

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка

Бермудес Д. В.

ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ
З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Методичні рекомендації

Суми 2014

УДК 796.015:6[796.412+796.411](075.8)

ББК 75.6я73

Д 62

*Рекомендовано до друку рішенням засідання кафедри теорії та методики
фізичної культури НН ІФК СДПУ імені А. С. Макаренка
(протокол №7 від 30.01.2014 року)*

Упорядник:

Д. В. Бермудес, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури

Рецензенти:

М. О. Лянной – кандидат педагогічних наук, доцент

П. Ф. Рибалко – кандидат педагогічних наук, доцент

Бермудес Д. В.

Д 62 Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії : методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 76 с.

У методичних рекомендаціях викладені результати дослідження визначення оптимального безпечного фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в загальноосвітніх навчальних закладах, які можуть бути використані студентами вищих педагогічних навчальних закладів III – IV рівнів акредитації і вчителями фізичної культури при плануванні і організації педагогічної діяльності.

УДК 796.015:6[796.412+796.411](075.8)

ББК 75.6я73

© Бермудес Д. В., 2014

© СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	6
РОЗДІЛ 1. Дозування фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії	7
РОЗДІЛ 2. Визначення оптимального безпечного фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії	14
2.1. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів фізичного виховання з елементами хореографії	17
2.2. Фактори, що забезпечують безпеку в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії	71
ЛІТЕРАТУРА	74

ВСТУП

Особливої актуальності в останні роки, коли в Україні трапилися випадки смертності під час уроків фізичної культури, набула проблема обґрунтування фізичних навантажень для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Відомо, що допустиме навантаження на уроці для учнів основної, а також підготовчої і спеціальної медичних груп, які відвідують уроки фізичної культури, встановлює вчитель фізичної культури.

Зміст нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4, 5-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів України містить варіативні модулі з елементами хореографії («Хореографія», «Аеробіка», «Степ аеробіка», «Черлідінг»).

Впровадження варіативних модулів з елементами хореографії в навчальні програми з фізичної культури в школи України не випадкове. Ці засоби виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному, а і духовному та естетичному розвитку особистості школяра.

Тому, процес фізичного виховання з використанням варіативних модулів з елементами хореографії вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів.

Ефективність процесу фізичного виховання значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів. Головне завдання вчителя фізичної культури полягає у суворій індивідуалізації і регламентації діяльності учнів, визначенні найбільш оптимального обсягу, зусиль і темпу роботи, що забезпечували б сприятливе протікання адаптаційних процесів на розвиток рухових здібностей школярів.

Відомо, що величина фізичного навантаження в процесі фізичного виховання, насамперед, залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних на ньому фізичних вправ. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка значення її компонентів: тривалості виконання вправ, їхньої інтенсивності, тривалості інтервалів відпочинку, характеру відпочинку, числа повторень, координаційної складності вправ та інших.

Отже, перераховані параметри дають можливість використовувати різноманітні способи контролю і регулювання навантаження.

У наукових публікаціях пропонується дозувати фізичне навантаження за фізіологічною кривою частоти серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні.

Аналіз наукових публікацій ряду авторів, які досліджували питання впровадження засобів фізичного виховання з елементами хореографії в школі показав, що залишаються недостатньо вивченими питання побудови фізіологічної кривої зміни частоти серцевих скорочень, регулювання фізичних навантажень, добору безпечних вправ.

Метою розробки методичних рекомендацій є презентація дослідження визначення оптимального варіанта планування безпечного фізичного навантаження на уроках фізичної культури в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в загальноосвітніх навчальних закладах.

Перший розділ методичних рекомендацій присвячений: визначенню основних критеріїв дозування фізичного навантаження на організм учнів від яких залежить ефективність уроку фізичної культури; визначенню способів контролю дозування фізичного навантаження на уроці фізичної культури за ознаками стомлення і реакції серцево-судинної систем; визначенню мінімального та максимального значення пульсу під час занять оздоровчою фізичною культурою; визначенню прийомів регулюванню навантаження на уроках фізичної культури за варіативними модулями з елементами хореографії.

У другому розділі методичних рекомендацій викладені: результати дослідження визначення оптимального варіанта планування безпечного фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в загальноосвітніх навчальних закладах; добір засобів ритмічної гімнастики і аеробіки; визначення інтенсивності фізичного навантаження; фактори, що забезпечують безпеку в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії.

Методичні рекомендації можуть бути використані студентами інститутів і факультетів фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації і вчителями фізичної культури при плануванні і організації педагогічної діяльності.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

В.п. – вихідне положення

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

М/р – музичний розмір

ССС – серцево-судинна система

ЧСС – частота серцевих скорочень

Уд/хв – удари за хвилину

РОЗДІЛ 1

ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Ефективність уроку фізичної культури значною мірою залежить від правильного дозування фізичного навантаження на організм учнів. Головне завдання вчителя фізичної культури полягає у визначенні найбільш оптимального обсягу, зусиль і темпу роботи, що забезпечували б сприятливе протікання адаптаційних процесів на розвиток рухових здібностей школярів.

Величина фізичного навантаження на уроці, насамперед, залежить від обсягу й інтенсивності застосовуваних на ньому фізичних вправ. Для контролю за навантаженням проводиться оцінка значення її компонентів: тривалості виконання вправ; їхньої інтенсивності; тривалості інтервалів відпочинку; характеру відпочинку; числа повторень, координаційної складності вправ. Перераховані параметри забезпечують різноманітні способи контролю і регулювання навантаження.

Фізичне навантаження – це дія фізичних вправ на організм людини.

Тривалість і число повторень усіх вправ на уроці характеризує обсяг навантаження. При тривалій безупинній роботі обсяг ідентичний тривалості навантаження.

Величина навантаження характеризується параметрами його обсягу і інтенсивності.

Величина навантаження – це міра дії фізичних вправ. Ця міра визначається з одного боку, кількістю та якістю фізичних вправ («зовнішнє навантаження»), а з другого – реакцією організму на виконані вправи («внутрішнє навантаження»).

Обсяг навантаження – це сумарна дія фізичних вправ на організм людини.

Інтенсивність навантаження – це кількість виконаної роботи за одиницю часу, або кількість виконаних комбінацій.

Найбільш простий і доступний у практичному відношенні спосіб контролю навантаження в процесі фізичного виховання складається в спостереженні за зовнішніми ознаками стомлення (табл. 1.1.).

Інформативність зовнішніх ознак стомлення можна вважати достатньою лише в тих випадках, коли потрібно підвищити чи знизити рівень запропонованого навантаження. Виявляються вони через якийсь час після виконання вправ, накопичуються протягом усього уроку і можуть бути основою для відсторонення учня від подальшої роботи на уроці.

Ступінь та зовнішні ознаки стомлення

Ступінь стомлення	Ознаки стомлення
<i>Незначне стомлення</i>	<ul style="list-style-type: none"> - слабе почервоніння обличчя; - незначне потовиділення; - часте рівне дихання; - координація рухів не порушена; - відсутність скарг на самопочуття
<i>Стомлення середнього ступеня</i>	<ul style="list-style-type: none"> - значне почервоніння обличчя; - значне потовиділення; - прискорене дихання з періодичними глибокими вдихами та видихами; - напружений вираз обличчя; - порушення координації рухів (невпевненість у рухах, нечітке виконання завдання); - скарги на стомлення, серцебиття, біль в м'язах, задишку
<i>Перевтома</i>	<ul style="list-style-type: none"> - сильне почервоніння, блідість або синюшність шкіри обличчя; - значне загальне потовиділення; - занадто прискорене дихання, задишка; - вираз страждання на обличчі; - відмова від виконання вправ; - значне порушення координації рухів; - тремтіння кінцівок; - скарги на запаморочення, шум у вухах, головний біль, нудоту, запаморочення та інші ознаки.

