

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

І. А. Усатова, С. В. Цаподой

**Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання
завдань з фізичного виховання для студентів
з порушенням у стані здоров'я**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2014

УДК 796.412:378.141.2
ББК 75.656.5+75.116.6
У 74

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького

О. Е. Меньших;

кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання
Черкаського державного бізнес-коледжу

П. М. Гунько

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 6 від 27 березня 2014 року)*

Усатова І. А., Цаподой С. В.

У 74 Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. / І. А. Усатова. С. В. Цаподой. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

ISBN 978-966-353-344-5

У навчально-методичному посібнику розглянуто питання, щодо використання сучасних фітнес-технологій та раціональне поєднання нових підходів до педагогічного процесу і нових здоров'я формуючих систем під час організації та проведення занять з фізичного виховання. Наведені найбільш ефективні засоби оздоровлення, корекції фігури, нормалізації діяльності усіх функцій і систем організму для використання під час навчальних та самостійних занять фізичними вправами зі студентами, що мають порушення у стані здоров'я.

Видання розраховане для фахівців з фізичної культури, педагогів, студентів для подальшого розширення свого арсеналу і вдосконалення своєї майстерності.

УДК 796.412:378.141.2
ББК 75.656.5+75.116.6

ISBN 978-966-353-344-5

© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014

© І. А. Усатова, С. В. Цаподой, 2014

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. Організація навчальної роботи з фізичного виховання та фізична реабілітація студентів, що мають відхилення у стані здоров'я	8
1.1. Організація навчальної роботи зі студентами спеціального навчального відділення.....	10
1.2. Основні вимоги до методики проведення занять фізичними вправами зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я	12
РОЗДІЛ II. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні	16
2.1. Загальне знайомство з історією виникнення аеробіки та основними її напрямками	16
2.2. Впровадження елементів аеробіки та її форм у підготовчій частині заняття.....	19
2.3. Цілеспрямованість занять з ритмічної гімнастики, врахування її впливу на функціональні можливості організму студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.....	23
2.4. Фізичні якості, які розвивають на заняттях з фізичного виховання, використовуючи елементи аеробіки та ритмічної гімнастики.....	25
2.5. Основні засоби аеробіки та ритмічної гімнастики	27
2.6. Орієнтовні комплекси вправ з аеробіки та ритмічної гімнастики...	29
Розділ III. Метод Пілатеса для студентів, що мають відхилення у стані здоров'я	44
3.1. Використання комплексу вправ за методикою «пілатес» в основній частині заняття	44

3.2. Особливості техніки виконання вправ за методикою «пілатес»	45
3.3. Орієнтовні комплекси вправ програми «пілатес» для студентів з низьким і нижче середнього рівнів фізичного здоров'я	49
3.4. Вправи програми «пілатес» для самостійної роботи	72
Розділ IV. Стретчинг, як засіб розвитку гнучкості та профілактики захворювань опорно-рухового апарату	76
4.1. Методика стретчинга	77
4.2. Орієнтовний комплекс стретчинг вправ, для використання у заключній частині заняття з фізичного виховання.....	76
4.3. Орієнтовний комплекс стретчинг вправ для ніг	79
4.4. Стретчинг-вправи у профілактиці травматизму та реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров'я	82
4.5. Вплив дихальних вправ на здоров'я студентів, які зараховані до спеціальних медичних груп	83
Список використаних джерел	88

ВСТУП

У вищих навчальних закладах України навчаються сотні тисяч студентів, з яких значний відсоток має певні вади в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. В зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення. Вочевидь, через ці причини протягом багатьох років у вищих навчальних закладах освіти України і за кордоном ведуться пошуки раціональних форм і методів організації занять з фізичного виховання студентів, яких зараховують до спеціального медичного навчального відділення.

Фізичний стан студентів протягом останнього десятиріччя різко погіршився внаслідок поглиблення соціально-економічної, екологічної та демографічної криз. Витоки цього явища пов'язані з ранніми етапами онтогенезу. Понад 40 % дітей дошкільного віку страждають на різні хронічні захворювання, а за час шкільного навчання частка юнаків та дівчат з функціональними і органічними вадами сягає 80 %, практично здоровими є лише 5 % випускників середніх загальноосвітніх шкіл.

Проведені авторами дослідження свідчать, що майже у всіх країнах студенти визначаються як групи підвищеного ризику, у студентів значно частіше, ніж у молодих людей інших соціальних груп того ж віку спостерігається істотне погіршення стану здоров'я. У результаті щорічних оглядів студентів різних вищих навчальних закладів України було встановлено, що 70-80 % першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. Взагалі майже 90 % студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість. Збільшення вимог до рівня здоров'я підготовки фахівців, інтенсифікація навчального процесу, значні навантаження, виражене і тривале психоемоційне напруження часто

приводять до перенапруження і зриву адаптаційних механізмів, розвитку патологічних функціональних відхилень і захворювань.

Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовки, призвело до несприйняття студентами існуючих форм фізичного виховання, які мають свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею. Зміст занять, їх освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх спеціалістів, тобто не впливав на світогляд, формування переконань, настанов, ціннісних орієнтирів на фізичну культуру, активну позицію по відношенню до неї.

Нині назріла криза фізичного виховання у вищих закладах освіти, коли вочевидь постала проблема неефективності впливу процесу фізичного виховання на особистісний і професійний розвиток майбутніх спеціалістів.

У 90-ті роки науковцями – фахівцями з фізичної культури і спорту України, Росії, Білорусі – розроблялася нова концепція фізичного виховання у вищих закладах освіти. Зокрема, розроблялися наступні напрямки розвитку фізичного виховання як наукової дисципліни і практичної галузі: підвищення гуманістичної спрямованості фізичного вдосконалення методів і форм проведення занять, поліпшення програмно-нормативного забезпечення, збільшення рухової активності студентів шляхом самостійних занять, формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я і подолання шкідливих звичок, посилення професійно-прикладної фізичної підготовки, поліпшення санітарно-гігієнічного забезпечення навчального процесу, зміна системи оцінювання.

Починаючи з 1991 року в Україні новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, які розвивались поза межами радянського союзу, найбільше знайшли своє застосування у фітнес-клубах. Фітнес-клуби,

як приватна структура, мають змогу за свої кошти готувати на конвенціях з фітнесу своїх фахівців новим методикам. Ці методики найбільш ефективно впливають на мотивацію і дають змогу займатися людям з різним станом здоров'я та фізичною підготовленістю.

Тому, на нашу думку, в період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, для підвищення мотивації студентів, щоб сучасні фітнес технології ставали засобом для виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я.

РОЗДІЛ I

Організація навчальної роботи з фізичного виховання та фізична реабілітація студентів, що мають відхилення у стані здоров'я

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства однією з актуальних проблем є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь, яка у зв'язку з перенесеними захворюваннями не може в повній мірі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання і за станом здоров'я зарахована до спеціального навчального відділення (спеціальної медичної групи). Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах вказують не тільки на проблемність їхнього подальшого всебічного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю і ранньою інвалідністю.

Для того щоб забезпечити ефективність процесу оздоровлення студентів з вадами у стані здоров'я, потрібно чітко уявити собі завдання, які необхідно при цьому вирішувати. Так, відомо, що та чи інша хвороба сприяє виникненню різних негативних змін в організмі. І найголовніші з них є наслідком обмеженої рухової активності. Це призводить не тільки до порушення функціональної діяльності систем організму, але й до порушення його взаємодії із зовнішнім середовищем. Знижується імунітет, погіршується функціональна діяльність життєво важливих органів і навіть у молодих людей формуються механізми регуляції, що характерно для зрілого і похилого віку. Невипадково за останні роки помітно «омолодилося» багато захворювань, і особливо серцево-судинних захворювань, захворювань нервової системи, органів зору та опорно-рухового апарату.

Фізична реабілітація – самостійна медична дисципліна, яка навчає науково обґрунтованому нормуванню фізичної активності в комплексному лікуванні захворювань, профілактиці їх загострень і ускладнень, відновленні

належної якості життя хворої людини. Фізична активність це біологічно необхідний компонент життєдіяльності: вона стимулює розвиток дитини, розширює і підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значимість особистості.

Як показано класичною фізіологією, вплив на організм будь-якого подразника (в тому числі і фізичного навантаження) зумовлений не тільки силою, але й співвідношенням його з початковим станом та рівнем функціональної готовності організму (тренованості). Тут слід врахувати, що дія різних форм систематичної рухової активності на організм людини має у своїй основі одні й ті ж фізіологічні механізми.

Дослідженнями фізіологів та педагогів доведено, що під дією фізичних вправ виникають функціональні структурні зміни м'язів і відповідних нервових центрів, розміщених на сегментарному рівні в головному мозку. Стимуляція морфофункціональних та енергетичних можливостей тканин, які забезпечують свою діяльність м'язові скорочення і на цій основі розширення діапазону реактивності організму – загальна риса усіх без винятку фізичних вправ.

Оздоровчий вплив занять фізичними вправами реалізується завдяки фізичному тренуванню, в основі якого лежить елементарний факт посилювання відновлювальних процесів під впливом стомлення. Після фізичного навантаження, якщо воно не перевищує можливостей організму, інтенсивно протікають процеси відновлення енергетичних потужностей тканин, які сприяють підвищенню м'язової працездатності на більш високий, ніж у вихідному положенні, рівень. Якщо у цьому періоді – фазі суперкомпенсації – фізичне навантаження повторюється, то відбуваються ті ж зміни, але з однією різницею: ступінь перевищення досягнутої працездатності над вихідним рівнем її збільшується ще значніше. Подальше повторення навантажень, які здійснюються у фазі суперкомпенсації, призводять до послідовного зростання м'язової працездатності.

Отже, для студентів з вадами у стані здоров'я важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичного виховання необхідно не тільки від добре відомої (і часто перебільшеної) небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень. Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами, ніж їх ровесники, які займаються в основному навчальному відділенні та групах спортивного вдосконалення.

Обсяг та зміст програмного матеріалу для студентів спеціального навчального відділення передбачає покращення стану здоров'я та усунення функціональних відхилень, залишкових явищ після захворювання і недоліків у фізичному розвитку. Оздоровча спрямованість фізичного виховання забезпечується індивідуальним підходом, чіткою організацією занять та їх сучасним методичним забезпеченням. Практичні заняття необхідно якомога частіше проводити на відкритому повітрі протягом навчального року. Цим вирішуються оздоровчі завдання.

Зміст практичних занять з фізичного виховання спрямований на підвищення функціонального стану організму, розвиток у студентів основних фізичних якостей, удосконалення рухових умінь та навичок.

Основний принцип побудови практичного матеріалу – поступовий розвиток та вдосконалення фізичних якостей і підвищення функціональних можливостей організму студентів.

1.1. Організація навчальної роботи зі студентами спеціального навчального відділення

Для занять з фізичного виховання студенти вищих навчальних закладів щорічно проходять медичний огляд. На основі даних про стан здоров'я та

фізичний розвиток їх розподіляють на медичні групи: основну, підготовчу і спеціальну.

Студенти з послабленим здоров'ям, хронічними захворюваннями, після травм і гострих захворювань, зі значним відставанням у фізичному розвитку, для яких потребуються незначні фізичні навантаження, займаються в спеціальних медичних групах (групах ЛФК) по особливій програмі.

Заняття фізичними вправами у даних групах є не тільки одним з головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя людини. Тому спеціалісту з вищою фізкультурною освітою слід знати особливості застосування фізичних вправ для цього контингенту осіб.

Фізичне виховання здійснюється відповідно до програми зі студентами всіх курсів і проводиться у формі навчальних занять, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять фізичними вправами, масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів. У сприятливий осінньо-весняний період більшість занять у спеціальній групі має проводитися на відкритому повітрі, що сприяє загартуванню організму.

На заняттях використовують загально-розвиваючі, спортивно-прикладні і дихальні вправи, а також вправи на увагу, координацію, рухливі і спортивні ігри, ходьбу, дозований біг. Включають спеціальні вправи, що спрямовано впливають на окремі ослаблені системи організму.

На початку занять слід навчити студентів правильно набувати вихідних положень, поєднанню рухів з диханням, навчити гарно ходити, розвивати навички.

У програмі СМГ широко використовують навчальний матеріал основної групи, але обмежуються вправи на швидкість, силу і витривалість. Додатково введений в програму розділ дихальних вправ, спеціальних вправ на виховання правильної постави та корекцію інших захворювань.

На заняттях СМГ доцільного дотримуватись загальноприйнятої структури заняття з фізичного виховання. Але в їхній організації та методиці проведення є особливість: заняття складається не з трьох, а з чотирьох частин.

Але тривалість їх в порівнянні зі звичайним заняттям інша. Так, час основної частини зменшується за рахунок збільшення підготовчої і заключної частин заняття. На підготовчу частину відводиться 30-40 % всього часу заняття, на основну – 40-60 %, на заключну – 10-20 %. Тому що більш тривалий процес впрацювання тягне за собою подовження підготовчої частини, а відновлення – збільшення заключної за рахунок зменшення часу основної частини. Щільність заняття невисока (50-70 %), воно проводиться з паузами для відпочинку.

1.2. Основні вимоги до методики проведення занять фізичними вправами зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я

Методика проведення занять фізичними вправами визначається завданнями, що ставляться перед викладачем та студентами і залежить від стану хвороби і загального стану хворого.

Вона може видозмінюватись залежно від загального стану хворого, перебігу захворювання, рухового режиму, відповідних реакцій організму на фізичне навантаження, що поступово збільшується. Величина його залежить від характеру, загальної кількості вправ і їх повторень, вихідних положень, темпу, ритму, амплітуди рухів, складності і ступеня силових напружень, інтенсивності фізичних вправ, щільності і тривалості занять, емоційного рівня їх проведення.

Застосовуючи фізичні вправи, необхідно дотримуватись основних дидактичних принципів (свідомість і активність, наочність, доступність і індивідуальність, систематичність і поступовість підвищення вимог). Особливо ретельно слід дотримуватись принципу розподілу навантаження

між різними м'язовими групами, чергувати напруження з розслабленням м'язів і поєднувати рухи з фазами дихання. При диханні звертають увагу на те, щоб вдих відповідав випрямленню чи прогинанню тулуба, розведенню або підняттю рук і моменту найменшого зусилля у вправі, а видих – згинанню тулуба чи ніг, зведенню або опускаю рук і моменту найбільшого зусилля у вправі.

При захворюваннях дихальної та серцево-судинної систем треба особливо ретельно стежити за чистотою і провітрюванням залу, уникати переохолоджень, перенавантажень та протипоказаних вправ. Слід використовувати широке коло засобів і форм фізичної культури з метою швидшого одужування хворого.

Методика передбачає застосування вправ малої, помірної, великої і максимальної інтенсивності, що залежить від рухового режиму, періоду використання ЛФК на етапах реабілітації.

Заняття з фізичного виховання базуються на врахуванні індивідуальних психофізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента та реакції його організму на фізичне навантаження.

Головною особливістю занять у спеціальному навчальному відділенні є не спортивна спрямованість, а цілеспрямоване використання фізичних вправ з метою поліпшення фізичного, психічного здоров'я, удосконалення функціональних можливостей організму за допомогою засобів фізичної культури і спорту. Фізичні вправи мають бути дозованими і не виконуватися з максимальним зусиллям, а на межі своїх можливостей.

З перших занять студенти спеціального навчального відділення опановують прийоми самоконтролю і визначення ступеня втоми, вчаться оцінювати частоту серцевого скорочення (ЧСС) після фізичного навантаження. Особливу увагу на заняттях з фізичного виховання потрібно приділяти дотриманню правильної техніки дихання під час виконання вправ і формуванню правильної постави.

