**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ**

 **ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Кафедра фізичного виховання**

 **М Е Т О Д И Ч Н І В К А З І В К И**

**до самостійних занять фітнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою для студенток усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання**



 «Затверджено»

 Методичною радою

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 протокол №\_\_\_\_\_\_від\_\_\_\_\_

Одеса ОНАХТ 2013

 Методичні рекомендації до самостійних занять фітнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою для студенток усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання . / Уклад. Т.П.Сергєєва – Одеса, ОНАХТ, 2013-61с.

 Укладач: Т.П.Сергєєва ,старший викладач

Відповідальний за випуск: зав. кафедри фізичного виховання Т.П.Сергєєва.

За редакцією: Б.І.Струка, канд. пед. наук, доцента.

1

Методичні рекомендації є програмою до самостійних занять фітнес - аеробікою і ритмічною гімнастикою. Рекомендації містять повну інформацію про роль рухової активності в зміцненні здоров'я засобами фізичного виховання. Наведені різні комплекси для розвитку фізичних якостей. Дані рекомендації в харчуванні. Рекомендована інструкторам по оздоровчому фітнесу, тренерам, викладачам, студентам і аспірантам, а також для всіх бажаючих зміцнити своє здоров'я і продовжити свою молодість.

2

ЗМІСТ

[Вступ](#_Toc28448637) 4

[Ритмічна гімнастика та аеробіка](#_Toc28448638) 5

[Музичний супровід на заняттях з аеробіки 8](#_Toc28448639)

[Вплив занять ритмічною гімнастикою та аеробікою на ваш організм 9](#_Toc28448640)

Ф[ізичні якості, які розвивають на заняттях аеробікою і ритмічною гімнастикою 12](#_Toc28448641)

[Основні засоби ритмічної гімнастики та аеробіки 14](#_Toc28448642)3

[Різновиди аеробіки 16](#_Toc28448643)5

[Структура комплексу ритмічної гімнастики 18](#_Toc28448644)7

[Самостійне розучування вправ 21](#_Toc28448645)0

[Коли, де і як займатися аеробікою і ритмічною гімнастикою 22](#_Toc28448646)1

[У чому займатися ритмічною гімнастикою 24](#_Toc28448647)3

[Самоконтроль при заняттях ритмічною гімнастикою 26](#_Toc28448648)5

Раціональне харчування……………………………………………………………28

[Кілька рекомендацій для починаючих займатися аэробікою 32](#_Toc28448651)1

[Комплекс на розвиток сили 34](#_Toc28448652)3

[Комплекс для розвитку гнучкості 39](#_Toc28448653)8

[Комплекс вправ для розвитку координації рухів 43](#_Toc28448654)2

[Комплекс вправ для розвитку спритності 48](#_Toc28448655)

[Комплекс вправ для розвитку витривалості 53](#_Toc28448656)

[Література 58](#_Toc28448657)

3

# **ВСТУП**

Програма для фізичного виховання вищих навчальних закладів передбачає збереження і зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх функціональної і фізичної підготовки. Широкі можливості фізичного виховання визначають пошук нових форм її організації у вузах із включенням великого кола заходів, що збільшують як загальний обсяг фізичного навантаження, так і зацікавленість студентів у фізичному вдосконалюванні. У вихованні гармонічної , всебічно розвитої людини велику роль грає удосконалювання фізичної підготовленості, а саме таких якостей, як витривалість, координація рухів, статистична та динамічна стійкість тіла, гнучкість. Саме в комбінації вправ, що розвивають ці якості, полягає найбільший оздоровчий ефект. Щоб забезпечити його при виконанні різних фізичних вправ, необхідне фізичне, дозоване навантаження, що викликає визначені функціональні зрушення. В даний час для рішення цих комплексних задач широко використовуються ритмічна гімнастика й аеробіка в системі фізичного виховання студенток.

Раніше існувало лише кілька видів фізкультурних заходів (біг, плавання, ритмічна гімнастика і т.д.), однак зараз на нас обрушився великий потік інформації про різні види гімнастики, аеробіки та ін., що називаються одним модним словом "фітнес", а простіше говорячи "фізкультурою". Варто розрізняти слово "фітнес" і "фітнес-тренінг", тому що фітнес містить у собі "усе про здоровий спосіб життя", а фітнес-тренінг - спеціально розроблена система тренінгу і харчування.

Фітнес-тренінг містить у собі заняття з обтяженнями (силовий тренінг), аеробне навантаження, правильно складену дієту.

Заняття ритмічною гімнастикою та аеробікою дають можливість значно підвищити щільність уроку, виконати більший обсяг фізичної роботи з порівняння з традиційними методами, поліпшити рівень розвитку фізичних якостей і працездатності тих, що займаються. І якщо ви зміцните свої м'язи, ви тільки зробите своє тіло більш пружним і красивим.

4

# **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ТА АЕРОБІКА**

У перекладі з грецької мови - "Аеро" - повітря, "біос" - життя. У вільному перекладі "аеробіка" - бадьорість, життєва сила. Студентки повинні знати, що основа ритмічної гімнастики - це загальнорозвиваючі вправи, які самі по собі не викликають ентузіазму, але, коли ці вправи виконуються під веселу, ритмічну музику, вони здобувають виразність, сучасну пластику і танцювальне забарвлення.

Хіба погано бути красивою? Жодна з вас не відповість: так, погано. Але що ви робите, щоб зберегти дівочу стрункість і свіжість? Майже нічого. Ви не даєте м'язам навантаження, переїдаєте, а якщо вирішуєте схуднути, вдаєтесь до дієт, більшість з яких не тільки марні, але навіть шкідливі. А чи знаєте ви, що почуття м'язової радості ні з чим незрівнянне? І тому стоїть вам захотіти зберегти гнучкість і стрункість, ця задача буде розв'язна. І допоможе вам у цьому аеробіка і ритмічна гімнастика. "Сила, витривалість, гнучкість плюс краса" - от формула ритмічної гімнастики. Заняття поліпшать ваш настрій, викличуть почуття бадьорості, радості, впевненості у своїх силах.

Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що впливають на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання - на руховий апарат, методи релаксації і самонавіяння - на центральну нервову систему. Вправи в партері розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові серії - витривалість, танцювальність - пластичність і т.д.. У залежності від вибору застосовуваних засобів, заняття ритмічною гімнастикою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психо - регулюючий чи змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій дихання і кровообігу залежать від виду вправ.

Серія вправ партерного характеру (у положеннях лежачи, сидячи) робить найбільш стабільно впливає на систему кровообігу. ЧСС не перевищує

5

130 - 140уд/хв, тобто не виходить за межі аеробної зони; споживання кисню збільшується до 1,0-1,5л/хв; вміст молочної кислоти не перевищує рівня ПАНО - близько 4,1ммоль/л. Таким чином, робота в партері носить переважно аеробний характер. У серії вправ, що виконуються у положенні стоячи, локальні вправи для верхніх кінцівок викликають збільшення ЧСС до 130-140уд/хв. Танцювальні рухи викликають збільшення ЧСС до 150-170уд/хв, а глобальні (нахили, глибокі присідання) до 160-180уд/хв. Найбільш ефективно впливають на організм серії бігових і стрибкових вправ, у яких при визначеному темпі ЧСС може досягати 180-200уд/хв, а споживання кисню - 2,3л/хв, що відповідає 100% МПК. Таким чином, ці серії носять переважно анаеробний характер енергозабезпечення (чи змішаний з перевагою анаеробного компонента); вміст лактату в крові до кінця тренування в цьому випадку досягає 7,0ммоль/л, кисневий борг - 3,0 л (В. В. Матів, Т. С. Лісицька, 1985).

У залежності від підбору серій вправ і темпу рухів заняття ритмічною гімнастикою можуть мати спортивну чи оздоровчу спрямованість. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня ЧСС 180-200уд/хв може використовуватися лише в спортивному тренуванні молодими здоровими людьми. У цьому випадку вона носить переважно анаеробний характер і супроводжується пригніченням аеробних механізмів енергозабезпечення і зниженням величини МПК. Істотної стимуляції жирового обміну при такому характері енергозабезпечення не відбувається; у зв'язку з цим не спостерігаються зменшення маси тіла і нормалізація холестеринового обміну, а також розвиток загальної витривалості і працездатності.

На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу рухів і серій вправ повинен здійснюватися таким чином, щоб тренування носило в основному аеробний характер (зі збільшенням ЧСС у межах 130-150уд/хв). Тоді поряд з поліпшенням функцій опорно-рухового апарата (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливе і підвищення рівня загальної

 6

витривалості, але в значно меншому ступені, чим при виконанні циклічних вправ.Ритмічна гімнастика базується на основній гімнастиці і її ведучому засобі– загальнорозвиваючих вправ, що включають у себе ходьбу, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, повороти голови, вправи для рук, шиї і плечового пояса. Ритмічна гімнастика також містить елементи художньої гімнастики: змахи, пружинні нахили і рухи, рівноваги і повороти; елементи хореографії й акробатики: класичні, народні і сучасні танці, перекати, перекиди, стійки.

Ритмічна гімнастика в значній мірі тренує серцево-судинну систему і дихальну систему організму тих що займаються, тому що деякі вправи виконуються при пульсі 130-140 ударів.

Аеробіка. Термін "аеробний" означає "живучий у повітрі" чи " той, хто використовує кисень,". Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню, у результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні вправи подібного типу підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровоток, причому кров ефективніше здійснює одну з основних функцій - транспорт кисню. Аеробні навантаження звичайно являють собою вправи на витривалість у невисокому темпі. При контролі в аеробіці для визначення пульсу використовується формула: 30% для початківців, 60% для підготовлених від максимальної ЧСС = 220 - вік.

Фізичні вправи в аеробному темпі допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань, і внаслідок цього підвищують гостроту мислення. Рятування від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше.

 7

# **МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД НА ЗАНЯТТЯХ АЕРОБІКОЮ**

Музика впливає на емоційний стан, психіку студенток, що займаються. Добре підібрана до рухів музика поступово розвиває музичну пам'ять, музичну і рухову культуру. Музика - це емоції, це радість, що ви відчуваєте на заняттях. Музика задає темп виконання ритмічних рухів, додає їм видовищність.

Найкраще для занять аеробікою підходить музика в стилі рок-н-ролу, брейк-данса. При виборі музики потрібно враховувати кількість акцентів за хвилину. Вправи для м'язів шиї, на розслаблення, на розтягування, статичні пози виконуються на 40-60 акцентів за хвилину. Вправи для м'язів черевного преса, спини, нахили, ходьба виконуються під музику з 70 акцентами за хвилину. Вправи для рук і плечового пояса, таза, махи, танцювальні рухи - з 80-90 акцентами за хвилину. Біг, підскоки, танцювальні рухи - І30-І50 акцентів. Біг у швидкому темпі, рок-н-рол - 160 акцентів і більше. Таким чином, у вашій касеті повинно бути приблизно три ритми: основний, під яким робиться більшість вправ комплексу, швидкий - для бігу і повільний - для дихання і розслаблення.

Дуже важливо, щоб підібрана вами музика була доступна, зручна за ритмом і темпом, сприяла виникненню позитивних емоцій. Для заняття краще виберіть музичний добуток квадратної побудови. Це найбільш проста побудова, у якій звичайно окремі уривки рівномірні.

Перехід від однієї вправи до іншої повинен бути на стику музичних періодів, чи, якщо сказати простіше - закінчувати вправу потрібно точно з закінченням такту, а починати наступну на новий такт.

Під дією звука, у залежності від його інтенсивності, істотно змінюється збудливість слухового аналізатора. Підвищення порогів сприйняття виникає навіть після нетривалого впливу інтенсивного звука. Якщо тривалість і інтенсивність звукового впливу перевищують пороги фізіологічної адаптації, то настає стомлення. Стомлення, як і адаптація, нормальні явища для слухового аналізатора й у результаті відпочинку пороги слуху цілком відновлюються.

8

Можуть спостерігатися як позитивні, так і негативні звукові впливи. Звуки підвищеної інтенсивності, особливо шумового спектра, помітно знижують працездатність. У той же час звуковий ритм, музична синхронізація, впливає на ритм серцевих скорочень, частоту і глибину дихання, координацію моторних рефлексів.

Ритмічна гімнастика й аеробіка сполучають у собі з гармонійністю загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки з емоційно-ритмічною музикою. Ефект від занять досягається за рахунок злагодженості і ритмічності вправ, які виконуються у темпі і ритмі музичної фонограми.

Впливаючи на емоційну і психічну сторону стану, підібрана до вправ музика розвиває музичну пам'ять і рухову культуру рухів.

Говорячи про музичний супровід, насамперед треба говорити про метод використання музики. Застосовуючи правильний метод, можна домогтися високих результатів у засвоєнні і закріпленні рухових навичок. Показ нових рухів бажано проводити без музичного супроводу. Коли структура руху в основному засвоєна, можна приступати до занять під музику. Якщо ті, хто займаються, володіють технікою виконання окремих рухів, то засвоєння їхньої послідовності проходить швидше під музику.

# **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ ТА АЕРОБІКОЮ НА ВАШ ОРГАНІЗМ**

Як ви вже знаєте, ритмічна гімнастика розглядає організм як єдине ціле, де фізична активність спричиняє емоційну розрядку. Причому вправи побудовані в такій послідовності, що виникає ефект збагачення киснем усіх систем організму, що само по собі дає гарний оздоровчий ефект.