Зміни обсягу й інтенсивності навантаження можуть викликати зміни в діяльності цілого ряду систем організму школяра (серцево-судинної, дихальної і т.п.). У даний час одним з найбільш вивчених і інформативних показників динаміки обох параметрів фізичного навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень (ЧСС) в одиницю часу).

Правильно дозоване навантаження визначається реакцією на нього організму. Адекватним показником реакції на навантаження можна вважати частоту серцевих скорочень.

Оцінку інтенсивності фізичного навантаження та реакцію учнів на фізичне навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки проводять за допомогою побудови фізіологічної кривої змін пульсу.

Одночасно з хронометражем складових частин уроку ритмічної гімнастики (аеробіки) у 2–3 школярів різної статі, які обрані об'єктами спостереження, проводять *пульсометрію*, накладаючи пальці на ділянку сонної артерії на шії, або на променево-артерію на передпліччі.

За стандартом підрахунок проводять протягом 10 секунд. Обов'язковим є вимірювання пульсу до уроку та після його закінчення. Протягом уроку

реєстрацію пульсу проводять через 5–10 хвилин, причому проміжки часу залежать від виду навантаження: за безупинного навантаження (загальнорозвивальні вправи, вправи танцювального характеру, аеробічні поєднання) вимірювання проводять через стандартні проміжки часу (5-7 хв.). Результати показників пульсу вносять до бланка-протоколу хронометражного спостереження.

Графічним зображенням реакції серцево-судинної системи (пульсу) у відповідь на фізичне навантаження є *фізіологічна крива* оцінки реакції учня на фізичне навантаження.

Графічне зображення динаміки зміни пульсу під час фізичного навантаження у вигляді кривої будується з дотриманням таких умов: по осі абсцис (по горизонталі) від вихідної точки відкладають час уроку з указівкою його частин, по осі ординат (по вертикалі) – пульс за одну хвилину, починаючи шкалу осі з вихідної точки «частота серцевих скорочень у стані спокою».

За умов правильної побудови уроку фізіологічна крива пульсу повинна мати двовершинну (або одновершинну) параболічну форму. По цій кривій можна судити про ефективність окремих частин уроку за фізичним навантаженням.

Незначний підйом і рівний верхній край фізіологічної кривої свідчить про недостатнє фізичне навантаження. Багатозубчаста фізіологічна крива вказує на тривалі періоди бездіяльності між вправами з високим фізичним навантаженням. Різке прискорення пульсу, відсутність вираженої тенденції до його зниження наприкінці уроку є ознакою надмірного фізичного навантаження. При цьому варто мати на увазі, що зміни частоти серцевих скорочень відбуваються не тільки в залежності від характеру і величини м'язової роботи, але і під впливом емоцій, що на уроках фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики і аеробіки нерідко досягають значної сили.

Максимальний резерв ЧСС розраховується як різниця між максимальною ЧСС і ЧСС у стані спокою. Для дозування інтенсивності занять з використанням показника ЧСС, відповідний відсоток (50–85 %) максимального резерву ЧСС (ЧССмакс) додається до величини ЧСС у стані спокою (ЧСС спокою) (табл.1.2.).

Таблиця 1.2

Визначення мінімального та максимального значення пульсу під час занять оздоровчою фізичною культурою

Алгоритм розрахунку показників	Мінімальне значення (50% резерву ЧСС макс)	Максимальне значення (85% резерву ЧССмакс)
ЧСС спокою *	Ps	Ps
ЧСС макс	220 – вік (роки)	220 – вік (роки)
Резерв ЧСС макс	ЧСС макс – ЧСС спокою	ЧСС макс – ЧСС спокою
Приріст ЧСС за умови навантаження	ЧСС приріст 50% = (ЧСС макс – ЧСС спокою) x 50 : 100	ЧСС приріст 85% = (ЧСС макс – ЧСС спокою) x 85 : 100

Продовження таблиці 1.2.

Значення пульсу	ЧСС приріст 50% + ЧСС спокою	ЧСС приріст 85% + ЧСС спокою
-----------------	------------------------------	------------------------------

Примітки: * – ЧСС спокою реєструється на початку заняття;
Ps – удари за хвилину.

Для визначення мінімального та максимального значення пульсу під час виконання фізичного навантаження необхідно використовувати алгоритм, що наведений в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

Приклад визначення мінімального та максимального значення пульсу під час занять оздоровчою фізичною культурою для учня 10 років із ЧСС спокою 65 ударів за хвилину

Алгоритм розрахунку показників	Мінімальне значення (50% резерву ЧСС макс)	Максимальне значення (85% резерву ЧСС макс)
ЧСС спокою	65	65
ЧСС макс	220 – 10	220 – 10
Резерв ЧСС макс	210 – 65	210 – 65
Приріст ЧСС за умови навантаження	$145 \times 0,50 = 72,5$	$145 \times 0,85 = 123,25$
Значення пульсу	$72,5 + 65 = 137,5$	$123,25 + 65 = 188,25$

Регулювання фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії досягається за допомогою одного або кількох прийомів:

- кількості вправ у комплексі;
- кількості повторень виконання вправи;
- амплітуди виконання вправ;
- складності вправ (табл. 1.4.);
- темпу музичного супроводу(табл.1.5; табл. 1.6.);
- темпу виконання вправ, кількості їх повторень за одиницю часу;
- часу і характеру відпочинку (активний або пасивний);
- тривалості заняття;
- використання предметів та обтяжень;
- зміни виконання вправ ритмічної гімнастики (аеробіки) за рахунок ускладнень поєднань;
- рівня психічного збудження.

Починати заняття ритмічною гімнастикою (аеробікою) завжди необхідно з низької або середньої інтенсивності навантаження, виконуючи вправи в середньому темпі, з помірною амплітудою (важливо не тільки не перенавантажити дітей, але й залишити шлях для можливого посилення впливу вправ на організм за рахунок зазначених чинників).

Таблиця 1.4

Засоби ритмічної гімнастики і аеробіки за складністю виконання

1 група	2 група	3 група	4 група
Прості вправи	Середні за складністю виконання	Складні вправи	Складні комбіновані вправи
Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою плечима, тазом (згинання-розгинання, супінація-пронація, повороти, скручування)			
+	Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; елементи гімнастичних і танцювальних кроків; ЗРВ у поєднанні з елементами танцю на 32 такти		
+	+	Рухи в яких беруть участь м'язи всього тіла(нахили,випади, махи ногами з руками руками, колісні рухи. Пружні рухи та ін.); танцювальні комбінації на 32 рахунки; різновиди танцювальних кроків у поєднанні з бігом, стрибками, підскоками, перенесенням маси тіла, обертаннями	
+	+	+	Поєднання танцювальних кроків і базових кроків аеробіки з різними рухами руками і ногами з переміщенням уперед-назад, вправо-вліво, по діагоналі, з переміщенням по колу

Мінімальне навантаження може бути в комплексах фізкультурної хвилини, гімнастики до навчальних занять, на заняттях із молодшими школярами та недостатньо підготовленими школярами. Максимальне – на уроці фізичної культури з елементами ритмічної гімнастики (аеробіки) у дітей старших класів або з дітьми які мають відповідну фізичну підготовку.

Складаючи комплекс вправ, потрібно пам'ятати, що одним з міцних чинників підвищення або зниження навантаження є темп (швидкість) виконання рухів. У ритмічній гімнастиці (аеробіці) швидкість виконання рухів визначається темпом музичного супроводу (табл. 1.5.; табл. 1.6.).

Таблиця 1.5

Темп музики, рекомендований для вправ ритмічною гімнастикою.

