое качество спортсмена М: Фи С, 1970.
6. Кічук С. Ф., Губернаторов М. О. Фізкультура на кожний день. – Тернопіль, 1991 – 24 с.
7. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 192 с. – (Наука – здоровью).
8. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М. ФиС, 1976.- 125 с.
9. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
10. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 160 с.
11. Ловейко И. Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиоза и плоскостопии. – М.: Медицина, 1982. – 140 с.
12. Матов В. В., Иванов О. А., Ланцберг Л. А. Ритмическая гимнастика. – М.: Знание, 1985. – 64с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №1).
13. Михайлов В. В., Тиунова О. В., Крамина С. В. и др. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой. Теория и практика физ. культуры. – 1986. - №1. – с. 35-38.
14. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986. – 64 с.
15. Ротерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: „Просвещение” 1989. – 174 с.
16. Юровский С. Ю. Атлетизм – дома. Вып. 2 – М.: Советский спорт, 1989, - 48 с. ил.