Фахівці в ході експерименту з визначення ефективності занять аеробікою прийшли до висновку, що в результаті занять у студенток покращився обмін речовин в організмі, нормалізувалася робота серцево-судинної і дихальної систем, підвищився імунітет до різних захворювань. Вони схудли. І, нарешті,

заняття просто сприяли підняттю настрою. Фізичні вправи здатні

 9

"омолоджувати" суглоби, міжхребетні хрящі, при цьому поліпшується їхнє живлення і кровопостачання, розсмоктуються зайві солі. Сучасна медицина вважає, що гарна рухливість у суглобах є показником довголіття. При регулярних заняттях удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси, збільшуються фізіологічні можливості організму, поліпшується постава, здобуваються бадьорість і гарний настрій. І у свою чергу, регулярні заняття аеробікою і ритмічною гімнастикою в сполученні з іншими видами спорту оздоровче та тренувально впливають на організм.

Однак багато студенток бажають не тільки зміцнити своє здоров'я, а і поліпшити свою фігуру, позбутися від надлишків жирової тканини. І щоб домогтися постійного зниження ваги, краще займатися аеробікою, що змушує працювати все тіло, принаймні, великі групи м'язів. Так ви зможете спалювати більше калорій і "худнути" усім тілом. Ходьба - одна із самих легких і в той же час ефективних видів аеробіки. Головне - ходити як можна довше. Спалювання жиру починається тільки після того, як тривалість занять перевищила 30 хвилин.

### Сім позитивних зрушень у стані здоров'я при заняттях аеробікою

 1.Зміцнює кісткову систему (стан кісток до визначеного ступеня залежить від фізичної активності: кістки, як і м'язи, стають товстішими і сильнішими).

2. Допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами.

3. Діючий засіб проти емоційних розладів.

 4. Поліпшуються інтелектуальні здібності і підвищується працездатність.

5. Реальний шлях до схуднення і до підтримки ваги в нормі.

6. Захист від ризику серцевих захворювань.

7.Використовуючи різноманітні програми аеробіки, можна одержати максимальну користь за мінімум часу.

10

# **ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ РОЗВИВАЮТЬ НА ЗАНЯТТЯХ ПО АЕРОБІКИ ТА РИТМІЧНЙ ГІМНАСТИКИ**

Ритмічна гімнастика добре розвиває **гнучкість**, а гнучкість - це рухливість суглобів. Гнучкість допомагає уникнути травм. Якщо м'язи, що утримують суглоб, досить сильні, а суглоб рухливий (сухожилля, зв'язки, м'язи досить пластичні), травми не буде. При гарній гнучкості тіла рухи стають граціозними, спритними, красивими.

Одну з ведучих якостей - **силу**, теж розвиває аеробіка і ритмічна гімнастика. М'язи при русі напружуються, причому напруги можуть бути ізотонічними й ізометричними. У ізотонічному режимі м'язи, скорочуючись, рухаються. Ізометричними, чи статичними, називаються ті зусилля, при яких м'язи напружуються, але не рухаються. Вправи на розвиток сили виконуються до відмовлення, тобто до повного стомлення працюючих м'язів. При виконанні вправи буде виникати втома, тому тут потрібно виявити максимум вольових зусиль, потерпіти і виконати завдання ще 1-2 рази. Потрібно перебороти втому, тому що сила м'язів збільшується на останніх спробах. Цей метод розвитку сили називається методом повторних вправ, однак повторювати вправи потрібно не більше 10-15 разів. Якщо ж ви здатні виконувати вправу більшу кількість разів, у вас тоді розвивається силова витривалість. У цьому випадку для розвитку сили потрібно ускладнювати вправи за допомогою обтяження чи зміни вихідного положення. Якщо ви хочете збільшити в обсязі які-небудь м'язи, вправи потрібно виконувати до відмовлення в спокійному темпі. Якщо ж ви хочете просто розвити силу, не змінюючи пропорцій тіла, то потрібно застосовувати швидкісний режим роботи, тобто виконувати вправи у швидкому темпі.

Щоб м'язи здобули гарний рельєф, потрібно чергувати вправи на силу і гнучкість. Якщо розвивати одну силу, м'язи стануть нееластичними і вузлуватими. Якщо у вас, наприклад, худі ноги, погано розвинуті ікраножні м'язи, збільшити обсяг м'язів можна за допомогою великої кількості повторення

11

вправ, зв'язаних з підйомом на носки, підскоків. А якщо у вас, наприклад, повні стегна і наявні надлишки жирової тканини на животі, можна виконувати "велосипед" лежачи на спині в дуже швидкому темпі, починаючи з 30-50 разів, збільшуючи до 150-200 разів. Усі ці вправи необхідно виконувати в дуже швидкому темпі. При цьому м'язова маса у вас не зростає, а жирові скупчення поступово зникають. Активна робота м'язів приводить до "згоряння" жиру, зменшення обсягу жирових клітин. За допомогою відповідних вправ можна поліпшити форму стегон. А після того, як ви зміцните м'язи тулуба, можна домогтися зменшення окружності талії. Дівчатам і жінкам великий акцент потрібно робити на вправи м'язів живота і малого таза.

Силові вправи можуть викликати біль у м'язах, але цей біль безпечний і природний. Невеликий біль - показник активної роботи м'язів. Якщо біль не проходить, і наступного дня підсилився, теж не засмучуйтеся, виходить, ваші м'язи стали сильнішими. Заняття припиняти ні в якому разі бажано. Потрібно прийняти теплу ванну, рекомендується також зробити масаж чи самомасаж. На заняттях потрібно знизити навантаження.

Завдяки високій інтенсивності, потоковому методу виконання вправ, розвивається **витривалість.** Під витривалістю розуміється здатність організму опиратися стомленню під час тривалого виконання фізичної вправи. Інакше кажучи, це здатність протистояти стомленню. Удосконалювання витривалості в аеробіці і ритмічній гімнастиці відбувається переважно за рахунок бігу, стрибків, елементів танцю, шляхом поступового збільшення обсягу й інтенсивності занять. Витривалість розвивається одночасно з розвитком сили і гнучкості.

В аеробіці і ритмічній гімнастиці швидкість виявляється в рухах і залежить від ритму і темпу музичного добору. Швидкість - здатність людини робити рухові дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Засобами розвитку швидкості є базові кроки аеробіки, елементи танцю, стрибки, акробатичні вправи.

12

**Спритність** - здатність швидко опанувати новими рухами і перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, яка раптово змінюється. Для розвитку спритності застосовується повторний метод тренування. Засобами розвитку спритності в аеробіці і ритмічній гімнастиці є танцювальні рухи зі змінами напрямку, вправи художньої гімнастики. Вони повинні включати елементи новизни, передбачати миттєве реагування на обстановку, яка раптово змінюється, швидке чергування напруги і розслаблення м'язів, точність рухів. Для удосконалювання спритності використовуйте виконання звичних вправ і незвичні кінцеві положення, а також виконання звичних вправ з незвичних вихідних положень; створення незвичних умов виконання звичайних вправ (на носках), зміна темпу, ритму руху.

# **ОСНОВНІ ЗАСОБИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА АЕРОБІКИ**

На заняттях аеробікою і ритмічною гімнастикою застосовується багато різних вправ, які, у свою чергу, підрозділяються:

1. Ходьба, біг, стрибки.

2. Базові кроки і рухи.

3. Загальнорозвиваючі вправи (без предмета, із предметом).

4. Акробатичні вправи.

5. Вправи художньої гімнастики.

6. Елементи хореографії та танцю.

7. Шейпінг.

Ходьба, біг і стрибки - невід'ємні елементи кожного заняття. Ходьбу застосовують на початку занять для підготовки організму до майбутньої роботи, як загальнорозвиваючі вправи, і як заспокійливі вправи після навантаження.

Біг - більш динамічна вправа, чим ходьба. Застосовується він для зміцнення органів дихання і кровообігу, розвитку витривалості. Біг проводиться в сполученні зі стрибками та ходьбою. Стрибки впливають на

13

організм. З їхньою допомогою розвивають силу, швидкість, спритність. Добре вивчені стрибки застосовуються в розминці, більш складні - в основній частині уроку.

Загальнорозвиваючі вправи впливають на організм тих, що займаються, формують правильну поставу, розвивають і удосконалюють фізичні якості, функціональні можливості організму, сприяють оволодінням багатьма руховими навичками й уміннями. Загальнорозвиваючі вправи виконуються без предмета і з предметами: гімнастичний ціпок, гантелі, скакалка, на снарядах (гімнастичні ослони, шведська стінка). Загальнорозвиваючі вправи без предмета підрозділяються на вправи для рук і плечового пояса, вправи для тулуба і шиї, вправи для ніг.

Вправи із предметом потрібно виконувати після того, як студентки опанували загальнорозвиваючими вправами без предмета. Вправи з предметом поліпшують координацію, ускладнюють виконання руху, збільшують навантаження на організм. Вправи на степу-платформі допомагають розвивати окремі групи м'язів.

Вправи художньої гімнастики підрозділяються:

а) різновиди ходьби та бігу;

б) пружинисті рухи руками, ногами;

в) "хвилі", змахи;

г) рівноваги;

д) повороти;

е) стрибки;

ж) вправи на розслаблення.

Велике значення має уміння правильне розслаблювати і напружувати м'язи. Включення тільки необхідних груп м'язів при правильній техніці виконання вправ охоронить вас від швидкого стомлення, додасть рухам закінченість, пластичність, розкутість. Надмірна напруженість - ознака недосконалості рухів. Вправи потрібно робити без зайвих рухів, зайвих напруг

14

м'язів. Але цього можна досягти тільки тоді, коли вправами ви опануєте в досконалості.

Для розслаблення м'язів застосовуйте ненапружені махи, струшування кистями рук і ніг.

Елементи хореографії застосовуються для розвитку суглобово-зв'язкового апарата, а також його еластичності. Вправи застосовуються також для гармонійності лінії тіла, виразності рухів. На заняттях з аеробіки використовують також акробатичні вправи та шейпінг.

# **РІЗНОВИДИ АЕРОБІКИ**

Як говорилось вище, аеробіка - вид циклічного навантаження, такий як: ходьба, біг, плавання, танцювальні рухи, робота на кардіотренажерах і ін. Час занять, що рекомендується, 30-60 хвилин, з частотою пульсу 60-80% від вашого максимуму.

1.Аеробіка по-американськи. Основна базова аеробіка - синтез загальнорозвиваючих вправ, бігу, підскоків, стрибків, забарвлених танцювальним стилем, які виконуються без пауз відпочинку (потоковим методом) під музичний супровід 120-160 акцентів за хвилину. Звичайно ці вправи виконуються в положенні стоячи (на місці, із просуванням уперед, назад, убік), лежачи, сидячи, в упорах (у партері). При цьому широко застосовуються обтяження (від 1500 до 2000).

Фахівці виділяють аеробіку з низьким і високим рівнем навантаження. Перший для початківців, другий - для підготовлених:

а) ЧСС 120 - 135уд/хв

б) ЧСС 150 - 160уд/хв

2. Джаз - аеробіка. Характерною рисою джаз-аеробіки є те, що крім традиційних засобів, у ній широко використовуються елементи джазового танцю. Мета джаз-аеробіки - усунути недоліки статури, постави, поліпшити здатність до сприйняття музики і рухового її вираження, виховувати граціозність, виразність рухів.

15

3. Фанк - аеробіка.Фанк - один з напрямків джазового танцю. Особливість техніки - пружні рухи стопою, коліном.

4. Рок - аеробіка. Широко використовуються елементи танцю рок-н-рол.

5. Брейк - аеробіка. В основі лежать елементи, характерні для брейк-данса. Використовуються елементи в стилі "робот".

6. Шейп - аеробіка.Тренування з обтяженнями - найбільш ефективний спосіб виборчого, регульованого впливу на статуру.

7. Кругова аеробіка. Аеробна програма, що включає в себе метод кругового тренування, в основному спрямований на розвиток сили і заміняючий партерну частину уроку.

8.Степ-аеробіка.Використовуються спеціальні платформи.

9.Аквааеробіка.Аеробіка у воді.

10.Аеробіка на слайдах. Використовується слизьке покриття.

11.Фітнесбол.Аеробіка на великих кулях.

12.Стретчинг.Стретчинг - система розвитку гнучкості. Вправи на розтягування підрозділяються на пасивні, активні вправи, а також вправи змішаного типу. Пасивні вправи поєднуються у велику групу рухів. Це дозволило фахівцям виділити їх і розробити методику проведення занять за назвою "стретчинг".

"М'який" і "твердий" стретчинг - це прийняття тієї чи іншої пози (положення), зв'язаної з розтягуванням визначеної групи м'язів і тривалого її утримання (від 10 до 30 с).

"Твердий" стретчинг являє собою, попередню максимальну напругу м'язів протягом 8-20 с, з наступним розслабленням (2-3) і розтягуванням їх (м'язів, які беруть участь у напрузі). Таким чином, якщо "м'який" стретчинг є методом розвитку гнучкості, то за допомогою "твердого" можна вирішити одночасно задачі розвитку сили і зміцнення суглобів.

