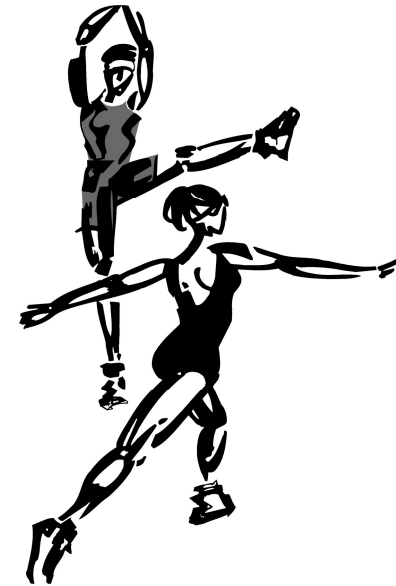


АНДРІЙ ОГНИСТИЙ

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ



ББК – 75.1
О 62

Методичні рекомендації підготував: **Огнистий Андрій Володимирович** – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, майстер спорту зі спортивної гімнастики.

Рецензент: **Єднак Галина Михайлівна** методист з фізичної культури Тернопільського обласного комунального інституту післядипломної педагогічної освіти

Огнистий А.В. Оздоровчі види гімнастики. Методичні рекомендації – Тернопіль ТДПУ, 2004. – 52 с.

Методичні рекомендації розкривають суть оздоровчих видів гімнастики (аеробіки, степ-аеробіки, аква-аеробіки, гідро-аеробіки, слім-джім гімнастики, стретчингу, калланетіки, шейпінгу, фітнесу, аерофітнесу, ритмічної гімнастики). Пропонується понад ста вправ для занять та особливості методики їх розучування і виконання. Рекомендуються для студентів, вчителів, викладачів, всім кому не байдуже власне здоров'я.

© Огнистий А.В., 2004

Література

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.: Молодь, 1986. - 152 с.
2. Білокопитова Ж.А., Мовчан Н.М., Щербакова Н.А. Гімнастика: краса і здоров'я. - К.: Здоров'я, 1991 - 104 с.
3. Білокопитова Ж.А. Гімнастика, краса і здоров'я. – К.: “Здоров'я”, 1991. – 100 с.
4. Васильков Г.А. Гімнастика в режимі дня школяра. – К.: Здоров'я, 1972. – 149 с.
5. Годик М.А. Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.: Сов.спорт, 1991 - 96 с.
6. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: Сокр. пер. С фр. – К.: Музична Україна, 1983. – 340 с.
7. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
8. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов.-М.: ФиС, 1976. – 127 с.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений. – М.: ФиС, 1985. – 96 с.
10. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. - М.: ФиС, 1987. - 158 с.
11. Матов В.В., Иванова О.А., Ланцберг Л.А. Ритмическая гимнастика. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
12. Руднева с., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.
13. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986. – 64 с.
14. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. - К.: Радянська школа, 1990.- 254 с.
15. Шефер И.В. Гімнастика Женин. – М.: ФиС, 1984. – 78 с.
16. Янсон Л.О. Женская гимнастика. - М.: ФиС, 1976. – 150 с.
17. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Оздоровительный фитнес. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.

Здано до друку 25.04.2004. Формат 60х90 1/32
Папір друкарський. Гарнітура Times New Roman – 10.
Ум. друк. арк. 3,25. Наклад 100.

Видруковано у видавничо-поліграфічному відділі Тернопільського державного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
46027, М. Тернопіль, вул. М.Кривоноса, 2
Свідоцтво про реєстрацію ТР № 241 від 18.11.97 р.

Зміст

Вступ.....	
Аеробіка.....	
Степ-аеробіка.....	
Аква -, гідроаеробіка.....	
Слім-джім гімнастика.....	
Стретчинг.....	
Калланетіка.....	
Шейпінг.....	
Фітнес (аерофітнес).....	
Ритмічна гімнастика.....	
Особливості методики проведення занять з ритмічної гімнастики.....	
Складання комплексу ритмічної гімнастики.....	
Вправи ритмічної гімнастики.....	
Музичний супровід.....	
Особливості навчання на заняттях ритмічною гімнастикою.....	
Регулювання навантаження в процесі , проведення занять з ритмічної гімнастики.....	
Вправи для складання комплексів ритмічної гімнастики.....	
Література.....	

Вступ

Здоров'я і краса усвідомлюються сьогодні як найбільш необхідні чинники благополуччя особистості. Разом із тим, злам двох тисячоліть характеризується загостренням істотних суперечностей: проявом негативних наслідків гіподинамії та прагнення до гармонізації картини буття. Сьогодні виникла гостра необхідність розробки нових підходів до фізичного виховання підростаючого покоління, застосування сучасних форм рухової активності методів педагогічного впливу, досягненню міцного здоров'я і ідеалу жіночої краси.

Сучасні види і різновиди гімнастики є унікальним сплавом гімнастичних систем, що існували раніше. Зміна їхньої змістовної сутності і спрямованості, використання різних засобів і методів, необхідність переважного розвитку фізичних якостей приводять до виникнення нових підвидів гімнастики.

Спектр масово-оздоровчих видів гімнастики і завдань, розв'язуваних у процесі занять ними, широкий. Цей факт, а також доступність засобів гімнастики, можливість цілорічної організації занять, забезпечуючи тим самим такий важливий принцип фізичного

виховання як систематичність, відсутність потреби у великих матеріальних витрат для їхнього проведення обумовлює виділення засобів гімнастичних у число найбільш популярних серед фізкультурно-оздоровчих занять.

Одними з провідних різновидів гімнастики які використовуються у фізичному вихованні є ритмічна гімнастика. Вона покликана сформувати у дітей ритм і пластику, покращити рівень розвитку фізичних якостей, підготувати організм дитини до виконання комплексів аеробної гімнастики.

Поряд з ритмічною гімнастикою на сьогоднішній день активно розвиваються і інші види оздоровчої гімнастики, такі як: аеробіка, степ аеробіка, стретчинг, калланетика, фітнес, шейпінг та інші їх підвиди. Але незважаючи на такий широкий спектр видів оздоровчої гімнастики, ритмічна гімнастика все ж залишається одним із провідних її різновидів яка широко практикується у фізичному вихованні.

Аеробіка

Аеробіка - термін, введений К.Купером для позначення систематично застосовуваних тривалих (15-40 хв. без перерви і більш) які охоплюють роботою велику частину м'язового масиву (2/3 м'язової маси тіла), помірних по інтенсивності, що забезпечуються за рахунок аеробних процесів фізичних вправ, що об'єднує заняття ходьбою, бігом, плаванням, їздою на велосипеді, ходьбою на лижах і ін. В теперішній час це поняття частіше використовується в більш вузькому розумінні і припускає заняття, в основі яких лежать вправи, загальнорозвиваючого характеру, що виконуються під сучасний музичний супровід. У вітчизняному фізичному вихованні аеробіка, втілює традиції художньої гімнастики та з'явилася на початку 80-х років за назвою "ритмічна гімнастика". Тому, незважаючи на різницю в назвах, обидві ці системи мають загальні корені, а в зв'язку з цим подібні методику проведення і вплив на організм.

Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні - step-tuch, із підніманням стегна - knee-up), підскоки і стрибки (skeep-kick, jumping-jeck, power-jump), махи (kick), присідання (skwash), випади (lahg).

Використання цих вправ у різних комбінаціях у сполученні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук забезпечують доступність, різноманітність і високе емоційне тло цих занять. Комплекси вправ з аеробіки будуються по методі блоків і виконуються не менше 8-16 разів.

Сучасні методичні рекомендації щодо побудови танцювальних комбінацій з аеробіки пропонують користуватися наступними методами:

1. метод музичної інтерпретації, що пов'язаний із взаємозумовленістю характеру музики і рухів;
2. метод ускладнень, що забезпечує перехід від простих рухів до більш складних;
3. метод схожості, що допомагає трансформувати ідею простих рухів у різноманітних варіантах;
4. метод блоків, що розкриває підходи до комбінування рухів;
5. метод „Каліфорнійський стиль”, пов'язаний із збільшенням варіації рухів на основі використання різноманітних напрямків і пересувань.

Використання в якості музичного супроводу танцювальних мелодій різних народів, сучасних танцювально-музикальних творів призвело до появи різновидів аеробіки - танцювальної аеробіки. У зв'язку з величезною різноманітністю існуючих танцювальних мелодій можна виділити таку-ж кількість напрямків танцювальної аеробіки. Найбільш поширеними з них є: латина (salsa) - в основі лежать латино-американські танці „самба”, „румба”, „ча-ча-ча” і ін. „Salsa” - колові рухи тазом під час виконання основних танцювальних кроків; „кантри” (kauntry) - використовує фольклорні музично-танцювальні традиції білого населення сільських районів південно-східних і західних штатів Америки; Сіті-джем (siti-djem) - найбільш популярний в даний час танцювальний напрямок. Джерелом служать негритянські танці. Поліцентрика - виконання самостійних рухів у різних суглобах, що дозволяє чітко відбити ритмічну структуру вправи, є основною відмінною рисою цього стилю. Музичний супровід siti-djem - заняття повинно мати „синкопи” - окремі звуки або ритмічні фігури, що починаються між частками, або ж побудовані так, що їхні головні тони доводяться на проміжки між частками.