Під час занять з фізичного виховання студенти спеціального навчального відділення оволодівають правилами особистої гігієни, пов'язаними, насамперед, із заняттями фізичними вправами і загартуванням (прийняття водних процедур, розумний розпорядок дня, догляд за шкірою), навчанням, харчуванням, одягом, а також навичками правильної поведінки у колективі та суспільстві. Особливої уваги при цьому заслуговує уміння стежити за своєю поставою, швидко і красиво ходити.

Поточний самоконтроль передбачає самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичною та розумовою працездатністю, функціональним станом серцево-судинної, дихальної та м'язової систем, які зазнають найбільшого фізичного навантаження під час занять і у проміжках між ними, відповідно до суб'єктивних та об'єктивних показників.

До *суб'єктивних показників* належать: самопочуття, апетит, сон, бажання займатися фізичними вправами, працездатність, біль у м'язах тощо.

До *об'єктивних показників* належать: частота серцевих скорочень (ЧСС), частота дихання (ЧД), спірометрія (ЖЄЛ), артеріальний тиск (АТ), динамометрія тощо.

Під час регулярних і правильно дозованих фізичних навантажень оздоровчо-тренувальний ефект відчувається уже через 5-7 занять. Він проявляється переважно в економізації фізіологічних реакцій серцево-судинної системи на обсяг фізичного навантаження. У зв'язку з цим рекомендується через кожні 5-6 занять здійснювати контрольне тестування із стандартним навантаженням на серцево-судинну систему (проба із 20 глибоких присідань за 30 с, тест Руф'є, ортостатична проба). З урахуванням отриманих даних коригують оздоровчо-тренувальну програму, збільшуючи або зменшуючи обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Повніше оздоровчо-тренувальну програму потрібно коригувати через кожні 8-10 тижнів занять після чергового тестування рівня фізичного стану і підготовленості за допомогою визначених тестів.

Під час кожного окремого заняття потрібно здійснювати оперативний контроль. Його завданням є визначення відповідності обсягу та інтенсивності оздоровчо-тренувального навантаження функціональним можливостям кожного студента. Найбільш доступним засобом оперативного контролю є аналіз ЧСС. Максимальна ЧСС у студентів спеціального навчального відділення під час занять оздоровчим тренуванням не повинна перевищувати значення 180 мінус вік.

Для самоконтролю інтенсивності фізичного навантаження можна використовувати й інші показники. Під час виконання аеробних вправ (ходьба та оздоровчий біг) досить інформативним є «розмовний тест». Якщо ви можете вільно розмовляти чи співати під час виконання вправи – це свідчить, що інтенсивність фізичного навантаження відповідає вашим функціональним можливостям. Інший спосіб – це коли під час виконання аеробної вправи дихання відбувається лише носом при закритому роті. Якщо ж під час виконання аеробної вправи ви дихаєте ротом або вам важко дихати під час розмови, то це ознака того, що фізичне навантаження перевищує ваші аеробні можливості. Поява під час виконання вправи стисного за грудинного болю, шуму та пульсації у вухах, відчуття важкості у потилиці є ознакою надмірного фізичного навантаження і сигналом до його зниження.

РОЗДІЛ II

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття фізкультурно – оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, розробляючи основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Раніше існувало лише кілька видів фізкультурних заходів (біг, плавання, ритмічна гімнастика і т.д.), однак зараз на нас обрушився безтямний потік інформації про різні види гімнастики, аеробіки та ін., що називаються одним модним словом "фітнес", а простіше говорячи "фізкультурною". Варто розрізнити 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 й 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.

2.1. Загальне знайомство з історією виникнення аеробіки та основними напрямками

У перекладі з грецької мови – "Аеро" – повітря, "біос" – життя. У вільному перекладі "аеробіка" – бадьорість, життєва сила. Студентки

повинні знати, що основа ритмічної гімнастики - це загально розвиваючі вправи, що самі по собі не викликають ентузіазму, але, коли ці вправи виконуються під веселу, ритмічну музику, вони здобувають виразність, сучасну пластику і танцювальне фарбування.



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, прибігаєте до дієт, більшість з яких не тільки марні, але навіть шкідливі. А чи знаєте ви, що почуття м'язової радості ні з чим не порівнянне? 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, викликають 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 роблять вплив на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання – на руховий апарат, методи релаксації і самонав'язання – 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 подиху і кровообігу залежать від виду вправ.

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

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

Ритмічна гімнастика базується на основній гімнастиці і її ведучому засобі – загально розвиваючих 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, переكاتи, 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.

Термін "аеробний" означає "живучий у повітрі" чи " кисень той, що використовує,". 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 аеробіки 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.

2.2. Впровадження елементів аеробіки і її форм у підготовчу частину заняття з фізичного виховання студентів

Існуючі нині програми з фізичної культури в освітніх установах України, їх зміст і стандартні вимоги прийшли в супереч з особистісно орієнтованим фізичним вихованням студентів, на яке орієнтовані останні дослідження в цій сфері. У зв'язку з цим назріла необхідність у корегуванні учбового процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти з урахуванням мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Як показують останні дослідження проведені нами серед учнівської молоді, актуальними на цей час руховими видами активності є аеробіка, шейпінг та інші види ритмічної гімнастики. Саме вони є рушійною силою для підвищення мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням в вузі і є задатком для подальшого здорового способу життя.



Впровадження елементів аеробіки і її форм у підготовчу частину заняття по фізичному вихованню студентів, а саме студенток, оскільки саме цей контингент молоді, що вчиться, володіє низьким мотиваційним порогом для систематичних занять.

Особлива увага у підготовчій частині заняття по фізичному вихованню студентів повинна приділятися музичному супроводу. Володіючи безпосередньою емоційною дією, музика сприяє підвищенню продуктивності у будь-якому виді діяльності. Стимулює рухи, підвищує емоційність занять, допомагає легше переносити фізичне навантаження, позитивно впливає на психоемоційний стан людини, засвоєнню навчального матеріалу. Використовуючи музику ми дотримуємось необхідних умов: темп, жанр, музичні смаки, грамотне використання ритмічного малюнка, рахунки і т.д.

На сьогодні в практиці фізичного виховання у вузі використовується достатньо велика кількість різноманітних методів, які допомагають студенткам освоювати дисципліну з більшою ефективністю.

Ми виділи деякі особливості, які впливають на вибір методів навчання в аеробіці при побудові підготовчої частини заняття:

- викладач протягом підготовчої частини виконує разом з студентками всю програму, що пред'являє підвищені вимоги до його

функціонального стану, до техніки рухів, яку він демонструє особистим прикладом;

- має місце дефіцит часу. За мінімально коротку тривалість частини заняття і кількість годин на тиждень необхідно добитися більшого оздоровчого ефекту;

- використання музичного супроводу в заняттях, яке «нав'язує» певний темп рухів, скорочує час для «обдумування» учбового матеріалу. Викладач при цьому вирішує всі задачі на ходу, стежить за технікою, за фізичним і психологічним станом студенток, робить поправки, дає пояснення, використовуючи при цьому необхідні в даній ситуації методичні прийоми.

Також нами були виділені основні методи, пов'язані з побудовою композицій:

- ✓ метод лінійної прогресії, який полягає в багатократному повторенні елемента ногами з поступовим додаванням інших компонентів (рук, поворотів, темпу і т.д.).

- ✓ метод «від голови до ніг» пред'являє більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а також до рухової пам'яті, розвиток якої стане необхідним для оволодіння в подальшому складнішими вправами.

- ✓ метод «зигзаг» використовується при побудові композицій, із вже засвоєних елементів. Він пред'являє вимоги до координації рухів і вимагає концентрації уваги.

- ✓ метод складання, на відміну від методу «зигзаг» в комбінації повторюються не окремі елементи, а їх з'єднання.

- ✓ метод блоків є найбільш складною формою організації різних елементів композицій в аеробіці.

При проведенні занять з фізичного виховання з елементами аеробіки важливе значення мають методичні прийоми управління групою. Це ще одна особливість яка обумовлювала специфіку наших занять:

1) Оперативний коментар і пояснення – це вказівки викладача по ходу виконання вправ. В цьому випадку особливістю даного прийому, який широко застосовується в будь-якому тренувальному процесі, (вербальний метод), є вміння викладача застосовувати не тільки прямий рахунок при виконанні вправ, але і зворотний. Такий підхід виконує роль попередньої команди, коли студентки розуміють, що наближається кінець вправи.

2) Метод жестів. Цей метод полегшує роботу викладача і дуже широко застосовується в практиці. Використання цього методу обумовлене звучанням музики на заняттях, яка не дозволяє вільно спілкуватися з учнями.

Окрім представлених вище методичних прийомів можна назвати другорядні, але теж дуже значущі – виразні рухи тілом, міміка інструктора.

У методику наших занять з фізичного виховання (підготовчу частину) були включені ті види аеробіки, які найбільш доступні і надають достатньо різносторонню дію на організм студентів.

1) **Класична аеробіка** сприяє розвитку загальній витривалості, працездатності, вихованню правильної постави, є своєрідним «фундаментом»

для освоєння інших видів аеробіки.



2) **Танцювальна аеробіка**, крім вказаних вище компонентів, розвиває координаційні і музичні здібності, відчуття ритму; виховує культуру рухів, смак, пластику і т.д. Крім того, виховує позитивні емоції, створює гарний настрій.

3) *Аеробіка з елементами східного єдиноборства* в даний час дуже популярна. Вона включає елементи тайбо, ушу, карате, кикбоксингу і сприяє розвитку швидкісно-силових якостей верхнього плечового поясу. Діє як психологічне розвантаження, знімаючи



зайву емоційну напругу, агресію.

4) *Силова аеробіка*

направлена на розвиток силових здібностей займаються і дуже гармонійно доповнює всі

попередні напрями. Силова аеробіка звичайно використовується в комплексі з іншими видами аеробіки.

При послідовному застосуванні компонентів (музики, навантаження, методів і методик) побудови сучасного заняття з фізичного виховання у вищих педагогічних закладах освіти, а саме його підготовчої частини, приведе до підвищення загального мотиваційного порогу, а також покращення показників фізичних якостей. Все це знайде відображення у покращенні ставлення студентів до фізичної культури як навчальної дисципліни у вузі, так і частини загальної культури життя.

2.3. Цілеспрямованість занять з ритмічної гімнастики, врахування її впливу на функціональні можливості організму студентів, що мають відхилення у стані здоров'я

Як ви вже знаєте, ритмічна гімнастика розглядає організм як єдине ціле, де фізична активність спричиняє емоційну розрядку. Причому вправи

вибудувані в такій послідовності, що виникає ефект збагачення киснем усіх систем організму, що саме по собі дає гарний оздоровчий ефект.

Фахівці в ході експерименту по визначенню ефективності занять аеробікою прийшли до висновку, що в результаті занять у студентів покращився обмін речовин в організмі, нормалізувалася робота серцево-судинної і дихальної систем, підвищився імунітет до різних захворювань., Заняття просто сприяють підняттю настрою. Фізичні вправи здатні "омолоджувати" суглоби, міжхребетні хрящі, при цьому, поліпшується їхнє харчування 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 роблять на організм оздоровчий та тренувальний вплив.

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

- 1. Зміцнює кісткову систему (стан кісток до визначеного ступеня залежить від фізичної активності: кісти, як і м'язи, стають товстіше і сильніше).
- 2. Допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами.
- 3. Діючий засіб проти емоційних розладів.
- 4. Поліпшує інтелектуальні здібності і підвищує 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.

2.4. Фізичні якості, які розвивають на заняттях з фізичного виховання, використовуючи елементи аеробіки та ритмічної 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'язування, м'язи досить пластичні), травми не буде. При гарній гнучкості тіла рухи стають граціозними, спритними, красивими.

Одне з ведучих якостей – **сила**, теж розвиває аеробіка і ритмічна гімнастика. М'язи при русі напружуються, причому напруги можуть бути ізотонічними й ізометричними. У ізотонічному режимі м'язи, скорочуючи, роблять рух. Ізометричними, чи статичними, називаються ті зусилля, при яких м'язи напружуються, але руху не роблять. Вправи на розвиток сили виконуються до відмовлення, тобто до повного стомлення працюючої м'язи. 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 більш 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 розвинути силу, не змінюючи пропорцій тіла, то потрібно застосовувати швидкісний режим роботи, тобто виконувати вправи у швидкому темпі.

Щоб м'язи придбали 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 вправ, зв'язаних з підйомом на носки, підскіків. А якщо у вас, наприклад, повні стегна і маються 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, зменшенню обсягу жирових кліток. За допомогою відповідних вправ можна поліпшити форму стегон. А після того, як ви зміцните м'язи тулуба, можна домогтися зменшення окружності талії.

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 сильніше. 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 пручатися стомленню під час тривалого виконання фізичної вправи. Інакше кажучи, це здатність протистояти стомленню. Удосконалювання витривалості в аеробіки 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 аеробіки 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.

Спритність – здатність швидко опанувати новими рухами і перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог раптово мінливої

обстановки. 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 раптово мінливу обстановку, 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.

2.5. Основні засоби аеробіки та ритмічної гімнастики

На заняттях по аеробіці і ритмічній гімнастиці застосовується багато різних вправ, що, у свою чергу, підрозділяються:

1. Ходьба, біг, стрибки.
2. Базові кроки і рухи.
3. Загально розвиваючі вправи (без предмета, із предметом).
4. Акробатичні вправи.
5. Вправи художньої гімнастики.
6. Елементи хореографії та танцю.

Ходьба, біг і стрибки – невід'ємні елементи кожного заняття. Ходьбу застосовують на початку занять для підготовки організму до майбутній роботі, як загально розвиваючі вправи, і як заспокійливі вправи після навантаження.

Біг – більш динамічна вправа, чим ходьба. Застосовується він для зміцнення органів подиху і кровообігу, розвитку витривалості. Біг проводиться в сполученні зі стрибками та ходьбою. Стрибки впливають на організм. З їхньою допомогою розвивають силу, швидкість, спритність. Добре вивчені стрибки застосовуються в розминці, більш складні – в основній частині уроку.

Загально розвиваючі 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. Загально розвиваючі вправи виконуються без предмета і з предметами: гімнастичний ціпок, гантелі, скакалка, на снарядах (гімнастичні ослони, шведська стінка). Загально розвиваючі 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 загально розвиваючими вправами без предмета. Вправи з предметом поліпшують координацію, ускладнюють виконання руху, збільшують навантаження на організм. Вправи на ступу-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 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 апарату, а також його еластичності. Вправи застосовуються також для гармонійності лінії тіла, виразності рухів.

2.6. Орієнтовні комплекси вправ з аеробіки та ритмічної гімнастики

Комплекс № 1

Вправа № 1

В. п. – ноги нарізно, кисті в замок.

1 – піднятися на передню частину стопи, руки вгору долонями назовні.

2 – опуститися на всю ступню, присісти на ліву ногу, зробити нахил вліво.

3 – з поворотом ліворуч опустити руки вниз.

4 – в. п. Теж саме в інший бік.

Вправа №2

В. п. – о. с. 1 – поставити праву ногу на передню частину стопи перед лівою, руки схрестити перед собою;

2 – крок правою в сторону, руки в сторони, потягнутися за рукою вліво;

3 – потягнутися за рукою вправо;

4 – повторити рахунок три... Теж саме в іншу сторону.

Вправа №3

В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки в сторони.

1 – з поворотом вправо зігнути праву ногу вниз на носок, горизонтальний нахил вперед, руки вперед;

2 – в.п.;

3 – присісти, нахил вправо, ліву руку зігнути за спиною ліктем вгору, а праву – ліктем донизу (спробувати з'єднати пальці за спиною);

4 – в. п. Теж саме в інший бік.

Вправи № 4

В. п. – стоячи на передній частині стопи

1 – згинаючи ліву ногу, опуститися правою на повну стопу, повернути ліве коліно вправо, тулуб та злегка зігнуті руки розвернути вліво;

2 – в. п.; 3 – повторити рахунок раз в іншу сторону;

4 – в. п.

Вправа №5

В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі.

