

Міністерство освіти і науки України
Луцький державний технічний університет

Фізичне виховання

*Методичні вказівки до практичних занять
на тему:*

„Нетрадиційні фізичні вправи“

РЕДАКЦІЙНО – ВИДАВНИЧИЙ ВІДДІЛ
ЛУЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ЛУЦЬК 2004

УДК 796.412(07)

ББК 75.6я73

Б 19

Нетрадиційні фізичні вправи. Методичні вказівки для студентів, викладачів фізичного виховання. / Бакіко І.В. - Луцьк: ЛДТУ, 2004. – 28с.

Укладач: І.В. Бакіко

Рецензенти: А.В. Цьось
А.Є. Іванова

Відповідальний за випуск: А.Є. Іванова

Затверджено науково-методичною радою ЛДТУ, протокол № від

Рекомендовано до друку радою з навчально-виховної роботи ЛДТУ, протокол № 3 від 18 листопада 2004р.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання протокол № 3 від 20 жовтня 2004р.

□ І.В. Бакіко, 2004

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	4
<i>1. Комплекси вправ ритмічної гімнастики</i>	5
<i>2. Комплекси вправ з аква-аеробіки</i>	10
<i>3. Комплекси вправ зі степ-аеробіки</i>	16
<i>4. Комплекси вправ зі слайд-аеробіки</i>	18
<i>5. Комплекси вправ з роуп-скіпінгу</i>	21
<i>Література</i>	23

ВСТУП

Фізичне виховання є важливою складовою частиною системи гармонійного розвитку людини. В рамках державної системи фізичного виховання існують програми для загальноосвітніх шкіл, які регламентують процес фізичного виховання школярів.

Останніми десятиріччями зміщується акцент спрямованості процесу фізичного виховання від пріоритету освітнього, тобто „навчання навичкам основних (традиційних) видів спорту”, до пріоритету оздоровчого, який виражається у прагненні більш ефективно впливати на підвищення кондиційних можливостей школярів.

Реформа загальноосвітньої школи поставила питання про необхідність організації щоденних занять шкільною фізичною культурою на уроках, в позаурочний час у спортивних секціях. Однак залишковий принцип фінансування народної освіти, убогість фізкультурно-спортивних баз шкіл, робота багатьох міських шкіл у дві зміни, недостатня кількість вчителів фізичної культури та інші причини суттєво обмежили можливості конструктивних практичних рішень у цій галузі. Більше того, економія на народній освіті мимоволі визначає обмеженість концептуального руху при проведенні шкільної реформи. Зокрема, це стосується розробки концептуальних основ шкільної фізичної культури.

Виходячи з вищесказаного, ми пропонуємо нетрадиційні фізичні вправи, які можна застосовувати на уроках фізичної культури виходячи і спортивно-матеріальної бази навчального закладу.

1. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Комплекси ритмічної гімнастики.

Комплекс 1.

1. В.п.- руки вперед, пальці переплетені. 1 - піднятися на носки, руки долонями вгору. 2 - напівприсід, нахил голови назад. 3 - руки вгору, 4 - в.п.
2. В.п.- вузька стійка - ноги нарізно. 1-2 - напівприсід з підніманням і опусканням плечей. 3-4 - в.п.
3. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - на поперек. 1 - напівнахил, прогнувшись. 2 - поворот головою направо. 3 - поворот головою наліво. 4 - в.п.
4. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - на поперек. 1 - напружити м'язи спини, лікті - вперед. 2. - в.п.
5. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки перед грудьми, пальці переплетені. 1-2 - нахил, прогнувшись, руки вперед - долонями вперед, дивитися прямо. 3-4 - в.п.
6. В.п.- широка стійка - ноги нарізно, руки - в сторони. 1 - нахил до лівої ноги, торкнутися долонями підлоги зліва. 2 - нахил (вперед). 3. - нахил до правої ноги. 4 - в.п.
7. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - в сторони. 1-8 схресні рухи руками, руки вгору. 1-8 схресні рухи руками, руки вперед.
8. В.п.- широка стійка - ноги нарізно, руки - в сторони. 1-2-3 - згинаючи праву ногу, потягнутися вліво, руки вгору. 4 - в.п. На наступні рахунки те ж саме, тільки в іншу сторону.
9. В.п.- широка стійка -ноги нарізно, руки - в сторони. 1-2-3 - три напівприсіди, руки вгору, оплески в долоні.
10. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - на поперек. 1 - нахил вліво. 2 - нахил вправо. 3 - нахил вперед. 4 - нахил назад.
11. В.п.- руки - в сторони. 1 - з поворотом наліво, праву руку до лівої і сплеск в долоні; 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але в іншу сторону.
12. В.п.- руки вперед, зігнуті. 1 - коліном правої ноги торкнутися ліктя лівої руки. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
13. Біг на місці 30с. Біг по колу на 8 рахунків прямо, на 8 рахунків - вліво, на 8 рахунків - вправо.

14. В.п.- руки перед грудьми. 1 - стрибок на праву, ліву ноги в сторону - на носок.
2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
15. Вправи на заспокоєння дихання, розслаблення. В.п. - о.с. 1-2-3 - піднятися на носки, руки дугами назовні - вгору - вдихнути. 4 - в.п.

Комплекс 2.

1. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - на поперек. 1 - підняти плечі вгору - вдих. 2 - в.п.- видих.
2. В.п.- стійка - ноги нарізно. Права рука вгору, ліва вниз. 1 -напівприсід, руки зігнуті за спину, захватитися кистями. 2 - в.п.
3. В.п.- стійка - ноги нарізно, рухи перед собою правою рукою. 1-2 - напівприсід, коловий рух тулубом вправо. 3-4 - те ж саме, але в іншу сторону.
4. В.п.- широка стійка - ноги нарізно, руки - в сторони. 1 - напівприсід з нахилом тулуба /вперед/, руками торкнутися підлоги ззаду. 2 - в.п.
5. В.п.- широка стійка - ноги нарізно. 1- напівприсід на правій нозі, руки в - сторони. 2 - в.п. 3-4 те ж саме, але з іншої ноги.
6. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки - на поперек. 1 - напівприсід на лівій нозі, змах правою ногою вгору. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
7. В.п.- руки - на поперек. 1 - напівнахил назад, права нога зігнута вперед. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
8. В.п.- руки - в сторони. 1 - змах правою ногою вгору, руки вперед.
2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
9. В.п.- руки - на поперек. 1 - змах правою ногою в сторону, руки - в сторони. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
10. В.п.- лежачи на грудях, руки - в сторони, долонями вниз. 1-2-3 - прогнутися, тримати. 4 - в.п.
11. В.п.- лежачи на спині, руки - за голову. 1 - змах правою ногою вгору. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
12. Ходьба. Заспокійливий біг 30 с. Ходьба. Вправи на заспокоєння дихання і розслаблення.

Комплекс 3. /В парях/.

1. В.п.- стоячи спиною один до одного, руки вгору, триматися за руки. 1-4 почергові нахили /вперед/. 5-6 - два оплески в долоні зліва. 7-8 - два оплески в долоні справа.
2. В.п.- стоячи спиною один до одного на відстані одного кроку. 1-2 - напівприсід з поворотом тулуба направо, взятися за руки. 3-4 - те ж саме, але в іншу сторону.
3. В.п.- стоячи обличчям один до одного, тримаючись за руки. 1-4 - поворот кругом з нахилом назад переступанням.
4. В.п.- стоячи боком один до одного, тримаючись за руки /внутрішні/. 1-2-3 - нахил, руки - в сторони - тримати. 4 – в.п.
5. В.п.- стійка - ноги нарізно, тримаючись за руки. 1 - присісти. 2 - встати.
6. В.п.- стоячи один проти одного, одна рука зігнута, друга рука -пряма. На кожний рахунок - згинання і розгинання рук.
7. В.п.- стоячи в колоні. Той, що стоїть першим, тримає пряму ногу того, що стоїть позаду. Рука на плечі першого. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед.
8. Ходьба. Заспокійливий біг 30-40с. Вправа на заспокоєння -дихання, розслаблення.

Комплекс 4.

1. В.п.- долоні на голову, пальці переплетені. 1 - піднятися на носки, руки вгору, долонями вгору - потягнутися. 2 - в.п. 3 -напівприсід, руки вперед, долоні вперед. 4 - в.п.
2. В.п.- стійка - ноги нарізно. 1 - напівприсід, ліва рука до плеча, долоню вперед, права рука донизу назад, долоня назад. 2 - випрямити ноги, поміняти положення рук дугами вперед. 3 - те ж саме, що на рахунок 1. 4 - те ж саме, що на рахунок 2.
3. В.п.- стійка - ноги нарізно. 1 - напівприсід, руки зігнуті до плечей, пальці в кулак. 2, - випрямляючи ноги, поворот тулуба направо, л.ва рука вгору, права -

- в сторону. 3 - те ж саме, що на рахунок 1.4- поворот тулуба наліво, права рука вгору, ліва - в сторону.
4. В.п.- стійка - ноги нарізно. 1 - напівприсід, нахил голови /вперед/. 2 - в.п. 3 - напівприсід, нахил голови назад. 4 - в.п.
 5. В.п.- стійка - ноги нарізно. 1 - напівприсід, праве плече вгору, ліве вниз. 2 - встати, ліве плече вгору, праве - вниз.
 6. В.п.- стійка - ноги нарізно, права рука - на поперек, ліва вгору. 1-2-3 - три нахили вправо. 4 - змінити в.п. - ліва рука вгору.
 7. В.п.- о.с. 1 -напівприсід на лівій нозі, права - напівзігнута вперед /носок зігнутої біля коліна опорної ноги/, руками себе обняти, закруглити спину. 2 - праву ногу - назад на носок, руки - в сторони. 3 - те ж саме, що й на рахунок 1. 4 - в.п. На наступні рахунки те ж саме, але з іншої ноги.
 8. В.п.- широка стійка - ноги нарізно, долоні на підлозі. 1 - поворот направо, права рука вправо - назад. 2 - в.п. 3 - поворот наліво, ліва рука вліво - назад. 4 - в.п.
 9. В.п.- о.с. 1 - випад вліво, руки - в сторони. 2 - руки вгору. 3 -руки вперед. 4 - в.п.
 10. В.п.- руки - на поперек. 1 - стрибок на напівзігнуту ліву ногу, праву - в сторону на носок, тулуб трохи повернутий наліво, права рука вліво - вперед - вгору. 2 - в.п. 3 - стрибком на напівзігнуту праву, ліву ноги в сторону на носок, тулуб трохи повернутий вправо, ліву руку вправо - вперед - вгору. 4 - в.п.