Танцювальні види аеробіки використовують усі ті ж базові вправи аеробіки і відрізняються в основному манерою виконання, що відповідає особливостям кожного напрямку.

Крім аеробних вправ у заняття аеробікою включають велику кількість силових вправ, що сприяють розвитку м'язів черевного пресу, спини, рук, спеціальні вправи на розтягування і розвиток гнучкості.

Заняття аеробікою не завжди мають однаковий вплив на організм людини. Він залежить від біомеханічних особливостей вправ, що використовуються, умов, у яких вони виконуються. Комплекси вправ де міститься велика кількість стрибкових і бігових вправ (Hi-impact),

тобто таких, у яких наявна фаза польоту, приводять до росту травматизму. При нездатності м'язової системи погасити механічні навантаження (прискорення), що виникають у процесі виконання таких вправ, відбуваються негативні зміни в області хребта, таранно-гомількових і колінних суглобів. Рухові впливи також відбиваються на функції вестибулярного апарата, що може приводити до зниження слуху, появи симптомів нудоти, запаморочень, потемніння в очах, дезорієнтації. Щоб уникнути таких наслідків в основу комплексів повинні бути покладені вправи, при виконанні яких контакт із підлогою постійно зберігається. При цьому зменшується стресовий вплив на опорно-руховий апарат і знижується ризик одержання травм.

Степ-аеробіка

Степ-аеробіка – науково обґрунтована програма тренування, в основу якої покладені різноманітні способи піднімання й опускання на спеціально-регульовану степ-платформу.

Компанія „Reebok” розробила і впровадила програму „Step-Reebok” у США в 1989 році. В даний час степ-тренування використовують у 40 країнах світу. Комбінації і блоки степ-аеробіки будуються з основних одинадцятьох кроків.

1. Basic step (базовий крок) - крок правої на платформу, приставити ліву, крок правої вниз, приставити ліву.
2. V-step (крок літерою V) - крок правої на платформу, крок лівої на платформу в стійку ноги нарізно, крок правої вниз, приставити ліву.
3. Tap up-Tap down (торкання вгорі і насподі) - крок правої на платформу, ліву на платформу на носок, крок лівої вниз, опустити праву на носок.
4. Tap-up (торкання вгорі) - крок правої на платформу, ліву на платформу на носок, крок лівої вниз, приставити праву.
5. Tap-down (торкання насподі) - крок правої на платформу, приставити ліву, крок правої вниз, опустити ліву на носок.
6. Step-ter (крок із торканням) - крок правої на місці, торкнутися платформи носком лівої, крок лівої на місці, торкнутися платформи носком правої.
7. Lift-step (крок із підйомом ноги) - крок правої на платформу, підняти ліву (вперед, убік), крок лівої вниз, приставити праву.
8. Straddle-up (нарізно нагору) - в.п. - стоячи по боках платформи (платформа між стопами), крок правої на платформу, приставити ліву, крок правої вниз, крок лівої вниз у в.п.
9. Straddle- dawn (униз нарізно) - в.п. - стопа на платформі, крок правої вниз, крок лівої вниз у стійку ноги нарізно по боках платформи, крок правої на платформу, приставити ліву.

10. Turn-step (крок із поворотом) - в.п. - стоячи зліва від платформи, крок правої на платформу, крок лівої по діагоналі, крок правої вниз із поворотом на право, приставити ліву в положення стоячи справа від платформи.

11. Over the Top (через платформу) - в.п. - стоячи зліва від платформи, крок правої на платформу, приставити ліву, крок правої униз вправо, приставити ліву в положення стоячи справа від платформи.

Усі ці вправи виконуються на обидві ноги й в обидва боки з різними варіантами положень рук, переміщень навколо платформи, у різноманітних сполученнях.

Темп музичного супроводу складає 118-122 акц/хв. Для зміни інтенсивності вправ рекомендується варіювати амплітуду рухів руками, змінювати висоту степ-платформи.

Крім специфічних вправ степ-аеробіка включає силові вправи. Степ-платформа при цьому створює можливість приймати різні вихідні положення й у такий спосіб збільшувати або зменшувати ступінь м'язових напруг при їхньому виконанні.

Аква -, гідроаеробіка

Аква-, гідроаеробіка - енергопродуктивний напружений вид аеробних вправ, що виконуються у воді.

Гімнастичні вправи у воді є дуже ефективними спортивно-здоровчими засобами. З появою нових басейнів оснащених для плавання літом під відкритим небом з'явилося більше любителів цих вправ.

Вправи у воді можуть виступати як, самостійний комплекс який повністю виконується у воді, так як і складова комбінованого комплексу до якого також входить ритмічна і атлетична гімнастика, біг, плавання. Оптимальні гімнастичні вправи у воді можуть виконуватись самостійно як засіб розминки, розвитку в учнів фізичних якостей.

Виконання вправ в воді зміцнює організм в цілому сприяє його загартуванню. При виконанні гімнастики в воді необхідно враховувати такі фактори і фізичні властивості води як теплоізоляція, теплопровідність. Вони відповідно в 4 рази більші ніж показники повітря. Це приводить до того, що людина знаходячись в воді тратить на 50-80 % більше тепла. Тому неправильна побудова заняття може привести до переохолодження.

Гідроаеробіка порівняно нова форма активності у воді, яка як і аеробіка в умовах гімнастичного залу покликана стимулювати роботу серцево-судинної і дихальної системи організму.

Проводячи заняття з гідроаеробіки потрібно пам'ятати про те, що за рахунок опору води виконувати рухи так же точно як при звичайній аеробіці неможливо. Велика кількість води примушує виконувати вправи повільніше і плавніше відчуючи при цьому значне навантаження. Навіть порівняти невелике збільшення швидкості руху у воді вимагає таких зусиль з якими без спотворення структури техніки виконуваної вправи не змозі справитись з поставленим перед ним завданням.

За рахунок спеціально підібраних вправ у воді можна покращити діяльність серцево-судинної, нервової системи, укріпити певні групи м'язів, понизити збудливість нервової системи, поліпшити сон. Також можна позитивно впливати на опорно-руховий апарат людини. Пояснюється це тим, що в воді створюються умови для розвантаження тіла, а значить і виконання цілого ряду рухів виконання яких в звичайних умовах було б досить таки складним.

Перед тим як почати складати комплекси вправ в воді необхідно добре знати з яких вихідних положеннях виконувати ті чи інші рухи.

Є такі вихідні положення і варіанти рухів з них:

а) сидячи на краю басейну. В цьому вихідному положенні можна виконувати такі рухи: почергове опускання і піднімання ніг у воді, імітація стилю брас;

б) упор лежачи попереду і позаду на малій глибині. В цьому положенні можуть виконуватись самі різноманітні рухи ногами;

в) стійка ноги нарізно у воді по плечі. Це вихідне положення найчастіше використовується. При цьому досить важливим щоб дно басейну не було слизьким і можна було безпечно виконувати різні махи ногами, повороти і нахили;

г) лежачи на спині чи животі, взявшись за край басейну;

д) вис спиною біля стінки басейну прямим тілом. В цьому положенні можна виконувати почергове і одночасне згинання ніг, згинання і розгинання в кульшових суглобах;

е) упор стоячи біля стінки басейну. Можна виконувати одночасне і почергово відведення і приведення ніг, вистрибування назад з відпусканням рук ковзанням на спині по воді.

Слім-джім гімнастика

Об'єднує елементи аеробіки, хореографії, калланетики і атлетичної гімнастики.

Стретчинг

Стретчинг (stretching) - у перекладі з англійського - розтягування, являє собою ряд вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і розвиток рухливості в суглобах. Ці вправи широко використовуються в комплексах гігієнічної гімнастики, у розминці майже усіх видів фізкультурних занять, а також як засіб спеціальної підготовки в багатьох видах спорту.

Існує два види вправ, при яких здійснюється розтягування м'язів:

- динамічні - рухи руками, махи ногами, згинання і розгинання тулуба, що виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю;
- статичні, коли за допомогою дуже повільних рухів приймається визначена поза, що утримується протягом 5-30 с і навіть до 60 с.

Фізіологічною основою вправ на розтягування є міостатичний рефлекс, при якому в насильно розтягнутому м'язі виникає скорочення м'язових волокон і вона активізується. У результаті збільшується процес обміну, забезпечується високий м'язовий тонус. Тому стретчинг широко використовується як засіб підвищення профілактики травматизму, відновлення після травм і т.д.