1 – піднятися на носки, злегка зігнути коліна;

2 – повертаючи п'ятки вліво, опуститися на повну ступню, коліна випрямити (руки і плечі залишаються нерухомі);

3 – піднятися на носки, злегка зігнути коліна;

4 – повертаючи п'яти вправо, повернутися у в.п. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №6

Біг та різні варіанти стрибків.

Вправа №7 (для м'язів шиї).

В. п. – ст. ноги нарізно, руки на пояс.

1 – з поворотом направо нахилити голову назад, відвести лікті назад, прогнутися;

2 – повернутися у в. п. Нахил голови вперед. Теж в іншу сторону

Вправа №8 (для м'язів плечового пояса).

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – зігнути праву ногу, підняти її на носок, підняти праве плече (підтягнутися до нього підборіддям);

2 – в. п.;

3,4 – повторити розрахунок один, два з лівої ноги.

Вправа №9 (для м'язів рук та плечового пояса).

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед, долоні до середини разом.

1 – згинаючи праву ногу, поворот тулуба вліво, руки зігнуті долонями до себе;

2 – повернутись у в. п.;

3 – згинаючи ліву ногу, поворот тулуба вправо, руки зігнуті в ліктях;

4 – в. п.

Вправа №10 (для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – 2 – нахил тулуба до горизонтального положення вперед, руки вперед;
3 – 4 – нахил тулуба до правої ноги;
5 – 6 – в. п.
7 – 12 теж саме, але нахил зробити до лівої ноги.

Вправа №11 (для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей.

- 1 – нахил тулуба вправо, руки вгору;
2 – напівприсід;
3 – 4 – в. п. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №12 (для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно, ліва рука в сторону, права за спину.

- 1 – піднімаючи ліву руку вгору, вправо, нахил тулуба вправо, рука горизонтально над головою;
2 – в. п.;
3 – зміна положень рук, нахил тулуба вправо, рука горизонтально над головою;
4 – в. п.

Вправа № 13

В. п. – о. с.

- 1 – 2 – крок лівою вперед;
3 – 4 – мах правою вперед, напівприсід на лівій;
5 – 6 – в. п. Теж саме з правої ноги.

Вправа №14

В. п. – стійка ноги нарізно, напівприсід, коліна в сторони, руки на стегнах.

- 1 – винести таз вправо, праву ногу на носок;
2 – в. п.;
3 – 4 те саме з лівої ноги.

Вправа №15

В. п. – стійка ноги нарізно, коліна в сторони, руки на стегнах.

- 1 – з'єднати коліна разом;
2 – в. п.;

3 – підняти на носки;

4 – в. п.

Вправа №16

Біг та стрибки. Виконуються різні варіанти стрибків.

Вправа № 17 (для м'язів живота).

В. п. – лежачи на спині, руки вгору

1 – 2 – підняти голову та плечі, лівою рукою торкнутися правої ноги;

3 – 4 – в. п. Теж саме з лівої ноги.

Вправа №18

В. п. – лежачи на правому боці з опорою на лікоть, ліву ногу зігнути та поставити на підлогу перед коліном правої.

1 – підняти праву ногу вгору;

2 – в. п. Теж саме, лежачи на правому боці.

Вправа № 19 (для м'язів живота та ніг).

В. п. – лежачи на спині.

1 – 2 – зігнути коліна до грудей;

3 – 4 – повертаючи коліна вправо, випрямити ноги, плечі залишаються нерухомі;

5 – 6 – в. п. Теж саме з поворотом колін вправо.

Вправа №20 (Для м'язів ніг).

В. п. – упор сидячи, ліва нога зігнута в коліні в сторону, право нога вперед.

1 – 2 – мах правою вгору;

3 – 4 – в. п. Теж саме, але зміною положення ніг.

Вправа № 21(для м'язів живота).

В. п. – лежачи на правому боці з опорою на правий лікоть, ліва рука за головою.

1 – зігнути праву ногу, дістати ліктем лівої руки коліно правої ноги;

2 – в. п. теж саме в іншу сторону.

Вправа №22

В. п. – упор стоячи на колінах.

1 – 2 – упор стоячи зігнувшись;

3 – 4 – в. п.;

5 – 6 – підняти праву ногу вгору;

7 – 8 – в. п.;

9 – 10 – підняти ліву ногу вгору;

11 – 12 – в. п.

Вправа № 23 (для м'язів ніг).

В. п. – упор стоячи, підняти праву ногу, зігнути в коліні та відвести вправо.

1 – зігнутою в коліні правою ногою дістати плеча правої руки;

2 – випрямити праву ногу назад;

3 – 4 – в. п. Теж саме з лівої ноги.

Вправа №24 (Для м'язів живота).

В. п. – упор сидячи, ноги зігнуті в колінах.

1 – 2 – випрямити ноги вперед;

3 – 4 – в. п.

Вправа №25 (загального характеру).

В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута в коліні стопою опирається на коліно правої, руки лежать на підлозі.

На раз, два – підняти таз;

на три, чотири – в. п. Теж саме з правої ноги.

Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Комплекс №2

Вправа №1.

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – зігнути праву ногу, стегно вперед вправо, зігнути праву руку і відвести її в сторону;

2 – теж саме в іншу сторону;

3 – 8 повторити розрахунок один, два чергуючи їх;

9 – з поворотом направо зігнути праву ногу, піднімаючи її на носок, ліве плече вперед;

10 – опустити праву ногу назад, підняти її на носок, праве плече вперед;

11 – 16 – початкові рухи рахунків дев'ять – десять. Теж саме, починаючи з розрахунку раз в іншу сторону та повернутися наліво на рахунок дев'ять.

Вправа №2

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – згинаючи праву ногу, перенести на неї вагу тіла, ліву ногу в сторону на носок, праву руку в сторону, потягнутися за нею;

2 – пружинні рухи рахунку один;

3 – повертаючи ліву ногу у в. п. вивести праву ногу в сторону на носок, злегка присідаючи на лівій нозі, ліву руку відвести в сторону, підтягнутися за нею;

4 – пружинні рухи повторити рахунку на три. Теж саме, міняючи положення ніг на останній рахунок. Повторити вправу, піднімаючи одну руку вгору, другу опускаючи вниз.

Вправа №3

В. п. – о. ст., ноги нарізно, руки зігнуті до плечей, ліктями вниз.

1 – з поворотом направо, крок правою вперед, руки вгору;

2 – з поворотом наліво, кроком вперед зігнути руки до плечей та витягнути їх вгору;

3 – повторити рахунок раз;

4 – з поворотом наліво крок лівою вперед; зігнути коліна, розслабити руки, опустити їх

Вправа №4

В. п. – о. с.

1 – з поворотом наліво присісти на ліву ногу, праву вперед, ліва рука напівзігнута вперед, права - назад,

2 – з положення напівприсіду на лівій вивести праву ногу назад, змінивши положення рук;

3 – 4 – повторити рахунки – один, два;

5 – 8 – приставити праву ногу до лівої, виконати дугоподібний рух колінами та разом зліва направо, злегка пригинаючись в поясниці та одночасно виконати поворот направо. Теж саме в іншу сторону з іншої ноги

Вправа №5

В. п. – о. с.

- 1 – крок правою в сторону, ліва хресно назад на носок, лікті максимально відвести назад;
- 2 – напівприсід повторити розрахунок раз;
- 3 – крок лівою в сторону, права хресно назад на носок, лікті відвести назад;
- 4 – напівприсід повторити розрахунок на три;
- 5 – крок правою в сторону, підняти вверх праве плече;
- 6 – підняти ліве плече;
- 7 – опустити праве плече;
- 8 – опустити ліве плече.

Вправа №6

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – колові рухи стегнами, крок вправо, колові рухи правим плечем назад;
- 2 – колові рухи стегна, крок вліво, колові рухи лівим плечем назад;
- 3 – напівприсід з поворотом тулуба направо, руки на пояс;
- 4 – пружинисто повторити рахунок три. Теж саме в іншу сторону, починаючи з другої ноги.

Вправа №7

В. п. – о. с. руки зігнути до плечей, ліктями вниз.

На раз – крок правою ногою вперед, руки в сторони, таз подати вперед;

на два – в. п.;

на три – крок правою ногою в сторону, винести стегно правої ноги вправо, руки вверх;

на чотири – в. п.;

на п'ять-вісім – повторити розрахунок один – чотири. Теж саме в другу сторону, починаючи з другої ноги.

Вправа № 8

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – піднятися на носки, розвернути п'ятки вправо, кисті рук в замок;

2 – спираючись на п'яти, винести носки вправо, руки в замку зігнути до грудей;

- 3 – спираючись на носки, розвернути п'яти вправо, руки вверх;
- 4 – спираючись на п'яти, розвернути носки вправо, руки вгорі;
- 5 – опустити руки, напівприсід на правій нозі, зігнути ліву ногу і підняти вперед, праве плече винести вперед назустріч лівому коліну;
- 6 – в. п.;
- 7 – повторити рахунок п'ять;
- 8 – в. п. Теж саме в іншу сторону, починаючи з другої ноги.

Вправа № 9

Біг і стрибки. Протягом 45 сек. виконується біг та різні варіанти стрибків.

Вправа № 10 (для м'язів шиї).

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – повернути голову вправо, зігнути ліве коліно;
- 2 – повернути голову вліво, зігнути праве коліно;
- 3 – нахилити голову до правого плеча, зігнути ліве коліно;
- 4 – в. п. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №11 (для рук).

В. п. – стійка ноги нарівно, руки вверх, кисті рук в замок.

- 1 – згинаючи праву руку за голову ліктем вгору, ліву - ліктем вниз (лівою рукою потягнути праву вниз), зігнути праве коліно;
- 2 – в. п.;
- 3 – зігнути ліву руку за головою ліктем вверх, а праву ліктем вниз;
- 4 – в. п.;
- 5 – не розгинаючи рук, зігнути їх перед собою, опускаючи праву;
- 6 – напівприсід, руки в замку долонями донизу;
- 7 – піднімаючи зігнуті руки, праву кисть потягнути вверх, а ліву - вниз;
- 8 – в. п.

Вправа № 12 (для рук).

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – зігнути праву ногу, відвести її в сторону на носок, перенести вагу тіла на неї, руки перед грудьми;
- 2 – зігнути праву ногу в сторону на носок, перенести на неї вагу тіла, махом праву руку вверх, ліву – вниз;
- 3 – повторити рахунок два. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №13 (для рук).

В. п. – стійка ноги нарізно, права рука в сторону.

1 – опустити кисть вниз;

2 – опустити передпліччя вниз;

3 – опустити руку вниз, підняти праве плече вгору;

4 – опустити вниз праве плече;

5 – підняти ліве плече;

6 – підняти в сторону ліву руку, зігнути її в ліктьовому суглобі (передпліччям вниз);

7 – витягнути в сторону ліву руку, кисть опущена;

8 – ліва рука в сторону.

Вправа №14 (для тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно.

1 – з півобертом вправо опустити голову, незначний нахил тулуба вперед;

2 – нахил тулуба вперед до горизонтального положення;

3 – піднімаючи тулуб - відкинути голову назад, прогнутися;

4 – прогинаючись, повернутися у в. п. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №15 (для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті, передпліччям вперед долонями вниз.

1 – поворот тулуба вправо;

2 – поворот ніг вправо;

3 – нахил тулуба вперед, руки відвести назад;

4 – в. п. Теж саме з поворотом наліво.

Вправа № 16 (для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

На раз – нахил тулуба вперед, голову підняти, прогнутися;

на два – поворот тулуба вправо, ліва рука вперед, права – назад;

на три – повернутися у положення рахунку на раз;

на чотири – в. п.

Теж саме з поворотом в іншу сторону.

Вправа №17 (Для м'язів тулуба).

В. п. – стійка ноги нарізно, руки вгору в замок.

1 – згинаючи ліву ногу, праву в сторону на носок, нахил тулуба вправо, руки горизонтально вправо;

- 2 – випрямити ноги нахил тулуба вперед, руки вниз, торкнутися підлоги;
- 3 – руки вліво, нахил тулуба вліво, ліва нога вліво на носок, права зігнута;
- 4 – в. п.

Вправа № 18 (для м'язів тулуба і ніг).

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – присісти на праву ногу, руки на коліна;
 - 2 – з поворотом направо випрямити праву ногу, нахилитися до неї, руками торкнутися підлоги;
 - 3 – повернутися в положення на раз;
 - 4 – повернутися у в. п. по чергово підняти праву, ліву руки в верх.
- Теж саме з випадом вліво і нахилом в іншу сторону.

Вправа № 19

В. п. – стійка ноги нарізно.

- 1 – нахил тулуба вперед, руками торкнутися підлоги;
- 2 – не міняючи положення тулуба, зігнути праву ногу коліном в сторону, на носок;
- 3 – повернутися у положення на раз;
- 4 – не міняючи положення ніг, випрямити тулуб, руки схрестити над головою.

Теж саме в іншу сторону.

Вправа №20 (22) (для м'язів ніг).

В. п. – стійка ноги нарізно, носки в сторони, руки в замок.

- 1 – зігнути праву ногу коліном в сторону, підняти її на носок;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – зігнути ліву ногу коліном в сторону, підняти її на носок;
 - 4 – в. п.;
 - 5 – згинаючи коліна, розвести п'ятки в сторони, піднятись на носки;
 - 6 – в. п.;
 - 7 – рахунок на п'ять;
- на 8 – в. п.

Вправа №23 (26) (для м'язів живота).

В. п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах на носок, руки вперед.

- 1 – 2 – випрямляючи ноги, повернути їх вправо, руки відвести вліво;
- 3 – 4 – в. п.

Теж саме в іншу сторону.

Вправа №22 (24) (для м'язів тулуба і ніг).

В. п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах на носок, руки вперед.

1 – 2 – руки вперед;

на 3 – 4 – в. п.;

5 – 6 – сісти на ліве стегно, коліна розвести і опустити на підлогу, праве коліно біля лівого носка, руки вгору;

7 – 8 – в. п.

Теж саме, сидячи на правому стегні.

Вправа №24 (27) (для м'язів ніг).

В. п. - упор стоячи на колінах.

1 – опустити таз вправо, старатися сісти на право стегно;

2 – повернутися у в. п. - спину округлити;

3 – зігнути руки, доторкнутися грудьми підлоги;

4 – в. п.

Теж саме сідаючи на ліве стегно.

Вправа № 25 (28) (для м'язів тулуба).

В. п. – упор стоячи на колінах.

1 – опустити таз вправо, старатися сісти на праве стегно;

2 – повернутися у в. п. – спину округлити;

3 – зігнути руки доторкнутися грудьми підлоги;

4 – в. п.

Теж саме, сідаючи на ліве стегно.

Вправа № 26 (30) (для м'язів живота).

В. п. – сидячи, ноги зігнути в колінах спираються на носки.

1– випрямити праву ногу вперед над підлогою;

2 – випрямити ліву ногу вперед над підлогою;

3, 4 - по чергово праву, ліву ноги повернути у в. п.

Вправа №27 (31) (для м'язів тулуба і ніг).

В. п. - сід, ноги нарізно, руки за головою.

1 – нахил вправо, правим ліктем дістати підлоги під правим коліном;

2 – в. п.;

3, 4 – теж саме в ліву сторону;

5 – 6 – нахил вперед, ліктями дістати підлоги;

7 – пружинистий нахил тулуба вперед; на вісім - в. п.

Вправа № 28 (33) (для м'язів тулуба та ніг).

В. п. – лежачи на спині, ноги вверху, руки в сторону, долонями до підлоги.

1 – відвести ноги вправо, праву ногу зігнути, носком лівої ноги торкнутися підлоги;

2 – в. п. Теж саме в іншу сторону.

Вправа №29 (загальні дії).

В. п. – лежачи на животі, руки перед грудьми, підборіддя спирається на долоні.