Стрибки виконувати легко і невимушене, приземлятися м'яко, перекатом з носка на всю стопу.

Ходьба на місці. Заспокійливий біг 30-40 с. Вправи на заспокоєння дихання.

Комплекс 5. /З гімнастичною палицею/.

1. В.п.- стійка - ноги нарізно, палиця - на лопатках. 1 - права нога назад на носок, палиця - вгору, потягнутись вгору. 2 - в.п.
2. В.п.- те ж саме. 1 - випрямити праву руку, палиця - вправо, дивитись вправо. 2 - в.п.

3. В.п.- те ж саме. 1-2-3 - три нахили, прогнувшись, палиця вгору, дивитись на палицю. 4 - в.п.
4. В.п.- стійка - ноги нарізно, палиця - вниз назад. 1-2-3 - три нахили, прогнувшись, палиця - назад, 4 - в.п.
5. В.п.- глибокий випад лівою ногою, палиця під лівою стопою, 1 -2 - випрямити ліву ногу, нахил вперед до лівої ноги, 3-4 - в.п. Те ж саме до правої ноги.
6. В.п.- упор, присівши, палиця на підлозі - горизонтально. 1 - крок правою ногою назад, палицю - вниз. 2 - в.п.
7. В.п.- упор, присівши, коліна назовні, палиця на підлозі. 1 -праву ногу- в сторону на носок, палицю - вліво. 2 -в.п. 3-4 - те ж саме, з лівої ноги.
8. В.п.- стійка - ноги нарізно, палиця вгору. 1-2-3 - три нахили, палицею торкнутися підлоги. 4 - в.п.
9. В.п.- упор, присівши, палиця на підлозі - вертикально між стопами. 1 - стрибок над палицею вліво. 2 - стрибок над палицею вправо.
10. В.п.- стійка - ноги нарізно, палиця - назад вертикально, вузьким хватом за верхній кінець. 1-2-3 - пружні присідання, руки прямі.
11. В.п.- упор, лежачи на стегнах, палиця вперед. 1 -2-3 - прогнутися, руки прямі. 4 - в.п.
12. В.п.- палиця вниз - горизонтально. 1 - стрибок в стійку, ноги нарізно, палиця вперед. 2 - в.п. 3 - стрибок в стійку, ноги нарізно, палиця вгору. 4 - в.п.

Комплекс 6. Коригуюча ритмічна гімнастика при порушенні постави.

1. В.п.- руки до плечей. 1 - нахил вправо, руки в сторони. 2 - в.п.
2. В.п.- стійка - ноги нарізно, руки за голову. 1-2 - два пружних нахили вправо. 3-4 - два пружних нахили вліво.
3. В.п.- руки вгору, пальці переплетені. 1 - права нога назад на носок, руки вгору. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з іншої ноги.
4. В.п.- широка стійка - ноги нарізно, руки - в сторони. 1 - нахил, прогнувшись. 2 - в.п. 3 - нахил, долонями торкнутися підлоги. 4 - в.п.

5. В.п.- стійка на колінах, руки до плечей. 1 - з поворотом наліво, руки - в сторони. 2 - в.п. 3-4-- те ж саме, але в іншу сторону.
6. В.п. - те ж саме, що у вправі 5. 1 - з поворотом направо правою рукою торкнутися п'яти лівої ноги. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але з лівої руки.
7. В.п.- сід, ноги нарізно, руки - в сторони. 1 - нахил, правою рукою торкнутись носка лівої ноги. 2 - в.п. 3 - те ж саме, але з іншої руки.
8. В.п.- стійка на колінах, руки вперед. 1 - сід на праве стегно, руки вліво. 2 - в.п. 3-4 - те ж саме, але на ліве стегно.
9. В.п. - упор, стоячи на колінах. 1 - права нога назад, ліва рука вгору, дивитися на руку. 2 - в.п. 3 - ліва нога назад, права рука вгору. 4 - в.п..
- 10 В.п.- сід схресно, руки - в сторони. 1 - нахил вправо, права рука за спину, ліва - зігнута вгору. 2 - в.п. 3 - те ж саме, але в іншу сторону.
11. В.п.- лежачи на лівому боці, спираючись на праву пряму руку. 1 - змах правою ногою в сторону. 2 - в.п. 3 - те ж саме, але зігнутою ногою. 4 - в.п.
12. В.п. - упор, лежачи на передпліччях, на стегнах. 1-2-3 - розігнути руки, прогнутися максимально - упор, лежачи на стегнах. 4 –в.п.

2. АКВА-АЕРОБІКА

Ви ще не знаєте, що це таке? А з класичною аеробікою знайомі? Тоді спробуйте подумки перенести її у водне середовище. Втім, аква-аеробіка не копіює сліпо ритмічну гімнастику – вода надасть вам можливість використати багато оригінальних рухів.