Для занять стретчингом формують два типи тренувальних комплексів. Перший - вибіркового впливу, складається з вправ, при використанні яких відбувається розтягування тих самих м'язових груп. Здійснюється в такий спосіб цілеспрямоване навантаження на окремі м'язи для того, щоб одержати локальний, але значний тренувальний ефект. Другий тип тренувального комплексу характеризується змішаним впливом. У ньому кожна вправа впливає на визначену м'язову групу. У цьому випадку тренувальний ефект кожною з цих груп невеликий. Комплекси стретчинга також включають вправи на розслаблення, що забезпечують ріст рухливості за рахунок поліпшення здатності м'язів до розслаблення, а разом із цим і до розтягування.

Стретчинг рідко використовують як самостійне заняття, оскільки переважно статичний характер вправ на розтягування не може забезпечити різнобічний вплив на організм тих що займаються. Тому, частіше усього він є складовою частиною тренувальної або фізкультурно-оздоровчої програми.

Для правильного виконання вправ стретчингу необхідно дотримуватись ряду вимог:

1. При положенні суглобів в крайньому розігнутому чи зігнутому положенні не можна погойдуватись. Розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись в нерухомому

стані. Перед тим, як включати вправу в заняття необхідно знати яка саме група м'язів при цьому розтягується.

2. Всі рухи повинні виконуватись в рамках індивідуального радіусу рухливості суглобів. Спочатку слід використовувати легкий стретчінг, а потім переходити до розвиваючих вправ.
3. В процесі виконання вправ дихати спокійно і рівномірно. При цьому дихання складається з коротких вдихів через ніс і видихів через рот. Перестати виконувати вправу зразу після гострих больових відчуттів. Перед тим як включати вправу в заняття необхідно впевнитись в її безпечності.

Перед тим як приступити до занять за методикою стретчінгу, необхідно провести тестування учнів на рухливість. Результати тестування дозволять співставити показники рухливості в суглобах з тими які рахуються нормою. Це дозволить об'єктивно судити про ефективність занять на розтягання. Результати тесту можуть бути виражені:

1. В секторі кута між кінцівками і тулубом який вимірюється за допомогою галіометра.
2. Амплітудою рухів в сантиметрах.
3. В очах де трьома очками оцінюється рухомість в межах норми чи вище неї. Двома з обмеженою рухливістю, при якій максимальний кут між кінцівками і суглобом при виконанні рухів на 5-10° менше норми. Обмежена рухомість - при якій кут більше як на 10° менше норми.

Калланетіка

Калланетіка - система вправ призначена для жінок і спрямована на формування красивої фігури, ліквідації надлишкової маси тіла. Система розроблена американкою Каллан Пінкней. Програма складається з 30 вправ, розрахованих на годину інтенсивних занять два рази в тиждень. Дотримання такого режиму тренувань необхідно тільки в початковий період, коли потрібно звільнитися від зайвої маси тіла. На подальших етапах тренування, для підтримки досягнутого рівня досить займатися калланетікою протягом однієї години в тиждень.

Для досягнення мети заняття необхідно чітко дотримання інструкцій із виконання вправ. Варто виконувати лише ті вправи, що доступні для тих що займається. На початкових етапах рекомендується частіше відпочивати, глибоко дихати.

Вправи виконуються в абсолютній тиші, щоб ритм музичного супроводу, не відривав від правильного виконання рухів.

У комплексі використовуються вправи на розвиток м'язів ніг, живота а також вправи на розтягування.

Шейпінг

Шейпінг - у перекладі з англійського „форма”, „фігура”, а також „формувати”, „ліпити”. Шейпінг, представляючи собою „сплав” ритмічної й атлетичної гімнастики, спрямований насамперед на удосконалювання форм статури. Вправами шейпінгу досягається зниження жирової маси тіла, спрямований вплив на бажані частини тіла. Сполучення занять шейпінгом із регуляцією харчування приводить також до зниження загальної маси тіла. Крім ефекту, що коригує, під впливом цих занять проходить підвищення сили м'язів, гнучкості та відносного споживання O₂.

Система шейпінгу передбачає періодичне проведення антропометричних обмірювань тих що займаються, а також тестування для визначення фізичної працездатності. Результати цих обстежень є відправною позицією при укладанні і корекції програми занять. Вимірюється маса тіла, обхват грубної клітки, талії, стегон. Усі ці дані вводяться в комп'ютер. Потім кожна з тих що займаються вкладає в нього дані про те, чого вона в результаті циклу занять хотіла б досягти (обрану для себе модель). Комп'ютер (якщо ця модель реальна для досягнення) видає програму роботи на цикл занять, де вказуються необхідні для виконання вправи, пульсові режими, калорійність добового раціону.

На екрані монітора можна побачити комплекси вправ, що необхідно виконувати відповідно до виданої комп'ютером програми.

Комплекси складаються з вправ для підготовчої частини занять (вона проходить у формі ритмічної гімнастики), основної і заключної. Останнім часом в основній частині застосовують ударні серії, кожна з яких орієнтована на розвиток окремої м'язової групи, а також вправи для розвитку гнучкості і рухливості в суглобах. Заключна частина аналогічна ритмічній гімнастиці чи стретчингу.

Через місяць занять знову проводиться тестування, і в тренувальну програму вносяться корективи.

Фітнес (аерофітнес)

Єдина концепція, що охоплює не лише тілесні рухи, а й усе, що може принести користь тілу людини. До нього належить контрольоване тренування серцево-судинної системи, корегована техніка дихання, тренування м'язової системи, що підтримує поставу і створює підтягнутий зовнішній вигляд, тренування гнучкості та вміння розслаблятися, раціональне харчування, що забезпечує організм потрібною енергією.

Система аерофітнес заснована на елементах аеробіки, калланетики, стретчингу, шейпінгу. Комп'ютерне тестування пропонує вимірювання певних параметрів фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Закладка даних до комп'ютера дає змогу співставити їх з контрольними, які були в пам'яті, і на цій основі скласти індивідуальні програми тренування, включаючи рекомендації з режиму харчування.

Ритмічна гімнастика

Ритмічна гімнастика - це виконання фізичних вправ, що схожі до тих, які виконуються в художній і спортивній гімнастиці.

Вагомим аргументом на користь ритмічної гімнастики є її доступність, ефективність й емоційність.

Доступність ритмічної гімнастики перш за все полягає в тому, що її зміст базується на знайомих всім учителям фізичної культури загальнорозвиваючих вправах. Для занять ритмічною гімнастикою не потрібно спеціального обладнання, що значно полегшує їх організацію. Потрібна лише апаратура для музичного супроводу: магнітофон або програвач.

Ефективність ритмічної гімнастики виражається в її всебічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи.

Емоційність занять пояснюється не лише музичним супроводом, що виражається в звучанні сучасних ритмів і створює позитивний емоційний фон. Робота в складі групи, бажання узгодити свої дії з діями товаришів, можливість демонструвати добре відпрацьовані рухи на шкільних святах і конкурсах теж оживляють заняття ритмічною гімнастикою.

Ритмічна гімнастика широко використовує загальнорозвиваючі вправи, засоби художньої гімнастики, вільну пластику, суглобову гімнастику, елементи сучасного танцю, стрибки, біг.

Особливості методики проведення занять з ритмічної гімнастики

Заняття ритмічною гімнастикою будуються традиційно і складаються з підготовчої, основної і заключної частини. Самі інтенсивні рухи циклічного характеру, які викликають найбільшу реакцію організму виконуються в основній частині занять. Об'єм і інтенсивність занять неоднакові для різних вікових груп, статі, фізичної підготовки учнів і підвищуються по мірі зростання їх тренуваності.

В ритмічній гімнастиці немає спортивної направленості і черезмірних навантажень. За своєю спрямованістю вона включає в себе вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, координації рухів і ін.

Для ефективного управління тренувальним навантаженням потрібно визначити темп фізичних вправ. Повільний темп музичного супроводу (72-90 акц/хв), середній темп (96-128 акц/хв), високий темп (130-180 акц/хв).

Складання комплексу ритмічної гімнастики

Вміло складений комплекс, правильна послідовність вправ, відповідний музичний супровід роблять кожне заняття веселим, невтомлюючим.

Всі рухи ритмічної гімнастики умовно ділять на вправи для рук і плечового поясу, шиї і тулуба, ніг і м'язів всього тіла. Передбачені спеціальні вправи для м'язів живота, стегон і талії. Відокремлено стоять вправи циклічного характеру - біг, стрибки і танцювальні кроки.

Розпочинається заняття з **підготовчої частини** - розминки, на яку відводиться 5-10 хв. Сюди включаються рухи для правильної постави і нескладні вправи для великих груп м'язів: присідання з нахилами і рухами руками, випади з нахилом, ходьба на місці з високим підніманням стегна і ін.

Основна частина, яка триває 20-30 хв., спрямована на розвиток всіх м'язових груп, і фізичних якостей. Інтенсивність навантаження тут висока. Дуже важливо чергувати рухи так, щоб однотипні вправи не виконувались підряд. Вправам силового характеру повинні передувати вправи на розтягування.