1 – підняти ноги вверху;

2 – в. п.;

3, 4 – повторити на раз, два;

5,6 – спираючись на випрямлену праву руку, прогнутися, поворотом тулуба вліво, ліву руку відвести назад;

7 – 8 – в. п. Теж саме з поворотом в іншу сторону.

Вправа №31

В. п. – сидячи, ноги вперед.

Перекат на спину, носками торкнутися підлоги за головою.

Вправа №32

В. п. – сидячи, ноги зігнуті в колінах в сторони, ступні разом, руки і на ступнях.

1 – 2 – нахил тулуба вправо;

3 – 4 – в. п.

Теж саме в іншу сторону.

Вправа № 33

В. п. – теж саме.

1 – 2 – нахил тулуба вперед;

3 – 4 повернутися у, в. п., прогнутися.

Вправа № 34

1 – 4 колові оберти тулуба вправо;

5 – 8 в іншу сторону.

Вправа № 35

Біг, стрибки, ходьба на місці, вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Методичні рекомендації по ритмічній гімнастиці.

I. Ритмічною гімнастикою займатись можна самостійно, а також в групах під керівництвом спеціаліста.

II. Ритмічна гімнастика — це комплекс загально розвиваючих вправ різних по своєму характеру без предметів, а також різні вправи з предметами.

При плануванні та виконанні комплексів вправ потрібно дотримуватись послідовності вправ:

1. Вправи для формування та підтримання правильної постави,
2. Прості вправи для великих груп м'язів (присідання з нахилами та рухами руками, випади з нахилами, ходьба на місці з високим підніманням стегна і т. п.).
3. Вправи для різних груп м'язів — в роботу послідовно включаються різні частини тіла: руки та плечовий пояс, спина, м'язи живота, ноги (I серія вправ).
4. Біг, стрибки, танцювальні кроки.
5. Друга серія вправ виконується в тому же порядку (як перша).
6. Біг, стрибки, танцювальні кроки та з'єднання.
7. Третя серія вправ також направлена на розвиток різних груп м'язів включає найбільш складні вправи для всі м'язів, в тому числі, на підлозі.
8. Біг, стрибки, танцювальні кроки.
9. Вправи на розслаблення, дихальні, для постави.

Кількість серій вправ може змінюватись в залежності від підготовленості. Так, біг і *стрибки* можуть виконуватись в комплексі 1-2 рази, замість трьох серій вправ в основній частині заняття можна виконати дві.

III. Кожне заняття ритмічною гімнастикою умовно поділяється на три частини: підготовчу, основну і заключну. Тривалість цих частин складає відповідно: 20 %, 70 % і 10 % часу заняття. Тривалість всього заняття може бути 30-45-90 хв. Для самостійних занять можна рекомендувати їх тривалість від 10 до 90 хв.

IV. При вивченні комплексу спочатку необхідно вивчити окремі вправи комплексу під підрахунок, лише згодом, по мірі засвоєння, під музику.

V. Простим методом контролю за фізичним навантаженням є стан фізіологічної кривої заняття по частоті серцевих скорочень.

Середня модельна частота серцевих скорочень після навантаження 125-135 ударів оцінюється як значна; 115-120 ударів – як середня і 110-115 ударів як мала. Максимальна частота серцевих скорочень в основній частині заняття не повинна перевищувати ЧСС, яка виходить за рамки можливостей людини, коли можуть появлятися об'єктивні та суб'єктивні ознаки втоми.

Для складання фізіологічної кривої заняття необхідно декілька раз підрахувати ЧСС (до початку заняття, після підготовчої частини, в основній частині — після кожної серії вправ, в кінці основної частини та після заключної частини всього заняття). Фізіологічна крива повинна мати поступовий підйом, а потім поступовий спад. Часто в основній частині заняття при серії інтенсивних вправ може мати декілька крутих підйомів та спадів.

VI. Перед кожним заняттям потрібно робити розминку для того, щоб не було розтяжок та розривів зв'язок, м'язів.

VII. Використовувати зручну, легку, красиву одягу та взуття.

VIII. Музику підбирати таку, щоб вона естетично виховувала, збагачувала внутрішній та духовний світ, сприяти гармонійному розвитку особистості.

РОЗДІЛ III

Метод Пілатеса для студентів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я

Сьогодні Пілатес дуже популярний вид фітнес – тренувань, який дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи. Ця методика несе в собі все найкраще із західних і східних напрямків. Пілатес не тільки розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньом'язову координацію, але й розвиває силову витривалість і психічні якості. Найголовніша відмінність Пілатеса від усіх інших видів фітнесу – висока безпека і низький рівень травмованості. Саме тому, пілатес – кращий вид фітнесу для студентів з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я.

Методику Пілатес заснував Джозеф Пілатес, який народився в 1880 р. в Дюссельдорфі. Джозеф був дуже слабким хлопчиком. У дитинстві він страждав від рахіту, астми та ревматичної лихоманки і вирішив подолати ці недуги найефективнішим, але і самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по розробленій ним системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком, він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні. Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши все найкраще із західних і східних методик, він створив те, що стало відоме як ПІЛАТЕС.

3.1. Використання комплексу вправ за методикою «пілатес» в основній частині заняття.

Для збільшення щільності занять з фізичного виховання ми пропонуємо ввести комплекси вправ за методикою «пілатес». Методика «пілатес» має 100 % щільності занять, ефективно впливає на всі системи

організму без ударного навантаження. Метод Пілатеса – це система нескладних, але дуже ефективних вправ, розроблена для того, щоб навчити студентів рухатися так, як вони вмiли в дитинствi – легко, вiльно, пластично, зробити їх тiла i хребет гнучкими, сильними, витривалими. А головне – це система вправ, спрямованих на детальне опрацювання м'язiв тiла включаючи дрiбнi, що не беруть участь в звичайних вправах, збiльшення рухливостi суглобiв, хребта i еластичностi зв'язок.

Запропонований комплекс вправ «пiлатес» слiд використовувати в основнiй частинi заняття.

У процесi заняття слiд спостерiгати за реакцiєю студентiв на фiзичне навантаження. Судити про це можна за зовнiшнiми ознаками втому: забарвленням обличчя, пiтливiстю, ходом, поставою, характером дихання i рухiв, увагою i активнiстю. У випадку появи таких ознак слiд знизити навантаження, застосувати дихальнi вправи i зробити паузу для вiдпочинку. Важливо пiдраховувати ЧСС до заняття, у процесi його i пiсля закінчення.

3.2. Особливостi технiки виконання вправ за методикою «пiлатес»

Щоб отримати максимальну користь вiд заняття, важливо зрозумiти саму суть технiки виконання вправ. На вiдмiну вiд традицiйного пiдходу, заснованого на виконаннi вправи з плоскою спиною, вправи «пiлатес» спецiально розробленi для вiдновлення природних вигинiв хребта i перебалансування м'язiв навколо суглобiв. Якщо в положеннi лежачи на спинi з витягнутими ногами ви притискуєте поперек до пiдлоги, то перевантажується поперечний м'яз живота. На заняттях за методикою «пiлатес» в цьому положеннi рекомендується зберiгати природний прогин у попереку, але максимальна вiдстань мiж попереком i пiдлогою не повинна перевищувати ширину вашої долонi. Звернiть увагу: у положеннi лежачи на спинi iз зiгнутими в колiнах або витягнутими вгору ногами, коли спина природним чином притискається до пiдлоги, не слiд неприродно прагнути

утворити прогин під попереком. Залишайте плоским поперековий відділ, опускаючи прямі ноги до підлоги в положенні лежачи на спині.

Ключовий момент в методиці «пілатес» – збереження витягнення м'язів під час їх напруги. При освоєнні вправ в положенні лежачи на спині із зігнутими в колінах ногами ви часто зустрічатимете команду «щільно стиснути сідниці». Початківцям буває досить важко виконати це, не виводячи таз злегка вперед або не відриваючи його від підлоги.

Необхідно пам'ятати, що мета заняття – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла. Саме тому під час виконання вправи потрібно розтягувати верхню частину корпусу в напрямі від тазу і зберігати при цьому стійке положення. В ідеалі таз і хребет повинні залишитися щільно притиснутими до підлоги і нерухомо утримуватися м'язами "центру сили".

У описах вправи вам часто зустрічатиметься фраза «підкручування тазу вперед або посилайте куприк під себе». Багато вправ вимагають доброї рухливості хребта в поперековому відділі, що особливо складно на початковому етапі освоєння програми. Для розвитку рухливості цього відділу хребта, для досягнення правильної техніки виконання перекочування на спині, скручування і розкручування корпусу необхідно освоїти даний рух. Якщо ви не освоїли правильну техніку дихання методики «пілатес», можливо деякі вправи викличуть біль в нижній частині спини, найчастіше це виникає із-за випинання живота, унаслідок чого ослабляється робота м'язів спини, що підтримують хребет. Щоб боротися з цією звичкою, зосередьтеся на наближенні пупка до хребта, немов застібаєте кнопку, одна половинка якої знаходиться на животі, а інша закріплена на хребті. Це дія не тільки значно підсилить і розтягне м'язи нижньої частини спини, але також допоможе створенню плоскої черевної стінки.

Всі вправи програми починаються з наближення пупка до хребта і одночасного його підтягання вгору. Нерідко притиснення пупка до попереку плутають з втягуванням живота, що автоматично викликає

затримку дихання і не дозволяє досягти бажаного ефекту. Чим ближче пупок до хребта, тим в більшій безпеці виявиться ваша спина. Підтримуйте це відчуття під час нормального дихання, тобто дихайте легенями, але у жодному випадку не животом.

* У положенні лежачи уявіть важку металеву плиту, що притискує ваш живіт до підлоги.

* Займаючись стоячи або сидячи, уявіть мотузку, що проходить через центр вашого тіла і тягне пупок назад крізь спину.

«Пілатес» також приділяє особливу увагу стабілізації лопаток. Стабілізація лопаток (плоска верхня частина спини) означає їх щільне притиснення до ребер. Це необхідно, щоб виключити перевантаження м'язів шиї і верхньої частини спини за допомогою залучення м'язів преса в початкову фазу кожної вправи.

Особливо важлива стабілізація лопаток при:

- * нейтральному положенні спини і розслаблених руках;
- * згинанні і розгинанні спини;
- * русі рук в будь-якому напрямі.

Для досягнення правильного положення лопаток зводьте їх до центру спини, одночасно опускаючи вниз у напрямку до куприка.

Постійного контролю вимагає і стабілізація грудної клітки. Зазвичай на вдиху грудна клітка піднімається вгору і випинається вперед. Стінка черевного преса стосується нижніх ребер, і коли на вдиху ребра виходять вперед, розтягуються м'язи живота, що своєю чергою заважає утримувати у напрузі черевний прес і зберігати стабільне положення грудної клітки і тазу. На вдиху концентруйтеся на розбіжності ребер в сторони і одночасному підйомі грудної клітки вгору до підборіддя та не дозволяйте їм висуватися вперед. Під час видиху намагайтеся з'єднати обидві частини грудної клітки в центрі, одночасно опускаючи ребра вниз у напрямку до стегон.

Стабілізація грудної клітки особливо важлива під час вдихів і при підйомі рук у положенні сидячи з нейтральним положенням спини. Як ви

використовуєте м'язи пресу для стабілізації тазу, піднімаючи ноги, так і задійте їх для збереження нерухомості грудної клітки, піднімаючи руки.

Один з важливих моментів техніки – позиція «Пілатес». В описі багатьох вправ зустрічається рекомендація: «Стисніть задні верхні частини внутрішніх поверхонь стегон, стопи розверніть у V-позицію». Це положення ніг називається позицією «Пілатес» (Pilates Position). Вам потрібно злегка розвернути ноги назовні в тазостегнових суглобах, розвести стопи нарізно при щільно зведених литках, випрямити коліна, але не блокувати їх. Рух розслабляє передню поверхню стегна і включає у роботу зовнішні і внутрішні поверхні стегон та сідниці, максимально активізуючи «центр сили».

Початківці нерідко розгортають назовні тільки стопи, забуваючи про стегна. Цій позиції навчитися дуже важливо, оскільки біль в колінах найчастіше викликано положенням стопи і ноги, що не поєднується, перенапруженням або перерозтягуванням зв'язок навколо колінного й гомілковостопного суглобів.

Важливий момент техніки виконання вправ – витягнення м'язів задньої поверхні шиї. Біль в шиї найчастіше виникає через слабкості м'язів шиї або перенапруження трапецієвидних м'язів та м'язів плеча. Тому в положенні лежачи використовуйте м'язи черевного преса, а не шиї. Завжди опускайте голову і розслабляйтеся, якщо відчуваєте, що прикладаєте дуже багато зусиль для підтримки шиї. Якщо необхідно, підкладіть під шию маленьку жорстку подушку або валик, особливо на початковому етапі.

Виконання вправ лежачи на спині. При напруженому виконанні деяких вправ часто піднімаються плечі, а голова закидається назад. Щоб уникнути цієї помилки важливо концентруватися на подовженні хребта від підстави черепа, притискуючи задню частину шиї і плечі до підлоги. Під час розтягуючих нахилів вперед й при скручуваннях корпусу вгору для правильного виконання і зняття навантаження з м'язів передньої поверхні шиї уявіть, що утримуєте підборіддям у грудей скляну кулю, яку не можна

впустити або роздавити. Ця установка на подовження м'язів задньої поверхні шиї дозволить зосередитися на «центрі сили», розслабити м'язи передньої поверхні шиї і так званої комірної зони.

3.3. Орієнтовні комплекси вправ програми «пілатес» для студентів з низьким і нижче середнього рівнів фізичного здоров'я

Вправи на підлозі. «Сотня» – дихальна вправа, що активізує циркуляцію крові для розминки і підготовки тіла до подальших вправ.

1. Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей. Зробіть глибокий вдих, на



видиху максимально наблизьте живіт до спини.

2. Зберігаючи відчуття ваги, що притискує ваш корпус до підлоги, підніміть голову і плечі від підлоги так, щоб побачити живіт. Важливо, щоб підйом відбувався у верхній частині корпусу, а не в області шиї. Піднімайте корпус до тих пір, поки нижній край лопаток залишається щільно притиснутим до підлоги. Витягніть руки вздовж корпусу.

Якщо ви відчуваєте біль в шиї опустіть голову на підлогу, потім спробуйте знову, переконавшись, що підйом здійснюється за рахунок м'язів пресу, а не напругою шиї. Випряміть ноги вгору, розвернувши їх у позицію «пілатес». Стисніть сідниці і задні поверхні внутрішньої поверхні стегон так щільно, щоб між ними не залишалось просвіту.

3. Виконуйте ударні рухи прямими руками, немов збиваєте бризки на поверхні води. Зберігайте руки прямими і виконуйте рухи трохи вище підлоги, але без його торкання.



На п'ять рахунків (ударів руками) виконуйте вдих, на п'ять рахунків – видих.

4. Опустіть ноги до кута 45° від підлоги або нижче, але до тих пір, поки спина не почне прогинатися. Утримуючи стопи на рівні очей, зберігайте спину нерухомою і плоскою, а живіт – втягнутим. Це непросте завдання для початківців, тому приступайте до вправи, коли вона не викликає у вас сильної напруги. Продовжуйте удари руками. Почніть з 20-30 вдихів-видихів, поступово доведіть їх кількість до 100.

Рекомендації:

* Важливо постійно концентруватися на наближенні живота до спини й зберігати максимальний підйом корпусу під час всього періоду дихальних рухів.

* Максимально відводьте плечі від підлоги для розтягування м'язів шиї і посилення концентрації на м'язах черевного пресу.

* Стисніть сідниці і задні частини внутрішніх поверхонь стегон для забезпечення стабілізації нижньої частини спини.

* Якщо починаєте відчувати біль в області попереку, злегка підтягніть коліна до грудей.

* Пізніше виконуйте триваліші за часом видихи, що дозволить поліпшити витривалість дихальної системи.