Темп музики	Кількість музичних акцентів за хвилину	Орієнтовні вправи
Повільний	40-60	Дихальні вправи, вправи на розслаблення, хвилі руками, тулубом, вправи в рівновазі
Помірний	60-90	Вправи на розтягування, елементи психорегулюючої гімнастики, вправи оздоровчої йоги
Середній	90-120	ЗРВ (нахили, повороти, амплітудні махи, випади, оберти та ін.), різноманітні кроки, елементи танцювальних кроків
Швидкий	120-140	Біг, стрибки, махи, танцювальні рухи
Дуже швидкий	140 і вище	Біг, стрибки, підскакування, танцювальні рухи в стилі рок-н-рол

Таблиця 1.6

Темп музики, рекомендований для вправ аеробіки

Темп музики	Кількість музичних акцентів за хв	Частина уроку	Орієнтовні вправи
Повільний	40–60	«Заклучна замінка» – зниження навантаження в кінці уроку	Вправи на дихання, розслаблення, рівновагу
Помірний	60–90	Розминка – друга частина, «замінка» після аеробної частини, вправи на силу	Вправи на «розтягування» (стретчінг), різновиди кроків, рухи руками, наклони тулуба, махи, згинання – розгинання ніг, силові вправи
Середній	90–120	Аеробна частина – низьке ударне навантаження «замінка» після високого ударного навантаження	Базова кроки аеробіки, випади, нахили, згинання ніг, силові вправи

Продовження таблиці 1.6.

Вище середнього	120–130	Аеробна частина – уроки танцювальної направленості	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки і танцювальних рухів
Високий (швидкий)	130–160	Аеробна частина – високе ударне навантаження	Ходьба, біг, стрибки, не амплітудні махи, хореографічні поєднання базових аеробних кроків і танцювальних рухів
Дуже швидкий	160–180	Аеробна частина – високе ударне навантаження	Швидкі ходьба, біг, стрибки, підскоки

Серії вправ циклічного характеру (біг, стрибки, підскакування, елементи танцю) є значним навантаженням. Тривалість і кількість серій циклічних вправ залежить від форми проведення занять та підготовки учнів.

РОЗДІЛ 2

ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО БЕЗПЕЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ПРОЦЕСІ РЕАЛІЗАЦІЇ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Для визначення оптимального безпечного фізичного навантаження в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії в загальноосвітніх навчальних закладах: добору засобів ритмічної гімнастики і аеробіки; визначення інтенсивності фізичного навантаження та реакцію учнів на фізичне навантаження нами проведені дослідження учнів загальноосвітніх закладів міста Суми.

Програма дослідження була розрахована на перше півріччя навчального року (вересень – січень). Дослідження проводились на базі санаторію профілакторію медичного інституту Сумського державного університету.

Дослідження проходило в кабінетах функціональної діагностики і фітнес-залі санаторію профілакторію медичного інституту СумДУ з використанням сучасної комп'ютерної інструментальної функціонально-діагностичної програми «Комплекс діагностичний автоматизований «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»» (свідоцтво № 100, від 12.03.2013 р.) (Рис. 2.1)



Рис. 2.1. Інструментальна функціонально-діагностична комп'ютерна програма «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»»

В дослідженні брали участь учні кожної паралелі класів (6–17 років) загальноосвітньої школи № 29 міста Суми, які були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

На підготовчому етапі дослідження нами були проведені батьківські збори, де відбулися бесіди з батьками на яких була подана інформація про мету,

завдання, зміст і організацію дослідження. Нами були отримані усні згоди, щодо участі дітей у дослідженні.

Для визначення оптимального безпечного дозування інтенсивності фізичного навантаження з використанням показника ЧСС для кожного досліджуваного учня індивідуально були визначені вихідні дані, а саме:

- рік народження;
- стать;
- вага;
- зріст;
- ЧСС спокою;
- мінімальні та максимальні значення пульсу під час виконання фізичного навантаження (табл. 1.2.).
- тривалість комплексу вправ;
- тривалість окремих частин комплексу вправ.

Вихідні дані кожного досліджуваного учня реєструвалися до інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований Кардіо+».

Учням було запропоновано виконувати комплекс вправ ритмічної гімнастики або аеробіки із закріпленими з допомогою електродів трьох стандартних і трьох посилених відведень. Це забезпечило можливість безперервної фіксації і реєстрації ЧСС впродовж всіх структурних періодів виконання комплексу вправ (рис.2.2; рис.2.3.).



Рис. 2.2. Підготовка до виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики.

Учням кожної вікової групи були запропоновані комплекси вправ ритмічної гімнастики і аеробіки структура і зміст яких були побудовані

відповідно віковим особливостям психічного, фізичного розвитку, фізичній підготовленості і руховим навичкам учнів. В зміст комплексів вправ були включені засоби, які враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

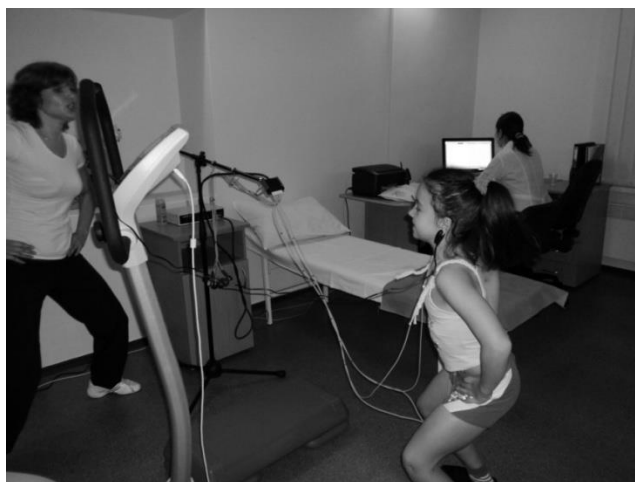


Рис. 2.3. Виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики.

Комплекси вправ ритмічної гімнастики і аеробіки були побудовані за структурними періодами уроку, тобто мали підготовчу, основну і заключну частини. Добір засобів ритмічної гімнастики і аеробіки для запропонованих комплексів вправ передбачав збільшення ЧСС у підготовчій частині уроку на 15-20%, в основній частині на 50-60% від початкової величини ЧСС на початку комплексу. Під час «пікового навантаження» в основній частині комплексу ЧСС підвищувався на 70-85%, що пояснюється збільшенням ударного навантаження. У заключній частині комплексу добром засобів передбачувалося зниження ЧСС до рівня вихідних значень з можливим перевищенням початкового показнику на 5-10%.

Виконання учнями запропонованих комплексів відбувалося беззупинно (потокним способом виконання вправ). Інтенсивність виконання вправ задавалася темпом і ритмом музичного супроводу (табл. 1.5; табл. 1.6.).

В ході дослідження за допомогою інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований Кардіо+», яка фіксувала оперативну інформацію про зміни показників ЧСС, реакцію досліджуваних учнів на фізичне навантаження впродовж виконання всього комплексу запропонованих вправ, ми мали можливість коригувати інтенсивність фізичного навантаження, комплекси вправ і добирати засоби які були б безпечними на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки.

За результатами дослідження зміни пульсометрії під час виконання комплексів вправ були удосконалені розроблені нами структура і зміст

комплексів вправ ритмічної гімнастики і аеробіки для дітей шкільного віку (табл. 2.1-2.6), за середніми показниками ЧСС кожної вікової групи учнів побудовані фізіологічні криві зміни пульсу кожної вікової групи досліджуваних (рис. 2.4-2.9), що може бути орієнтиром для вчителів фізичної культури під час дозування навантаження на уроках фізичної культури з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки.

2.1. Зміст уроку фізичної культури з використанням засобів фізичного виховання з елементами хореографії

1–2 клас

Таблиця 2.1

Орієнтовна структура комплексу ритмічної гімнастики для дітей шкільного віку (6–7 років)

<i>Структура і зміст комплексу вправ ритмічної гімнастики для дітей молодшого шкільного віку 6–7 років (тривалість – 25 хв)</i>						
Частина комплексу	Тривалість частини	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення (в.п.)	Кількість вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Спрямованість рухів
Підготовча	4 хв	90–120 середній		6	105–110 120–140	1. Вправи на поставу 2. Різновиди ходьби на місці 3. Танцювальні кроки 4–6. Вправи загального впливу
Основна	6 хв	90–120 середній	В. п.: стоячи	9	120–140 140–160	1. Вправи для м'язів шиї. 2-3. Вправи для рук та плечового пояса 4–6. Вправи для тулуба 7–9. Вправи для ніг
Основна («пікове навантаження»).	2 хв	120–140 швидкий			180–190	Різні види бігу та стрибків

Продовження таблиці 2.1.