Вправи на розтягування варто включати у серію силових вправ. Це сприяє більш успішному зняттю стомлення. Стретчинг може успішно

16

чергуватися з рухами динамічного характеру. Заключна частина заняття може бути цілком побудована з рухів стретчинга. Особливість застосування вправ стретчинга в даній частині - це плавний перехід з однієї пози в іншу з утриманням від 10 до 30 секунд.

Вправи, застосовувані в стретчингу:

 1. В.П.- лежачи на спині, руки вгору. Підняти зігнуті ноги (30 сек.)

 2. В.П.- сидячи на п'ятках у положенні ноги нарізно (30 сек.)

 3. В.П.- сидячи на п'ятках (30 сек.)

 4. В.П.- основна стойка. Глибокий присід, ступні разом коліна в сторони (30с)

 5. В.П.- основна стойка. Праву руку зігнути перед грудьми. Лівою утримувати за лікоть праву руку (по 15 с.)

13. Каланетика. Це різновид гімнастики, що має на увазі виконання вправ на ту чи іншу групу м'язів (в основному, нижньої частини тіла) у повільному темпі і з великою кількістю повторень. Каланетика відноситься до анаеробного виду навантаження і на вигляд нагадує повільний шейпінг.

#

# **СТРУКТУРА КОМПЛЕКСУ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

Для будь-якого комплексу (15 чи 60-хвилинного) зберігається визначена структура. Урок - основна форма занять з аеробіки. Він складається з -3-х частин: підготовча (розминка) - 5-20% усього заняття, основна - 70-85%, заключна - 5-10%.

У **підготовчій частині** виконуються підготовчі вправи, що знижують пружність м'язів і збільшують їхню здатність до розтягання. Розминка підвищує температуру тіла, при цьому зменшується в'язкість м'язів, цим попереджується травматизм. Кров з "депо" включається в загальну циркуляцію і сприяє поліпшенню кровопостачання м'язів, органів, мозку. Збільшується в 10-15 разів вентиляція легень. Створюються кращі умови для насичення м'язових тканин киснем. Тому заняття повинні проходити в добре провітреному приміщенні при відкритій кватирці. 17

Розминку необхідно робити перед кожним заняттям, щоб розігрітися, підготувати свої м'язи для більш складних вправ.

Перед заняттям можна трохи побігати по кімнаті, якщо ви тренуєтеся вдома, пострибати, потанцювати під музику, щоб з'явився належний настрій. Приступаючи до підготовчих вправ, потрібно виконувати їх плавно, обережно, не роблячи різких рухів, але при цьому почуваючи і проробляючи кожен м'яз.

Друга, **основна частина** уроку, за тривалістю сама найбільша. Вона складає 80-85% усього часу заняття і складається з декількох серій (від 2 до 6). Кількість серій залежить від тривалості занять, підготовленості студенток. При загальній тривалості занять 20 хвилин звичайно застосовується двосерійна форма. У першу серію включаються вправи для м'язів шиї, рук, плечового пояса, тулуба, ніг. Друга серія - бігова. Бігова серія сама навантажувальна. Починати потрібно з дуже маленького дозування, приблизно з 30 секунд і збільшувати її до 3-5 хвилин. Інший варіант 3-4-серійний. Тут перша серія вправ для всіх груп м'язів, як було сказано вище, 2 серія - бігова, після чого потрібно перейти на ходьбу, вправи на дихання і розслаблення. 3 серія - партерна; вправи, у вихідному положенні сидячи, лежачи на підлозі. Саме ці вправи розвивають краще силу, гнучкість, рухливість у суглобах. Потім для розвитку витривалості можна повторити бігову - 4 серія.

Більш складний варіант - 45-60 хвилин. Його можна застосовувати тільки після декількох місяців систематичних занять аеробікою і ритмічною гімнастикою:

1 серія - як і в попередніх варіантах.

2 серія - бігова (2-5 хв.).

3серія - вправи для всіх груп м'язів з великою кількістю вправ на розтягування (нахили, випади, повороти).

4 серія - бігова (2-5 хв.).

5 серія - партерна, де вправи виконуються сидячи, лежачи, в упорі.

6 серія - біг, підскоки, танцювальні елементи. Вона є заключною серією

18

для основної частини уроку.

В основній частині уроку йде розвиток вольових і фізичних якостей студенток, що займаються, функціональних можливостей організму, формування життєво необхідних рухових навичок, а також поліпшення постави, пластичності, граціозності.

Скільки разів необхідно робити кожну вправу?

Легкі вправи необхідно робити від 16 до 32 разів. Складні - від 8 до 16 разів.Неодмінна умова уроку - це наявність **заключної частини**. Звичайно це вправи на розслаблення, дихання. Задача заключної частини уроку - створення сприятливих умов для більш швидкого відновлення сил студенток, що займаються.

Навантаження протягом всього уроку регулюється числом виконаних вправ і кількістю їхніх повторень, змістом комплексу, темпом, амплітудою рухів.

Біг і стрибки повинні бути у кожному комплексі. Починати виконувати такі вправи треба з 3-5 хв і доводити до 15. Бігові і стрибкові вправи зміцнюють серцево-судинну систему, легені, розвивають витривалість, дозволяють скинути зайву вагу. Під час цих вправ організм споживає велику кількість кисню.

Відразу ж після бігу і стрибків вимірюйте свій пульс. Під час цієї серії вправ він повиннен досягти максимуму, але якщо ви почуваєте, що втомилися, самопочуття гарне і пульс не досяг максимуму, постарайтеся не кидати виконувати бігові і стрибкові вправи, тільки робіть усі небагато повільніше. У кожній серії бігових і стрибкових вправ повинні бути і танцювальні елементи. Це дозволяє зробити заняття більш емоційним.

Дихання - один з найважливіших елементів ритмічної гімнастики. Під час занять аеробікою постарайтеся пристосувати ваше дихання до ритму серцевих скорочень, чи скорочень ритму музики, у кожному з цих випадків, дихання буде правильним.

19

У кожному комплексі існує серія вправ у положенні "сидячи" і "лежачи". Роблячи вправи в іншому вихідному положенні, ви даєте навантаження на інші м'язи, чим ті, котрі ви навантажували, роблячи вправи в положенні "стоячи". Після того, як ви встали, знову йде серія бігових, стрибкових і танцювальних вправ. Тривалість - від 2 до 10 хвилин.

# **САМОСТІЙНЕ РОЗУЧУВАННЯ ВПРАВ**

В аеробіці і ритмічній гімнастиці застосовується безліч усіляких фізичних вправ. Як уже відомо, рухова навичка формується на базі раніше вивченої рухової дії. У кожному новому русі є елементи уже відомого руху. Особливістю вправ ритмічної гімнастики є часте повторення вихідних і кінцевих положень. В аеробіці важливо опанувати вправами, що відрізняються за характером виконання (плавно, різко, напружено, ритмічно).

При розучуванні вправ дотримуйте послідовності:

1. Уважно прочитайте опис вправи, методичні вказівки до техніки виконання.

2. Вивчіть рух за описом.

3. Знову прочитайте опис. При цьому, заглядаючи в книжку, постарайтеся відтворити вправу в повільному темпі, чітко фіксуючи вихідні і кінцеві положення, без музичного супроводу.

4. Відкладіть брошуру і зробіть вправи кілька разів самостійно.

5. Спробуйте виконати вправи під музику в повільному темпі, через такт, а потім на кожен такт.

Пам'ятайте, що усі вказівки повинні виконуватися в кожну сторону, якщо ви лівша, починайте розучувати і виконувати рух з лівої руки.

Як тільки проробите основні вправи, приступайте до освоєння комплексу. Комплекс розучується і запам'ятовується вроздріб і серіями. Дуже важливо закріпити послідовність виконання вправ. Тільки після цього ви зможете виконувати вправи без пауз, потоковим способом, адже в цьому і полягає зміст

 20

комплексу з аеробіки і ритмічної гімнастики.

Спочатку потрібно вивчити 3-4 вправи, думкою повторити їх, а потім повторити їх у половину сили, а вслід у повну силу під музику. Спочатку будуть виникати труднощі при запам'ятовуванні. Але виявіть силу волі і продовжуйте працювати. Поступово буде тренуватися не тільки тіло, але і рухова пам'ять, послідовність вправ буде запам'ятовуватися легше.

# **КОЛИ, ДЕ І ЯК ЗАЙМАТИСЯ АЕРОБІКОЮ І РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Займатися аеробікою можна в групі і самостійно. Групові заняття мобілізують на виконання вправ у повну силу, змушують більше намагатися, "викладатися", і, крім того, ще доставляють радість спілкування. Самостійні заняття, звичайно, вимагають великих вольових зусиль, внутрішньої дисципліни, потрібно змусити себе регулярно проробляти комплекс, не лінуватися. Якщо ж ви будете виконувати вправи знехотя, без бажання, неемоційно, то ефекту від занять не чекайте.

Організаційні заняття - це, звичайно, кращий варіант. Але не завжди це вдається, тому приходиться займатися самостійно. Не засмучуйтеся, така форма занять має свої переваги. Звичайно, поодинці не так весело, зате є можливість вибрати зручний для себе час, темп, музику. Можна спокійно відпрацьовувати рухи, не соромлячись чужих поглядів, приділити більшу увагу якій-небудь вправі.

Ті заняття, що є на відеокасетах, підійдуть, на жаль, далеко не усім. Небагато хто може встигати за швидкими, красивими рухами тренованих спортсменок. Навіть запам'ятати послідовність вправ, скільки не намагайся, не вдається. Не усім під силу і швидкий темп, що задають диски, випущені для самостійних занять аеробікою. Не засмучуйтеся, виберіть музичний супровід за смаком, ритм і темп під силу - і за справу.

При самостійних заняттях необхідно дотримуватися правильної

21

послідовності вправ, дозування, заснованої на контролі над частотою серцево-судинних скорочень і самоконтролі за якістю виконання. Дуже важливо вибрати для себе найбільш зручний постійний час занять. Подумайте самі, коли ви краще себе почуваєте, "жайворонок" ви чи "сова". Займатися можна в залежності від можливостей і стану вашого організму: вранці, чи вдень, чи увечері. Для тих, хто хоче займатися ввечері, необхідно пам'ятати, що заняття потрібно закінчити не занадто пізно: за годину до сну тіло повинно перейти в стан спокою. Перед заняттям важливо зосередитися на майбутньому навантаженні. Спочатку комплекс може бути нетривалим (15 хв). Поступово потрібно збільшувати час занять до 30 хвилин і більше.

Аеробіка гарна тим, що для неї не треба ніяких складних пристосувань. Звільніть трохи місця, покладіть килим - от і усе, місце для занять готове. Килим потрібний не тільки для гігієни, він дозволить вам краще проконтролювати положення вашого тіла при виконанні вправ у положенні "сидячи" і "лежачи". По можливості виконуйте вправи перед дзеркалом, тоді ви зможете контролювати усі свої дії.

І ще, не забудьте, що один з коренів слова аеробіка ("аеро") позначає повітря. Тому у вашій кімнаті повинна бути увесь час відкрита кватирка. Якщо це зима і дуже холодно, необхідно добре провітрити кімнату і після цього почати заняття. Для того, щоб серце і легені працювали з повною віддачею, необхідний постійний приплив свіжого повітря.

Для того, щоб виглядати краще, молодо, щоб тіло було гнучким, м'язи тренованими, необхідно виховати в собі потребу займатися щодня фізичними вправами. Аеробікою необхідно займатися 3 рази на тиждень. Якщо ж ви хочете удосконалювати свою фігуру - працюйте над собою ще і додатково - щодня хоча б по 15-20 хвилин.

Починати заняття потрібно з комплексу ритмічною гімнастикою з найменшої кількості вправ (від 6 до 10). Чим більше вправ використовується в уроці, тим менше може бути їхніх повторень. Комплексом варто опановувати

22

поступово. Спочатку опанувати вправами за бажанням: у вихідному положенні "стоячи", а потім - "сидячи" і "лежачи" на підлозі. Після того, як ви опануєте комплексом ритмічної гімнастики, можна приступати до вивчення комплексу з аеробіки.

Після того, як ви приступили до занять, самим важким буває перший місяць. Необхідний визначений моральний настрой, щоб витримати і не кинути заняття. Ну, а потім ви уже відчуєте в собі зміну у відношенні до них. Якщо ви почали займатися аеробікою, дайте собі слово, що будете це робити систематично. Автор книги "Нова аеробіка" Кеннет Купер пише: "Якщо ви не можете регулярно займатися аеробікою, краще взагалі не займатися. Тренування, проведені від випадку до випадку, не можуть вас зберегти і зміцнити здоров'я, можуть просто стати роботою, не більше того".

При систематичних заняттях помітне поліпшення функціонального стану вашого організму відбудеться через 3-6 місяців. Через півроку - рік ви зможете відчути зрушення у функціональному стані серцево-судинної системи, збільшення максимального споживання кисню, рухливості суглобів, координації, пластичності рухів і емоційного тонуса. Інакше кажучи, заняття аеробікою вносять позитивні зміни в спосіб життя студенток.