«Підйом тулуба вгору»

Вправа розтягує і укріплює м'язи спини, покращує рухливість хребта.

1. Лежачи на спині, розтягніть тіло по всій довжині, немов потягуєтеся вранці в ліжку. Ноги у позиції «пілатес». Щільно стисніть сідниці і задні верхні внутрішні поверхні стегон. Потягніть стопи на себе, розвернувши їх



нарізно. Витягніть руки вгору.

2. На вдиху почніть опускати руки вниз і, як тільки вони досягнуть рівня грудей, виконайте підйом корпусу вперед-вгору. Не використовуйте шию і плечі в початковій фазі відриву від підлоги. Використовуйте м'язи «центру сили».



3. Продовжуючи підйом корпусу вперед - вгору, не відривайте ноги від підлоги. Уявіть, що ваші ноги прикріплені ременями до підлоги, і частина корпусу нижча за стегна – нерухома.

4. Розтягніться вперед від стегон, зберігаючи відчуття притиснення пупка до хребта, зробіть видих. Не розслабляйте корпус при нахилі вперед.

Для досягнення правильної техніки на початку наблизьте підборіддя до грудей. Далі, при розтягуванні вперед, уявіть, що хочете максимально віддалити корпус від тазу.

5. На вдиху наблизьте пупок до хребта. Почніть розкручування вниз із стиснення сідниць при легкому опусканні куприка на підлогу, посилаючи його під себе. Використовуйте різноспрямовані сили втягування живота до хребта і розтягування вперед, що допоможе виключити падіння назад. Для збереження стійкого положення ніг щільно стискайте задні верхні частини внутрішніх поверхонь стегон. Для полегшення завдання уявіть, що ви щільно затиснули маленький м'ячик щиколотками або внутрішніми частинами стегон. Можна використовувати справжній м'ячик.

Повертаючись в початкове положення, відчуйте, як хребці один за іншим укладаються на підлогу. Коли плечі торкнуться підлоги, опустіть голову на підлогу, підніміть руки над головою, розтягніть тіло на всю довжину і видихніть, перш ніж повторити вправу.

Рекомендації:

* Прагніть до плавного виконання вправ.

* Тримайте підборіддя наближеним до грудей при підйомі вгору і опусканні тулуба вниз, виключивши тим самим витягування шиї. Думайте про підйом корпусу вперед і його розтягуванні, а потім – про його опускання вниз і витягуванні хребта.

Повторіть вправу 3-5 разів.

«Кола ногою»

Вправа розвиває рухливість і силу в тазостегнових суглобах, покращує гнучкість задньої та внутрішньої поверхонь ніг.

1. Лежачи на спині, підтягніть коліно до грудей, і випряміть ногу вертикально,



притримуючи її за гомілку або щиколотку. Витягніть шию і притисніть до підлоги її задню поверхню. Опустіть руки вниз, уздовж корпусу, і прагніть тримати підняту пряму ногу перпендикулярно підлозі.

Упріться долонями в підлогу для додаткової стійкості для зняття навантаження з передньої поверхні стегна (квадріцепса) розверніть ногу назовні від стегна і думайте про залучення до роботи сідничних м'язів (якщо в області тазу ви відчуваєте дискомфорт або характерні «кляцання», прийміть початкове положення і стисніть сідниці). Іншу ногу витягніть на підлозі у пряму з хребтом лінію. Це допоможе утримувати стійке положення корпусу.



2. Виконайте коло однією ногою, починаючи рух всередину, потім вниз, і по колу повертайте її у початкове положення. Нога не повинна рухатися по дуже великій амплітуді і розгойдуватися, рух відбувається тільки в тазостегновому суглобі. Не опускайте ногу так низько, щоб поперек відривався від підлоги. Якщо необхідно, злегка зігніть ногу, витягнуту на підлозі. Це допоможе утримати спину плоскою.

Рекомендації:

* Не розгортайте коліно всередину при виконанні колових рухів, концентруйтеся на його внутрішній поверхні.

* Уявіть, що ваша нога малює кола на стелі, немов олівець.

* Концентруйтеся на повній нерухомості тазу і верхньої частини корпусу при виконанні кола ногою.

* Акцентуйтеся на відсутності розгойдування за рахунок активізації м'язів «центру сили» і контролю руху. Прагніть утримати ногу нерухомо в кінці кожного кола, відчуваючи роботу м'язів черевного пресу. Не упирайтеся потилицею у підлогу і не відривайте грудний відділ хребта від підлоги.

* З часом збільшуйте коло. Постійно контролюйте положення тазу.

Виконайте 3-5 повторень, роблячи вдих на початковій фазі руху, видих – на завершальній. Змініть напрям колового руху ноги і повторіть 3-5 разів, постійно зберігаючи стабільне положення тазу.

Повторіть вправу іншою ногою.

Закінчивши вправу, зігніть ноги і направляючи п'яти до сідниць, перекотіться вперед в положення сидячи.

«Перекочування на спині»

Вправа розвиває силу м'язів черевного пресу, покращує баланс і масажує спину.

1. Сидячи на підлозі, підтягніть коліна до грудей. Обхватіть гомілки із зовнішніх сторін. Щільно зведіть п'яти, злегка розведіть коліна і відірвіть стопи від підлоги, балансуючи на куприку. Підборіддя наблизьте до грудей, лікті розведіть у сторони.



2. За рахунок щільного притиснення пупка до хребта і підкручування тазу вперед почніть переко-

чування назад, не змінюючи положення ніг. Не закидайте голову назад, прагнучи створити інерцію для руху.

3. На вдиху перекотіться назад тільки до краю лопаток: голова і шия не повинні торкнутися підлоги. Намагайтеся відчути, як хребці по черзі притискаються до підлоги. Важливо максимально обкрутити корпус і зберігати це положення впродовж всього перекочування: тримайте живіт

втягнутим і зафіксуйте положення голови і шиї. Постійно наближайте голову до колін. Не притискуйте лікті до корпусу. Не піднімайте плечі.



4. На видиху поверніться в положення сидячи. Для правильного виконання вправи тягніться п'ятами до сідниць.

Уявіть, що сидите в кріслі-гойдалці, що закидається назад і негайно повертається назад.

Поверніться в положення сидячи, замріть у верхній точці, балансуючи на куприку. Ноги не повинні торкатися підлоги.

Рекомендації:

* Інерція – це ключовий момент вправ. Чим повільніше ви перекочуєтеся назад, тим вище шанс уникнути інерції при поверненні в положення сидячи.

* Мірою освоєння вправи стежте за тим, щоб п'яти залишалися щільно притиснутими до сідниць впродовж всієї серії перекочувань.

Виконайте 5-8 перекочувань, потім опустіть стопи на підлогу.

«Розтягування ніг по черзі»

Перша з п'яти вправ для м'язів черевного преса. Вся серія вправ виконується плавно, у єдиній послідовності, без зміни: початкового положення корпусу. Зміцнюються м'язи «центру сили» і розтягуються м'язи ніг і сідниць.

1. Сидячи, зігніть ноги в колінах, обхватіть ліву ногу, помістивши ліву руку на щиколотку, а праву - на коліно (це положення сприятиме



урівноваженню ноги і тазу), підтягніть ліве коліно до грудей.

2. Перекочуванням опустіться на спину, утримуючи ліве коліно біля грудей. Витягніть праву ногу вперед і утримайте її над підлогою, під кутом, що дозволяє зберігати плоске положення спини. Руки зігнуті в ліктях, підборіддя наближене до грудей. На видиху концентруйтеся на максимальному наближенні пупка до хребта.

3. На вдиху поміняйте положення ніг і рук відповідно.



Прямою ногою потягніться від стегна у площині, що проходить через центр тіла. Не опускайте випрямлену ногу нижче за рівень, що дозволяє утримувати спину плоскою. Стискайте сідниці під час випрямлення ноги, що допоможе забезпечити правильне положення корпусу.

Рекомендації:

* Виконуючи рухи ногами, утримуйте верхню частину корпусу піднятою і нерухомою за рахунок роботи м'язів черевного пресу: зафіксуйте погляд на животі і не напружуйте шию.

* Постійно тримайте живіт втягнутим й при зміні ніг притискуйте спину до підлоги ще сильніше.

* Для повного залучення м'язів черевного пресу в роботу, тягніться ліктями в сторони, опускаючи плечі вниз, максимально відводячи їх від вух.

* При дискомфорті (травмах) у колінах обхвачуйте ногу під стегном.

* При дискомфорті в нижній частині спини випрямляйте ноги тільки вертикально вгору.

* Тільки у міру збільшення сили нижньої частини живота опускайте ногу ближче до підлоги.

Виконайте 5-10 повторень.

«Одночасне розтягування ніг»

Друга з п'яти вправ для м'язів черевного преса. Зміцнюються м'язи «центру сили» і повністю розтягується все тіло.

1. Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей. Обхватіть ноги за щиколотки, злегка зігніть руки в ліктях, підведіть від підлоги голову і плечі.



2. На глибокому вдиху розтягніть тіло по всій довжині, витягнувши руки до вух і випрямивши ноги під кутом 45° від підлоги, немов потягуєтеся вранці в ліжку. Не закидайте голову назад при витягненні рук вгору. Для підтримки положення шиї під час розтягування наближайте підборіддя до грудей.

Під час вдиху і витягування руки залишаються прямими, а розтягування здійснюйте різнонаправлено: уявіть, що вас розтягують у різні боки, і лише за рахунок напруги м'язів черевного преса ви щільно притиснуті до підлоги. Для підтримки нижньої частини спини, випрямляючи ноги, напружте сідниці і щільно зведіть внутрішні поверхні стегон (позиція «пілатес»).



3. На видиху підтягніть коліна до грудей, руки через сторони, по колу опустіть вниз до ніг.

4. Для посилення видиху втягніть живіт, максимально віддаляючи його від колін. Уявіть, що повністю видаляєте повітря з легенів. Якщо під час видиху ви почнете натискати гомілкою на руки, збільшуючи відстань між колінами і грудьми, а руки утримувати прямими, то відчуєте приємне розслаблення шиї і верхньої частини спини.

Рекомендації:

- * Утримуйте таз абсолютно нерухомим впродовж всієї вправи.
- * При дискомфорті у нижній частині спини випрямляйте ноги вертикально вгору замість кута 45° від підлоги. У міру збільшень сили нижньої частини живота починайте опускати випрямлені ноги до підлоги.

Виконайте вправу 5-10 разів.

«Розтягування спини вперед» – вправа покращує рухливість хребта і сприяє формуванню правильної постави. Також розтягуються задні поверхні стегон і з легенів видаляється застійне повітря.

1. Сидячи з прямими ногами, розведіть стопи трохи ширше за стегна. Витягніть руки перед собою, натягніть стопи на себе так, немов упираєтесь п'ятами в протилежну стіну. На вдиху максимально витягніть хребет вгору, представляючи рух голови крізь корону до стелі.

2. Наближайте підборіддя до грудей, почніть підйом корпусу вперед до живота. Уявіть, що ваш корпус формує літеру С.



3. На видиху розтягніть верхню частину корпусу вперед, одночасно

втягуючи живіт, потягніть мізинці ніг на себе. Уявіть, що рухаєтесь по великому надувному м'ячу, затиснутому між ніг. Стискайте уявний м'яч верхніми частинами внутрішніх поверхонь стегон в мить, коли груди торкаються верхівку м'яча. При підйомі та опусканні і розтягуванні спини зберігайте стегна в стабільному положенні, не розгортайте коліна усередину, тримайте живіт втягнутим.

4. На вдиху почніть розкручування вгору, немов притискаючись до стіни за вами. Розкручуйтеся вгору, а не назад. Уявіть, що простір між хребцями збільшується.

Під час розкручування вгору переконайтеся, що рух починається від «центру сили», а не з голови (голова повинна підніматися останньою). Повернувшись в положення сидячи з прямою спиною, видихніть, утримуйте руки витягнутими перед собою. Прагніть зробити спину плоскою, уявляючи, як притискуєте її до стіни за вами. Опустіть плечі вниз, максимально відводячи їх від вух, це зніме навантаження з м'язів задньої поверхні ший. Тягніться верхівкою до стелі.

Рекомендації:

* Концентруйтеся на правильному диханні для допомоги контролю над рухом. Не затримуйте дихання, це викличе велику напругу тіла і обмежить досягнення потрібного результату.

* У міру освоєння вправи з кожним повторенням прагніть збільшити розтягування спини шляхом глибшого нахилу.

Зробіть 3 повторення вправи, підсилюючи кожного разу розтягування спини при нахилі вниз.

«Вгору-вниз»

Вправа

укріплює м'язи
зовнішніх поверхонь
стегон і сідниць,



одночасно розтягуючи м'язи внутрішніх поверхонь стегон.

1. Прийміть початкове положення, відповідне вашому рівню підготовленості. Нogu, що знаходиться зверху, розверніть в тазостегновому суглобі в позицію «пілатес». Не напружуйте м'язи передньої поверхні стегна.

На вдиху підніміть ногу вертикально вгору, не згинаючи її в коліні. Підніміть ногу на висоту, що дозволяє зберігати її прямою і утримувати розгорнутою п'ятою вперед. Не прогинайтеся в талії і не «провалюйтеся» в плечах. На видиху, чинячи опір сили гравітації, опустіть ногу, продовжуючи витягувати її від тазу.

Уявіть, що ваша нога прикріплена за щиколотку пружиною до стіни за головою. Контролюйте рух за рахунок «центру сили».

Рекомендації:

* Утримуйте верхню частину корпусу підведеною, тягніться верхівкою вгору від тазу.

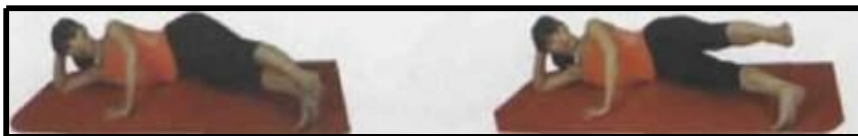
* Не дозволяйте нозі розгортатися всередину під час підйому і опускання.

Повторіть вправу 5 разів.

«Малі кола»

Вправа укріплює м'язи задніх поверхонь стегон і сідниці.

1. Прийміть початкове положення, відповідне вашому рівню підготовленості.



2. Злегка підніміть верхню ногу (верхня п'ята – точно над нижньою) та із зусиллям почніть виконувати кругові рухи ногою від стегна вперед. Не розгортайте всередину коліно, стегно і стопу. Не згинайте коліно і не виконуйте круги тільки стопою, рухи повинні виконуватися від тазостегнового суглоба. Вдих виконуйте на початковій фазі руху, видих – на тій, що завершує. Прагніть утримувати ногу нерухомою в кінці кожного кола, відчуваючи роботу м'язів черевного преса і сідниць. Малюйте рівні круги. Уявіть, що ваша нога рухається по внутрішній поверхні невеликого обруча.

Рекомендації:

* Зберігайте корпус витягнутим і нерухомим під час виконання кіл ногами. Для підтримки рівноваги стисніть сідниці.

* Витягуйте ногу від тазу. Уявіть, що пальцями ноги пересуваємо монету по стіні, утримуючи її від падіння.

Виконайте 5 кіл вперед, поміняйте напрям і повторіть в інший бік.

«Тюлень»

Вправа розвиває силу м'язів черевного преса, діє аналогічно масажем спини, допомагає оцінити баланс і координацію.

1. Сидячи на підлозі, підтягніть коліна до грудей і розведіть їх на ширину плечей, щільно зведіть п'яти. Обхватіть щиколотки зсередини, відірвіть стопи від підлоги, балансуєте на куприку.





На вдику
концентруйться на
наближенні пупка до
хребта і одночасному

його підйомі вгору.

2. Перекотіться назад до краю лопаток, не змінюючи положення ніг. Не перекочуйте до шиї. Балансуйте на лопатках, злегка заводячи ноги за голову. При закладі ніг за голову можна їх злегка випрямляти, але не міняйте кут між корпусом і стегном.