Основна («замінка»)	2 хв	90–120 середній 60–90 помірний	В. п.: стоячи	4–5	160–170 140–150	1. Вправи на відновлення дихання 2. Різні види кроків 3. Рухи руками 4. Вправи на гнучкість (стретчинг)
Основна	7 хв	90–120	В. п.: сидячи та лежачи	9	130–140 110–120	1. Вправи для рук. 2. Вправи для тулуба 3. Вправи для таза 4. Вправи для живота 5. Вправи для ніг 6. Вправи загального впливу 7. Вправи для живота 8. Вправи для ніг 9. Загального впливу
Заключна	4 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи	3	90–100	1. Вправи на гнучкість 2. Вправи на розслаблення 3. Дихальні вправи

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 6-7 років – 90-95 ударів на хвилину.

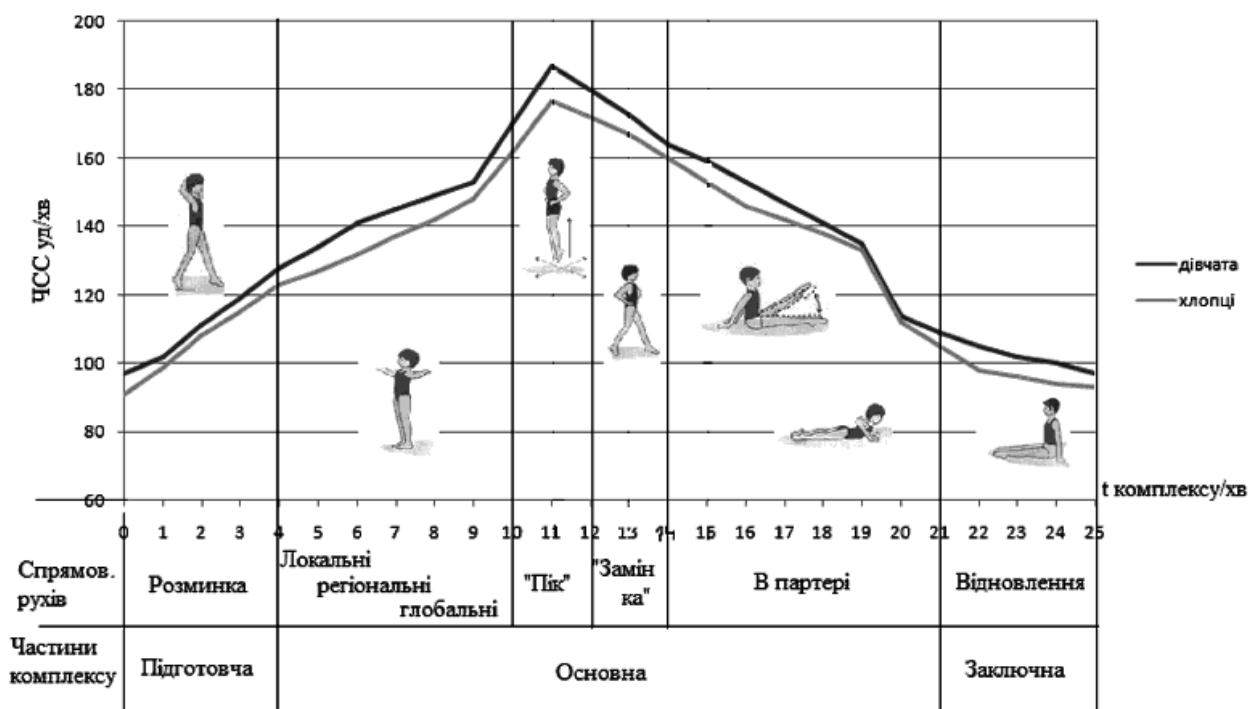


Рис 2.4. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 6–7 років при виконанні комплексу вправ ритмічної гімнастики

Засоби ритмічної гімнастики для дітей 1 – 2 класів.

Вправи на зв'язок рухів зі змістом музики

Для визначення структури музичного твору можна рекомендувати спеціальні рухові завдання, які допомагають краще зрозуміти зміст музики.

1. Передати рухами характер музичного твору.

Наприклад:

бадьорий – стройовий крок; веселий життєрадісний – елементи народних танців; ліричний – м'який крок, повільний російський крок, плавні рухи руками; героїчний – ходьба з передачею героїчного характеру музики.

2. Визначити музику, яка б відповідала запропонованій вправі перед попереднім прослуховуванням.

Наприклад:

підскакування – полька; м'які, плавні рухи – вальс, повільна музика, енергійний гімнастичний крок – марш, сучасна музика та ін.

3. Передати рухами напрямок мелодійного малюнка.

Наприклад:

висхідний та спадний – плавні рухи руками вгору та вниз у відповідно напрямку мелодійного малюнка; хвилеподібний – передати кроками вперед, назад та рухами руками напрямком мелодійного малюнка.

4. Передати рухами звучання музики в різних регістрах.

Наприклад:

високий – кроки на носках, крок польки; середній – ходьба, гострий біг; низький – широкий крок, широкий біг.

5. Передати поєднане та відокремлене звучання музики.

Наприклад:

поєднане – м'які, перекатні кроки, плавні рухи руками і тулубом; відокремлене – гострий крок та біг, різкі рухи руками.

6. Передати рухами темп музики.

Наприклад:

повільний – плавні, повільні рухи; помірний – легкий біг, різноманітні кроки; швидкий – біг, стрибки; зміна темпу – перехід від однієї рухової дії до іншої.

7. Передати рухами різні динамічні відтінки.

Наприклад:

голосне звучання – стройовий, пружинний, широкий кроки; тихе звучання – м'який, перекатний кроки, танцювальні кроки, кроки крадучись, плавні рухи руками; зміна сили звучання – ходьба на носках (тихе звучання), стрибки на місці (голосне звучання), плавні рухи руками, енергійні рухи руками; поступове збільшення сили звучання – перехід із кроків на біг; поступове зменшення сили звучання – перехід із бігу на ходьбу; чергування поступового зменшення та посилення звучання музики – поступово збільшувати або зменшувати коло відповідно до зміни сили звучання музики під час виконання ходьби або бігу (збільшення кола співпадає з посиленням музики); акцент у музиці – змахи руками, повороти, зупинки.

8. Передати рухами різну тривалість нот (визначити ритм музики).

Наприклад:

цілі – рахунок 1 – виконати крок або оплеск, половинні – рахунок 1 – виконати крок, оплеск, рахунок 2 – тримати; чверті – виконати оплески, кроки на кожному ударному долю такту.

9. Передати рухами різні музичні розміри.

Наприклад:

метричний акцент – визначити акцент і виділити його сплеском (музичний розмір $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$); сильні та слабкі долі такту – визначити на слух музичний розмір різних творів, виконати оплески, притопи, кроки на сильні або на всі долі такту; затакт – визначити на слух затакт та почати рух після затакту.

10. Визначити різні частини музичних творів та виділити їх рухами.

Наприклад:

період, речення, фраза – визначити кількість періодів, речень, фраз після прослуховування музичних творів; виділити початок музичного періоду, речення, фрази оплесками, кроками, стрибками або іншими рухами; з початком кожної музичної фрази змінити напрямок руху або виконати інші рухи.

Музичні ігри на узгодження музики і руху

1. «Швидко по місцях!». Гра на узгодження змісту музики з характером рухів.