В роботу послідовно включаються різні частини тіла: руки й плечовий пояс, спина і живіт, ноги.

Потім виконуються циклічні вправи: біг, стрибки, танцювальні кроки.

Друга серія вправ виконується в тому ж порядку, як і перша, але з підвищеною інтенсивністю.

Третя серія вправ складається з найбільш складних рухів, в тому числі і вправи в упорах і лежачи.

Кількість циклів можна скоротити до двох і навіть до одного в залежності від віку і підготовленості учнів. По цьому ж критерію підбираються циклічні вправи.

В **заклучній частині** комплексу слід поступово знижувати навантаження. Для цього виконуються вправи для відновлення дихання, плавні і хвилюподібні рухи руками, вправи для постави. Завершити заняття слід вправами на розслаблення.

Складання комплексу ритмічної гімнастики включає ряд послідовних етапів. Передусім визначають його загальну тривалість відповідно до підготовленості і рухових можливостей тих що

займається. Як правило тривалість комплексу становить 30 - 40 хв., (або 10—15 хв. - як підготовча частина до тренувального заняття).

Найбільш оптимальною є така тривалість кожної частини комплексу:

підготовча частина - 20 % загального часу;

основна частина - 70 %;

заклучна частина - 10%.

Так, у 30 - хвилинному комплексі підготовча частина триватиме 6 хв., основна – 21 хв., і заклучна 3 хв.

Далі визначають зміст основної частини комплексу: кількість серій бігу і стрибків, їх тривалість; співвідношення часу на виконання вправ у положеннях стоячи, сидячи й лежачи.

На перших заняттях до комплексу включають одну серію бігу і стрибків загальною тривалістю 2-3 хв. Згодом кількість серій можна збільшити до 2-3 у комплексі.

Далі визначається кількість вправ з урахуванням спрямованості впливу на організм. Одну вправу доцільно виконувати в середньому близько 40 с, тобто у 30-хвилинному комплексі можна виконати майже 40 вправ.

Вправи ритмічної гімнастики

Всі вправи можна поділити за:

- ступенем основного впливу на м'язово-зв'язкову систему;
- анатомічною відзнакою – для м'язів шиї, рук, плечового поясу, тулуба, поперекового відділу, ніг;
- напрямком та площиною рухів;
- технічним виконанням - загальноорозвиваючі, пружинні, махові, „хвилі”, стрибки, біг, рівновага, повороти, з предметами.

Музичний супровід

Для музичного комплексу можна використовувати: народні українські, російські, білоруські, прибалтійські мелодії та ритми, угорський чардаш, польський полонез, краков'як, мазурку, словацькі танці, латиноамериканські ритми (румба, пасадобль, самба); ритми польки (української, білоруської, чеської, латинської, естонської тощо); ритми вальсу (вальс-мінь-йон, вальс-гавот, вальс-бостон, повільний вальс); мелодії і ритми фокстроту і танго (ритмічний танець, швидкий і повільний фокстрот, чарльстон, танго, ритмічний малюнок якого склався з рухів і поз, характерних для аргентинських і іспанських народних танців); сучасні мелодії і ритми (у стилі „диско”, бальні танцювальні ритми).

Ідеальною основою музичного супроводу є композиція, що спеціально написана для ритмічної гімнастики: музика, котра володіє

„повторністю рухів” (куплетністю), „впорядкованим ритмом”, мелодійністю, яка проходить через чіткий ритм усієї композиції і відповідає задуманій темі.

На початку комплексу темп музики складає 120 ритмічних акцентів на 1 хв., всередині - 124, потім - 128, біг і стрибки - 176, дихальні вправи – 118 -110, в кінці комплексу - 52 ритмічних акценти на хвилину.

Для орієнтації темпу музичного супроводу використовують три умовних визначення: повільний, середній і швидкий. За 10 с акцентованих нот ритмічної групи оркестру складатиме 12-16 рахунків - такий темп умовно можна віднести до повільного, 17-22 рахунки - середнього, 20-30 рахунків - швидкого темпу.

Особливості навчання на заняттях ритмічною гімнастикою

У процесі навчання вправ використовують фронтально-поточний метод, для якого характерні одночасне виконання вправ учнями й безперервна зміна одних вправ іншими (циклічні вправи, що виконуються з великою інтенсивністю). У зв'язку з цим до викладача з ритмічної гімнастики ставлять такі вимоги:

- володіти культурою основних гімнастичних вправ (джаз, танці, класичні рухи) і вмінням еталонного показу;
- мати добру фізичну й музичну підготовленість і здатність до імпровізації.

Основним методом навчання є показ:

- учні виконують вправи одночасно з викладачем, який стоїть обличчям до групи - показ дзеркальний;
- вправи, що виконуються в положенні лежачи (окремі варіанти), доцільно показувати у профіль.

При розучуванні танцювальних кроків можна ставати спиною до групи.

Вправи з вихідних положень лежачи на спині і животі зручніше пояснювати словами.

Зауваження роблять точно й коротко, щоб не заглушати музики і не втомлювати учнів. Рахувати можна на початку виконання вправ, при змінах темпу і для корекції рухів. У комплекси включаються прості зв'язки і вправи, які можна виконувати без попереднього вивчення (з „ходу”), або такі, що вивчені раніше.

Доцільно виконувати кожен нову вправу спочатку повільно (2, 4 рахунки на кожний рух), а потім - швидко (на кожний рахунок).

Регулювання навантаження в процесі, проведення занять з ритмічної гімнастики

Загальне навантаження на заняттях визначається в основному кількістю і складністю дібраних вправ, послідовністю їх виконання, інтервалами між вправами, а також характером їх застосування (швидкість, темп).

В основу навантаження покладені обсяг та інтенсивність (обсяг - час, інтенсивність - кількість вправ). Показником інтенсивності занять може бути ЧСС.

Способи змін навантаження при виконанні вправ в основному зведені до змін таких показників:

1. Кількість повторень вправ: чим більшу кількість разів виконуються вправи, тим навантаження заняття в цілому стає більшим, і навпаки.

2. Кількість м'язових груп, що беруть участь у вправах і їх маса: чим менша за своєю масою м'язова група, тим менше відчувається навантаження. Це дає змогу використовувати принцип поступовості в дозуванні, втягуючи а роботу після малих м'язів середні й великі.

3. Включення різних м'язів у виконанні вправ. Під час занять необхідно почергово втягувати в роботу різні м'язові групи - рук, ніг, спини, шиї, живота. Це сприяє зберіганню працездатності м'язів і прискоренню процесів відновлення.

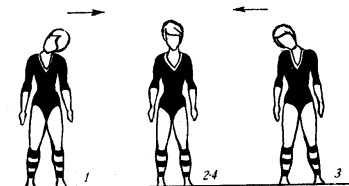
4. Темп виконання (повільний, середній, швидкий). У швидкому темпі зручніше виконувати короткі рухи, а повільному - довгі. Виконання довгих рухів у швидкому темпі значно збільшує навантаження. Добрий ефект дасть варіювання темпу при виконанні однієї і тієї ж вправи (в 2-4 рази швидше; в 2-4 рази повільніше). Музичний супровід при цьому може не мінятись,

5. Амплітуда рухів. Характер виконання рухів. Одну і ту ж вправу можна виконувати плавно і різко, напружено і розслаблено.

6. Вихідні положення, їх зміна суттєво впливає на ступінь фізичного навантаження: посилює вплив вправи на якусь конкретну групу м'язів, виключає допоміжні рухи, створює найбільш оптимальний кут для прикладення сили м'язів до важеля, додаткове навантаження тощо.

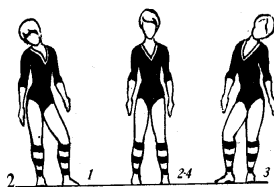
Вправи для складання комплексів ритмічної гімнастики (запропоновані вправи взяті з узагальнених літературних джерел)

1.	В.п. (вихідне положення) - стійка ноги нарізно. 1 - нахил голови вправо; 2 - В.п.; 3-нахил голови вліво; 4 - В.п. (рис. 1).
----	---



2.

В.п. - стійка ноги нарізно. 1 - нахил голови вправо, злегка зігнути ліву ногу; 2 - В.п.; 3 - нахил голови вліво, злегка зігнути, праву ногу; 4 - В.п. (рис. 2).



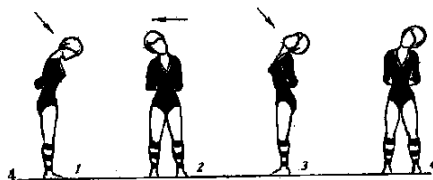
3.

В.п. - стійка ноги нарізно. 1 - голова вперед; 2 - голова назад. Плечі не піднімати (рис. 3).