Під час балансування на лопатках виконайте три хлопки п'ятами, як тюлень ластами.

3. На видиху поверніться в положення сидячи, наближаючи підборіддя до грудей. Для підйому тягніться стопами вперед.

Під час балансування в положенні сидячи виконайте три хлопки п'ятами. Уявіть, що сидите в кріслі-гойдалці, що балансує на крайніх положеннях, і прагніть не перекинутися.

Рекомендації:

* Зберігайте баланс в обох положеннях і не торкайтеся стопами підлоги.

* Ключовий момент цієї вправи – здатність розслабитися і отримувати задоволення від руху. Це вправу жартома називають «десертом» основного курсу вправ «пілатес», оскільки воно викликає приємні відчуття після напруженої роботи. Тому не напружуйте плечі і ноги, виконуючи перекочування, контролюйте «центр сили» і дихання при перекочуваннях назад і підйомах.

* Не закидайте голову при перекочуванні назад і не смикайте нею під час перекочування вперед (обидва перекочування починайте напругою м'язів «центру сили»).



* Спочатку можна виключити хлопки п'ятами в положенні на лопатках, виконуючи їх тільки в положенні сиди. У міру освоєння виконуйте вправу повністю.

! Якщо відчуваєте дискомфорт або біль в шиї, пропустіть вправу. Виконайте 6 перекидувань.

Комплекс вправ програми «пілатес» на м'ячі

«Місток на м'ячі»

Вправа зміцнює м'язи «центру сили» і задньої поверхні стегон, покращує баланс і координацію рухів.



1. Сидячи на підлозі, спиною до м'яча, обхопіть його руками позаду.

Зімкнуті стопи щільно притиснуті до підлоги. На вдиху напружено м'язів преса, ніг і сідниць перекотіться назад по м'ячу до положення, коли лопатки опиняться на верхівці м'яча, а корпус від шиї до колін складе пряму лінію.



2. Для максимального залучення до роботи м'язів «центру сили» наблизьте пупок до хребта і стисніть сідниці. Не закидайте голову назад, шия не повинна торкатися м'яча.

Спочатку притискуйте підборіддя до грудей. У міру освоєння вправи прагніть витягати шию в одну лінію із спиною.

3. Під час видиху розведіть руки точно в сторони і витягніть ногу вперед. На вдиху підніміть її вертикально вгору.

4. Піднявши ногу вертикально, натягніть стопу на себе і на видиху опустіть ногу вниз, витягаючи її від стегна. Утримуйте таз нерухомо, паралельно підлозі.



Рекомендації:

* Піднімайте ногу максимально вгору, але тільки поки таз не почне опускатися до підлоги. Щоб м'яч не рухався, зіпріться опорною ногою в підлогу, лопатками – на м'яч.

* Тримайте ногу прямою і під час підйому, і під час опускання, не прогинайтеся в поясниці, не розслабляйте ногу і не торкайтеся нею підлоги.

* Для ускладнення вправи виконуйте подвійний мах ногою перед повільним опусканням.

Виконайте 3-5 підйомів і опустіть стопу на підлогу у початкове положення. Повторіть з іншої ноги. Обхватіть м'яч руками і плавним перекичуванням опустіться на підлогу.

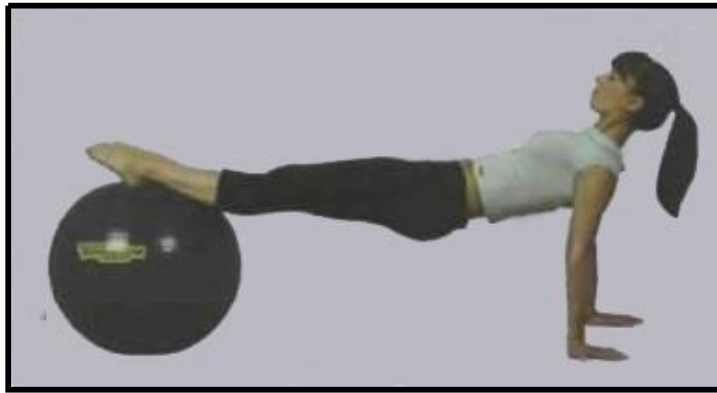
«Підйом ноги з опорою на м'яч»

Вправа розвиває «центр сили» з акцентом на м'язи сідниць, розтягує задні поверхні ніг, зміцнює і розтягує м'язи плечей і рук.

1. Сидячи з прямою спиною, поставте руки на підлогу ззаду, розвернувши долоні пальцями від себе, стопи покладіть на верхівку м'яча.



2. Виконайте рух тазом вгору, зафіксуйте тіло на прямій лінії з витягнутими, щільно стислими ногами. На початковому етапі злегка розведіть ноги в сторони.



3. На вдиху підніміть ногу максимально вгору, не прогинаючись в поясниці.

4. Натягніть ногу на себе у верхній точці.

5. На видиху поволі

опустіть ногу на м'яч п'ятою вперед.

Як тільки п'ята торкнеться м'яча, відтягніть носок і знову підніміть ногу вгору, виконуючи вдих.

Рекомендації:

* Не згинайте ноги в колінах.

Тримайте руки абсолютно прямими,

тягніться вгору від підстави долонь, не «провалюйтеся» в плечах.

* Утримуйте центр корпусу піднятим і нерухомим. М'яч не повинен кататися по підлозі. Не опускайте таз вниз, немов боїтеся сісти на гостру голку. Наближайте пупок до хребта, живіт не повинен випинатися під час підйому ноги.

* Не закидайте голову назад. Спочатку притискуйте підборіддя до грудей. У міру освоєння, прагніть витягати шию в одну лінію із спиною.

! Якщо відчуваєте дискомфорт або біль в зап'ястях чи плечових суглобах – пропустіть вправу.

Повторіть 3 рази, потім поміняйте положення ніг та повторіть вправу.

«Підйоми корпусу з опорою на м'яч»

Вправа зміцнює м'язи черевного преса, спини, сідниць і задніх поверхонь стегон, розвиває баланс і координацію, покращує рухливість хребта.



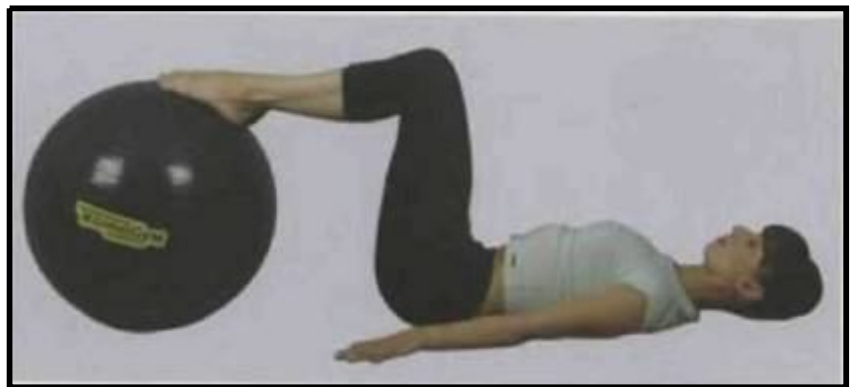
1. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах і покладіть стопи на верхівку м'яча, руки витягніть уздовж корпусу.



2. На вдиху напружте сідниці і щільно зведіть

внутрішню поверхню стегон. Підкручуванням куприка під себе, почніть підйом корпусу вгору, по черзі відриваючи хребці від підлоги, одночасно випрямляйте ноги і відкочуйте м'яч від себе. Починайте рух напругою м'язів «центру сили». Залишаючи лопатки на підлозі і, витягаючи задню поверхню

шиї, розтягніть тіло у всю довжину. Корпус зберігайте нерухомим, упирайтеся руками в підлогу.

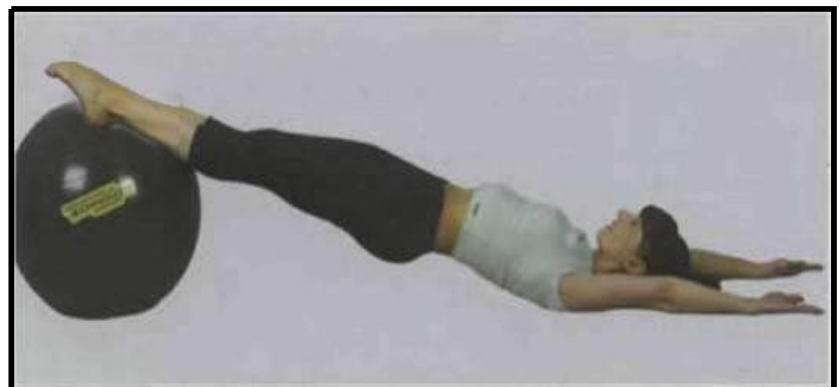


3. Підніміть руки вгору за голову, на закидайте голову назад і не упирайтеся потилицею в підлогу.

4. Опустіть руки вниз і на видиху, по черзі притискуючи хребці до підлоги, поверніть спину в початкове положення, одночасно підкотіть м'яч до сідниць.

Рекомендації:

* Концентруйтеся на чіткому русі спини (хребець за хребцем) під час її підйому та опусканні.



Не розслабляйте м'язи «центру сили».

* У міру освоєння руху додайте почергові підйоми ніг в упорі.

Повторіть вправу 5-8 разів.

* Виконайте 5-8 підйомів корпусу, прагнучи не допускати рухливості м'яча.

* У міру освоєння руху витягніть ногу вперед, розвернувши її назовні від стегна.



Щільно зведіть коліна,

сідниці і внутрішні поверхні стегон. Під час підйому спини вгору не розводьте коліна, не згинайте ногу і не кладіть одне коліно на інше.



«Поворот корпусу убік»

Вправа зміцнює і розтягує косі м'язи живота, покращує баланс і координацію рухів.

1. Сидячи на м'ячі з прямою спиною, тягніться потилицею вгору (корпус не повинен відхилятися назад). Витягніть руки в сторони або заведіть їх за голову, розвернувши лікті точно в сторони.

Випряміть ноги перед собою і розведіть їх трохи ширше за плечі, натягніть на себе, упріться п'ятами в підлогу.

На вдиху концентруйтеся на притисненні пупка до хребта і одночасному його підйомі вгору.

2. На видиху виконайте рух корпусу в області талії вправо. Щільно стисніть сідниці і залишайтеся в положенні сидячи, не відривайте ліву сідницю від м'яча. Не завалюйтеся назад: не торкайтеся куприком м'яча. Не округляйте спину в поясниці. М'яч під вами повинен залишатися нерухомим.



Стежте, щоб рух відбувався в області талії, а не плечей. Тягніться грудьми вгору, руками – в сторони, не піднімайте плечі. Голова повинна природно продовжувати рух спини. Не повертайте голову за межу зручного для вас положення.

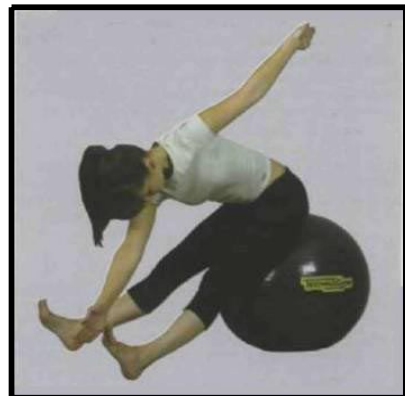


3. Повертаючись в початкове положення, зробіть вдих, наповнюючи легені свіжим повітрям. Повторіть поворот в інший бік.

4. Для ускладнення вправи додайте легкі пружинні рухи в кожную сторону для повного видалення повітря з легенів.

Виконайте 3-5 повторень в кожную сторону.

5. У міру освоєння руху під час повороту корпусу на нахиліться до ноги. Наприклад, при повороті наліво потягніться грудьми і верхівкою до лівої ноги, а правою рукою – за мізинець лівої ноги. Продовжуючи тягнутися грудьми до лівого стегна, зробіть повний видих. Не відривайте праву сідницю від м'яча, тягніться лівою рукою назад, вирівняйте руки на одній лінії. Не згинайте ноги і руки, коліна не повинні завертатися усередину, а п'яти ковзати по підлозі. М'яч повинен залишатися нерухомим.



6. На вдиху розкручуванням вгору поверніть корпус в початкове положення, починаючи підйом від пупка. Голова повинна підніматися в останню чергу, видихніть і тільки потім почніть рух в інший бік.

Виконайте 3-5 повторень у кожную сторону.

«Віджимання з опорою на м'яч»

Вправа зміцнює м'язи плечей і рук, спини і живота.

1. Стоячи розверніть ноги в позицію «пілатес», на вдиху наблизьте пупок до хребта, одночасно підтягуючи його вгору.



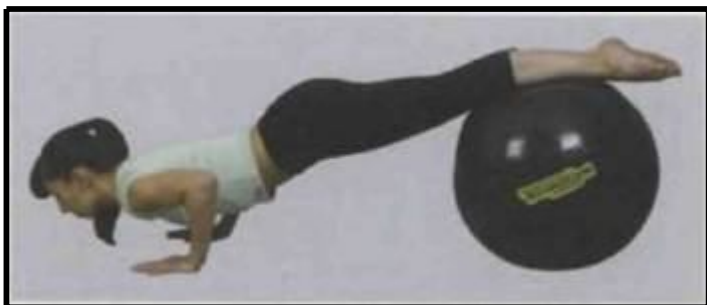
На видиху нахиліться вперед, ковзаючи руками по ногах вниз. Поставте долоні на м'яч.



2. На вдиху пройдіть руками по підлозі вперед до положення упору лежачи, поставте долоні точно під плечі. М'яч лежить під стегнами, гомілками або стопами.

! На видиху опустіть стегна, вирівнюючи ноги і корпус в одну лінію.

3. Виконайте 3 віджимання, притискуючи лікті до корпусу, що дозволить максимально активізувати «центр сили». Згинайте руки на вдиху, випрямляйте на видиху.



Рекомендації:

* Утримуйте корпус нерухомим, наближайте пупок до хребта, щільно зводьте ноги і сідниці.

* Підтримуйте голову і корпус на прямій лінії. Не опускайте голову вниз і не піднімайте її вгору. Згинаючи руки, думайте про наближення підборіддя до підлоги, розгинаючи – тисніть долонями в підлогу.

* На початковому етапі можна трохи розвести ноги в сторони.

* Якщо вам важко утримувати лікті притиснутими до корпусу, на першому етапі злегка розведіть їх в сторони, але не звикайте.

* Чим більше напружено ваше тіло, тим менше ризик прогину в поперековому відділі, що, у свою чергу, переносить вагу тіла на плечові суглоби, викликаючи перенапруження. Почніть з невеликої амплітуди віджимання і не форсуйте ускладнення. Прогресуйте поступово.

! Якщо відчуваєте дискомфорт або біль в зап'ястях або плечових суглобах – пропустіть вправу.



4. Після останнього віджимання на видиху, перенісши вагу тіла на руки, підкотіть м'яч до рук, підтягаючи коліна до грудей (ускладнений варіант – підкочування м'яча прямими ногами до рук).

На вдиху відкотіть м'яч назад і поверніться у початкове положення, пройшовшись руками по підлозі до м'яча.

5. На видиху почніть підйом корпусу вгору в положення стоячи. Для ускладнення вправи спробуйте виконати цю ж послідовність з віджиманням, відірвавши одну ногу від м'яча під час віджимання. Тримайте ногу прямою, не торкайтеся нею м'яча і підлоги. На початковому етапі піднімайте ноги по черзі між віджиманнями.



Виконайте вправу 3 рази.



«Підйоми ніг убік з опорою на м'яч»

Вправа зміцнює м'язи «центру сили» і стегон, розвиває баланс і координацію рухів.

1. Сидячи правим боком до м'яча, обхватіть його правою рукою, покладіть ліву стопу точно на праву. Лівою рукою притримуйте м'яч.