Комплекси вправ з аква-аеробіки

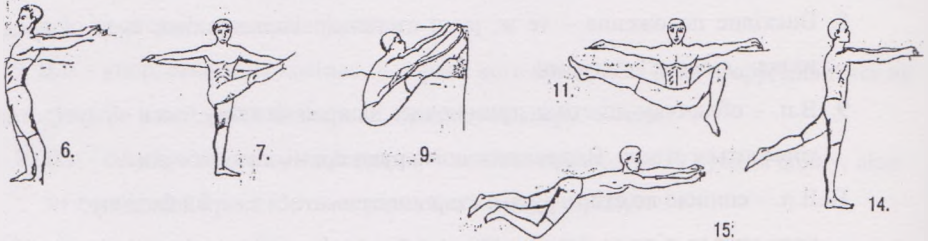
Вправи на бортику басейну в положенні сидячи, ноги у воді

1. „Велосипед”: згинання – розгинання ніг у воді.
2. Розвести ноги врізнобіч – звести разом.
3. „Ножиці”: ноги нарізно – разом (права/ліва зверху).
4. Згинаючи, підняти ноги вгору, занурити у воду.
5. Згинання – розгинання стоп (почергово, одночасно), колові обертання стоп.

Вправи біля бортика басейну в неглибокій воді

6. Спиною до стіни, на невеликій відстані від неї, руки в сторони – назад, триматися за край басейну. Випрямляючи ноги – прогнутися, дивитися вперед, повернутись у вихідне положення.
7. Спиною до стіни, руки в сторони, тримаючись за край басейну, махи зігнутою або прямою ногою: вперед, вбік, назад.
8. Висхідне положення – те ж, рухи стегнами: вправо-вліво; кола; вперед – назад; „вісімки” стегнами.
9. В.п. – обличчям до стіни, тримаючись за край басейну, ноги зігнуті, стопи торкаються стінки. Випростати ноги, руки прямі, зігнути – в.п.
10. В.п. – спиною до стіни, руки в сторони, триматися за край басейну:
 - ноги вперед, зігнути (коліна до грудей) – розігнути;
 - зігнути ноги, розігнути вперед, опустити вниз;
 - ноги нарізно – разом;
 - зігнути ноги, коловим рухом через положення „ноги нарізно” опустити вниз;
 - ноги вперед, рух ніг вправо, вліво;
 - почергове згинання – розгинання ніг („велосипед”);
 - права нога спереду, ліва внизу, підняти ногу до торкання правої, опустити у в.п. (8-12 разів), те ж – з другої ноги.
11. В.п. – обличчям до опори, тримаючись руками за край басейну, одна нога зігнута, друга випростана вбік, стопи торкаються стіни. Перенести вагу тіла з однієї ноги на іншу (впади вправо/вліво).
12. В.п. – обличчям до стіни, триматися за край басейну:
 - стрибки „ноги разом”;
 - стрибки „ноги нарізно”;
 - стрибки, згинаючи ноги назад.
13. В.п. – обличчям до опори, кисті рук покласти на край басейну. Випростати руки – зігнути.
14. В.п. – обличчям до опори на відстані кроку, махи ногами назад.

15. В.п. – обличчям до опори, тримаючись руками за край басейну, лягти на воду (горизонтальне положення тіла); по чергове згинання – розгинання ніг.



ВПРАВИ У НЕГЛИБОКІЙ ВОДІ

1. Ходьба випадами.

2. Стрибки випадами.

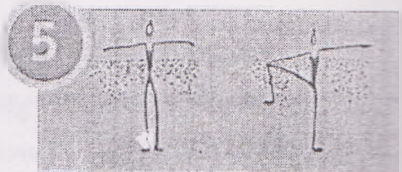
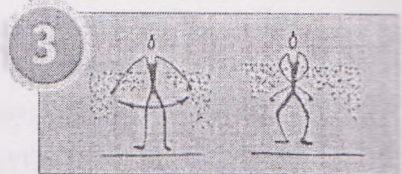
3. Вихідне положення (в. п.) – широка стійка:

ноги нарізно, руки в сторони - донизу.

Стрибок, невелике напівприсідання, руки зігнути схресно перед тілом, кисті назовні; стрибком прийняти в. п.

4. В. п. - стійка: ноги нарізно. Стрибком випад вправо, вліво.

5. В. п. - ноги разом, руки в сторони. Зігнути праву ногу в сторону; правою кистю доторкнутись до коліна; в. п. Те саме з другої ноги.



6. В. п. - стійка: ноги разом. Стрибок ноги нарізно,

під час стрибка звести ноги разом; приземлитись у в. п.

7. Біг, згинаючи ноги назад.

8. Стрибки ноги разом, згинаючи ноги вперед, назад.

9. Стрибки з глибокого присідання.

10. Ходьба з махами ногами вперед, назад.

11. Плескання руками: під коліном, під зігнутою ногою, спереду, ззаду тулуба.

12. Біг у сторону зі схресною постановкою стоп.

13. "Шасе" вперед, назад ("галоп"), у сторону.

14. Елементи класичної (базової аеробіки): приставний крок, присідання, крок з поворотом, крок з дотиком, "мамбо", кік та інші вправи з різноманітними рухами рук.

15. Рухи для м'язів рук, ніг з використанням еластичного бинта, обтяження ("фіт-аква-аеробіка").

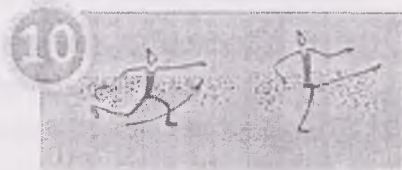
16. Рухи з використанням степ-платформи (традиційні елементи степ-аеробіки). Доцільне виконання вправ з обтяженнями, у парах.