# **У ЧОМУ ЗАЙМАТИСЯ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Раніше обов'язковими атрибутами аеробіки були смугасті гетри, пов'язка на голові. Високі гетри утримували тепло, не давали ногам охолонути. Це допомагало уникнути різних розтягань м'язів. Пов'язка на голові підтримувала волосся, оберігала обличчя від поту. Але мода навіть на спортивні костюми міняється. Найкраще мати спеціальний костюм для фітнесу. Він повинен бути:

По-перше, зручним для виконання специфічних вправ аеробіки, досить еластичним, щоб не сковував ваших рухів.

По-друге, він повинен бути красивим, у ньому вам мимоволі захочеться

красиво рухатися, зберігати гарну поставу.

23

По-третє, костюм повинен допомагати домогтися бажаного ефекту від заняття, схуднути, поліпшити статуру.

Студентки можуть займатися в тренувальних костюмах, гімнастичних трико, комбінезонах з еластичної тканини. Одяг повинен дозволяти контролювати правильність виконання рухів, їхню виразність. Ви повинні вдягатися так, щоб, глянувши на себе в дзеркало, ви самі собі сподобалися.

На ноги краще надягти м'які кросівки. Усе залежить від того, де ви займаєтеся. Якщо в кімнаті, тоді можна займатися босоніжки у теплих вовняних носках, у залежності від часу року. Але пам’ятайте, краще все-таки ноги розігріваються в теплому. Якщо у вас плоскостопість, то усі вправи в положенні "стоячи" і особливо бігові вправи краще робити в спеціальному взутті – кросівках, де є супінатор, а от вправи у вихідному положенні "сидячи" і "лежачи" корисно виконувати босоніж.

Якщо ви хочете схуднути, то можна надягти вовняний костюм, а зверху одяг зі спеціальної водонепроникної тканини. Зараз у продажі є різні шорти, пояси для схуднення, зроблені зі спеціальної тришарової тканини, що робить ефект сауни. Але не усі можуть дозволити собі купити такі спеціальні шорти через дорожнечу цих виробів. Тому можна застосувати і вітрозахисний костюм, у якому підсилюється теплообмін, підвищується діяльність серцево-судинної системи, підсилюється потовиділення. Однак такий костюм можна надягати тільки при гарній тренованості. Можна використовувати спеціальні утеплювачі. Надягаючи їх на окремі частини тіла, можна викликати тим самим локальне посилення обмінних процесів, а, отже, вплинути на співвідношення жирової і м'язової тканини. Якщо ви, наприклад, хочете, щоб талія стала тонкішою, зшийте собі пояс шириною 20-25см зі звичайної вовняної тканини чи шарфа, пришийте його зверху водонепроникною тканиною чи поліетиленом. Подібним чином можна зробити утеплені шорти.

24

# **САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТТЯХ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Систематичний контроль і самоконтроль за настроєм, самопочуттям, сном, працездатністю, вагою, станом здоров'я дозволяють регулювати обсяг і інтенсивність навантаження. Щоб не нашкодити здоров'ю, в процесі самостійних занять, необхідно здійснювати педагогічний і медичний контроль. Педагогічний контроль здійснюється за якістю і кількістю виконаних вправ, мімікою, погодженістю з музикою, за соматичними і вегетативними реакціями (порушення координації, постави, збліднення, посилене потовиділення). Медичний контроль - за самопочуттям, пульсом, вагою, ритмом дихання і т.д. Для цього доцільно вести щоденник самоконтролю.

Заняття аеробікою і ритмічною гімнастикою сприяють поліпшенню самопочуття, усуненню нервозності, підвищенню працездатності. Особливо сприятливі заняття при стомленні, неврозі, нервово-судинній дистонії, гіпотонії, порушенні травлення, дефектах фігури.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тривалість уроку | Самопочуття  | Працездатність  | Емоції  | Сон  | Вага до занять  | Пульс  |
| до занять  | на заняттях  | після 5-ти хвилин відпочинку  |
| оптимальний | максимальний | мінімальний |
| 20/02 | 30' | гарне  | середня  | позитивні  | гарний  | 64 | 73 | 160 | 190 | 120 | 95 |

25

Надійний показник вашого стану - **пульс**. Частоту пульсу виміряти не важко. Його можна прощупати пальцями на зап'ясті, шиї, скронях, в ділянці серця. Найпростіше - прощупати пульс на зап'ясті. Для цього потрібно покласти три пальці правої руки на внутрішню сторону лівого зап'ястя і спробувати знайти головну артерію. Щоб виміряти пульс, потрібно підрахувати кількість ударів за 10 секунд і помножити на шість, але якщо вважати пульс за 6 секунд, потрібно до отриманого числа додати 0.

У спокійному стані пульс повинен бути близько 70-80 ударів за хвилину. Дуже важливо знати показники свого пульсу в спокої. Найнижчий показник - у положенні лежачи, найвищий - у положенні стоячи. Приблизно це 60-90 ударів. Але якщо ви займаєтеся систематично, то ваша тренованість зростає, а частота серцевих скорочень у спокої досягає 55-70 ударів за хвилину. Досягнення стабільності цих показників свідчить про гарний стан серця.

Частота пульсу у положенні лежачи і стоячи завжди різна. Якщо різниця частоти пульсу і положенні лежачи і стоячи дорівнює 6-12 ударам за хвилину - це гарний показник, якщо різниця частоти пульсу більша 18 ударів за хвилину, є відхилення в стані здоров'я.

Максимальну частоту пульсу визначте за формулою: 220 ударів мінус ваш вік. Якщо вам до 20 років, то максимальна частота пульсу складає 200 ударів за хвилину, мінімальна частота - 65%, що приблизно 130 ударів за хвилину, а оптимальна зона частоти пульсу в основній частині складе 70-85%, що приблизно І40-І70 ударів за хвилину. Якщо вам до 25 років, максимальна частота пульсу знижується - 195 ударів за хвилину, мінімальна - 127 ударів за хвилину, оптимальна зона частоти пульсу І36-І66 ударів за хвилину.

Тепер варто сказати про те, коли найкраще перевіряти свій пульс. По-перше, перед заняттям, необхідно визначити частоту пульсу в спокої. Вимірювати пульс потрібно завжди в тому самому вихідному положенні. Наступний вимір - після піка навантаження (після стрибків і бігу). Третє - відразу ж після закінчення тренування. І останній раз - через І5 хвилин після

26

закінчення заняття, коли ви уже встигли відпочити. Важливо, щоб пульс швидко приходив у норму. Це своєрідний показник здоров'я. За 5-10 хвилин після закінчення заняття у практично здорових людей пульс приходить до норми. Уповільнене відновлення пульсу вказує на надмірність навантаження чи відхилення в стані здоров'я. У цьому випадку наступного разу необхідно зменшити навантаження.

Якщо під час занять частота пульсу не досягає тих показників, що були описані вище, виходить, навантаження було недостатнє і його необхідно збільшити. Найвищий пульс (200-190уд/хв) може бути тільки на піку тренування, один-два рази за все заняття. В інший час він повинен бути нижче І36-І70 ударів за хвилину в залежності від віку. І все-таки немає необхідності з перших днів занять доводити свій пульс до максимуму, нетренований організм може не витримати такої напруги.

Як уже говорилося, біг і стрибки потрібно починати з 2-3 хвилин і поступово довести до 15 хвилин. Відразу ж після бігу виміряйте свій пульс. Саме тут він повинен досягти максимуму (190-200уд/хв). Якщо пульс виявився меншим, значить, ви не "довантажили" себе, рухалися недостатньо швидко й інтенсивно. Пульс - ваш головний показник виміру отриманого навантаження. Але якщо ви відчули, що ви вже втомилися, але самопочуття гарне і пульс не на межі, не кидайте виконувати вправи, просто почніть рухатися ледь повільніше, через такт.

Після виконання загальнорозвиваючих вправ частота серцевих скорочень може зрости до І40-І50 ударів за хвилину. Вона змінюється хвилеподібно, відповідно до зміни характеру вправі. Якщо виконувати повільні нахили, частота пульсу трохи понизиться; при виконанні у швидкому темпі танцювальних кроків, махів ногами пульс підвищиться. Стрибки і біг роблять пульс максимальним, а плавні рухи руками, вправи на розслаблення сприяють значному зниженню частоти пульсу.

При самостійних заняттях дівчатам і жінкам необхідно враховувати

27

особливості біологічного ритму організму. У першу фазу (1-5 днів) менструального циклу заняття аеробікою не протипоказані, варто тільки змінити характер вправ, що виконуються. Наприклад, стрибки варто замінити вправами на гнучкість, рівновагу, координацію рухів.

Запам'ятаєте, що позитивного результату ви доможетеся тільки в тому випадку, якщо вправи будете виконувати з максимальною віддачею. Інакше кажучи, ви повинні добре втомитися, пропотіти. Якщо ви раніше не займалися спортом, то вам належить особливо уважно поставитися до навантажень. Відчувши симптоми перевтоми, задишку, запаморочення, нудоту, необхідно відразу знизити навантаження. До здоров'я краще йти повільно, поступово. Ще одне попередження. Якщо ви пропустили кілька уроків, не можна давати собі колишнє навантаження, треба підходити до нього поступово. Після перших же занять, а також після пропущених, ви відразу відчуєте біль у м'язах, тому найпростіша порада - тепла ванна ввечері, а ранком, незважаючи на біль, потрібно трохи розім'ятися, розігріти м'язи, зробити легкий масаж, тоді біль швидше пройде.

# **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ**

Якщо ви вже займаєтеся аеробікою і ритмічною гімнастикою, це вже добре. Але ще краще, якщо ви дотримуєтесь якоїсь системи, тобто поєднаєте харчування і тренування. Тільки тоді ви чітко можете стежити за процесом схуднення. А коли ви будите стежити за цим процесом, вам відразу ж стане ясно, який результат у вас може вийти і ви, можете бути упевнені в 100% успіху. Будь-який вид фізичної діяльності зобов'язує звернути особливу увагу на правильне харчування.

Якщо ж ви тренуєтеся від випадку до випадку, нерегулярно і з великими перервами, не дотримуєтесь раціону і режиму харчування, то результати можуть бути невеликими, чи непередбаченими. Харчування повинно бути збалансованим. Необхідно забезпечити організм тою кількістю їжі, що відповідає його енергетичним витратам. Перевищення рівня надходження

28

енергії в організм приводить до надлишкової маси, викликає негативні явища в організмі: серцево-судинні захворювання, порушення обміну речовин і т.д.

Щоб зменшити свою вагу, необхідно інтенсивно займатися аеробікою: вправи виконувати у швидкому темпі, збільшуючи їхню кількість і повторення, чергувати зі швидкою ходьбою, стрибками, бігом. Важливо сполучити заняття аеробікою з обмеженнями в харчуванні. Ученими вже давно встановлено, що 5-4-разове харчування має ряд переваг у порівнянні з 2-3-разовим. Контроль зручніше за все здійснювати за вагою тіла й обсягом талії. Не засмучуйтеся, якщо, уставши на ваги, ви знайдете, що схудли незначно. Зате ви помітно підтяглися, талія явно стала тонкіша, стегна вужчі. У чому отут справа? Виявляється, заняття аеробікою приводять до змін у співвідношенні жирової і м'язової тканини при одночасному збільшенні м'язової тканини. Існує незаперечний закон: щоб уникнути збільшення ваги, потрібно знизити калорійність їжі й одночасно збільшити енерговитрати. Нехай вас не дивує, що при заняттях аеробікою вагу не вдається швидко скинути. Від занять спостерігається ріст м'язової тканини. А м'язова тканина, у свою чергу, важить більше жирової. От чому у вас покращилася фігура.

У харчуванні корисно використовувати різноманітну їжу, що містить багато вітамінів і мінеральних речовин. Овочі, фрукти, гречана крупа, бринза, чорний хліб, мед, чорна смородина, шипшина – це те, що вам необхідно. Не їжте багато солодкого, борошняного, жирного м'яса. І якщо ви до занять аеробікою додасте хоча б пару раз на тиждень біг вранці чи плавання, то ви будете завжди у відмінній формі.

Заняття аеробікою бажано проводити через 1-1,5 години після їжі. Наступний прийом їжі повинен бути мінімум через 1-1,5 години.

Однак не варто засмучуватися в тому, що не вдається швидко скинути зайву вагу. По-перше, після декількох занять рано говорити про результати, результат з'явиться тільки через 3-4 місяці, так що запасіться терпінням. По-друге, як тільки ви приступили до тренувань, будь-яка дрібниця, як вам

29

здається, стає важливою, починаючи з режиму і раціону харчування і закінчуючи правильно підібраним тренінгом. Також важлива ваша генетика й особливості організму.

### Питний режим під час тренувань

Не можна обмежувати споживання води. На думку багатьох фахівців, уже через 1-1,5 години інтенсивних занять ви можете пити воду, соки у тій кількості, у якій відчуваєте потребу. Вчені не рекомендують скидати вагу за рахунок обмеження в споживанні рідини: це може привести до необоротних процесів в організмі, до виникнення ряду серйозних захворювань.

Однак Н. Кім вважає, що пиття під час тренування відшкодовує втрату рідини і попереджує зневоднювання. Пити краще часто і невеликими порціями. Бажано випивати 150-250 м/л води кожні 10-15 хвилин. Необхідно підкреслити, що під час тренувань підсилюється виділення тепла організмом, піт сприяє охолодженню і тим самим обгороджує нас від перегріву. Втрата рідини під час тренувань може бути дуже значною (1-2 літри), виникає небезпека зневоднювання. Температура тіла при цьому підвищується, тренування відбуваються з гіршими результатами, настає перегрівання. Подальша втрата рідини викликає нудоту, запаморочення, блювоту і зрештою тепловий удар.