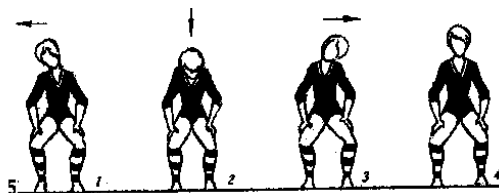
4.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 - нахил голови вперед, м'язи шії розслабити; 2 - нахил голови вправо; 3 - нахил голови назад, м'язи шії розслабити; 4 - нахил голови вліво (рис. 4). Та ж вправа виконується разом; переносючи вагу тіла з правої ноги на ліву; у пів присіді з опорою руками об коліна.



5.

В.п. - стійка ноги нарізно, пів присід, руки на колінах. 1 - нахил голови вправо; 2 - нахил голови вперед, м'язи шії розслабити; 3 - нахил голови вліво; 4 - В.п.; 5-8 - теж в іншу сторону (рис. 5). Та ж вправа виконується разом.



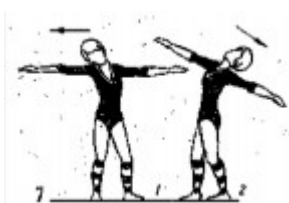
6.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки за спину. 1 - поворот голови направо; 2 - нахил голови назад; 3 - нахил голови вперед; 4 - В.п.; 5-8 - теж в іншу сторону (рис. 6). Теж, переносючи вагу тіла з правої ноги на ліву.



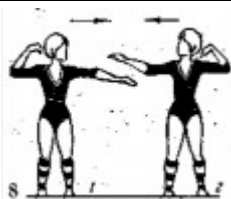
7.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил голови вправо; 2 - нахил голови назад; 3 - нахил голови вліво; 4 - В.п.; 5-8 - теж в іншу сторону (рис. 7). Та ж вправа виконується разом з нахилом назад.



8.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - зігнути праву руку, поворот голови наліво; 2 - випрямити праву і зігнути ліву руку, поворот голови направо (рис. 8). Теж, переносючи вагу тіла з правої ноги на ліву.



9.

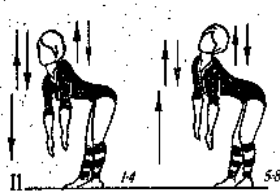
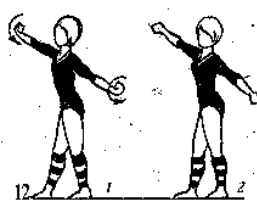
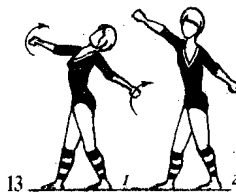
В.п. - стійка ноги нарізно. 1 - підняти вгору плечі; 2 - в.п. (рис. 9). Теж, піднімаючись на носки й опускаючись вниз на кожен рахунок; виконуючи півприсід на рахунок 2.



10.

В.п. - стійка ноги нарізно. 1-4 - по чергово піднімати й опускати - плечі, поступово присідаючи; 5-8 - теж, піднімаючись на носки. Руки не згинати (рис. 10).

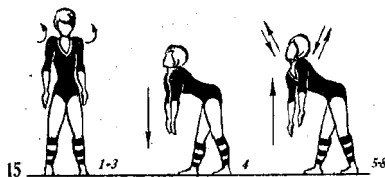


11.	В.п. - стійка ноги нарізно. 1-4 - по черговому піднімати й опускати плечі, поступово нахилиючись вперед; 5-8 - теж, прогинаючись в спині (рис. 11).
	
12.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак. 1 - колові рухи кистями до середини, напівнахил вперед; 2 - В.п. (рис. 12).
	
13.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак. 1 - колові рухи в плечових суглобах назад, невеликий нахил назад; 2 - В.п. (рис. 13). З'єднати вправи 12 і 13, чергуючи нахили вперед та назад. М'язи спини розслаблені.
	
14.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки нагору. По черзі піднімати й опускати плечі (рис. 14). Теж, переносючи вагу тіла з правої ноги на ліву; присідаючи і встаючи.



15.

В.п. - стійка ноги нарізно. 1-3 - колові рухи плечима назад; 4 - виконуючи коло плічми назад, розслабити руки і плечі, нахил вперед; 5-8 - по чергово піднімати й опускати плечі, поступово випрямляючи тулуб. Руки не згинати (рис. 15). Теж, присідаючи на рахунок 4.



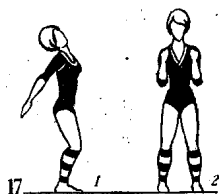
16.

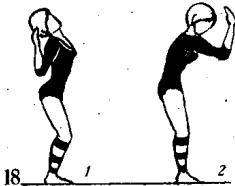
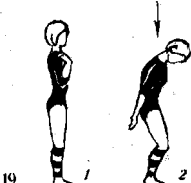

В.п. стійка ноги нарізно. 1 - розслабити руки і плечі; 2 - нахил вперед, спину округлити; 3 - пружний нахил вперед; 4 - В.п. (рис. 16),



17.

В.п. стійка ноги нарізно, руки до пліч. 1 - пів присід, руки вперед, дугами донизу руки назад; 2 - В.п. (рис. 17). Теж з поворотами тулуба направо і наліво на рахунок 1.

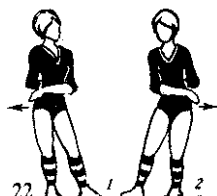


18.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки до пліч, лікті зведені, нахил голови вперед. 1 - ривкове відведення зігнутими руками назад, нахил головою назад; 2 - В.п. (рис. 18). Теж, присідаючи на рахунок 1.
	
19.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки до пліч. 1 - нахил голови вперед, руки вниз - назад, пів присід, округлити спину; 2 - В.п. (рис. 19).
	
20.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони, кисті в кулак. Кола передпліччями донизу (рис. 20). Теж доверху; переносячи вагу тіла з правої ноги на ліву; присідаючи і встаючи; нахилиючись зі сторони в сторону.
	
21.	В.п. - стійка ноги нарізно 1 - присід, руки в сторони зігнуті, передпліччя донизу; 2 - руки вниз, долонями вперед, підняти на носки (рис. 21).



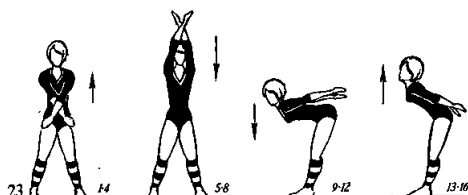
22.

В.п. - стійка ноги нарізно, зігнути руки, одна за спиною, інша перед грудьми. Зміна положення рук (рис. 22). Теж з рухами таза зі сторони в сторону.



23.


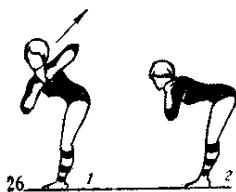
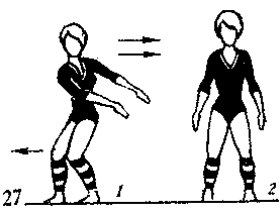
В.п. - стійка ноги нарізно. 1-4 - дуги руками, поступово піднімаючи їх вгору; 5-8 - дуги руками, поступово опускаючи їх униз; 9-12 - нахил вперед, руки назад; 13-16 - випрямитися, руки вниз. (рис. 23).



24.

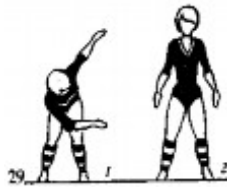
В.п. - стійка, ноги нарізно, нахил вперед, руки вперед. 1 - руки зігнуті назад, кисті в кулак; 2 - В.п. (рис. 24).



25.	В.п. - стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вперед. 1 - руки зігнуті назад; 2 - руки вниз схресно, кисті в кулак (рис. 25).
	
26.	В.п. - стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки до пліч. 1 - поворот тулуба направо; 2-В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 26).
	
27.	В.п. - стійка ноги нарізно. 1 – пів присід коліна вліво, руки вправо, поворот тулуба направо; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 27).
	
28.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки назад кисті в замок. 1 - зігнути руки, наближаючи кисті до лопаток; 2 - нахил вперед, руки назад (рис. 28). Теж, присідаючи на рахунок 1.