Всі вправи з навантаженням виконуйте

(на видиху) тільки в одну сторону. Рух в іншу сторону (на вдиху) повинен бути вільним.

Між вправами або підходами поплавайте протягом 30—90 секунд, а в кінці заняття — 2—3 хвилини.

Під час навантаження рук виконуйте тильною стороною долоні по ходу



руху, пальці разом, а під час повернення у вихідне положення (В. п.) — ребром.

11. Вправи на м'язи-згиначі і м'язи-розгиначі виконуйте з одного і того ж В. п., від повного згинання до повного розгинання або навпаки.

12. Кожну вправу повторюйте приблизно 8 разів. Кількість підходів — від 2 до 8. Але не захоплюйтеся великими об'ємами, збільшуйте навантаження поступово. Уявна легкість вправ брехлива. Наступного дня у разі надмірного навантаження болу в м'язах практично не буває, та зате відчувається сильна утомленість у всьому тілі. Займаючись в басейні, всі вправи виконуйте за одне тренування. Але зовсім необов'язково робити це, купаючись у відкритому водоймищі. Можна виконати 1—3 вправи в 2—8 підходах, в наступному — ще 1—3 і т.д. або всі вправи в 1—2 підходу за один раз. Все залежить від температури води, ступеня вашої підготовленості і кількості вправ, що використовуються.

Знайдіть для себе найбільш відповідний варіант і тренуйтеся.

1. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, руки опущені вниз і перехрещені на рівні живота (або за спиною). Розвести прямі руки в сторони до рівня плечей.

2. В. п.: ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, тулуб трохи нахилений вперед, спина прогнута, прямі руки відведені назад. Не міняючи положень ніг і тулуба, провести прямі руки через низ вперед.

3. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, перехрещені руки на рівні плечей. Провести прямі руки через сторони назад.

4. В. п.: ноги на ширині плечей, спина закруглена, прямі руки опущені вниз, долоні на стегнах. Випрямити і злегка прогнути спину, зберігаючи положення рук щодо тулуба.

5. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, руки відведені назад на рівні плечей. Провести прямі руки через сторони вперед і перехрестити їх.

6. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, руки в сторони на рівні плечей. Провести прямі руки вниз спереду і перехрестити їх.

7. В. п.: ноги на ширині плечей і злегка зігнуті в колінах, тулуб трохи нахилений вперед, прямі руки витягнуті вперед на рівні плечей. Не міняючи

положення ніг і тулуба, провести прямі руки через низ назад. Для більшої стійкості одну ногу можна ви ставити вперед, а вправу виконувати однією рукою. Після відпочинку не забудьте повторити іншою рукою.

8. В. п.: лежачи на спині, руки вгору. Провести прямі руки через сторони вниз і перехрестити їх за спиною. В цій вправі тіло рухається у воді як при плаванні. Для збільшення навантаження в цій вправі можна попросити когонебудь потримати вас за ноги, а в басейні — покласти ноги колінним згином на розмежувальні поплавці.

9. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, руки відведені назад. Зігнути руки в ліктях, залишаючи лікті нерухомими.

10. В. п.: ноги на ширині плечей, тулуб прямий, руки зігнуті в ліктях. Випрямити руки, залишаючи лікті нерухомими.

11. В. п.: ноги ширше за плечі і злегка зігнуто в колінах, тулуб прямий, прямі руки з'єднані долонями (або в замок) на рівні плечей. Повертаючи тулуб, відвести прямі руки управо — видих. Залишаючись на місці — вдих. Повертаючи тулуб, відвести прямі руки управо — видих. Залишаючись на місці – вдих і т.д.

12. В. п.: ноги на ширині тазу або разом. Трохи підстрибнути і підтягти коліна якомога вище. Цю вправу можна виконувати і з В. п. лежачи на животі.

13. В. п.: стоячи на одній нозі, інша нога зігнута в коліні і утримується однойменною рукою за стопу. Відпустити ногу і випрямити її в коліні. Після відпочинку не забудьте повторити іншою ногою (це торкається усіх вправ на одній нозі).

14. В. п.: стоячи на одній нозі, інша нога відведена назад. Провести пряму ногу вперед. Стоячи на одній нозі, інша нога попереду. Провести пряму ногу назад. Стоячи на одній нозі, інша нога опущена, але не торкається дна водоймища. Відвести пряму ногу убік.

15. В. п.: стоячи на одній нозі, інша нога довільно опущена. Удар ногою як у футболі. Можна виконувати й інші удари, наприклад як в карате, і не тільки ногами, але і руками.

Вправа велика кількість, але їх кількість не так вже важливо, головне — регулярно займатися і поступово збільшувати навантаження.

3. СТЕП-АЕРОБІКА

Степ-аеробіка – це ритмічний рух вгору і вниз по спеціальній степ-платформі (або стійкій лавці) шириною приблизно 35 см і завдовжки 85—100 см. Висота платформи нарощується у міру зростання рівня фізичної підготовки.

Степ-аеробіка укріплює всі основні групи м'язів, опорно-руховий апарат, розвиває рухливість суглобів, формує зведення стоп, тренує рівновагу, дозволяє спалювати стільки калорій, скільки витрачається за той же час при швидкому бігу, зміцнює серцево-судинну систему. Завдяки емоційності, величезній різноманітності рухів степ-аеробіка стала останніми роками неймовірно популярною у всьому світі як серед жінок, так і серед чоловіків.