Правила гри. З початком музики ті, хто грають вільно рухаються по майданчику, виконуючи різні рухи відповідно до змісту музики. Із закінченням музики всі зупиняються. За командою ведучого: «Швидко по місцях!» біжать і стають у колони як до початку гри. Перемагає команда, яка виконала шиккування швидше й організованіше, ніж інша.

Методичні вказівки. До команди ведучого шиккування не починається. Шиккування повинно відбуватися безшумно, швидко, організовано. За порушення правил перемога не присуджується.

2. «Пізнай регістр». Гра на закріплення вмінь рухатися відповідно звучання музики.

Правила гри. Ті, хто грає, стають парами по колу, ліворуч до центру. У колі – ведучий. Під музику всі рухаються по колу танцювальними кроками, що відповідають музиці. З закінченням музики всі слухають, в якому регістрі звучала мелодія. Заздалегідь відзначається, що на високий регістр перебігають і стають у пару гравці внутрішнього кола, на низький – зовнішнього. У цей час ведучий намагається зайняти одне зі звільнених місць. Той хто залишився без місця, стає ведучим. Перемагає той, хто за час гри жодного разу не був ведучим.

Методичні вказівки. Гравець, який почав рух під музику не свого регістру, стає ведучим.

3. Гра на узгодження рухів із ритмом музики.

Правила гри. Гравці стають у дві колони. Перед кожною колоною лежать у ряд 7 обручів. Перед початком гри гравці оплесками визначають ритмічний малюнок. За командою перші гравці під музику починають переміщуватися з одного обруча в інший, за ними – всі інші члени команди. Після проходження дистанції гравці повертаються назад у колони. Перемагає команда яка перша закінчує свою дистанцію.

Методичні вказівки. Помилкою вважається не відповідність рухів ритму музики, не точне входження в обруч.

4. «Ривок на м'яч». Гра для закріплення вмінь визначати розмір музики.

Правила гри. Гравці стають у шеренгу. У середині шеренги – керівник з м'ячем. Ліворуч від нього – одна команда, праворуч – інша. Гравці розраховані по порядку від середини до країв шеренги. За командою керівника гравці швидко піднімають ногу вперед і виконують під нею оплеск. На 1 – 2 такти, приставляючи ногу, повільно піднімають руки вгору. На 3 – 4 такти і першу чверть 5 такту опускають руки. На затакт до 5 такту знову швидко піднімають ногу і роблять під нею оплеск. Так продовжують доти поки керівник, кинувши м'яч, не викликає номер. Відповідні гравці з кожної команди біжать за м'ячем. Той, хто перший спіймає м'яч отримує очко. Перемагає команда, яка перша отримує потрібну кількість очок.

Методичні вказівки. Кількість гравців у командах 5 – 8. Гравець, який до команди закінчив виконувати рухи, переможцем не вважається. Якщо гравці одночасно спіймали м'яч, кожна команда отримує очко.

5. «Передача м'яча по колу». Гра для закріплення вміння рухатися відповідно до темпу музичного твору.

Правила гри. Гравці стають у коло обличчям до центру. В одного з гравців м'яч у руках. Звучить музика в різному темпі – повільно, швидко, помірно. У повільному темпі гравці передають м'яч праворуч по колу, у середньому передають м'яч на рівні грудей, в швидкому – перекочують по підлозі.

Методичні вказівки. Гравці, які допускають помилки, вибувають із гри.

6. «Пусте місце». Гра для закріплення навичок виконувати вправи відповідно до побудови музичного твору.

Правила гри. Гравці шикуються в коло обличчям до центру. З зовнішнього боку стає ведучий. Гравці плескають в долоні. Ведучий, оббігає коло в темпі музики. Із закінченням музичного періоду, тобто на останній такт, ведучий кладе руки на плечі одному з гравців у колі і за командою керівника: «Раз, два, три!» біжать у протилежні боки по колу. Перемагає той, хто першим займає пусте місце. Переможений стає ведучим.

Методичні вказівки. Музичним супроводом гри може бути полька.

Загальнорозвивальні вправи з музичним супроводом

Орієнтований комплекс ЗРВ із вихідного положення на місці

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

1) В. п.: стійка ноги нарізно, руки до плечей.

1–2 – піднімаючись на носки, руки вгору (вдих);

3–4 – в. п. (видих).

- 2) В. п.: о. с.
1 – крок правою, руки в сторони, прогнутися (вдих);
2 – в. п. (видих);
3–4 – те ж з іншої ноги.
- 3) В. п.: о. с.
1 – руки перед грудями;
2 – руки вгору;
3 – руки перед грудями;
4 – в. п.
- 4) В. п.: о. с.
1 – руки вгору, праву ногу назад;
2 – в. п.;
3–4 – те саме з іншої ноги.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1 – поворот тулуба вправо, права рука в сторону, дивитись на руку;
2 – в. п.;
3–4 – те ж вліво.
- 6) В. п.: – те саме.
1 – поворот тулуба ліворуч, руки в сторони;
2 – в. п.;
3 – нахил вперед, торкнутися руками полу;
4 – в. п.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – руки вгору, нахил вліво, ліва нога вбік на носок;
2 – в. п.;
3 – те саме в інший бік;
4 – в. п.
- 8) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.
1 – нахил тулуба вліво, руки до плечей;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво;
4 – в. п.
- 9) В. п.: о. с.
1–2–3 – три пружинних нахили тулуба вперед, торкнутися рукам підлоги;
4 – в. п.
- 10) В. п.: о. с.
1 – руку на пояс, зігнуту в коліні ліву ногу підняти
2 – випрямити ногу, руки в сторони;
3 – зігнути ногу в коліні, руки на поясі;

4 – в. п.

11) В. п.: упор сидячи, ноги прямі.

1 – підняти ноги;

2–3 – виконати ногами рух велосипедиста;

4 – в. п.

12) В. п.: упор сидячи ззаду.

1–2–3 – три нахили вперед;

4 – в. п.

13) В. п.: упор сидячи позаду.

1 – підняти ноги;

2 – розвести ноги в сторони;

3 – ноги разом;

4 – в. п.

14) В. п.: лежачи на спині.

1 – підняти ліву ногу;

2 – в. п.;

3–4 – те саме з іншою ногою.

15) В. п.: упор лежачи.

Згинання – розгинання рук в упорі.

16) В. п.: руки на поясі.

1–2 – стрибки на лівій нозі;

3–4 – стрибки на правій

17) В. п.: о. с.

1–4 (на кожен рахунок) – стрибки на двох ногах, руки вперед, вгору, вниз.

18) В. п.: руки на поясі.

1 – стрибком ноги нарізно;

2 – стрибком в. п.

3–4 – те саме.

19) Ходьба на місці.

Орієнтований комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

1) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця внизу.

1–2 – палицю вгору, потягнутись, подивитись на палицю (вдих);

3–4 – в. п. (видих).

2) В. п.: о. с., палиця внизу.

1 – нахил вниз (видих);

2 – в. п.;

3–4 – те саме.

- 3) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця за головою.
1 – поворот тулуба вліво (видих);
2 – в. п.;
3 – те саме вправо;
4 – в. п.
- 4) В. п: о. с., палиця внизу.
1–2 – палицю вгору, ліва нога назад на носок, потягнутися, подивитися на палицю (вдих);
3–4 – в. п.;
5–6 – те саме лівою ногою;
7–8 – в. п.
- 5) В. п. – ноги разом, палиця горизонтально за спиною під ліктями.
1 – нахил тулуба вліво, ліва нога вбік на носок (видих);
2 – в. п. (вдих);
3 – те саме в правий бік;
4 – в. п.
- 6) В. п. – стійка ноги нарізно, палиця внизу.
1 – нахил тулуба, руками торкнутись підлоги (видих);
2 – в. п. (вдих);
3 – 4 – те саме.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця над головою.
1 – поворот тулуба вліво (видих);
2 – в. п.;
3–4 – те саме вправо.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, палиця внизу.
1–2 – відвести палицю вперед, переступити через палицю;
3–4 – переступити через палицю в зворотному напрямку.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, палиця внизу.
1 – присід, палиця вперед (видих);
2 – в. п. (вдих);
3–4 – те саме.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс, палиця на підлозі між ногами.
1–2–3 – стрибкі на місті на двох ногах;
4 – стрибок з поворотом на 180°.