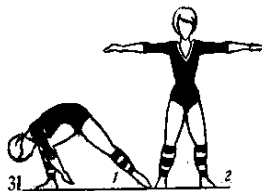
29. В.п. - стійка ноги нарізно. 1 - нахил вперед, права рука на лівому коліні, ліва рука назад; 2 - В.п.; 3-4 теж в іншу сторону (рис. 29),

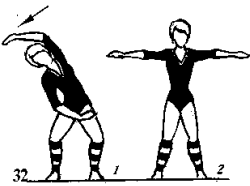
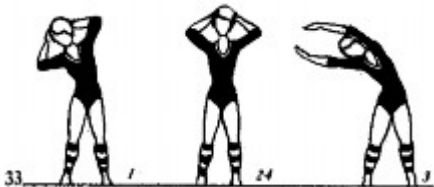
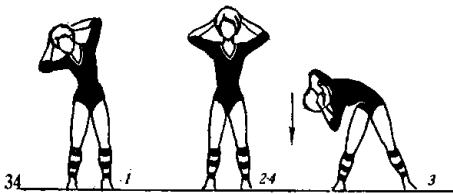


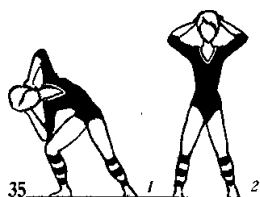
30. В.п. - стійка ноги нарізно, нахил, руки в сторони. 1 - поворот тулуба наліво; 2 - стійка ноги нарізно на носках; 3-4 - теж в іншу сторону; Таз фіксований, рух виконується тільки в грудному відділі хребетного стовпа (рис. 30). Теж, але на рахунок 1 і 3 зігнути праву (ліву) ногу.



31. В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - випад вправо з нахилом вперед, руки схресно під правою ногою; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 31).



32.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 – пів присід, нахил вправо, ліва рука вгору, права вниз; 2 - В.п.; 3-4 - теж у іншу сторону (рис. 32),
	
33.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - нахил вправо; 2 - В.п.; 3 - нахил вправо, руки вгору; 4 - В.п. (рис. 33). Теж повторити один раз вправо, один раз вліво; два рази вправо, два рази вліво і т.д.
	
34.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - нахил вправо; 2 - В.п.; 3 - поворот тулуба направо, нахил вперед; 4 - В.п. (рис. 34). Теж повторити кілька разів спочатку в одну, потім і іншу сторону.
	
35.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 - випад вправо з нахилом вправо, правим ліктем торкнутися правого коліна; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 35).



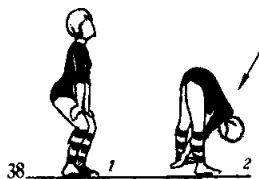
36. В.п. - стійка ноги нарізно, руки назад кисті в замок. 1 - пів присід з нахилом вправо, руки вліво; 2- В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 36).



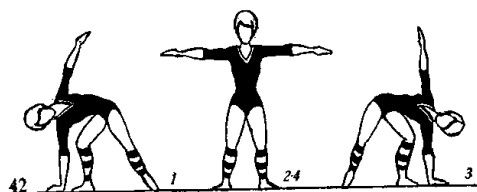
37. В.п. - стійка ноги нарізно, нахил вперед, руки вперед. 1 - поворот голови і тулуба направо, зігнути праву руку; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 37).



38. В.п. - стійка ноги нарізно, пів присід прогнувшись в спині з опорою руками об коліна. 1 - випрямляючи спину, нахил вперед, руки між стоп; 2 - В.п. (рис. 38). Теж, але на рахунок 3 руки вперед, розслаблюючи їх, а на 4 - В.п.



39.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки назад. 1 - нахил вперед, голову вперед, 2 - пружний нахил вперед, руки в сторони, нахил головою назад (рис. 39).
	
40.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору в сторони. 1 - нахил вправо, руки вгору; 2 - В.п.; 3 - таз вправо; 4 - таз вліво. Теж в іншу сторону (рис. 40).
	
41.	В.п. - широка стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - випад правої з нахилом вперед, лівою рукою торкнутися підлоги, праву назад; 2 - теж в іншу сторону (рис. 41). Теж, виконуючи глибокий нахил (грудьми лягти на коліно); опускаючи передпліччя на підлогу.
	
42.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вправо, пів присід на правій, правою рукою торкнутися підлоги; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 42).



43.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вправо, руки вгору; 2 - поворот тулуба направо, нахил вперед прогнувшись, нахил голови назад; 3 - теж, що на рахунок 1; 4 - В.п. Теж в іншу сторону (рис. 43).



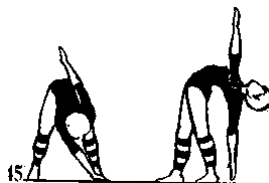
44.


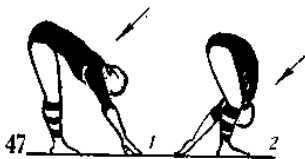
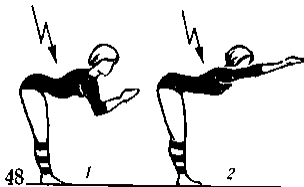
В.п. - упор стоячи. 1 - присід, праву ногу в сторону на носок; 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 44).

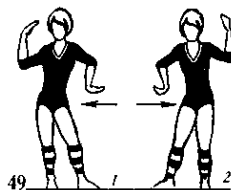


45.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил вперед, правою рукою торкнутися лівого носка, ліву назад; 2 - нахил назад, лівою рукою торкнутися правої п'ятки (рис. 45).

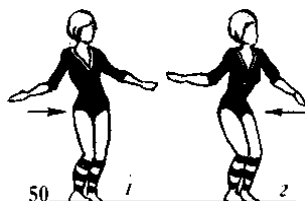


46.	В.п. - широка стійка ноги нарізно, пів присід. 1 - нахил вперед, передпліччя на підлогу; 2 - пружний нахил вперед, кисті на підлогу (рис. 46).
	
47.	В.п. - упор стоячи. 1-2-пружний нахил вперед; 3-4 - пів присід, руки між стоп подалі (рис. 47).
	
48.	В.п. - нахил вперед прогнувшись, руки вгору. Пружні нахили вперед, голову назад (рис. 48).
	
49.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 - рухи тазом зі сторони в сторони. Теж, згинаючи і розгинаючи руки (рис. 49); виконуючи по два руху тазом вправо і вліво; збільшуючи амплітуду і переносячи вагу тіла з внутрішньої сторони стопи на зовнішню.



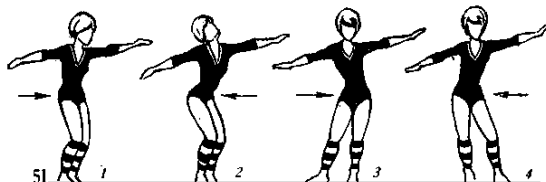
50.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 - руху тазом назад (рис. 50). Теж, виконуючи пів присід (1-4) і випрямляючись (5-8)



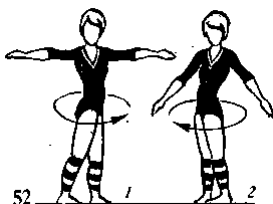
51.

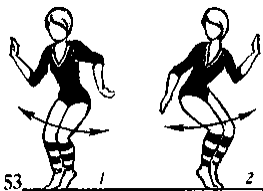

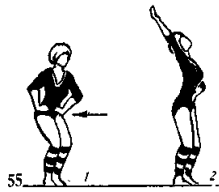
В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1- таз вперед; 2 - таз назад; 3 - таз вправо; 4 - таз вліво (рис. 51). Вправа виконувати швидко з максимальною амплітудою.



52.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-3 - повороти таза вправо; 4 - В.п.; 5-8 - теж в іншу сторону (рис. 52).



53.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 - повертаючи таз, стегна і коліна вправо і вліво, поступово присісти; 5-8 - продовжуючи повороти, поступово встати (рис. 53).
	
54.	В.п. - стійка ноги нарізно, півповороту направо, права вперед; 1-2 - рухи тазом назад, переносячи вагу тіла з правої ноги на ліву (рис. 54). Теж в іншу сторону; згинаючи і розгинаючи руки.
	
55.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - круглий пів присід; 2 - встати, праву руку вгору, прогнутися, таз назад; 3-4 - теж, змінюючи руку (рис. 55). Теж, але на рахунок 1, 3 вбік на носок праву (ліву) ногу.
	
56.	В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-4 - кола тазом вправо в горизонтальній площині; 5-8 - теж в іншу сторону (рис. 56). Вправу виконувати з максимально можливою амплітудою.



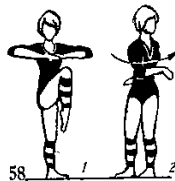
57.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1-2 - рухи тазом зі сторони в сторони, згинаючи однойменну руку; 3 - таз вправо, зігнути позаду ліву ногу; 4- таз вліво, ногу на носок. Теж повторити іншою ногою (рис. 57).



58.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах вперед правою зігнутою ногою, руки перед грудьми; 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою. Теж, але на рахунок 2, 4 виконати різкий поворот тулуба наліво (направо), руки вліво (вправо): одна за спиною, інша перед грудьми (рис. 58).



59.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах правою зігнутою ногою вперед, торкнутися коліном лівої зігнутої руки; 2 - В.п.; 3-1 - теж іншою ногою (рис. 59). Теж зі стрибками.



60.

В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - стрибком поворот направо, глибокий випад правою з опорою двома руками об праве коліно; 2 - стрибком В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 60).



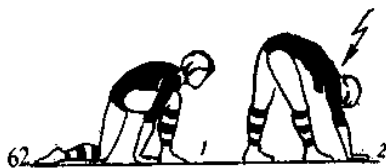
61.