Засвоїти степ-аеробіку не важко — немає нічого природніше для ніг, ніж ходьба. Ще одна гідність степ-аеробіки — можливість дозувати навантаження залежно від рівня підготовленості, міняючи темп занять і висоту платформи.

Поради новачкам:

□ не прагніть відразу ж рухатися під музику, тим більше швидко. Спочатку за допомогою хлопків у долоні задайте ритм, відповідний своїй фізичній формі;

□ висоту платформи збільшуйте поступово. Спочатку тренуйтеся на висоті 15см, а після того, як добре освоїте хореографію, особливості руху і пластики на степ-платформі, можна підняти платформу до 25 см.

□ стежте за тим, щоб дихання було ритмічним, неускладненим, без затримок – це запорука успіху.

Людям старше 35 років навантаження під час занять степ-аеробікою можуть видатися надмірними, особливо якщо ці люди у поганій фізичній формі, мають захворювання опорно-рухового апарату або серцево-судинної системи. Їм потрібно зважити свої можливості і, мабуть, вибрати спершу іншу форму фізичної активності.

Комплекс степ-аеробіки для початківців

1. Спочатку засвойте базовий крок. Встаньте обличчям до платформи на оптимальній від неї відстані — вона дорівнює довжині вашої стопи. Руки на поясі.

Зробіть крок правою ногою на платформу, прагнучи потрапити точно в центр. Приставте до неї ліву ногу. Рух вниз починайте також з правої ноги. Це одна з основних вимог техніки степа: з якої ноги починаєте підйом, з тією ж і спускаєтеся. Зробіть 8 таких кроків. Змінивши ногу, причому не на платформі, а на підлозі, виконайте стільки ж кроків з лівої ноги. Подальші рухи також виконуйте по 8 разів з кожної ноги.

2. Встаньте перед платформою на відстані стопи від неї, ноги разом, руки опущені. Лівую ногою зробіть крок на платформу вліво, а праву ногу поставте ближче до правого її краю. Коліна злегка зігнуті. Ви ніби складно випикуєте латинську букву V. Одночасно розведіть руки в сторони, а потім підніміть їх вгору. Поверніться у вихідне положення, починаючи рух з правої ноги і приставляючи до неї ліву. Руки опустіть.

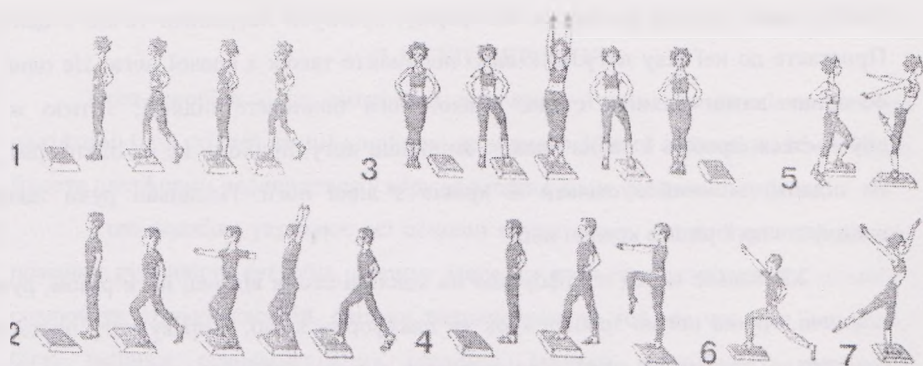
3. Встаньте до платформи лівим боком, руки на стегнах, ліву ногу — на платформу. Праву підніміть вгору і торкніться її носком платформи поряд з лівою стопою. Одночасно виконаєте енергійний мах руками вгору. Поставте праву ногу на підлогу і приставте до неї ліву, руки на стегна. Встаньте до платформи правим боком і повторіть вправу з правої ноги.

4. Встаньте обличчям до платформи. Ноги разом, руки на поясі. Праву ногу поставте на платформу. Ліву, зігнуту в коліні, підніміть високо вгору. Руки одночасно витягніть вперед, Поверніться у вихідне положення і виконайте той же рух з лівої ноги.

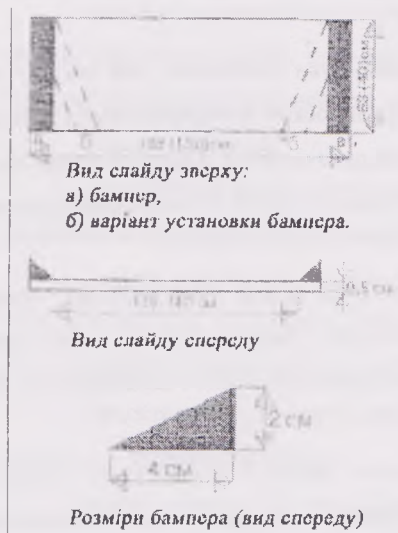
5. Встаньте до платформи лівим боком. Зігнуті в ліктях руки відведіть назад. Ліву ногу — на платформу, правої виконаєте захлест гомілки. Одночасно сильним маховим рухом випряміте руки. Поверніться в вихідне положення і виконайте вправу, вставши до платформи правим боком.

6. Встаньте в центр платформи. Зробіть випад правою ногою з платформи і торкніться стопою підлоги. Одночасно виконаєте енергійний мах лівою рукою вперед. Те ж зробіть лівою ногою і правою рукою.