З медичної точки зору втрата вже 1% води, (тобто відхилення від балансу рідини) вважається ознакою зневоднення; втрата 7% від загальної кількості рідини в організмі - катастрофа!

Для того, щоб цього не відбулося, то ви повинні забезпечити наявність достатньої кількості води в тканинах організму. Випивайте 200-250 м/л. рідини за 15-20 хвилин до початку тренувань. Після тренування важливо якнайшвидше заповнити втрачену рідину. Якщо ви до і після тренування зважитеся, то вам стане ясно, скільки води з вас пішло, 1кг ваги = 1 літру води.

Дуже часто під час шейпінгу (по системі шейпінгу забороняють пити під час тренувань), багато хто тих, що займаються, зазнають недостачу енергії, запаморочення й ін. Це є ознакою теплового удару, що починається. Для того,

30

щоб цього не відбувалося, ви повинні не тільки сліпо слідувати вказівкам кваліфікованого тренера, але і "слухати" свій організм, не допускаючи знущання над ним.

Приступаючи до занять ритмічною гімнастикою, ви повинні пам'ятати, що фізичні навантаження не сумісні зі шкідливими звичками. Паління, вживання алкогольних напоїв згубно впливають на здоров'я, знижують працездатність.

Підводячи підсумок усьому вищесказаному, можна зробити висновок, що потрібно почати тренуватися, дотримуючись правильного харчування, і не чекати швидких результатів, чітко результат з'явиться тільки через 3-4 місяці регулярних тренувань.

# **КІЛЬКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ ТИХ, ХТО ПОЧИНАЄ ЗАЙМАТИСЯ АЕРОБІКОЮ**

1. Займайтеся аеробікою не менше, ніж тричі на тиждень по 20-30 хвилин. Темп занять повинен бути таким, щоб ви могли розмовляти. Це дозволить тримати частоту серцебиття на рівні 60-80 відсотків від максимуму – цілком достатньо для того, щоб спалювати від 1500 до 2000 калорій на тиждень.

2. Постарайтеся збільшувати тривалість і частоту занять аеробікою, згодом довівши їх до 45 хвилин чотири-п’ять разів на тиждень.

3. Постарайтеся вибрати для себе постійний час тренувань. Заняття ранком дають відмінний заряд бадьорості. Заняття ввечері можуть допомогти розслабитися, зняти навантаження і напругу робочого дня, змусять не переїдати за обідом. Тренування опівдні зарядить вас енергією на весь наступний день. Вибирайте той час, що вам зручніший за все, і строго дотримуйтесь його. Звичка – половина перемоги.

4. Не пропускайте тренування.

5. Відключіть телефон, перед тим як почати заняття.

6. Починайте вправи в повільному темпі і не закінчуйте їх занадто різко.

31

 7. Перевірте пульс безпосередньо після розминки і після пікового навантаження.

 8. Якщо у вас зайва вага, і ви хочете схуднути, тоді вам потрібно займатися перед обідом чи вечерею. Активні вправи знижують апетит. Але пам’ятайте, якщо ви не до вантажилися, не дотренувалися, то навпаки, тільки підвищите свій апетит. Якщо під час занять ви не пропотіли, знайте, що від таких занять ви не схуднете. Тільки після того, як під час занять почалося потовиділення, ви почнете худнути. Можна надягти додатковий тренувальний костюм для того, щоб краще пропотіти.

9. Не забувайте головне правило - кращих результатів домагається не той, хто тренується більше всіх, а той, хто дозує свої навантаження під час тренування відповідно до своїх можливостей.

Багато хто починають займатися аеробікою, бажають здобути струнку фігуру, гарну поставу, добірність рухів. Але незабаром, не бачачи істотних результатів, кидають заняття. Варто пам'ятати, що помітних результатів не досягти миттєво, без праці. Усе залежить від підбору вправ, правильності їхнього виконання, дозування, і звичайно, систематичності занять і вашої завзятості.

Гарна фізична форма, стрункість, краса, пластика досягаються не без праці. Для успіху потрібні зусилля і час. Ви зможете домогтися результатів, тільки якщо вкладете в заняття частку свого серця. Можливо, вже через кілька днів ви станете стрункішою і будете краще себе почувати, але глибокий, що торкається всього організму і тривалий у часі ефект від занять прийде лише тоді, коли ви будете постійно напружено займатися.

### Для тих, хто носить взуття на високому каблуці

Розвиток сили деяких груп м'язів допомагає виправити ходу. Непринадно виглядає дівчина на високих каблуках, із зігнутими коліна, відставленим тазом. Ці пороки зникнуть, якщо ви зміцните м'яз, що випрямляє ногу в колінному суглобі, роблячи присідання, махові рухи. Зміцнити сідничні м'язи допоможуть

32

вам вправи, які роблять лежачи на животі. Відмовитися від модного елегантного взуття неможливо, тому потрібно включити в комплекс по аеробіки спеціальні вправи. До цих вправ відносяться глибокі присідання на всій стопі; пружинисті погойдування на узвишші (степ платформі) на основі пальців, при цьому намагатися опускати п'ятки як найнижче рівня опори; ходити на п'ятках із затиснутими між пальцями ніг гладким камінчиком чи олівцем. У квартирі корисно ходити в носках чи м'яких еластичних тапочках.

Не забувайте: ваша мета не в тому, щоб стати худою. Мета у тому, щоб навчитися керувати своїм тілом, зробити його здоровим, сильним, гнучким, пропорційним. Худа чи повна - ви будете гарнішою, привабливішою, впевненішою в собі. А тому приступайте до занять ритмічною гімнастикою. Успіху вам!

# **КОМПЛЕКС НА РОЗВИТОК СИЛИ**

**Підготовча частина**

1. Згинаючи коліна, поворот голови вправо, вліво. Тулуб тримай прямо, дихання рівномірне.

2. Кругові рухи плечима, ноги нарізно.

3. Кругові рухи з легким поворотом тулуба, ноги нарізно, одна попереду.

Вправи, що сприяють розігріву всіх м'язових груп верхнього плечового пояса.

3а,б. Руки перед грудьми, ноги на ширині пліч. Ривки руками усередину, права рука зверху, потім поміняти. Розвиває і зміцнює грудні м'язи, руки напружені. Вправу можна ускладнити бігом на місці.

3в,г,д. Біг на місці. Положення рук міняється. Нога, пряма чи зігнута в коліні, убік. Складно координаційна вправа і тому її варто попередньо розучити.

**Основна частина**

4а. Руки до плечей, пальці стиснуті у кулак. Напружте м'язи, що згинають руки. 4б. Розгинання правої руки убік, долонею вгору. Долоня напружена так, немов

33

ви штовхаєте шафу. Ефект зростає, якщо одночасно розгинати обидві руки. При розгинанні - видих.

5а,б. Повороти тулуба зі згинанням однієї ноги в коліні. Руки розведені по діагоналі, долонями усередину. Руки приділяються кілька разів підряд в одному напрямку, потім вправа прискорюється зі зміною положення рук.

6а. Підйом плечей, ноги нарізно.

6б. Підйом плечей з одночасним згинанням рук у ліктях і піднімання кистей. Одночасно з підніманням плечей - вдих.

7а,б. Ноги нарізно. Перенос ваги тіла вправо - уліво з легким нахилом тулуба убік. Можна ускладнити вправу, якщо прискорити темп і глибше присідати. Можна виконувати в не дуже швидкому темпі, як вправу на відновлення дихання.

8а. Ноги нарізно. Нахил убік , руки за голову.

8б. Нахили убік, руки витягнуті над головою, долоні з'єднані. Три нахили підряд, живіт втягти і напружити. Вдих при нахилі, видих, при поверненні в В.П..

8б. Нахили убік зі згинанням коліна і руки в лікті до одному з колін.

Усі ці вправи сприяють зменшенню відкладення жирової тканини на боках, зменшенню обсягу талії.

9а. Нахил тулуба вперед, кисті рук підняті, руки витягнуті.

9б.Нахил уперед, руками торкнутися підлоги.

9в. Нахили до протилежної ноги, ноги зігнуті. М'язи живота і спини напружені. Нахил спочатку виконувати в повільному темпі, згодом з частим повтором. Вдих при нахилі, видих при підйомі. Вправа корисна для зміцнення м'язів спини і черевного преса. Добре розтягує задню поверхню м'язів ніг. Забирає надлишки жиру в ділянці живота.

10а,б,в. Ноги нарізно, зігнуті в колінах, нахилятися вперед, руки на колінах. Розігнути коліна, ноги випрямити, руками підтягти і пригорнути

34

голову до колін, ноги зімкнути. Ноги нарізно, зігнути в коліннях. Потім нахил перед і як надалі просунути руки між ніг. Вправа дуже гарна розтягує задню поверхню м'язів стегна і гомілки. Сприяє розвитку гнучкості.

11а,б. Нахил уперед до зігнутій в коліні нозі. Те ж саме, але з упором на зігнуту праву руку. Те ж повторити в іншу сторону. Вправа зміцнює м'язи ніг, сприяє розвитку гнучкості тазостегнових суглобів.

12а,б. Рух стегнами вправо, уліво. На "раз" зігнути праве коліно, стегно вліво, руки нагору. На "два" - кроки правої убік, ліве коліно зігнути, стегно вправо, руки на стегнах.

13а,б. На "раз" - зігнути коліно, стегно вліво, лікті до грудей, кулаками до підборіддя. На "два" - кроки правою зігнутою ногою убік на носок, стегно вправо, руки до сторони, кулаки нагору.

14. Стрибкова комбінація. Підскок на правій нозі, ліву гомілку назад, руки вниз, підскік на лівій нозі - підняти праве коліно, руки зігнути до пліч.

15а,б,в. „Твіст” у присяді. Чудово зміцнює м'язи ніг. Створює гарний настрій під відповідну музику. Після належної підготовки можна виконувати і більш складні танцювальні комбінації.

16а,б. З положення стоячи на колінах з упором на руки, ліва нога відставлена на носок. Підйом лівої ноги убік у стійке положення. Те ж з іншої ноги. Складна рівновага і рекомендується тільки для досвідчених, що займаються .

17. З положення на колінах з упором на руки, з підйомом лівого коліна поворот тулуба вліво. М'язи тулуба напружені.

18. Одна нога позаду, інша перед, зігнута у коліні, нахил тулуба назад, руки за голову. Спрощується вправа упором на руки. Вправа гарна розвиває гнучкість у тазостегнових суглобах.

19а,б. Упор руками за правою зігнутою ногою, ліва позаду. Зберігаючи упор, випрямити праву ногу.

Вправи в положенні сидячи і лежачи.

35

20. З положення лежачи підйом тулуба зі згинанням лівого коліна з поворотом тулуба вліво. Частий поворот добре зміцнює м'язи, гарну вправу для хребетного стовпа.

21. З положення лежачи підйом тулуба з одночасним згинанням ніг, у колінних суглобах.

22. З положення "сидячи по-турецьки" прогинання назад з упором на передпліччя.

23. З положення лежачи підйом зігнутої ноги у коліні, нога зігнута під прямим кутом.

24. Змах лівою ногою вгору, упор на носок правої ноги. Стегно не відривати від підлоги.

Усі вправи зміцнюють м'язи черевного преса, сприяючи цим зменшенню жирових відкладень на животі.

25а,б. З положення лежачи на лівому боці, підйом стегна з упором на зігнуту руку і носок лівої ноги, потім підйом тулуба в положенні сидячи на лівому боці, ліва нога пряма, права зігнута.

26а,б. Підйом правої ноги з упором на кисть і зігнуту ліву руку, потім узятися за гомілки і на чотири рахунки підтягти ногу на себе. Вправа збільшує рухливість тазостегнових суглобів. Усе повторити в іншу сторону, після повороту на інший бік.

27а,б. Вправа, аналогічна вправі № 26. З положення лежачи на лівому боці підйом правої ноги з упором на кисть і зігнуту руку, потім узятися за гомілки. З цього вихідного положення виконати саму популярну вправу Джейн Фонди: підняти лежачу на підлозі ногу вертикально. Вправа сприяє зменшенню жирової тканини на стегнах, робить ноги більш стрункими.

28. З положення лежачи на боці, підйом зігнутої ноги назад, рукою триматися за стопу.

29а,б. З положення лежачи на боці, підняти нагору ліву ногу, стопу

зігнути на себе. З цього В.П. ліву ногу перенести вперед на підлогу.

36

Повернутися в В.П. Вправа зміцнює м'язи ніг, сприяє гнучкості тазостегнових

суглобів .

30а,б. Сидячи на лівому боці з зігнутою в коліні лівою ногою, підняти праву ногу з нахилом тулуба вперед. Підйом ноги можна збільшити, якщо упертися на передпліччя. Вправа зміцнює зовнішні і внутрішні м'язи стегна, тим самим зменшує кількість жирової тканини на зовнішній і внутрішній поверхні стегон.

31. Лежачи на боці з упором на передпліччя, підтягування правого коліна до чола, ліва нога витягнута. Якщо можете, відхиляється назад .