Орієнтовні спеціальні вправи, що рекомендуються виконувати на заняттях фізичною культурою з елементами ритмічної гімнастики з метою профілактики плоскостопості із різних вихідних положень

(музичний розмір $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$ або $\frac{3}{4}$)

В. п. стоячи:

1. Стійка ноги нарізно, руки на поясі. Піднімання на носки одночасно і по чергово. Піднімати пальці ніг з опорою на п'ятки одночасно і по чергово. Перекат з п'ятки на носок і навпаки.

2. Напівприсід і присід на носках, руки в сторони, вгору, вперед.

3. Перекат на зовнішньому краю стопи і навпаки.

4. Носки разом, п'ятки нарізно. Напівприсід і присід у поєднанні з рухами рук.

5. Стійка ноги нарізно, руки на поясі. Почергове піднімання п'яток.

6. Стійка ноги нарізно на гімнастичній палиці. Напівприсід і присід у поєднанні з рухами рук.

7. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, напівприсід і присід.

8. Стоячи на рейці гімнастичної стінки, хват руками на рівні грудей, піднімання на носки й опускання у в. п.

У русі:

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на зовнішніх краях стоп.

3. Ходьба у положенні носки всередину, п'ятки назовні.

4. Ходьба у положенні носки всередину, п'ятки назовні, з почерговим підніманням на носки.

5. Ходьба на носках на напівзігнутих ногах.

6. Ходьба на носках із високим підніманням колін.

7. Ковзні кроки з одночасним згинанням пальців.

8. Ходьба на носках вгору по похилій поверхні.

В. п. сидячи:

1. Ноги зігнуті, стопи паралельно. Одночасне і по чергове піднімання п'яток.

2. Одночасне і по чергове тильне згинання стоп.

3. Піднімання п'ятки однієї ноги з одночасним тильним згинанням стопи другої ноги.

4. Ноги прямі. Згинання і розслаблення стоп.

5. Покласти одну ногу на коліно іншої ноги.

6. Захват пальцями ніг дрібних предметів і перекладання їх на інше місце.

7. Сидячи по-турецьки, підігнути пальці ніг. Нахилиючись вперед, встати з опорою на тильну поверхню стоп.

8. В упорі сидячи позаду розвести коліна і підтягнути стопи до сідниць.

Елементи танцювальних рухів

М'який крок. Виконується з поступовим перекатом на всю стопу.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу – ліричний, плавний.

Рух рук вільний у боковій площині вперед і назад, кисті м'які, ступні розвернуті. Характер руху – плавний і рівномірний.

Високий крок. Виконується вільним виносом стегна вперед, гомілка вертикально.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного – супроводу енергійний, чіткій.

В. п.: руки в сторони.

1 – крок лівою, руки вниз;

2 – права зігнута вперед, ліва рука вперед, права у бік;

3–4 – те саме з іншої ноги.

Між стегном та гомілкою прямий кут, спина пряма, носок витягнутий, опорна нога пряма, голова ледь піднята.

Гострий крок. Виконується чітко на кожну чверть.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$. Характер музичного супроводу – енергійний, чіткій.

В. п.: о. с.

1 – крок лівою вперед, права ступня вертикально на великий палець;

2 – те саме з правої ноги;

3 – 4 те ж.

Під час згинання ноги опорна нога пряма, плечі опущені, голова ледь піднята. Підйом зігнутої вперед ноги максимально натягнутий.

Широкий крок. Виконується як випад із сильним змахом рук.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

Випади виконуються енергійно на 2-а рахунки. У момент випаду однією ногою друга позаду на носок (пряма). Корпус та нога, що позаду, утворюють єдину пряму лінію.

Приставний крок. Може виконуватись уперед, назад і вбік.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду, руки на поясі.

1 – ковзним рухом правої ноги по підлозі, крок на всю ступню, ліва позаду;

2 – ковзним рухом по підлозі приставити ліву ногу;

3–4 те саме.

Ковзний рух по підлозі необхідно виконувати до повного витягування ноги на носок. Під час виконання кроку тулуб не розвертати.

Крок галопу.

Може виконуватись вперед, назад і вбік.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

Починається з ковзного руху вперед або назад з легким згинанням ніг у колінах, потім поштовх і відрив від підлоги. Приземлення легке, з перекатом із півпальців, м'яко згинаючи коліна.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, ліва попереду, руки вниз, взятись за руки.

1–2 – 2 кроки галопу до центру;

3 – крок лівою вбік;

4 – притопування;

5–8 – те саме з іншої ноги від центру;

9–12 – 4 підскакування вперед з лівої ноги;

13 – крок вперед;

14 – притопування правою позаду лівої;

15 – крок правою назад;

16 – притопування лівою перед правою.

Крок галопу починається з однієї ноги, а приземлення – на іншу ногу. Тулуб вперед не нахилити, зберігати поставу, голову ледь підняти. У фазі польоту ноги прямі, пальці натягнуті.

Перемінний крок. Складається із двох кроків: приставного і кроку з ноги, що знаходиться попереду.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг, права попереду.

1–2 – приставний крок з правої вперед;

3 – крок правою вперед, ліва позаду на носок;

4 – ліву ковзним рухом по підлозі розігнути вперед вниз;

5–8 – те саме з іншої ноги.

Ногу приставити в указану позицію. Рухи ніг супроводжують рухи корпусу та голови.

Орієнтований комплекс аеробіки

Підготовча частина.

1. «Ходьба гномів».

В. п.: о. с.

1–2 – 2 кроки на напівзігнутих ногах носками в середину;

3–4 – 2 кроки на напівзігнутих ногах носками назовні.

Гном несе важкий мішок на правому, а потім на лівому плечі.

2. «Танок гномів».

В. п.: ноги нарізно, напівприсід, руки на стегнах.

1–2 – нахил тулуба праворуч, нахил голови праворуч;

3–4 – те саме ліворуч.

Основна частина

1. «Гусак».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки назад – вниз.

1 – витягнути підборіддя вперед;

2 – в. п.

2. «Тік-так».

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

1 – нахилити голову праворуч;

2 – в. п.;

3–4 – те саме ліворуч.

1. «П'єро».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз, долоні вперед.

1 – підняти праве плече;

2 – опустити праве плече;

3–4 – те ж ліве плече.

2. «Вітер коливає дерева».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки вгору.

1 – нахил вправо;

2 – нахил вліво;

3–4 – те саме.

Рухи виконуються зливо, повільно.

3. «Спіймай комаху».

В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – зігнути коліна, поворот тулуба праворуч, оплеск в долоні;

2 – в. п.;

3–4 те саме ліворуч.

4. «Фламінго».

В. п.: стійка ноги нарізно, руки за спину.

1 – праву зігнути вперед;

2 – праву розігнути на носок в сторону;

3 – праву зігнути вперед;

4 – в. п.;

5–8 – те саме лівою;

5. «Коник».

Біг високо підіймаючи коліна.

6. «Підводна течія».

В. п.: сидячи на п'ятах, нахил вперед, руки вниз, голова опущена.

1–2 – стійка на колінах, руки вгору;

3–4 – в. п.

7. «Краб».

В. п. лежачи на спині, ноги зігнуті розведені, руки вниз.

1–2 – максимально підняти стегна, таз, груди вгору (опора на плечі);

3–4 – в. п.

Заклучна частина.

1. «Колобок».

В. п.: лежачи на спині.

1–4 – згрупуватися;

5–8 – повільно повернутися у в. п.

2. «Складний ніж».

В. п.: лежачи на спині.

1–4 – підняти ноги, торкнутися ногами підлоги за головою;

5–8 – повільно повернутися в в. п.