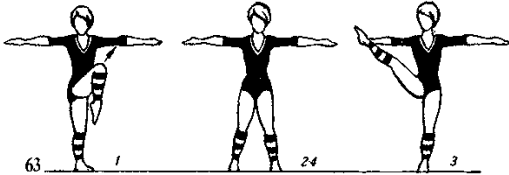


В.п. - стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 - випад вправо з нахилом вперед, руки в сторони; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 61).



62.

В.п. - стійка ноги, нарізно. 1 - стійка на правому коліні, руки на підлозі; 2-3 - встати, пружинячі нахили до правої ноги; 4 - В.п.; 5-8 - теж іншою ногою (рис. 62).



63.	<p>В.п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони. 1 - мах вперед правою зігнутою ногою; 2 - В.п.; 3 - мах правою ногою вперед; 4 - В.п. (рис. 63). Теж іншою ногою; зі стрибками; з сплесками під ногою на рахунок 1,3.</p>
	
64.	<p>В.п. - глибокий випад правої, руки на підлозі. 1 - випрямити праву ногу, нахил вперед; 2 - В.п. (рис. 64). Теж іншою ногою; виконуючи пружні нахили.</p>
	
65.	<p>В.п. - глибокий присід, в широкій стійці, долоні на підлозі. 1 - злегка піднімаючи таз, руки перед грудьми нахил вперед; 2 - В.п. (рис. 65).</p>
	
66.	<p>В.п. - глибокий присід, 1 - упор стоячи; 2 - В.п.; 3 - встати, руки перед грудьми кисті в замок; 4 - В.п. (рис. 66).</p>



67.

В.п. - упор стоячи. 1 - встати на носки; 2 - В.п. (рис. 67). Теж, по черзі встаючи на правий і лівий носок; встаючи на носки і присідаючи на рахунок 2.



68.

В.п. – упор стоци. Почергове згинання і розгинання стоп (рис. 68), Теж з рухом однойменного плеча вперед та назад.



69.

В.п. - сид. 1 - зігнути праву ногу, розігнути ліву стопу; 2 - випрямляючи праву ногу, зігнути ліву, розігнути праву стопу (рис. 69).



70.

В положенні сид рух стопами назовні і до середини



70. В.п. – упор сидячи позаду. 1 – упор лежачи на лівому стегні, права в сторону; 2 – В.п. (рис. 70).



71. В.п. - сід ноги схресно (по-турецьки), руки на колінах. 1 - лягти на спину ноги зігнуті, руки на колінах; 2 – В.п. (рис. 72).



72. В.п. - сід ноги схресно (по-турецьки), руки на колінах. 1 – нахили вперед руки вгору (рис. 72).



73. В.п. - сід ноги (по-турецьки), руки нагору. 1-4 - почергові рухи руками назад, поступово лягаючи на спину; 5-8 - почергові рухи руками назад, поступово піднімаючись (рис. 74). Теж руки за голову.



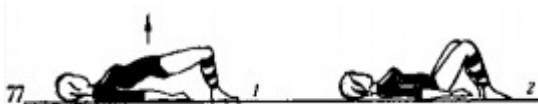
75. В.п. - сід, ноги нарізно зігнуті, руки за голову. 1 - лягти на спину; 2 - сід, правим ліктем торкнутися лівого коліна; 3-4 - теж іншою рукою (рис. 75).



76. В.п. – сід права зігнута вперед, ліва зігнута назад. 1 – зміна положення ніг. 2 - В.п.



77. В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті. 1 - підняти таз. 2 - В.п. (рис. 77).



78. В.п. - лежачи на спині, ноги нарізно зігнуті. 1 - підняти таз. праву вперед; 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 78).



79.

В.п. - лежачи на спині зігнувши ноги вправо, руки в сторони. 1 - підняти таз; 2 - В.п.; 3-зігнуті ноги покласти зліва; 4 - зігнуті ноги покласти з права (рис. 79).



80.


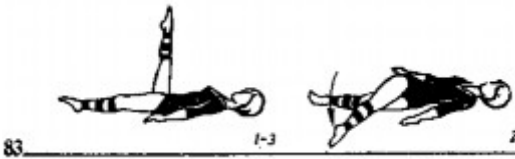

В.п. - лежачи на спині, руки за голову. 1 - сидіти за голову; 2 - В.п. (рис. 80).

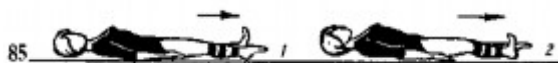


81.

В.п. - лежачи на спині. 1 - сидіти кутком правою, руки вперед; 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 81).



82.	В.п. - лежачи на спині, зігнуті ноги вправо, руки в сторони. 1 - зігнуті ноги покласти зліва на підлогу; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 82). Теж, але на рахунок 2, 4 випрямити ноги вперед; на рахунок 2, 4 ноги випрямити вперед і розігнути стопи; виконати в два рази повільніше.
	
83.	В.п. - лежачи на спині, руки в сторони. 1 - праву вперед; 2 - праву вліво на підлогу; 3 - праву вперед; 4 - В.п. (рис. 83). Теж іншою ногою; вправу виконати з розігнутою стопою.
	
84.	В.п. - лежачи на спині. 1-2 - прогнутися, підняти вгору грудну клітку; 3-4 - В.п. (рис. 84).
	
85.	В.п. - лежачи на спині. 1 – відтягнути правий носок, ліва стопа на себе; 2 - теж іншою ногою (рис. 85).



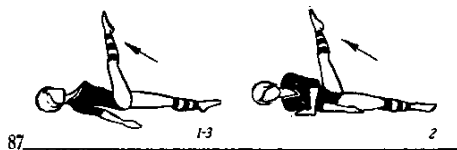
86.

В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті. 1 - мах правою ногою вперед; 2 - праву ногу вправо на підлогу; 3 - мах правою ногою вперед; 4 - В.п.; 5-8 - теж іншою ногою (рис. 86). Теж піднімаючи таз на рахунок 1 і 3.



87.




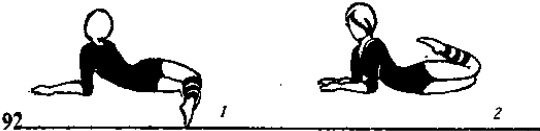
В.п. - лежачи на спині 1 - мах правою ногою вперед; 2 - праву ногу опустити, поворот наліво; 3 - мах правою ногою убік; - 4 - В.п.; 5-8-теж іншою ногою (рис. 87). Теж, але махи виконати з розігнутою стопою.

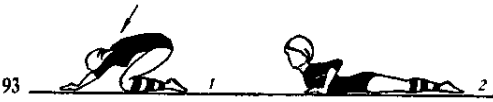




88.

В.п. - лежачи на животі. 1-2 - згинаючи праву ногу, прогнутися, руки дугами назад до торкання долонями стопи; 3-4 - В.п. (рис. 88). Теж іншою ногою.



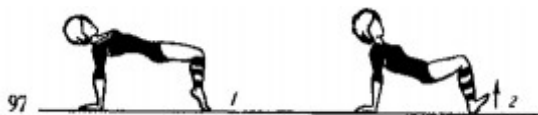
89.	В.п. - упор лежачи на стегнах на передпліччях. 1 - праву ногу схресно за лівою; 2 - В.п. Теж іншою ногою (рис. 89).
	
90.	В.п. - лежачи на животі, руки назад кисті у замок. 1 - прогнутися, руки назад; 2 - В.п. (рис. 90). Теж, згинаючи ноги на рахунок 1,
	
91.	В.п. - лежачи на животі. 1 - права рука вгору, прогнутися; 2 - В.п. Теж іншою рукою (рис. 91). Теж, згинаючи різнойменну ногу на рахунок 1.
	
92.	В.п. - упор лежачи на стегнах на передпліччях, ноги зігнуті. 1 - повертаючи коліна направо, покласти зігнуті ноги ліворуч на підлогу; 2 - теж в іншу сторону (рис. 92).
	

93.	В.п. - лежачи на животі, руки зігнуті. 1 - випрямити руки, сід на п'ятах, нахил вперед, голову вперед; 2 - В.п. (рис. 93).
	
94.	В.п. - лежачи на животі, руки в сторони. 1 - права зігнута нога убік (коліно у напрямку пахвової западини правої руки); 2 - В.п. Теж іншою ногою (рис. 94).
	
95.	В.п. - упор - лежачи на стегнах на передпліччях. 1 - мах правою ногою назад; 2-В.п.; теж іншою ногою (рис. 95). Теж з розігнутими стопами; на маху, піднімаючи таз нагору.
	
96.	В.п. - упор лежачи на стегнах на передпліччях. 1 - мах правою зігнутою ногою вліво (до лівого плеча); 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 96).