32. З положення сидячи на боці, зігнути ліву ногу в коліні, праву витягнути і нахилитися уперед. Зміцнюємо м'язи ніг і тулуба.

33. Лежачи на животі, махи ногою вгору. Вправа зміцнює м'язи спини. Сприяє гнучкості тазостегнових суглобів.

34. Лежачи на животі, підняти ноги від підлоги, м'язи сідниць і спини напружені. Вправа зміцнює ці м'язи.

35 Лежачи на животі, руки за головою. Відвести зігнуту ліву ногу убік і підняти тулуб. Вправа зміцнює м'язи спини.

36. Лежачи на животі, махи ногою убік, руки за головою. Сприяє розвитку гнучкості у тазостегнових суглобах, а також зміцненню зменшенню жирової тканини на стегнах.

37. Лежачи на животі, згинання обох ніг у колінах, носки зведені. Вправа зміцнює м'язи спини і малого таза.

**Заключна частина**

Усі вправи заключної частини виконуються у спокійному, повільному темпі. Фіксувати кожне положення у вправі. Плавно переходити з одного положення в інше.

38. Сидячи "по-турецьки" нахил уперед, ліва рука убік . На "раз" нахил вправо, упор за коліном на праве передпліччя. На "два" - нахили вперед в В.П. Вправа на розтягування.

37

39. Сидячи, коліна нарізно, п'яти разом. Тримаючи за носки, нахилитися вперед, розлучити коліна ширше. З цього положення поворот тулуба на правий бік - упор на руки позаду. Тулуб і ноги на одній лінії. Добре розтягує тазостегнові суглоби.

40. Із положення сидячи на правій зігнутій нозі, підйом лівої ноги, зігнутої у коліні. На "раз" - круговий рух зігнутої (прямої) лівою ногою назад з одночасним нахилом тулуба вперед. Упор попереду. На "два" - підняти тулуб і повернутися в В.П. Темп повільний.

# **КОМПЛЕКС ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ**

**Підготовча частина**

1. З підняттям правої п'ятки, поворот голови праворуч, те ж у ліву сторону.

2. Підйом правого і лівого плеча. Можна відразу піднімати обидва плеча, кругові рухи плечима.

3. Нахил голови назад, уперед, кругові рухи.

4. З положення "руки до пліч" руки в сторони, нахил вправо, те ж вліво. Стежити, щоб корпус не нахилявся назад. Вправи сприяють розігріву м'язів верхнього плечового пояса.

5. Руки на рівні стегон зведені "долоні вниз". Ноги разом, носки нарізно. Згинаючи коліна, ліву руку відвести убік, голову вліво. Поступово змах руками і присідання можна збільшувати.

6. Руки перед грудьми. Лівою ногою крок вперед в упор на п'ятку, нахил уперед. При нахилі спина пряма.

7. Відведіть руки назад за голову .

**Основна частина**

8. Підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, з поворотом тулуба вліво. Те ж виконати вправо. Можна комбінувати з бігом на місці.

9. Біг на місці з підйомом п'яток. Одночасно змахи руками перед грудьми.

38

Змахи руками з повною амплітудою.

10. Підскоки на місці на одній - двох ногах. При підскоках на одній нозі, інша згинається в колінному суглобі, одночасно тулуб повертається в тому же напрямку.

11. Підскоки з відведенням ноги убік.

12. Підскоки з відведенням коліна назад: 4 і більш підскоків на одній нозі, після чого те саме ж на іншій.

13. Згинаючи коліна, згинання верхньої частини тулуба вперед. З підняттям стегон нахилитися вперед і вигнути тулуб. Одночасно повертати голову вправо, вліво.

14. Ліву ногу зігнути в колінному суглобі, праву убік на носок, тулуб нахилити вправо, праву руку до плеча, ліву убік, кисть вгору. Те саме ж зробити в протилежному напрямку .

15. Нахили тулуба вперед. Стежити за тим, щоб центр ваги був вище п’яток.

Усі вправи сприяють розвитку гнучкості. 14 вправа сприяє зменшенню жирової тканини, робить вужчим обсяг талії.15 вправа розтягує задню поверхню м'язів стегна.

16. Нахил тулуба вперед, руки убік. Повернутися у вихідне положення, потім знову нахил уперед прогнувши, руки за голову.

17. Праву ногу зігнути в коліні, ліву відставити убік на носок. Нахил тулуба до правої ноги. Це вправа набагато складніша, ніж нахил уперед, тому вона краще зміцнює м'язи спини.

18. Ноги на ширині пліч зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, руки до пліч. Упор на руки, піднятися на носки, голову між ніг. Усі ці вправи сприяють розвитку гнучкості.

19. Ноги на ширині пліч. Нахил тулуба уперед, упор на руки. Зігнути коліна і піднятися на носки. Можна згинати коліна аж до сидячи навшпиньках.

20. Широка стійка ноги нарізно. Нахил уперед з упором на руки біля

39

правої ноги, можна ускладнити вправу згинанням лівої ноги в коліні і підйомом правого носка, потім змахом правої руки нагору убік з підйомом тулуба . Вправи розвивають гнучкість хребетного стовпа, а також розтягують задню поверхню м'язів ніг.

21. Сидячи, ноги нарізно, нахили убік . Тулуб не повертати.

22. Нахили до правої і лівої ніг.

23. Нахили тулуба вперед, пальці ніг стиснуті, руки вгору.

24. Сидячи, ноги нарізно, нахилитися вперед, руками взятись за п'ятки, з цього положення зігнути коліна, підняти тулуб і повернути його вправо – уліво. Вправи розвивають гнучкість хребетного стовпа і тазостегнових суглобів. Сприяють зменшенню обсягу талії за рахунок зменшення жирової тканини .

25. Сидячи, руками обхопити зігнуті в колінах ноги і відхилити тулуб назад, потім, піднявши ноги, лягти на спину, руки за голову. Це вправа складна і тому гарно зміцнює м'язи черевного преса.

26. Сидячи, ноги зігнуті в колінах, нахил тулуба вперед, руки за голову. З цього положення витягнути вперед праву ногу зі стиснутими пальцями, потім тулуб розвернути, ноги витягнути схресно.

27. Ноги знаходяться у формі букви "Р", права - перед, підняти ліве коліно і нахилитися вправо.

Усі вправи добре зміцнюють м'язи черевного преса, тим самим зменшують жирові відкладення на животі.

28.Сидячи "по-турецьки", тулуб нахилити вперед і упертися передпліччями. Намагатися спину тримати рівно.

29. Сидячи, ліву ногу покласти на праве стегно. Пружні рухи лівою ногою до підлоги, те ж з іншою ногою. Потім виконувати нахил тулуба, руками захопити носок правої ноги. Вправа дуже гарно зміцнює м'язи уздовж поперекових хребців, а також сприяє розвитку гнучкості тазостегнових суглобів.

30.Сидячи, ноги нарізно. Захопити лівою рукою носок лівої ноги і

40

підняти, гомілку, не відриваючи коліна від підлоги.

31.Сидячи кутом ноги нарізно, руки на гомілковостопі, лягти на спину, руки на колінах.

32. Лежачи на лівому боці в упорі на руки, підйом правої ноги. Стежите, щоб тулуб не повертався. Вправа зміцнює і розтягує м'язи ніг. Якщо виконувати вправу в дуже швидкому темпі, воно сприяє зменшенню надлишків жиру на стегнах.

33. Підйом лівої ноги з відтягнутим носком з положення лежачи на боці, права зігнута в коліні. Те ж в іншу сторону. Ефект цієї вправи подібний ефекту попередньої вправи.

34. Лежачи на боці з упором на руку, з-під зігнутої в коліні лівої ноги підйом правої. Упор на зігнуту руку. Вправу виконувати через раз: спочатку з відтягнутим носком, потім носок на себе з зігнутими пальцями. Дуже важливо, щоб таз і піднята нога були в одній площині. Вправа сприяє зменшенню жирової тканини на стегнах.

35. Лежачи на спині, руки уздовж тулуба, долонями до низу. Схрещування прямих піднятих ніг з відтягнутими носками й у положенні носок на себе пальці ніг зігнути. Вправа зміцнює м'яза черевного преса, сприяє зменшенню жирової тканини у верхній частині живота і на стегнах.

36. Лежачи на спині, змахи ногою вниз. Обидві ноги напружені. Вправа сприяє зміцненню м'язів черевного преса, зменшує жирову тканину на животі і стегнах.

37. З положення лежачи на спині підняти прямі ноги і перенести їх за голову - "плуг". Зігнути ноги в колінах за головою. Ефект вправи аналогічний вправам 35, 36, крім того, сприяє гнучкості в тазостегнових суглобах, омолоджуванню обличчя.

38. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою. Підняти голову, знову лягти і коліна підняти до грудей. Зміцнює м'язи черевного преса, зменшує жирову тканину у верхній частині живота.

41

39. Лежачи на спині, підняти прямі ноги над головою. Руки на колінах. Опустити ноги за голову - "плуг", руки нагору. Розвести ноги нарізно. Після чого повернутися у вихідне положення. Сприяє зменшенню жирової тканини на животі і стегнах. Розтягує задню поверхню м'язів ніг.

40. Лежачи на спині, підйом стегон і таза, ноги зігнуті в колінах. Тулуб намагайтеся тримати прямо. Вправа зміцнює м'язи малого таза.

**Заключна частина**

41. В.П. Сидячи на підлозі, нахил тулуба, упор на передпліччя. Ліву ногу зігнути в коліні, носком торкнутися підлоги, праву витягнути вперед - стопу на себе, пальці ніг стиснуті. Повернутися в В.П. Вправа виконується плавно, повільно, для того, щоб розслабитися і відновити дихання.

42. Сидячи на підлозі, права нога витягнута, права рука на лівій нозі, зігнутій в коліні, ліва рука відведена назад, голова опущена. З поворотом вправо підтягти праву ногу до лівої. Упор на праву руку за тулубом, ліва рука вгору, з поворотом голови вправо. Вправа виконувати в спокійному темпі.

#

# **КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ**

**Підготовча частина**

1. Руки вгору, ліве коліно злегка зігнути, праву ногу убік на носок, злегка нахилитися вправо. Пальці стиснуті у кулак, згинаючи праве коліно, відвести праве плече назад, ліве вперед, ліва рука до плеча, права на стегні.

2. Вивести праву ногу вперед на п'ятку, руки витягнуті перед грудьми долонями нагору, пальці розведені. Перевести зігнуту праву ногу назад за ліву, лікті до тулуба.

3. Двічі пружинити лівим коліном, кисті рук нагору, пальці розведені. Те ж із правим коліном. Виконати два пружинистих рухи на один такт.

4. З положення ноги нарізно зігнути праве коліно; стегно і голову вліво, руки до сторони. Зігнути ліве коліно, праву ногу на носок, ліву руку опустити, праву - уперед.

42

5. Ноги нарізно, руки на потилиці. Винести стегно вправо. З цього положення перейти в наступну позу: коліна назовні, таз вивести вперед. Повторити те ж в іншому напрямку.

6. Згинаючи праве коліно - нахил вправо, стегна вліво, руки на поясі. Крок убік на носок, стегно вліво.

7. Підскоки в позиції ноги нарізно, коліна зігнуті, пальці стиснуті у кулак. Підскоки на лівій нозі, права нога зігнута в коліні і повернена вліво, лівий лікоть уперед.

8. На носках крок правою ногою вперед, назад. При виведенні правої ноги вперед та назад по два пружинистих рухи стопою.

**Основна частина**

9. На два такти пружинячи на правому коліні, стегна назад, ліву руку нагору. Те ж у протилежному напрямку.

10. На "раз" - коліно зігнути, стегно вліво; ліву руку зігнути до лівого плеча. На "два" - кроки правою ногою убік на носок, стегно вправо, лікті до сторони, пальці в кулак. Вправа сприяє розвитку координації рухів.

11. "Раз" - ноги нарізно. Ліву ногу зігнути у коліні і поставити на носок, голову повернути вліво, руки на стегнах. "Два" - кругові рухи лівим коліном, нахил уліво, голову повернути вправо.

12. З положення зігнуті ноги нарізно - нахил голови вперед. Згинаючи ноги в колінах, нахилити тулуб назад з розворотом. Робити вдих при нахилі назад . Вправа поліпшує гнучкість у хребетному стовпі.

13. З упором на праву зігнуту ногу - нахил уперед.

13б. В міру згинання опорної ноги, усе нижче нахилятися до підлоги. Можна виконувати вправи і з упором. Вправа сприяє розвитку гнучкості.

14а. Упор на руки. Підняти ногу, зігнуту в коліні.

14б. Те ж саме з підйомом тулуба і ноги на носок.

14в. Підйом стегон при упорі на кисті рук і носки .

43

Вправи дуже добре зміцнюють руки і черевний прес, розтягують задню поверхню ніг, сприяють розвитку координації.

15а. Лівою ногою крок уперед, потягнутися, руки нагору. М'язи тіла напружені.

15б. Прогнутися назад зі згинанням ніг і рук. Темп повільний. Вдих при згинанні.

16а. В упорі на праву зігнуту ногу нахили тулуба уперед.

16б. Нахил уперед з торканням підлоги . Вправа сприяє розвитку координації рухів.

17. Нахили уперед з розставленими нарізно зігнутими ногами . Вправа складна, особливо якщо стосуватися передпліччям. Вправа гарна розтягує м'язи ніг, добре розвиває м'язи стегон.