**Орієнтовна структура комплексу ритмічної гімнастики
для дітей шкільного віку (8-9 років)**

<i>Структура і зміст комплексу вправ ритмічної гімнастики для дітей молодшого шкільного віку 8-9 років (тривалість – 25 хв)</i>						
Частина комплексу	Тривалість частини	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	Кількість вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Спрямованість рухів
Підготовча	4 хв	90–120 середній		6	96–105 110–130	1. Вправи на поставу 2. Різновиди ходьби на місці 3. Танцювальні кроки 4–6. Вправи загального впливу
Основна	6 хв	90–120 середній	В. п.: стоячи	9	110–130 135–147	1. Вправи для м'язів шії. 2–3. Вправи для рук та плечового пояса 4–6. Вправи для тулуба 7–9. Вправи для ніг
Основна («пікове навантаження»)	2 хв	120–140 швидкий			179–192	1. Різні види бігу та стрибків
Основна («замінка»)	2 хв	90–120 середній 60–90 помірний	В. п.: стоячи	4 – 5	160–173 140–155	1. Вправи на відновлення дихання 2. Різні види кроків 3. Рухи руками 4. Вправи на гнучкість (стретчинг)
Основна	7 хв	90–120	В. п.: сидючи та лежачи	9	130–140	1. Вправи для рук. 2. Вправи для тулуба 3. Вправи для таза 4. Вправи для живота 5. Вправи для ніг

Продовження таблиці 2.2.

					110–120	6. Вправи загального впливу 7. Вправи для живота 8. Вправи для ніг Загального впливу
Заключна	4 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи	3	90–95	1. Вправи на гнучкість 2. Вправи на розслаблення 3. Дихальні вправи

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хв. після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 8-9 років – 80-85 ударів на хвилину.

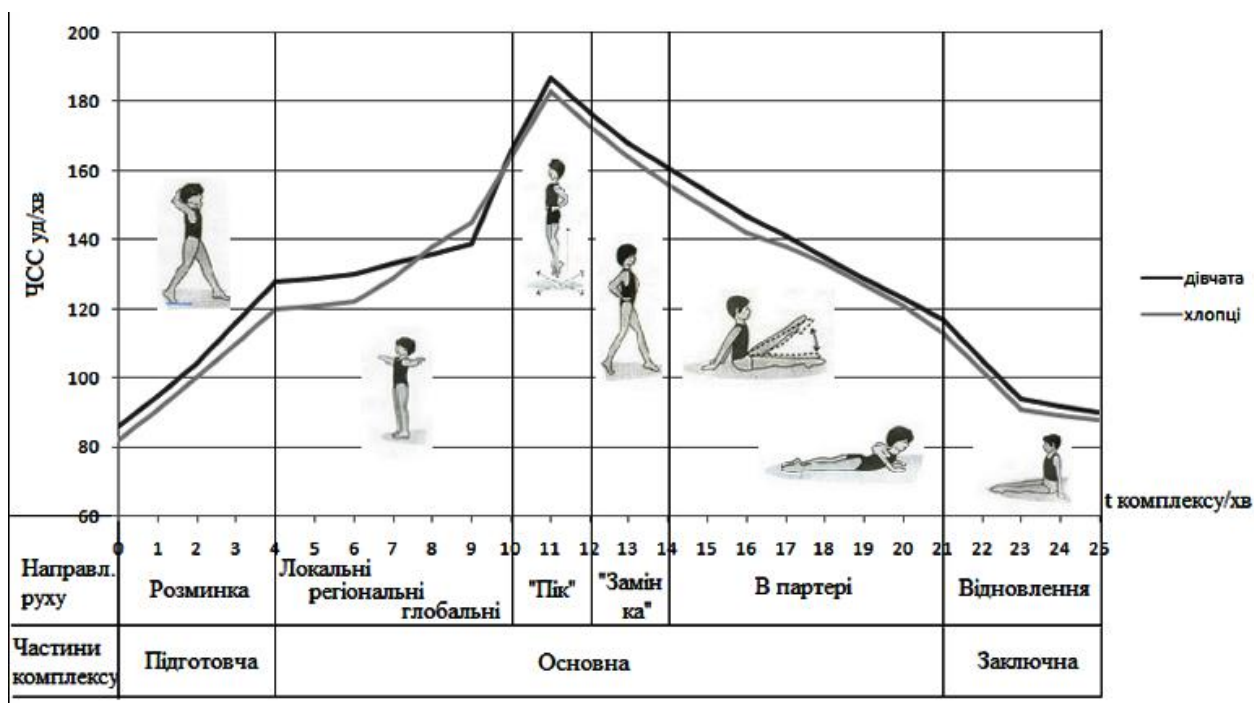


Рис 2.5. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 8–9 років при виконанні комплексу вправ ритмічної гімнастики

Засоби ритмічної гімнастики для дітей 3 – 4 класів
Орієнтовний комплекс вправ ритмічною гімнастикою

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: ноги нарізно, руки вниз, кисті в замок.
 - 1 – піднятися на носки, руки вгору долонями назовні;
 - 2 – опуститися на всю ступню, присісти на ліву ногу, зробити нахил вліво;
 - 3 – із поворотом наліво опустити руки вниз;
 - 4 – в. п.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
- 2) В. п.: о. с.
 - 1 – поставити праву ногу на носок схресно перед лівою, руки схресно перед собою;
 - 2 – крок правою в сторону, руки в сторони, потягнутися за рукою вліво;
 - 3–4 – потягнутися за рукою вправо;
 - 5–8 – те ж в іншу сторону.
- 3) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.
 - 1 – із поворотом вправо зігнути праву ногу вниз на носок, горизонтальний нахил вперед, руки вперед;
 - 2 – в. п.
 - 3 – присід, нахил вправо, ліву руку зігнути за спиною ліктем вгору, праву – ліктем вниз;
 - 4 – в. п.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
- 4) В. п.: стійка на носках.
 - 1 – згинаючи ліву ногу, опуститися правою на повну ступню, повернути ліве коліно вправо, тулуб та руки розвернути вліво;
 - 2 – в. п.
 - 3 – те саме в іншу сторону;
 - 4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 - 1 – піднятися на носки, зігнути коліна;
 - 2 – повертаючи п'ятки вліво, опуститися на повну ступню, коліна випрямити (руки і плечі залишаються в в.п.);
 - 3 – піднятися на носки, зігнути коліна;
 - 4 – повертаючи п'ятки вправо, повернутися в в. п.
 - 5–8 – те саме в іншу сторону.
- 6) Біг та різні варіанти стрибків.

- 7) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
1 – з поворотом вправо нахил голови назад, відвести лікті назад, прогнутися;
2 – в. п.;
3 – нахил голови вперед;
4 – в. п.
- 8) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – зігнути праву ногу, підняти її на носок, підняти праве плече;
2 – в. п.;
3–4 – те саме ліва нога.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, руки вперед.
1 – згинаючи праву ногу, поворот тулуба вліво, руки зігнуті перед груддю;
2 – в. п.;
3 – те саме в іншу сторону;
4 – в. п.
- 10) В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – 2 – нахил тулуба вперед, руки вперед;
3 – 4 – нахил тулуба до правої ноги;
5 – 6 – нахил тулуба до лівої ноги;
7 – 8 – в. п.
- 11) В. п.: стійка ноги нарізно, ліва рука в сторону, права за спину.
1 – ліва рука вверху, нахил тулуба вправо;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво;
4 – в. п.
- 12) В. п.: стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1 – нахил тулуба вправо, руки вверху;
2 – в. п.;
3 – те саме вліво;
4 – в. п.
- 13) В. п.: о. с.
1–2 – приставний крок лівою вперед;
3–4 – мах правою вперед, напівприсід на лівій;
5–6 – приставний крок правою назад;
7–8 – мах лівою вперед, напівприсід на правій.
- 14) В. п.: стійка ноги нарізно, напівприсід, коліна в сторони, руки на стегнах;
1 – права нога на носок;
2 – в. п.;
3 – ліва нога на носок;
4 – в. п.