7. Встаньте обличчям до платформи. Руки опущені вниз. Ліву ногу — на платформу, правою виконайте мах назад. Ногу не згинайте, носок відтягніть. Одночасно підніміть руки вгору – в сторони. Те ж з правої ноги.



4. СЛАЙД-АЕРОБІКА



Для занять вам знадобиться слайд — гладка широка дошка, на якій потрібно буде виконувати різноманітні ковзаючі рухи ногами, в основному схожі з рухами ковзання.

Ковзаючи на слайді, можна регулювати навантаження з урахуванням своїх індивідуальних особливостей і поставленої мети. Для цього достатньо міняти вихідні положення вправ, темп, ритм і швидкість рухів.

Ще один плюс слайд-аеробіки — нею можна займатися удома самостійно. Це особливо важливо для людей із зайвою вагою, що соромляться відвідувати спортклуби, а також для тих, хто живе в маленьких селищах і не має нагоди займатися в секційних групах. Любителям ходьби і бігу слайд цілком може замінити прогулянку і пробіжку на вулиці, якщо за вікном розбушувалася негода, а рухатися дуже хочеться. В цьому випадку залишається тільки дістати слайд, який можна берегти під диваном, ліжком або за шафою, і приступити до тренування.

Слайд дуже простий у виготовленні (див. малюнок). Будь-яка жінка може зробити його самостійно, не вдаючись до допомоги сильної статі. Буде потрібно пластик або будь-який інший матеріал із слизьким покриттям товщиною не менше 0,5 см і розміром приблизно 150 x 40 см (слайд промислового виготовлення має розміри 183 x 63 см). За відсутності пластика необхідної товщини підійде і більш тонкий. В цьому випадку пластик потрібно наклеїти на фанеру або деревоволокнисту плиту (ДВП) клеєм «Момент» (або іншим подібним клеєм) і покласти під прес приблизно на добу, після чого по краях коротких сторін слайду вже можна встановлювати бампери (упори).

Зручні і травмобезпечні бампери вийдуть з бруска щільної гуми, що є прямокутним трикутником з підставою 4 см і заввишки 2 см. Кріпляться бампери до слайд-дошки за допомогою надійного клею або шурупів. Відстань між бамперами, встановлюваними на двох протилежних сторонах слайду, залежить від довжини ніг і рівня фізичної підготовленості людини: чим довші ноги і вищий рівень підготовки, тим ця відстань повинна бути більше. Як свідчить мій досвід роботи в оздоровчих групах, відстань між бамперами звичайно коливається від 110 до 140 см.

Щоб слайд під час занять залишався нерухомим, із зворотнього боку можна приклеїти тонкі гумові або рифлені смужки.

Але слайд — це ще не весь інвентар, необхідний для занять. Поверх звичайних кросівок з товстими підошвами потрібно надіти нейлонові або шерстяні чохла. Їх легко зшити самим. Але можна займатися і в звичайних шерстяних шкарпетках, лише б вони легко ковзали по слайду. Крім того, знадобляться магнітофон і касети із записами ритмічної танцювальної музики. Для розучування вправ потрібно вибирати не дуже швидкі мелодії, щоб уникнути втрати рівноваги і падінь, але з часом буде потрібна більш динамічна музика.

Перед заняттями необхідно провести 5—6-хвилинну розминку, мета якої—розігріти м'язи і підготувати їх до подальших навантажень. Включають в неї декілька простих, відомих вам вправ, особливу увагу надаючи м'язам ніг.

Слайд-аеробіка — це серії ковзаючих рухів ногами, виконуваних у різних напрямках (вперед, назад, в сторони) з різних положень (стоячи, сидячи,

напівприсівши). На початковому етапі достатньо займатися 10—15 хвилин, але поступово час заняття потрібно збільшувати — до 50—60 хвилин.

З метою підвищення навантаження до рухів ногами підключають всілякі рухи руками. Можна узяти гумову амортизацію (стрічку), зафіксувати її на рейці гімнастичної стінки (або на дверній ручці), а кінці прикріпити до кісточок ніг, що стоять на слайд-дошці. Цей прийом збільшує навантаження, а також урізноманітнює заняття за рахунок зміни положення тіла (вставати до місця кріплення обличчям, спиною або боком).

Комплекс вправ зі слайд-аеробіки

1. Сидячи на краю слайду, прямі ноги витягнуті на слайді, упор прямими руками об бампер ззаду. По черзі згинати і розгинати ноги, виконуючи стопами ковзаючі рухи по слайду. Повторити 24 рази.

2. Те ж, але двома ногами одночасно. Повторити 24—32 рази.

3. Стоячи в центрі слайду, спина пряма, руки на поясі. Виконати напівприсід на правій нозі, лівою ногою ковзати вліво до упора в бампер, потім ковзаючим рухом підтягти ліву ногу до правої. Повторити 16—24 рази, потім виконати з напівприсіда на лівій нозі.

4. Те ж, але цього разу по черзі міняючи положення ніг. Повторити 16—24 рази в кожную сторону.

5. Стоячи в центрі слайду, ноги разом, стопи паралелі, спина пряма, руки на поясі. Виконати перехід в широку стійку (ноги ковзають в сторони). Такими ж ковзаючими рухами з'єднати ноги. Повторити 24-32 рази.