18. Підскоки на зігнутих ногах, розведення ширше пліч, з одночасним обертанням передпліч перед собою, з нахилом тулуба убік і підведенням протилежного плеча.

19. Дрібні кроки вперед на носках. Перший крок - руки зігнути під прямим кутом, прогнутися назад, другий крок - руки вниз, нагнутися уперед.

20. Стрибки на місці. Стрибок на правій нозі з підйомом лівого коліна у чверть обороту праворуч. Правим ліктем торкнутися лівого коліна. Те ж з лівою ногою.

21. Підскоки на двох ногах, руки зігнуті під прямим кутом. Підскок на лівій нозі з нахилом тулуба вперед до піднятого правого коліна і махом зігнутих рук назад. Вправа сприяє розвитку координації рухів.

22. Підскок на правій нозі, ліва нога зігнута назад, руки і голова - вправо. Той же рух на лівій нозі. Намагатися стрибати легко. Розвиває координацію рухів.

23. Стрибки з однієї ноги на іншу. Стрибок на правій нозі з підйомом лівого коліна вперед і поворотом тулуба вліво. Підскок на лівій нозі в протилежному напрямку. Сприяє розвитку координації рухів.

44

24. Підскок на правій нозі. Високо підняти вперед ліве коліно і торкнутися його правою рукою. Стрибок на двох ногах. Підскок на лівій нозі, підняти праве коліно. Підскік на двох ногах. Вправа сприяє розвитку координації рухів.

25. Підскоки на місці з поворотом протилежного плеча. Спочатку зі зміною ніг, потім 4 рази на одній нозі, 4 рази на іншій.

Усі ці вправи повинні підвищити пульс до максимуму. Намагатися дихати в ритм музики.

26. На "раз" - у напівприсіданні прогнутися, руки на стегнах, лікті назад. На "два" - випрямити ноги, вигнувши спину, руки, зігнуті в ліктях, уперед. Темп повільний, дихання вільне.

27. М'які руки в сторони, праве коліно зігнути, злегка нахилитися вправо. Згинаючи ліве коліно - ногу на носок, відвести ліве плече назад, праве вперед . Вправа сприяє розвитку координації рухів.

28. З В.П. випрямити ноги, тулуб нахилити вперед. Руки від підлоги не відривати.

29. Стійка на правому коліні. Ліва пряма нога відведена убік . На "раз" - нахил до лівої ноги, на "два" - ліву ногу зігнути у коліні, нахил вправо.

30. Підйом ніг, лежачи на животі. Коліна не гнути, таз притиснутий до підлоги.

31. Лежачи на животі, напружити прес: стегна, груди пригорнути до підлоги.

32. Стійка на колінах з упором на руки прогинання і вигинання спини. Темп повільний. Дихання вільне.

33. Сидячи на п'ятках, тулуб нахилити вперед, упор на руки. Зігнути тулуб вперед і підняти стегна. Повернутися у В.П.

34. Виконати попередню вправу, тільки з упором на одну руку. Рух лівою, руки вперед та назад, допомагає у виконанні. М'язи стегон і сідниць напружені.

Ці вправи дають гарне навантаження м'язам спини та живота.

45

35. Стоячи на правому коліні, ліве коліно підтягти до голови, упор на руки. Випрямляючи тулуб - мах лівою ногою назад. Повернутися у В.П. Темп живий. Повторити мінімум 16 разів. Вправа сприяє розвитку гнучкості тазостегнових суглобів

36. Повторити вправу 32 в у стійці на лівому коліні, права нога убік. Змінювати положення ніг. Виконувати повільно. Вправа зміцнює м'язи спини і живота.

37.Лежачи на лівому боці, праву зігнуту ногу обхопити попереду за щиколотку. На "раз" зігнути ліву ногу назад, після чого розігнути в В.П. Намагайтеся при згинанні ноги не повертати таз. Темп повільний. Вправа гарне зміцнює стегна. Виконувати мінімум 8 разів.

38. Лежачи на правому боці, на рахунок "раз" - відвести зігнуту в колінах ноги назад. На рахунок "два" - ліву ногу нагору. На "три" - як на рахунок "раз", на рахунок "чотири" - з упором на праве передпліччя - мах лівою ногою зі стиснутими пальцями. Праву ногу витягнути на підлоги. Три позиції цієї вправи можна виконувати і окремо.

39. З положення лежачи на правому боці - підняти ліву пряму ногу, права зігнута. На рахунок "раз" - опустити ліву ногу на підлогу зі стиснутими пальцями, на рахунок "два" – повернутися у В.П. Спочатку вправу проробляти повільно, надалі - збільшити темп.

40. Сидячи на правому боці, праву ногу зігнути в коліні, відставити назад на носок. З упором на праве передпліччя - мах лівою ногою за голову. Темп живий.

**Заключна частина**

41. Ліва зігнута нога лежить на підлозі, права піднята, зігнута в коліні. Тулуб нахилений до лівої щиколотки. На "раз" - праву ногу розігнути нагору, тулуб підняти, упор на руки позаду. На "два" - нахилитися вперед, ногу зігнути в І.П. При підйомі ноги спина пряма. Темп повільний. Відновлюємо дихання.

46

42. Ноги випрямлені вперед. Нахилитися до ніг і руками обхопити п'ятки, з цього положення тулуб підняти, а пальці ніг зжати, носок на себе. Робити вдих при підйомі. Темп повільний (мал. 42 а, б).

#

# **КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ**

**Підготовча частина**

1. Ноги нарізно. Зігнути вправо стегно, лікоть до правого стегна. Випрямитися. Зігнути вліво стегно вліво, лікоть до лівого стегна. Випрямитися.

2. Той же рух із протилежними руками.

3. Круговий рух стегном вправо, поворот тулуба вправо, ліва рука до правого плеча. Те ж лівим стегном.

4. Танцювальні рухи: підскоки, нахили, обертання. Ці вправи рекомендуються для підготовлених. З їхньою допомогою ви зможете підготувати свій організм до майбутнього навантаження. Усі вправи сприяють розвитку спритності.

**Основна частина**

5. Вправи на розтягування. Ефект підсилюється нахилом і поворотом тулуба. Робиться пружинясто чи з затримкою в позиції.

6. Пружинячи колінами і допомагаючи змахами руки, повертати тулуб вправо - вліво. Виконайте чотири повороти в упорі на ліву ногу, а чотири - в упорі на праву. Поступово збільшити число повторів. Усі ці вправи сприяють розвитку гнучкості, збільшують рухливість у тазостегнових суглобах.

7. Стоячи на лівому коліні, нахилити тулуб вперед в упор на руки, права нога позаду на носку, голова повернена вправо. Зігнути праву ногу до лівої гомілки, тулуб вигнути. Повернутися в В.П. Вправа сприяє розвитку спритності.

8. Модифікація попередньої вправи з розворотом тулуба і підйомом гомілки. До модифікацій можна приступати після освоєння основних вправ.

9. Стоячи на коліні - мах ногою убік. Те ж зігнутою ногою. Махи робити високо, із силою. Вправа збільшує рухливість у тазостегнових суглобах.

47

10. В.П. Сидячи, ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити до колін, упор позаду. Зігнуту ліву ногу опустити на підлогу, праву випрямити нагору, руками триматися за праву п'ятку, голова притиснута. Вправа гарна розтягує тазостегновий суглоб, сприяє розвитку спритності.

11. Тулуб нахилений до лівого піднятого коліна, права пряма нога - убік . Упор перед руками. З цього положення опустити ліве коліно, а праву руку відвести убік. Сприяє розвитку спритності.

12. Сидячи, ноги нарізно, упор на руки позаду. Поворот стегна і перенос лівої ноги на підлогу біля правої. Повернення лівої ноги в В.П.

13. Зігнута ліва нога на підлозі. Права відставлена убік. На "раз" - чверть обороту вправо, ліву ногу зігнути в коліні і нахилити до неї тулуб (руки на потилиці). На "два" - повернутися в В.П.

14. Згрупуватися, руки в упорі позаду. З цього положення тулуб повернути вліво, злегка відхилитися назад, ліву стопу покласти на праве коліно, упор позаду на ліву руку, праву вперед. Виконується повільно. Підняте коліно відведіть як надалі.

15. З положення "лежачи на спині" з піднятими зігнутими ногами і верхньою частиною тулуба, підтягування сидячи прямої правої ноги до голови. Після 4-х повторів із правою ногою те ж проробити лівою. Ногу тримати за п'ятку. Вправа сприяє розвитку спритності.

16. Із положення сидячи "по-турецьки" згинання тулуба вперед з різним підніманням рук. В упорі на ліве передпліччя витягнути вперед праву руку з піднятою кистю і нахилитися вперед. Спина пряма.

17. Широко розвести ноги. "Раз" - нахил до правої ноги, пальці ніг стиснуті, носок на себе. "Два" - нахили вперед, голову повернути вправо - уліво. "Три" - "чотири" - нахили убік з упором на праву руку (за правою ногою).

Усі вправи ці розвивають гнучкість хребетного стовпа і тазостегнових суглобів.

18. З положення сидячи ноги підняти вліво, упор на руки позаду. На "раз" –

48

опустити ноги на відстані 10-15см від підлоги, праву ногу зігнути і розгорнути убік. На "два" - ноги підняти у В.П..

 19. Лежачи на правому боці, на "раз" - упор на руки позаду, підняти ноги, зігнуті в колінах. Після чого - упор на зігнуту праву ногу, ліву розгорнути, пальці ніг стиснуті, стопу на себе. Вправа сприяє розвитку спритності.

20. Сидячи - права нога зігнута в коліні, ліва витягнута убік . На рахунок "раз" - нахил уліво, на рахунок "два" - підняти ліву ногу зі стиснутими пальцями і відхилитися назад. Виконати мінімум 4 рази в повільному темпі.

21. Напівлежачи на лівому боці, упор на ліве передпліччя і праву ногу, що стоїть за лівим коліном. Мах лівою ногою убік близько від підлоги, повернутися у В.П. Праве коліно дотримуємо правою рукою.

22. З положення сидячи - ноги у формі букви "Р", права перед - підняти ліву ногу. З цього положення розігнути ліву ногу убік, зжавши пальці, носок на себе. Висота підйому ноги назад і у бік повинна бути однаковою.

23.Сидячи на лівому боці, на "раз" - підняти ноги вперед, на "два" - зігнути ноги в колінах, відвести їх назад. Вправа розвиває силу м'язів ніг і черевного преса. Повторити мінімум 4 рази. Вправа сприяє розвитку спритності.

24. Сидячи на правому боці, на "раз" - чверть обороту вліво, ноги в колінах зігнуті, пальці стиснуті, носки на себе. На рахунок "два" – В.П. лежачи на правому боці, ноги зімкнуті.

25. З положення, лежачи на правому боці - підняти ліву пряму ногу, права зігнута. На рахунок "раз" - опустити ліву ногу на підлогу зі стиснутими пальцями, на рахунок "два" – В.П. Спочатку вправу проробляти повільно, надалі збільшити темп.

26. Сидячи на правому боці, права нога відставлена назад, стоячи на носку, зігнута в коліні. З упором на праве передпліччя мах лівою ногою за голову.

27. В.П. лежачи на спині, руки злегка розведені на підлозі, права нога, зігнута в коліні, відведена убік, ліва нога, зігнута в коліні, носком стосується правої

щиколотки. На рахунок "раз" - руки на потилицю - підняти верхню частину

49

тулуба. Права нога в упор на п'ятку, ліву пряму витягнути уздовж підлоги. На рахунок "два" - повернутися у В.П.

28. В.П. лежачи на спині, руки до пліч, лікті на підлоги. З цього положення поперек і крижіць притиснути до підлоги. Вправа особлива рекомендується для профілактики лордозу.

29. З вихідного положення сидячи на підлоги відхилити тулуб назад. Кожну позицію можна виконувати окремо, чи всі чотири відразу. Виконувати мінімум 16 разів. Вправа гарно розвиває фізичну якість - силу. Добре зміцнює прес.

30. В.П. лежачи на підлозі, праву ногу зігнути в коліні, ліву витягнути вперед. Підйом тулуба з одночасним схрещуванням прямих ніг. Повернутися в В.П.

31. З положення лежачи на спині, руки уздовж тулуба, підняти голову, одночасно зігнувши в коліні праву ногу і зжавши пальці лівої ноги. Опустити ліву стопу, пальці зжати, вигнутися назад в упор на голову. Темп повільний.

32. Лежачи на спині, пряму ногу зігнути в коліні, ліву відвести убік. З цього положення перенос лівої ноги вправо. Вправа ускладнюється, якщо обидві ноги випрямити. При переносі ноги розгорнути стегно .

33. "Ножиці" із прямими і зігнутими ногами. Навантаження збільшується при В.П. сидячи.

34. В.П. - лежачи, поперек притиснути до підлоги, підняти верхню частину тулуба, руки вперед у „замок”. З цього положення лягти на підлогу, праву ногу, зігнуту в коліні, підняти до таза, ліву зігнуту ногу підняти вперед. Вправи сприяють зміцненню м'язів черевного преса. Зменшують жирові відкладення на животі і стегнах.

35. З положення лежачи перенос зігнутих у колінах ніг вправо і вліво. Плечі не повертати. Темп повільний.