2. На вдиху напружте м'язи «центру сили» і щільно зведіть внутрішні поверхні стегон, на видиху витягніть корпус в одну лінію від верхівки до



стоп спираючись на м'яч правим боком.

3. Балансуючи на м'ячі і зовнішній стороні стопи, на вдиху підніміть ліву ногу вгору паралельно підлозі. Зафіксуйте корпус в нерухомому положенні.



4. На видиху ліву руку підніміть вгору. Утримуйте таз нерухомим, не вип'ячуйте живіт. Не опускайте голову вниз.

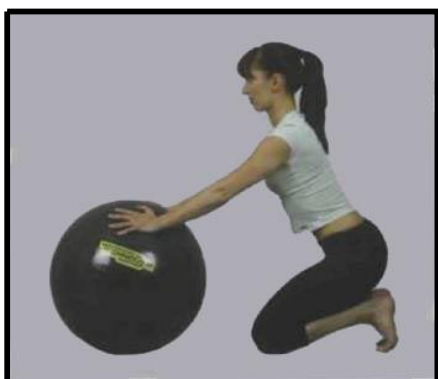
5. На вдиху опустіть ліву руку на м'яч, утримуючи нерухоме положення корпусу і ноги, на видиху опустіть ногу вниз, повернувшись в початкове положення.

Виконайте по 4 повторення кожною ногою.



«Випрямлення корпусу з опором на м'яч»

Вправа зміцнює практично всі м'язи тіла.



1. Стоячи на колінах з упором на пальці ніг, розташуйте долоні на верхівці м'яча. Виконайте глибокий вдих і наблизьте пупок до хребта.

2. На видиху, випрямляючи ноги в колінах і натискаючи прямими руками на м'яч, витягніть корпус в одну лінію від верхівки до п'ят. Підтримуйте голову і корпус на прямій лінії. Не опускайте голову вниз і не піднімайте її вгору. Не провалюйтеся в плечах. Утримуйте нерухоме положення 3-5 секунд.



Уявіть, що ви підвішені до стелі за пояс ременем.

На вдиху опустіть коліна на підлогу, повертаючись в початкове положення. Повторіть 3-5 разів.



Рекомендації:

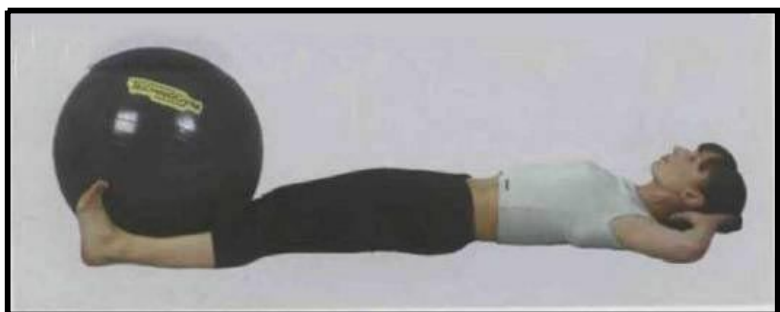
- * На початковому етапі можна трохи розвести ноги в сторони.
- * Для ускладнень вправи спробуйте відірвати одну ногу від підлоги після витягнення корпусу. Тримайте ногу прямою, тягніться нею від стегна назад. Виконайте по 3 рази кожною ногою.
- * У міру освоєння руху додайте віджимання від м'яча.

Ключовий момент вправи – нерухомість корпусу. Зосередься на напрузі м'язів «центру сили».

Повторіть 2-3 рази.

«Підйом корпусу вгору»

Вправа зміцнює м'язи «центру сили», розтягує задні поверхні стегон, покращує рухливість хребта і сприяє формуванню правильної постави.



1. Лежачи на спині, заведіть руки за голову, не схрещуючи пальці. Ноги прямі, натягніть стопи на себе, упріться п'ятами в підлогу і затисніть м'яч між щиколотками. Наблизьте пупок до хребта.



над животом, потім спробуйте підняти живіт над стегнами. Уявіть, що ваше тіло подібно до стружки, що знімається з підлоги. Ключовий момент вправи – чітка фіксація нижньої частини корпусу. Утримуйте ноги щільно притиснутими до підлоги, не дозволяйте м'ячу ковзати по підлозі ні вперед, ні назад.

3. На видиху округляйте спину над стегнами і потягніться верхівкою до м'яча. Тягніться ліктями точно в сторони. Не штовхайте м'яч головою вперед, це приведе до перенапруження м'язів задньої поверхні шиї.



4. На вдиху почніть підйом вгору в положення сидячи так, якби ви притискалися до стіни за вами. Вирівнюйтеся вгору, а не назад, витягайте спину максимально.

5. На видиху підкручуванням куприка вперед почніть опускання корпусу вниз на підлогу. Опускаючи хребці по черзі на підлогу, поверніть спину в початкове положення.

Повторіть вправу 5 разів.

3.4. Вправи програми «пілатес» для самостійної роботи

Лежачи в ліжку

1. Лежачи на спині, закласти руки за голову, втягнути живіт, трохи підняти голову з руками. На вдиху підняти прямі ноги на висоту 45° градусів до горизонталі. Затриматися на декілька секунд і на видиху лягти. Вправа для талії і внутрішньої поверхні стегон.

2. Лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки витягнуті вздовж тулуба долонями вниз. На вдиху втягнути живіт і, напружуючи сідниці, підняти таз якомога вище, спираючись на витягнуті уповдовж тулуби руки. Затримати дихання на декілька секунд, на видиху повернутися в початкове положення. Вправа для рук, торсу, сідниць.

3. Лежачи на спині, підтягти коліна до грудей, втягнути живіт, підняти голову. На вдиху підняти ліву ногу одночасно розпрямляючи її. Обхватити гомілку руками і тягнути до себе. Затриматися на максимумі на декілька секунд, видихнути і змінити ногу. Вправа для внутрішньої поверхні стегон і сідниць.

4. Лежачи на спині, ноги прямі, стопи підтягнуті на себе, руки витягнуті за головою. Вдих. На видиху підняти торс і потягнутися прямими руками до носків, максимально наближаючи голову до колін. Стежити за тим, щоб ноги залишалися випрямленими і притиснутими один до одного. На вдиху повернутися в початкове положення. Вправа для живота.

5. Лежачи на спині, коліна притягнути до грудей, обхватити їх руками. На вдиху підняти плечі і голову над поверхнею. На видиху випрямити руки і ноги так, щоб вони склали кути з горизонталлю 45°. На вдиху повернутися. Вправа для пресу.

6. Лежачи на спині, підняти зігнуті в колінах ноги, гомілки паралельні підлозі. Руки за головою. На вдиху підняти голову і руки і потягнутися правим ліктем до лівого коліна, одночасно випрямляючи праву ногу. Поміняти ногу. Вправа для пресу.

7. Лежачи на спині, руки прямі, лежать уздовж тулуба, ноги зігнуті в колінах і притягуються до грудей. На вдиху витягнути ноги вгору під кутом 45° до горизонталі. Поволі підняти вгору тулуб. Видих. Потягнутися руками до витягнутих ніг. Зафіксувати досягнуте положення. Повернутися в початкове положення. Вправа для пресу.

8. Лежачи на животі, ноги і руки розпрямити і витягнути. По черзі піднімаємо максимально вгору прямі руки і ноги, фіксуючи кожен досягнуту позицію на 5-10 секунд. Вправа для спини і ніг.

Сидячи на ліжку

1. Сидячи на ліжку, ноги витягнуті вперед, руки зігнуті перед грудьми, пальці стислі в кулак. На вдиху відхиляємося максимально назад, фіксуємо позицію. На видиху повернутися в початкове положення. Втягнути живіт і на вдиху нахилитися вперед, відводячи назад прямі руки долонями вгору так, щоб доторкнутися пальцями до поверхні позаду себе. Зафіксувати положення. Повернутися в початкове положення. Вправа для плечей, рук, торсу, спини і стегон.

2. Сидячи, ноги витягнуті вперед ширше за плечі. Розвести руки в сторони до рівня плечей долонями вниз. На вдиху втягнути живіт і доторкнутися правою рукою до лівої ступні, завертаючи ліву руку за спину. Вправа для рук, плечей і стегон.

3. Сидячи зігнуті коліна до грудей, обхватіть їх руками. На вдиху перекотіться на лопатки, не відпускаючи коліна і не розпрямляючись, на

видиху повернутися в початкове положення різким рухом. Вправа для спини і живота.

4. Сісти на праве стегно, підтягти зімкнуті коліна до тіла. Обхватити кісточку лівою рукою. На видиху потягнутися вліво, прагнучи правою рукою дістати ліве вухо. На вдиху повернутися у вихідну позицію. Поставити праву руку на поверхню і з нахилом із-за голови потягнутися лівою рукою до правої. Повтор з іншої руки. Вправа для корпусу і рук.

Піднімаючись з ліжка

1. Стоячи на колінах, витягнути руки вперед долонями вниз, втягнути живіт, напружити сідниці. На вдиху із зусиллям відвести руки назад. Затримати дихання і поволі повернути голову вліво, в центр, управо. На видиху повернутися у вихідну позицію. Вправа для спини, плечей, рук.

2. Стоячи на колінах, упріться руками в поверхню і втягніть живіт. Випрямити ноги і підніміться на носках. Напружуючи спину, сідниці, гомілку на вдиху потягнутися вперед і зафіксувати це положення. Вправа для плечей, рук, гомілки.

На килимі

1. На вдиху плавно підняти плечі вгору, на видиху зробити коловий рух плечима назад, приводячи лопатки до хребта. Вправа для плечей.

2. На вдиху підняти праву руку вгору над головою, на видиху нахилитися вліво. Змінити руки. Вправа для косих м'язів живота.

3. На вдиху витягнути руки вперед, на видиху виконати поворот тулуба управо, залишаючи руки прямими відводячи праву руку назад. Змінити напрям. Вправа для талії і рук.

4. На вдиху плавно відвести руки назад, притискуючи лопатки до хребта. На видиху повернутися в початкове положення. Вправа для плечей і спини.

5. На вдиху виконати присідання, витягаючи руки вгору і не піднімаючи плечі, на видиху повернутися в початкове положення.

6. На вдиху втягнути живіт, на видиху виконати скручування вперед, опускаючи голову, плечі, спину, торкнутися руками підлоги. На вдиху знову вдихнути і на видиху поволі повернутися в початкове положення.

7. На вдиху, витягнути руки вперед і на видиху нахилитися вперед, відвести руки в сторони і робити крокуючі рухи – по чергово наступаючи на правий і на лівий носок. Вправа для рук, спини, гомілки.

8. На вдиху витягнути руки вгору, на видиху нахилитися вперед, злегка зігнувши руки і ноги. Вдихнути і на видиху відвести руки в сторони, привівши лопатки до хребта, напружуючи м'язи спини. На вдиху повернутися в початкове положення. Вправа для спини.

9. Стати прямо, ноги разом, носки в сторони. Підняти пряму руку до рівня плечей, повернувши долоню у бік тулуба. Втягнути живіт і на видиху підняти ліву ногу вперед, зафіксувати, опустити. Далі піднімати ліву ногу убік від себе, від стегна. Наступний підхід: відведення ноги назад. Повторити те ж саме для правої ноги. Вправа для задньої поверхні стегон, сідниць, спини.

РОЗДІЛ IV

Стретчинг, як засіб розвитку гнучкості та профілактики захворювань опорно-рухового апарату

Гнучкість, як рухова якість, є одним з основних, базових складових фізичної підготовленості студентів. Технологічні аспекти її розвитку постійно вимагають удосконалення, використання сучасних засобів та методів в залежності від рівня фізичної підготовленості, вікових, статевих, соматичних, індивідуальних та інших особливостей.

Одним з нових напрямків розвитку гнучкості в процесі фізичного



виховання є стретчинг (комплекс спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на розвиток біомеханічних властивостей м'язів, гнучкості та рухливості в суглобах). Використання фізичних вправ типу стретчинг в поєднанні з елементами ритмічної

гімнастики має, на наш погляд, найбільш ефективний вплив на розвиток гнучкості студентів спеціального медичного відділення.

Стретчинг може входити до складу оздоровчих занять або використовуватись як самостійне заняття. Основним ефектом стретчингу є підвищення рівня гнучкості та профілактика захворювань опорно-рухового апарату. Завдяки розтягуванню до м'язів надходить більше крові, вони розслаблюються й стають більш еластичними; набувають рухливості суглоби, у результаті чого збільшується гнучкість. Розслаблення нейтралізує втому, знімає нервову напругу, поліпшує самопочуття, сприяє зникненню негативних емоцій. Особливо актуальні вправи з використанням стретчинга для студентів у заключній частині заняття з фізичного виховання.

4.1. Методика стретчинга

Стретчинг вправи, які викладач пропонує студентам у заключній частині заняття з фізичного виховання, допомагають м'язам відновитися шляхом повернення від скороченого стану до колишньої довжини (у спокої).

У стрейчинга існують свої правила. Тільки правильно підготовлені, «розігріті» м'язи розтягуються безболісно і безпечно, тим самим зводячи ймовірність отримання травм до мінімуму. Стретчинг вправи починаються із загальної розтяжки, які виконуються лежачи на підлозі. Потім йде розтяжка хребта, за нею йде розтяжка ніг. Міняти послідовність вправ не рекомендується. Не варто й надто завзято підходити до виконання вправ, в цьому виді фітнесу результат досягається поступово, і якщо ви відчуєте найменший дискомфорт під час виконання вправ, потрібно відразу ж зупинитися. При виконанні стретчинг вправ потрібно намагатися контролювати своє дихання, воно повинно бути рівним, спокійним. Більшість вправ виконуються лежачи на підлозі, але деякі вправи можна виконувати і стоячи. Стретчинг може використовуватися у заключній частині заняття, як елемент заминки у студентів спеціального медичного відділення. Стретчинг – вправи, що розвивають гнучкість, попереджують захворювання опорно-рухового апарату та мають оздоровчий ефект.

Спільні методичні рекомендації:

1. Добре розігрітися – зробити загальну розминку до появи поту.
2. Віддавати перевагу маховим, маятникоподібним або пружинистим рухам.

3. Одну і ту ж вправу рекомендується виконувати серіями, роблячи рекомендоване число підходів і повторень до появи легкого дискомфорту.



4. Після виконання вправ на розтягування необхідно зробити вправи для розслаблення м'язів (легкий масаж, потрясування і т.п.).

5. Розтяжку бажано проробляти щодня. Надалі для підтримання досягнутого рівня гнучкості і сили, досить 3-4 рази на тиждень.

6. Важливо пам'ятати, що хороша рухливість в суглобах (гнучкість) залежить від температури повітря (при підвищенні вона збільшується) і часу доби (вранці вона значно знижена).

7. Обов'язково для себе визначити орієнтири, що позначають бажану і можливу амплітуду руху, при чому виходити з реальної потреби і рівнів рухливості на цей момент, і ні в якому разі не перевищувати межі анатомічної рухливості (це загрожує травмою).



8. Досить корисним є, прийняття фіксованих кінцевих положень на час від 5 до 30-40 сек.

9. Правильне дихання при нахилах тулуба – видих через рот, при розгинанні і підніманні рук – вдих через ніс.

10. Різні види вправ, що розтягують, по-різному впливають на поліпшення активної і пасивної гнучкості. Динамічні вправи, особливо вправи з обтяженнями, в більшій мірі вдосконалюють активну гнучкість, а статичні вправи і вправи з партнером – пасивну.



4.2.Орієнтовний комплекс стретчинг вправ, для використання у заключній частині заняття з фізичного виховання

Вправа 1.

Підніміть руки вгору і потягніться, піднімаючи вгору плечі і грудну клітку. Утримуйте до рахунку 5.



Вправа 2.

Поставте руки назад, зчепіть долоні, втягніть живіт і нахиліться вперед так низько, як можете. Повільно порахуйте до 15.

Вправа 3.