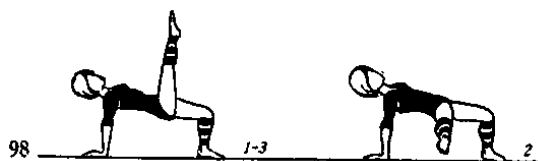
97.

В.п. - упор лежачи позаду, ноги зігнуті. 1-2 - перека́т з носка на п'яту (рис. 97). Теж, збільшуючи амплітуду руху.



98.

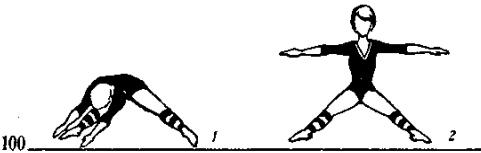


В.п. - упор лежачи позаду, ноги зігнуті. 1 - мах правою ногою вперед; 2 - права нога убік; 3 - мах правою ногою вперед; 4 - В.п.; 5-8 - теж іншою ногою (рис. 98). Теж з розігнутими стопами.



99.

В.п. - упор лежачи позаду, ноги зігнуті. 1-2 - права зігнута нога схресно перед лівої, переступити через неї, злегка нахилиючи ліву вліво; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 99).



100.	В.п. - сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил до правої ноги, руки вгору; 2 - В.п.; 3 - нахил до лівої ноги, руки вгору; 4- В.п. (рис. 100).
	
101.	В.п. - сід ноги нарізно, руки в сторони. 1 - нахил до правої ноги, руки вгору, зігнути ліву ногу; 2 - теж в іншу сторону (рис. 101).
	
102.	В.п. - сід ноги нарізно. 1 - зігнути праву ногу, нахил вперед, руки вгору; 2 - В.п.; 3-4 - теж іншою ногою (рис. 102).
	
103.	В.п. - сід, права нога вперед, ліва зігнута назад (позиція „бар’єриста”). нахил вперед до правої ноги, руки вгору; 2 - нахил назад до лівої ноги, права рука вгору. Теж іншою ногою (рис. 103).



104.

В.п. - сід. 1-4 - просування вперед на сідницях, злегка згинаючи і розгинаючи ноги; 5-8 - теж назад (рис. 104). Теж із прямими ногами; з нахилом вперед на кожен рахунок.



105.

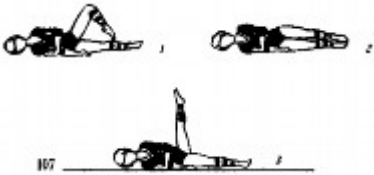
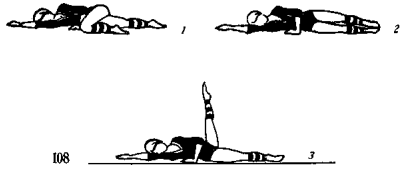
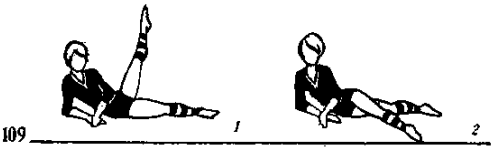
В.п. - сід. 1 - нахил вперед; 2-3 - сід ноги нарізно, пружинний нахил вперед; 4 - В.п. (рис. 105).



106.

В.п. - сід кутом, ноги напівзігнуті, руки під коліньми. 1 - випрямити праву ногу; 2 - згинаючи праву ногу, випрямити ліву (рис. 106). Та ж вправа виконати з розігнутими стопами.



107.	В.п. - лежачи лівим боком, ліву руку вниз, зігнуту праву на підлогу. 1 - зігнути праву ногу в сторону; 2 - В.п.; 3-мах правої убік; 4 - В.п. (рис. 107). Теж іншою ногою; 3 розігнутими стопами.
	
108.	В.п. - лежачи лівим боком, ліву руку вгору, зігнуту праву на підлогу. 1 - зігнути праву ногу вперед; 2 - В.п.; 3 - мах правою ногою убік; 4-В.п. (рис. 108). Теж іншою ногою.
	
109.	В.п. - упор лежачи на лівому стегні. 1 - мах правою ногою убік; 2 - праву ногу вліво на підлогу; 3 - мах правої убік; 4 - В.п. (рис. 109). Теж іншою ногою.
	
110.	В.п. - упор лежачи на лівому стегні, ноги зігнуті. 1-2 - коло ногами вправо, поворот стегон направо, упор лежачи на правому стегні; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 110). Теж разом, ногами виконувати рух „вісімка”.



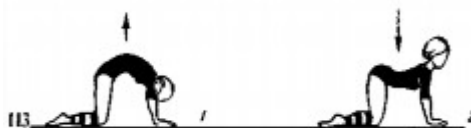
111. В.п. - упор лежачи на лівому стегні, права зігнута нога схресно перед лівою. 1 - ліву ногу вправо; 2 - В.п. Теж в іншу сторону (рис. 111).











112. В.п. - упор лежачи на лівому стегні. 1 - праву ногу убік; 2 - ліву ногу вправо (до правої ноги); 3 - опустити ліву ногу; 4 - опустити праву ногу (рис. 112).



113. В.п. - упор на колінах. 1 - прогнутися, нахил голови назад; 2 - округлити спину, нахил голови вперед (рис. 113). Теж в В.п. - упор стоячи на колінах.



114.	В.п. - сід на п'ятах, руки в сторони. 1 - нахил вправо, правою рукою торкнутися підлоги; 2 - В.п.; 3-4 теж в іншу сторону (рис. 114).
	
115.	В.п. - упор на колінах. 1-мах правою ногою назад; 2-й. п. Теж іншою ногою (рис. 115). Теж, але на рахунок 1 зігнути руки.
	
116.	В.п. - упор на колінах. 1 - мах правою ногою убік; 2 - В.п. Теж іншою ногою (рис. 116).
	
117.	В.п. - стоячи на колінах, стопи нарізно. 1 - присід між стоп; 2 - В.п. (рис. 117).
	

118.	В.п. - стоячи на колінах. 1 - присід на праве стегно, руки вліво; 2 - В.п.; 3-4 - теж в іншу сторону (рис. 118).
	
119.	В.п. - стоячи на колінах, ноги нарізно. 1 - нахил назад; руки вгору; 2 - нахил вперед, руки між стоп (рис. 119).
	
120.	В.п. - стійка на лопатках. 1 - ноги опустити за голову; 2 - зігнути ноги, коліна назовні; 3-4-В.п. (рис. 120).
	
121.	Біг на місці з високим підніманням стегна (рис. 121).
	
122.	Біг на місці, згинаючи ноги назад (рис. 122)



123. Біг навколо себе по колу (рис. 123).







124. В.п. - руки до пліч. Біг на місці, випрямляючи руки вперед і вгору (рис. 124).



125. В.п. - руки на пояс. Підскіки на місці із просуванням вперед (рис. 125).



126. Стрибки з двох ніг на одну. (рис. 126).

	
127.	Підскіки, згинаючи ногу і випрямляючи її вперед (рис. 127). Теж з поворотом навкруги.
	
128.	Біг на місці, нахилиючи вперед тулуб (рис. 128).
	
129.	Стрибки, по черзі згинаючи праву і ліву ногу назад (рис. 129).
	
130.	Кроки галопу вправо і ліво. Теж з плесканням.

Література

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика // Методические рекомендации. - К.:Молоддь, 1986. - 152 с.

2. Білокопитова Ж.А., Мовчан Н.М., Щербакова Н.А. Гімнастика: краса і здоров'я. - К.:Здоров'я,1991 - 104 с.
3. Білокопитова Ж.А. Гімнастика, краса і здоров'я. – К.: “Здоров'я”, 1991. – 100 с.
4. Васильков Г.А. Гімнастика в режимі дня школяра. – К.: Здоров'я, 1972. – 149 с.
5. Годик М.А. Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. - М.: Сов.спорт, 1991 - 96 с.
6. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: Сокр. пер. С фр. – К.: Музична Україна, 1983. – 340 с.
7. Иванова О.А. Формула красоты. – М.: Советский спорт, 1990. – 48 с.
8. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов.-М.:ФиС, 1976. – 127 с.
9. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика: 230 упражнений. – М.: ФиС, 1985. – 96 с.
10. Лисицкая Т.С. Ритм + Пластика. - М.: ФиС, 1987. - 158 с.
11. Матов В.В., Иванова О.А., Ланцберг Л.А. Ритмическая гимнастика. – М.: Знание, 1985. – 64 с.
12. Руднева с., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: Просвещение, 1972. – 334 с.
13. Сосина В.Ю. Азбука ритмической гимнастики. – К.: Здоров'я, 1986. – 64 с.
14. Сосина В.Ю., Фабиан Э.М. Ритмическая гимнастика. - К.: Радянська школа, 1990.- 254 с.
15. Шефер И.В. Гімнастика Женин. – М.: ФиС, 1984. – 78 с.
16. Яансон Л.О. Женская гимнастика. - М.: ФиС, 1976. – 150 с.