6. Стоячи в третій позиції (п'ята правої ноги притиснута до зведення лівої ноги, пальці ніг в сторони), спина пряма, руки на поясі. Виконати, напівприсід на правій нозі, лівою ногою проковзнути назад, потім так само повернутися в третю позицію. Повторити 16—24 рази, потім поміняти положення ніг і те ж саме виконати з напівприсіда на лівій нозі.

7. Стоячи в центрі слайду, ноги разом, пальці правої ноги розвернути убік, руки на поясі. Спираючись на ліву ногу, правою ногою ковзати попереду назад

(натирання паркету однією ногою). Повторити 24—32 рази, потім те ж виконати з іншої ноги.

8. Те ж саме, але положення ніг міняти по черзі (натирання паркету двома ногами). Повторити 24—32 рази.

9. Стоячи на лівому краю слайду, ноги разом, руки на поясі (за спиною або розмашисто рухаються разом з ногами). Наслідуючи рухам ковзаняра, зробити спочатку ковзаючий випад правою ногою до правого бампера, потім — лівою ногою до лівого бампера. Повторити 24—32 рази.

Заняття слайд-аеробікою при бажанні можна доповнювати вправами з інших видів аеробіки, стрибками через скакалку, ходьбою, бігом. Завершити тренування корисно розтяжками (стретчингом) і дихальними вправами.

Я привів лише декілька вправ для початківців, насправді їх набагато більше. Як тільки цей мінімум буде освоєний, підключайте складніші вправи, які ви без проблем придумаете самі.

5. РОУП-СКІПІНГ

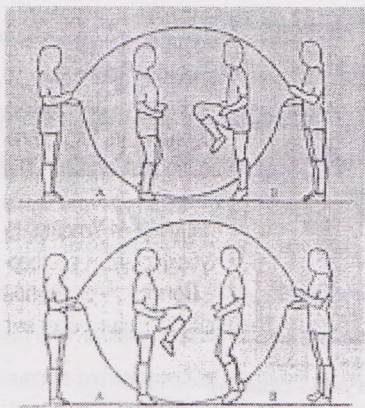
Комплекс вправ з роуп-скіпінгу

1. Стрибки навперемінно: позаду права нога, потім – ліва.
2. Стрибки навперемінно: згинаючи спереду праву ногу, потім – ліву.
3. Стрибки навперемінно: права, ліва нога попереду пряма під 45° .
4. Стрибки на двох ногах, праву зігнути вперед, потім випростати вперед ("канкан"); те ж з лівої ноги.
5. Стрибки: руки схрещені попереду. (Мал. 1,2)
6. Стрибки з переміщенням вперед: на двох ногах, права на п'ятку, потім – ліва на п'ятку.
7. Стрибки на місці, обертаючи скакалку назад.
8. Стрибки, обертаючи скакалку назад – руки схрещені. (Мал. 3)
9. Стрибки, обертаючи скакалку назад – ноги схрещені.

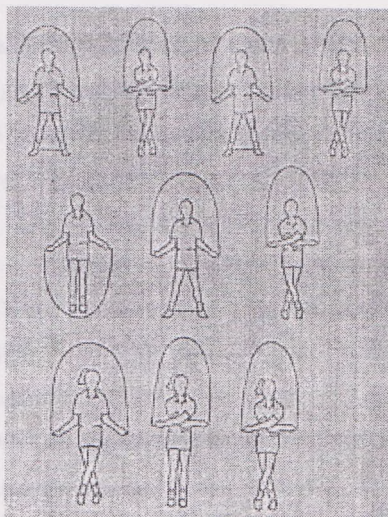
10. Стрибки, обертаючи скакалку назад – навперемінно на правій нозі, потім – на лівій.

Крім того, спробуйте навчити азам роботи з двома довгими скакалками. Опануйте такі елементи:

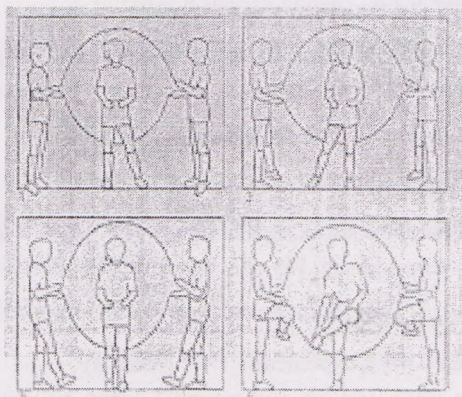
1. Вміння входити у довгу подвійну скакалку.
2. Вміння виходити з подвійної скакалки.
3. Вміння виконувати стрибки у подвійній скакалці.
4. Стрибки з переміщенням у подвійній скакалці.



Мал. 1 Робота 4-х людей



Мал. 2



Мал. 3 Робота 3-х людей

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бузюн О. І. Гімнастика в школі. – Луцьк, 1996. -32 с.
2. Знайомтесь, аквааеробіка // Олімпійська арена. – 2002. – №3. - С.57.
3. Ще раз про аквааеробіку // Олімпійська арена. – 2002. – №4. - С.38–43.
4. Соломонко О. В., Данилевич М. В. Проблеми програмового забезпечення фізичного виховання в загальноосвітніх школах України // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Матеріали першої республіканської конференції. – Луцьк: “Надстир’я”, 1994. – С.106-107.
5. Фізичне виховання в школі. – 1997. - №4; 1998. - №1 – 3; 2001. - №1 – 4. С.5-7.