36. З положення лежачи, ноги зігнуті, опустити на підлогу ліву ногу, голову вліво. Зігнути ноги в В.П. Те ж - з іншої ноги.

37. Ці вправи для преса можна виконувати і по окремо. Але для більшого

50

ефекту доцільно зв'язати три основних позиції, що відповідно ускладнить виконання. Легше усього виконувати вправи лежачи на спині, можна лежачи на боці, можна сидячи з упором. Для підтримування рівноваги необхідна напруга м'язів. Усі ці вправи добре зміцнюють черевний прес і зменшують відкладення жирової тканини на животі.

38. Перенос зігнутої у коліні ноги в протилежну сторону на підлогу. Вправа буде ефективніше з підйомом стегна.

39. Підйом стегон, з положення лежачи, ноги нарізно чи разом, зігнуті в колінах. На кожен другий рахунок стегно опускати на підлогу. При підйомі напружувати м'язи стегон і сідниць.

40. Ускладнений варіант попереднього вправи. На "раз" - стегно підняти, на "два" - опустити, але не торкатися підлоги. Ці вправи зміцнюють м'язи малого таза.

41. З положення лежачи, ноги зігнуті, підняти стегна, а ноги розвести і піднятися на носки. Опустити стегна на підлогу. При підйомі напружити м'язи преса і сідниць.

42. З положення лежачи, ноги зігнуті і розведені - підняти стегна, коліна звести, ноги на носок. Ці вправи з підйомом стегон виконуються спочатку повільно і з великою напругою, потім темп можна збільшити.

43. Підйом стегон (як показано вище) з додатковим підйомом однієї прямої чи зігнутої ноги. На кожен другий рахунок можна опускати стегна на підлогу, чи тільки наблизити їх до підлоги .

44. З положення лежачи - підйом стегна, упор на праву гомілку. Піднята нога може бути випрямлена чи зігнута.

45. В.П. лежачи, стегна підняті, упор на зігнуті ноги. Поворот лівого коліна до підлоги, виконати мінімум 4 рази. Те ж - правою ногою.

46. З положення лежачи, в упорі на одну зігнуту ногу, зігнувши ліву ногу в коліні, підняти стегна. Повторити 4 рази вліво, 4 рази вправо .

47. З положення лежачи, підтягування зігнутої ноги за гомілковостоп. Інша

51

нога пряма. Згинання супроводжувати розгинанням.

48. Зі стійки на лопатках перенос ніг за голову на коліно однієї і носок іншої.

49. Зі стійки на лопатках перенос зігнутої в коліні ноги за голову, інша нога піднята вперед. Вправи 46, 47, 48 гарні для розтяжки, тому рекомендуються наприкінці заняття з півхвилинної (мінімум) затримкою позиції, без повернення до В.П.

**Заключна частина**

50.Сидячи у нахилі до правої зігнутої ноги, ліва стопа на правому коліні, руки на стегнах. З цього положення ноги скласти "по-турецьки", а корпус розгорнути вліво з упором на ліве передпліччя.

51. Із положення сидячи "ноги нарізно" відкинутися назад в упор на ліве передпліччя. Одночасно підняти ліву зігнуту ногу і праву руку. На малюнках показано два положення голови. Рівновага підтримується напругою черевних м'язів. Темп повільний.

# **КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ**

**Підготовча частина**

1. Схрещування рук зі стиснутими в кулаки кистями нагору. На кожен рух рук пружинистий рух ногами з рухом стегон зі сторони убік. Вправа сприяє розігріву всіх м'язових груп .

2. Ноги на ширині пліч. Перенос центра ваги з однієї ноги на іншу. Кругові рухи стегна зі сторони убік.

3. Рух стегон зі сторони убік, на кожен рух стегон 2 рази змінювати положення рук. Руки напружені .

4. Вправи добре підготовляють організм до майбутнього навантаження. Зігнувши коліна, прогнутися в спині, руки нагору. Звести і випрямити ноги, нахил уперед, ноги обхопити. Вправа сприяє розтягуванню м'язів і зв'язувань задньої поверхні стегон і гомілки.

5. Згинаючи коліна, підйом стегна. Одночасно опускається однойменне

52

плече. Повторити те ж, опустити протилежне плече. Так само в іншу сторону.

6. Повторити попереднє рух, тільки просуваючись на крок убік .

**Основна частина**

7. Присісти на широко розставлені ноги, підняти ногу на носок, рух стегнами вправо - уліво.

8. Зігнуті ноги широко розставлені. Нахил тулуба вперед з одночасним поворотом убік. Вправа сприяє зменшенню відкладення жирової тканини на животі, талії і стегнах.

9. Ноги нарізно, зігнуті в колінах. Рух стегнами з різним положенням рук.

10.Пружинисті рухи на лівій опорній нозі, виставленій вперед, руки розведені.

10.Пружинисті рухи на правій нозі з упором на праве коліно. Виконання цих двох вправ підряд вимагає високої координації рухів .

11.Нахил уперед з обхватом ноги, виведеної на носок. Добре розтягує м'язи і зв'язки задньої поверхні стегна і гомілки.

12. З положення основної стійки опуститися у напівприсід зі схрещеними усередину носками, торкнутися підлоги. Якщо на кожен рахунок чергувати присідання й вставання - вийде складна вправа для зміцнення м'язів ніг.

13. Ноги нарізно, зігнуті в колінах, тулуб нахилити вперед, руками триматися за гомілку. Те ж саме, тільки руки на колінах, потім в упорі на передпліччях. З цього положення підйом тулуба, упор на кінчики пальців і, нарешті, підйом правої ноги убік з упором на долоні.

14. В.П. упор стоячи, зігнувшись. Позмінно опускання обох п'яток і торкання п'ятками підлоги разом. Вправа гарно розтягує задню поверхню ніг, ахілового сухожилля, але за умови, якщо п'ятками торкатися підлоги.

15. Біг на місці від п'ятки.

15б. Біг на місці з поворотом тулуба.

15в. Біг на місці, пересуванням назад.

15г. Біг на місці з поворотом тулуба, руки зігнуті в ліктях.

53

15е. Біг на місці з викидом ноги вперед і поворотом тулуба.

15д. При бігу дихання рівномірне, плечі розправлені, біг легкий. Перший пік навантаження занять приходиться на біг. Ритм дихання відповідає ритму бігу.

16а. Підскоки з відведенням ноги назад.

16б. Те ж з поворотом тулуба вліво, вправо.

16в. Стрибки на одній нозі, інша підтримується рукою.

16г. Стрибки на одній нозі, коліно іншої підтримується рукою.

16д,е. Підскоки з відведенням зігнутої ноги убік.

Спочатку зміна ніг на 2 рахунки. Коли ноги зміцніють, можна стрибати до 8 і більше разів на одній нозі.

17. З положення стоячи зігнувшись з опорою на руки відвести ліву ногу убік, тулуб зігнути вперед.

18. З положення стоячи зігнувшись з упором на передпліччя, мах зігнутою ногою. Повторити усе з іншою ногою.

19. Стоячи на колінах з упором на руки, мах правою ногою нагору.

20. З положення стоячи на колінах з упором на руки підйом зігнутої в коліні ноги. Стегно рівнобіжне підлоги.

Усі вправи сприяють розвитку гнучкості і сили.

21. З положення "лотос" чи "напівлотос", чи "по-турецьки" ліву ногу випрямити вперед, потім зігнути у коліні і підняти нагору.

22. "Кут" - руки вгору.

23. З положення сидячи на правому стегні ліва нога зігнута в коліні позаду. Підйом лівої ноги убік.

24. Сидячи зігнувши, упор збоку на руки, тулуб розгорнуто. Нахили вперед.

25. Нахили вперед, ноги зігнуті в колінах, розведені. Чолом торкнутися ступні.

26. Сидячи, ліва пряма нога убік, права зігнута в коліні, гомілка назад. Підйом ноги, упор на руки. Тримаючи протилежною рукою за гомілковстоп, нахил тулуба до піднятої ноги.

54

27. Ноги зігнуті в колінах і розведені нарізно, нахил тулуба вперед, упор на передпліччя.

28. Лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, розвести стегна, руки на гомілці.

29.Ноги розвести в сторони, нахилитися вперед і упертися на передпліччя. Стежити за тим, щоб ноги знаходилися на одній лінії.

30а,б,в. Сидячи з упором на ліве передпліччя, підйом правої ноги. Права рука на правій гомілці. До правої ноги підняти ліву.

30г. Повтор попередньої вправи, але носок на себе і пальці ноги стиснуті. Повторити 8 разів. Вправа розвиває м'язи ніг .

31. З положення сидячи - підйом правої ноги нагору, ліва зігнута в коліні. На перший рахунок ліву ногу кладемо на підлогу. Вправа розвиває м'язи ніг, що особливо приводять стегно. Сприяє розвитку гнучкості тазостегнових суглобів.

32. У положенні сидячи права нога захоплена за гомілки, піднята вгору, ліва піднята приблизно на 30 см від підлоги. На видих - нахил уперед, ліву ногу зігнути в коліні і зжати пальці. На вдих - випрямити ногу. Ритм вправи повільний. Повторити вправу 8 разів.

33. Лежачи на правому боці, підняти праве коліно. На "раз" - розігнути праве коліно, підняти ліву руку і нахилити тулуб вправо. На "два" - повернутися у В.П. Ритм повільний, дихання рівномірне.

34. Підйом тулуба і ніг з положення лежачи. На "раз" - повернутися вправо, руки за головою, на "два" - повернутися у В.П. Повторити мінімум 4 рази в кожну сторону. Вправа зміцнює м'язи черевного преса.

35. Із положення сидячи, підйом зігнутих ніг.

36. Лежачи на спині, ноги підняти убік - уліво. На перші 2 рахунки у висячому положенні відвести праву, зігнуту в коліні ногу убік . На 2 наступних рахунки звести ноги у В.П. На початковому етапі повторити тільки 4 рази. Вправа сприяє розвитку сили м'язів ніг і черевного преса.

37. Сидячи на правому стегні, ноги зігнуті в колінах, упор позаду. Підняти

ліву ногу, повернути тулуб і перейти в положення сидячи "по-турецьки".

55

Повернутися у В.П. махом лівої ноги, упор робити без зупинки, повторити 8 разів.

**Заключна частина**

38. Сидячи, права нога перед - упор на праве передпліччя, тулуб відкинути назад. З цього положення підйом і поворот тулуба вправо. Темп повільний. Відновлюємо дихання.

39. Ноги широко розведені, нахил убік. Доповнення до 38-ої вправи - чверть повороту вліво, упор на руки за стегном. Стежити, щоб ноги не зрушувалися. Знаходитися в нахилі 20 с. Темп повільний, дихання вільне.

56

# **ЛІТЕРАТУРА**

1. Беспутчик В.Г. Аэробика в физическом воспитании школьников. / Брест. пед. инст. им. А.С. Пушкина. – Минск, 1995 – 95с.
2. Борилкевич В.Е. Организация и методические принципы системы «Аэрофитнес» // Теория и практика физической культуры.–1997.-№ 8.–С.24.
3. Иващенко Л.Я., Страпко Н.Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.- К,: Здоровье, 1988.- 160 с.
4. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ: М.: «Советский спорт»; 1989.- 77 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Проблема дефицита положительных эмоций на занятиях физической культурой и спортом // Теория и практика физической культуры. – 1994. - № 5-6. - С. 34-37.
6. Куппер К. Аэробика для хорошего самочувствия.- Пер. с анг." М.: Физическая культура и спорт, 1987.- 192с.
7. Купер К. Новая аэробика – М. :Физкультура и спорт – 1976 – 24с.
8. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1985.-96с.
9. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика.- М.: Физкультура и спорт.- 1987.- 160 с.
10. Михайлов В.В., Тиунова О.В., Крамина С.В. Интенсивность мышечной нагрузки на занятиях ритмической гимнастикой // Теория и практика физ. Культуры.- 1986.- с. 35 - 38.
11. Розенцвейг С. Красота – в здоровье (Перевод с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1988 - 96с. ил.
12. Сергиенко Л. Г. Ритмическая гимнастика и здоровье. // Спорт и восточные единоборства, здоровье, красота. / Гл. ред. Подобреев А.М. – Донецк: ДонНТУ, 2001. №1. – С. 11-15.
13. Сергиенко Л.Г. Соревнования как средство, улучшающее учебный процесс // Материалы 11 всеукраинской научно-методической конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» /Гл. ред. А.Г. Рыбковский – Донецк: Дон НУ, 2002. – с. 274-278.
14. Сергиенко Л.Г. Методические указания к самостоятельным занятиям ритмической гимнастикой.- Донецк,: ДПИ , 1989.- 68 с.
15. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика: Альбом.- К.,: Рад. Шк., 1990,-225 с.
16. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. К.: Здоровье, 1986.- 64 с.
17. Фалькова Н.І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей (Автореф. дис. канд. наук з физ. вих. і спорту). Львів, 2002.-19с.
18. Фалькова Н.І. Морфофункциональное развитие студенток в процессе физического воспитания // Спорт для всіх. – 1998.-№1.-С.10-18.
19. Фалькова Н.І. Індивідуальний підхід у процесі фізичного виховання //Фізичне виховання в школі.-2002.-№1.-С.45-47.

57