Зігніть коліна, нахиліться вперед, торкнувшись руками підлоги. Випряміть коліна настільки, наскільки можете. Утримуйте до рахунку 15. Повільно прогніть спину, згинаючи ноги і поверніться у вихідне положення.



Вправа 4.

Випряміться, поставте ноги нарізно, втягніть живіт, грудна клітка піднята. Поставте праву руку на верхню частину правого стегна, а ліву – вгору над головою. Тягніться лівою рукою вправо так, як ніби ви хочете штовхнути рукою стіну. Утримуєте 15 рахунків. Повільно поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону.



Вправа 5.

Поставте ноги ширше, нахиліться вперед і поставте долоні на підлогу. Ковзаючи правою ногою в сторону і згинаючи ліву ногу, прийміть положення, зображене на малюнку. Відчуйте розтягнення по всій внутрішній поверхні правого



стегна. Утримаєте 15 рахунків. Поміняйте ноги і виконайте вправу в іншу сторону. Контролюйте положення стоп: вони повинні стосуватися підлоги всією підошвою протягом усього вправи.

Вправа 6.

Ляжте на спину, притягніть праве коліно до грудної клітки. Утримуйте до рахунку 5. Тепер випряміть праву ногу так, як можете, не викликаючи больових відчуттів, і постарайтеся притягнути її до грудної клітки. Утримаєте 10 або 15 рахунків. Повільно опустіть ногу. Виконайте вправу іншою ногою.



Вправа 7.

Ляжте на спину і підтягніть двоє колін до грудної клітки. Нахиліть голову вперед до колін і утримуйте це положення 10-15 рахунків.



Вправа 8.

Лежачи на спині, притягніть обидва коліна до грудної клітки і захопіть руками стопи. Акуратно і повільно випрямляйте ноги до можливого для вас положення. Утримаєте 10-15 рахунків.



Вправа 9

Сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або стоячи, нахиліть голову точно в бік, як би поклавши її на плече. Утримаєте 5 рахунків. Поверніться у вихідне положення і виконаєте вправу в іншу сторону. Повторіть двічі.



Вправа 10

Сидячи на підлозі зі схрещеними ногами або стоячи, поверніть голову в одну сторону так, щоб ви могли зазирнути за своє плече. Утримаєте 5 рахунків. Поверніться у вихідне положення, потім поверніть голову в інший бік і знову виконайте утримання. Повторіть двічі. В кінці комплексу вправ на розтягування виконайте кілька глибоких вдихів.

4.3.Орієнтовний комплекс стретчинг вправ для ніг

«Стретчинг стегна»

Лежачи на спині, занесіть навхрест ліву ногу над правим коліном. Візьміть в замок праве стегно і обережно потягніть ногу на себе, зберігаючи верхню частину тіла розслабленою. Ви відчуєте, як тягнуться м'яз стегна і сідниць. Через 20-30 секунд змініть положення ніг.



«Стретчинг гомілки»

Лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах. Випряміть одну ногу і повільно потягніть її на себе, напружуючи стегна, ікри і щиколотки. Тримайте коліно злегка зігнутим. Змініть положення ніг.



«Стретчинг внутрішньої поверхні стегон»



Сядьте на підлогу ноги притиснуті одна до одної. Втягніть прес і нахиліться вперед, поки не відчуєте легке напруження на внутрішній поверхні стегон. Не забувайте про повтори вправ стретчинга.

«Випад стретчинг»

Випад вперед, нога зігнута в коліні під кутом 90 градусів. Просувайте корпус тіла в перед дуже обережно, поки не відчуєте розтягування в передній частині нозі або стегні. Змініть положення ніг через 20-30 секунд.



«Стретчинг ніг на коліні»

З положення випаду, яке ми тільки що розібрали, повільно рухайтесь назад, поки не сядете на ноги. Нога, що попереду повинна бути майже пряма. Нахиліться вперед усім тілом, тримаючи спину прямою, поки не відчуєте розтягування задньої поверхні стегна.



«Стретчинг напівшипгаат»

Сидячи на колінах, покладіть руки близько колін на підлогу. Потім перемістіть вагу тіла на одне коліно, наприклад,



ліве, спираючись для страховки на руки, і поступово поверніться повністю в ліву сторону. Випряміть праву ногу і постарайтеся нахилитися вперед, торкнувшись ліктями підлоги. Поступово через вихідне положення змініть положення ніг.

4.4. Стретчинг вправи у профілактиці травматизму та реабілітації студентів, які мають відхилення у стані здоров'я

Стретчинг-вправи допомагають організму досягти оптимального рівня діяльності, відіграють важливу роль у профілактиці травматизму, і можуть навіть сприяти запобіганню такого серйозного захворювання як артрит. При

розтягненні м'язів, ми тренуємо одночасно і сухожилля. Більш гнучкі м'язи легше тренувати. А сильні сухожилля допомагають поліпшити метаболізм і витривалість. Стретчинг-вправи допоможуть поліпшити кровообіг, збільшуючи приплив крові до м'язів. А хороша циркуляція крові, у свою чергу, може захистити від цілого ряду захворювань, від діабету до хвороби нирок. Стретчинг вправи також зменшують ризик серцево-судинних захворювань.

4.5. Вплив дихальних вправ на здоров'я студентів, які віднесені до спеціальних медичних груп.

Дихання є однією з основних вегетативних функцій організму, що дає енергію для нормальної життєдіяльності, фізичної і розумової праці. З кожним вдихом в кров надходить кисень, що розноситься по всьому організму, підтримуючи обмін речовин і забезпечуючи організм енергією. З кожним видихом організм очищається, звільняючись від вуглекислого газу. Таким чином, необхідно цілеспрямовано очищати найглибші відділи легень, де є тенденція накопичення «відпрацьованого» повітря. Ефективне використання дихальних вправ також сприяє корекції і збереженню правильної постави.

У методиці стретчинга всі рухи поєднуються з ритмом дихання. Дихання є інструментом, за допомогою якого здійснюється концентрація уваги на області, обраної для фізичного навантаження. Для того, щоб ефективно використовувати дихальні вправи, слід знати, що являють собою дихальні м'язи, як вони діють і як виконують рухи. Для виконання вдиху і видиху використовуються різні групи м'язів.

1. Найголовніший дихальний м'яз – це діафрагма. Діафрагма розташовується усередині грудної клітини і бере участь при вдихуванні.

2. Основними дихальними м'язами, які беруть участь у вдиху, є: міжреберні м'язи, грудинно-ключично-соскоподібного м'яза, сходові м'язи, м'язи, що піднімають ребра.

Другорядними м'язами, які беруть участь у вдиху, є м'язи в області ший, плечового суглоба і плеча, м'язи, розташовані між лопатками, на спині і в області попереку.

Основними м'язами, які беруть участь у видиху, є: міжреберні м'язи, прямий м'яз живота, зовнішні і внутрішні косі м'язи живота, поперечний м'яз живота.

Не дивлячись на те, що різні м'язи і групи м'язів, впливаючи на характер дихання при рухах різного виду, беруть участь у цьому важливому фізіологічному процесі, головним дихальним м'язом людського організму була і залишається діафрагма. Використання еластичності діафрагми як м'язи для здійснення правильного акту дихання є вирішальним моментом при виконанні вправ по розтяжці, а також при виконанні іншого роду фізичних вправ.

Дихальні вправи – «балон», «сонце», «півмісяця» – допоможуть вам розширити ваші знання про роботу дихальних м'язів. Надалі ви зможете використовувати ці знання як забажаєте: в фізичному тренуванні, при розслабленні, при відпочинку і, звичайно ж, при виконанні стретч-тренування.

✓ *Дихальна вправа «Балон»*

Цей тип дихання є практичним способом ізольованого діафрагмального дихання, що дозволяє пізнати суть цієї дії.

«Балон-дихання» включає рух діафрагми вниз в напрямку черевної порожнини при вдиху і її пасивний стан при русі вгору, коли повітря виходить назовні вихідне положення – лежачи на підлозі на спині із зігнутими колінами, поставте стопи нарізно так, щоб відстань між ними дорівнювала ширині таза. Аналогічно розведіть коліна. Тяжкість тіла злегка перенесена на стопи. Покладіть руки вздовж тіла, підніміть таз вгору на 5 – 13 см, акцентуючи руху куприка у бік пупка. Розслабте м'язи в області грудної клітини і сонячного сплетіння, постарайтеся перенести всю вагу тіла на задню частину ребер між лопатками. Примітка: це положення створює

опір при скороченні діафрагми при виконанні вдиху. Коли ви робите вдих, нахил грудної клітини в бік дихальних шляхів допомагає пасивним шляхом розслабити діафрагму. Зробіть вдих через ніс, подумки уявіть собі рух діафрагми вниз, у напрямку до черевної порожнини, дозвольте повітрю увійти в легені. Тепер тиск повітря в легенях має розтягнути черевну порожнину, включаючи і нижній відділ, і роздути її, подібно балону. Примітка: слід переконається в тому, що цей рух є наслідком роботи діафрагмальних м'язів, а не м'язів черевного преса.

Зробіть видих через відкритий рот, розслабляючи діафрагму. Цей рух дозволить повітрю вийти з легенів, живіт опуститься до хребта, а діафрагма повернеться в початковий стан. Примітка: той об'єм повітря, який вийшов з легенів, є показником рівня еластичності вашої діафрагми зараз. Не хвилюйтеся, якщо це вправа буде даватися вам з працею. Це всього лише показник того, що ви не використовуєте свою основну дихальну м'яз досить ефективно. Це явище досить поширене, особливо в тих випадках, коли є порушення постави. Використовуючи спеціальні вправи для зміцнення діафрагми, представлені нижче, ви зможете поступово досягти хороших результатів.

✓ Вправа для зміцнення діафрагми

Виконайте дихальну вправу «балон», але тепер покладіть долоні на район сонячного сплетіння під грудиною і злегка натисніть. Це створює додатковий опір для діафрагмальних м'язів при диханні, і подолання цього опору зміцнює діафрагму. Повторіть вправу, як описано вище. Після кожного вдиху або видиху робіть паузу.

✓ Дихальна вправа «Сонце»

Ця дихальна вправа призначена для того, щоб ви навчилися дихати верхніми відділами легень.

Вихідне положення – лежачи на спині. Якщо необхідна, покладіть під голову маленьку подушку. Злегка опустите вниз підборіддя, щоб розтягнути

шийний відділ хребта і подовжити шию. Примітка: спробуйте відчутти природний вигин хребта всередину в області шиї, аналогічний природному вигину попереку.

Помістіть одну долоню на грудну клітку, підійміть пальці вгору. Іншу долоню розташуйте на задній частині шиї так, щоб пальці були направлені у бік лопаток. Таким чином, вони будуть розташовуватися в області верхньої частини легенів. Це робиться для того, щоб полегшити концентрацію уваги на цій галузі. Якщо концентрація досягається, ви можете прибрати руки.

Зберігаючи це положення, зробіть вдих через ніс, при цьому грудина повинна піднятися, дозволяючи повітрю наповнити легені. Затримайте дихання. Зробіть видих, розслабляючи міжреберні м'язи і грудну клітку. Зробіть паузу перш ніж почнете наступний цикл дихання. Примітка: коли легені вільні від повітря, розслаблення грудної клітини відбувається м'яким природним шляхом. Немає ніякої необхідності тиснути на ребра. Відчуйте, що верхні відділи легень повністю звільнилися від повітря. Ви можете злегка затримати дихання. Тільки після повного видиху ви зможете зробити більш глибокий вдих, збільшивши об'єм легенів. При цьому на вдиху розтягується область спини між лопатками. Якщо вам здається дуже важким робити глибокий вдих і видих в такому положенні, то це означає, що у вас є зайва напруга і скутість м'язів верхньої частини спини.

✓ Дихальна вправа «Півмісяця»

Це дихальна вправа, що призначена для того, щоб навчити вас дихати нижніми відділами легенів. Вона також удосконалює діафрагмальне дихання, але при цьому не відбувається роздування черевної порожнини, як при вправі «балон». Дихальна вправа «півмісяця» вимагає включення в роботу всього м'язового корсету черевної порожнини.

Виберете вихідне положення сидячи або лежачи, в якому ви будете почувати себе комфортно. Якщо ви лежите на спині, то дозвольте собі розслабитися на стільки, щоб вся вага вашого тіла тиснула на задню частину

ребер і область тазу. Покладіть долоні на нижню частину грудної клітки. Плечі і верхня частина тіла повинні бути розслаблені.

Зробіть вдих. Виконайте його так, щоб ребра натиснули на долоні, розсунуті в сторони. При цьому область сонячного сплетіння підніметься вгору.

Вдих повинен бути глибоким. Після його закінчення затримайте дихання. Примітка: після затримки дихання ви можете робити видих, а можете спробувати вдихнути ще трохи повітря.

Зробіть повільний поступовий видих через рот, випускаючи повітря через стиснуті губи для створення опору.

У міру того, як ви робите видих, діафрагма піднімається вгору. Одночасно з видихом підключіть м'язи черевного преса, які зможуть «вичавити» з легенів залишки повітря. Зробіть паузу. Примітка: рух діафрагми вгору стимулює рух вгору м'язів нижньої частини черевного пресу. Оскільки м'язи черевного пресу є частково дихальними м'язами, то вони підключаються при інтенсивному вдиху.

Зробіть ще один вдих. На цей раз відразу м'яко підключіть м'язовий корсет черевного преса, щоб центр ваги тіла не опускався вниз. Контролюйте напругу м'язів черевного пресу протягом всього процесу дихання, роблячи акцент на скорочення м'язового корсету з кожним видихом.

✓ Використання дихання в глибокому стретчингу

Дихальні вправи використовуються, щоб збільшити глибину розтяжки. Використовуючи діафрагму як імпульс, ви регулюєте час вдиху і видиху. При цьому між вдихом і видихом робиться пауза. Контролюючи стан діафрагми в моменти вдиху і видиху, і роблячи затримки дихання, ви можете ще більше розтягнути м'язи.

Список використаних джерел

1. Апанасенко Г.Л. Возможности количественной оценки здоровья человека // Гиг. и санит. – 1985. - №6. – С.55-58.
2. Апанасенко Г.Л., Науменко Р.Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - №4. – С.29-31.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека.– СПб: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
4. Батясов Ю.И. Здоровье студентов финансового института // Казан. мед. журн. – 1997. – № 4. – С. 289-291.
5. Батясов В.Ю. Комплексное социально-гигиеническое исследование состояния здоровья студентов технического вуза: Автореф. дис. канд. мед. наук.14.02.01 – Казань, 2002. – 22с.
6. Виноградов П.А. Теория и методология использования средств массовой информации в развитии физической культуры: Докт. дис. (в форме науч. докл.).– Л., 1991. – 66 с.
7. Вишневский В.И. Методологические аспекты разработки и внедрения комплексной целевой программы «Здоровье» в вузе // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты.- Москва – Харьков, 1990. – С.70-72.
8. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие. – Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991. – 145 с.
9. Гордон Томсон, Линн Робинсон. Управление телом по методу Пилатеса. - Мн.: ООО «Попурри», 2006. – 93 с.
10. Гребняк Н.П. Руководство по первичной профилактике заболеваний у детей и подростков. – Донецк: Либідь, 2000. – 243с.
11. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 200с.

12. Олексієнко Я. І. Фізичний розвиток та фізична підготовленість студентів ВУЗу: методичний посібник. – Черкаси, 2004. – 73 с.

13. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Винник В.Д., Винник Н.М. Організація і методика проведення занять фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі студентами віднесеними за станом здоров'я до спеціальних медичних відділень та груп лікувальної фізичної культури: Методичний посібник. – Черкаси, 2005. – 12 с.

14. Носков В.И. Профилактика гипокинезии студенческого труда. – Донецк: Янтра, 2002. – 176с.

15. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: Путь вперед. – Мн.: ООО «Попурри», 2003. – 192 с.