- 15) В. п. те саме.
1 – з'єднати коліна разом;
2 – в. п.;
3 – піднятися на носки;
4 – в. п.
- 16) Біг та різні варіанти стрибків.
- 17) В. п.: лежачи на спині, руки вгору.
1–2 – одночасно підняти голову, плечі та пряму ногу, лівою рукою торкнутися правої ноги;
3–4 – в. п.;
5–6 – те саме лівою ногою;
7–8 – в. п.
- 18) В. п.: упор на передпліччя лежачі на лівому боці, права нога зігнута перед собою.
1 – підняти ліву ногу;
2 – в. п.;
3–4 – те саме.
Те ж на правому боці.
- 19) В. п.: лежачи на спині.
1 – підняти прямі ноги;
2 – зігнути в колінах;
3 – випрямити ноги;
4 – в. п.
- 20) В. п.: упор сидячи, ліва нога зігнута в коліні в сторону, права нога вперед.
1–2–3 – мах правою вверх;
4 – в. п.
В. п. те саме.: упор сидячи, права нога зігнута в коліні в сторону, ліва вперед.
- 21) В. п.: упор на передпліччя лежачи на правому боці, ліва рука за голову.
1 – зігнути праву ногу, нахилом вниз торкнутися лівим ліктем коліна правої ноги;
2 – в. п.
3–4 – те саме.
Те саме на іншому боці.
- 22) В. п.: упор стоячи на колінах.
1–2 – випрямити коліна;
3–4 – В. п.
5 – мах лівою прямою ногою вверх;
6 – в. п.

7 – мах правою ногою ввєрх;

8 – в. п.

23) В. п.: те саме.

1 – відвести праву зігнуту ногу в сторону;

2 – торкнутися правим коліном правого плєча;

3 – випрямити праву ногу назад;

4 – в. п.

5–8 – те саме лівєю ногою.

24) В. п.: лежачи на спині, лівя нога зігнута в коліні опирається на коліно правої.

1–2–3 – підняти таз;

4 – в. п.

Те саме із в.п. лежачи на спині, права нога зігнута в коліні опирається на коліно лівї.

Вправи на розслаблення та відновлення дихання.

Орієнтовний комплекс вправ ритмічної гімнастики зі скакалкою

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

1) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вдвоє скакалка внизу.

1 – натягуючи скакалку, руки вперед – в сторони (вдих);

2 – в. п. (видих);

3 – натягуючи скакалку, руки вгору – в сторони, прогнутись, подивитись на скакалку (вдих);

4 – в. п. (видих).

2) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо внизу.

1 – руки вперед;

2 – руки вгору, права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на скакалку;

3 – руки вперед, приставити ногу;

4 – в. п.;

5–8 – те саме іншою ногою.

3) В. п.: стійка ноги разом, складена скакалка вчетверо позаду.

1 – нахил вперед, скакалка під колінами;

2 – зігнути руки, нахил вниз;

3–4 – те саме.

4) В. п.: ноги разом, скакалка під лівєю ступнею, кінці скакалки в руках.

1 – руки вперед-в сторони, підняти зігнуту ногу в коліні до грудей;

2 – в. п.

3–4 – те саме;

5–8 – інша нога.

- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, складена вчетверо скакалка вниз.
- 1 – руки вперед;
 - 2 – поворот вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.;
 - 5–8 – те саме, поворот вправо.
- 6) В. п.: те саме.
- 1 – руки вгору;
 - 2 – нахил тулуба вліво;
 - 3 – руки вгору;
 - 4 – в. п.
 - 5–8 – те саме, нахил вправо.
- 7) В. п.: широка стійка ноги нарізно, натягнута скакалка позаду за плечима.
- 1 – випад в лівий бік;
 - 2 – в. п.
 - 3–4 те саме в правий бік.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, скакалка складена вдвоє вниз.
- 1- мах лівою ногою в бік, руки вперед.
 - 2 – в. п.
 - 3–4 – те саме правою ногою.
- 9) В. п.: ноги разом, скакалка під ступнею правої ноги.
- 1 – відвести ліву ногу назад, нахил прогнувшись, руки в сторони;
 - 2 – в. п.
 - 3 – 4 – те саме;
 - 5–8 – те саме іншою ногою.
- 10) В. п.: стійка ноги разом, скакалка позаду, кінці скакалки в руках.
Стрибки на двох ногах, обертаючи скакалку вперед.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики з м'ячем

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони, м'яч у лівій руці.
- 1–2 – руки вгору, підняти на носки, потягнутися і перекласти м'яч у праву руку;
 - 3–4 – в. п., м'яч в правій руці;
 - 5–8 – те саме, перекласти м'яч у ліву руку.
- 2) В. п.: те саме.
- 1–2 – нахил вперед, перекласти м'яч за головою у праву руку;
 - 3–4 – в.п., м'яч в правій руці;
 - 5–8 – те саме, перекласти м'яч в ліву руку.

- 3) В. п.: стійка ноги разом, руки вгору, м'яч у лівій руці.
 1 – присід, покласти м'яч біля носків ніг;
 2 – встати, руки вгору;
 3 – присід, взяти м'яч правою рукою;
 4 – в. п., м'яч у правій руці;
 5–8 – те ж, в інший бік.
- 4) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч у лівій руці.
 1–2 – виставляючи ліву ногу вбік на носок, нахил вліво, руки за голову, перекласти м'яч у праву руку;
 3–4 – в.п., м'яч у правій руці;
 5–8 – те саме в інший бік.
- 5) В. п.: те саме.
 1–2 – упор присівши, покласти м'яч на підлогу;
 3–4 – встати, взяти м'яч правою рукою, руки в сторони;
 5–8 – те саме в інший бік.
- 6) В. п.: те саме.
 1–2 – нахил прогнувшись, руки вперед, покласти м'яч в праву руку;
 3–4 – в. п., м'яч в правій руці;
 5–8 – те саме в інший бік.
- 7) В. п.: упор присівши, м'яч на підлозі між руками.
 1–4 – взяти м'яч лівою (правою) рукою, коловий оберт вперед-вгору в боковій площині, повернутися у в. п.;
 5–8 – те саме іншою рукою.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, руки в сторони, м'яч в лівій руці.
 1 – підняти зігнуту в коліні ногу, перекласти м'яч під коліном в праву руку.
 2 – в. п., м'яч в правій руці.
 3–4 – те саме під другою ногою.
- 9) В. п.: вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс, м'яч між ступнями.
 Стрибки на носках, утримуючи м'яч.
- 10) В. п.: те саме.
 Стрибки зі зміною положення ніг.

***Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики
 гімнастичним обручем***

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч горизонтально вгорі.
 1 – права нога назад на носок, прогнутися, подивитися на обруч.
 2 – в. п.
 3–4 – те саме інша нога.

- 2) В. п.: широка стійка ноги нарізно в середині обруча, обруч тримати двома руками;
 1 – поворот тулуба вправо;
 2 – в. п.;
 3 – те саме вліво;
 4 – в. п.
- 3) В. п.: стійка ноги разом, обруч вертикально на підлозі в зігнутих руках.
 1–2 – присід, ледь спираючись на обруч;
 3–4 – в. п.
- 4) В. п.: те саме.
 1 – відвести ліву ногу в бік;
 2 – в. п.;
 3 – відвести праву ногу в бік;
 4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка ноги нарізно, обруч вертикально вгору.
 1–2 – нахил прогнувшись, обруч вертикально поставити на підлогу;
 3–4 – в. п.
- 6) В. п.: те саме.
 1–2 – нахил тулуба вліво;
 3–4 – нахил тулуба вправо.
- 7) В. п.: присід, обруч вертикально перед грудьми, хват зігнутими руками.
 1 – підняти обруч вгору, праву ногу вбік на носок, нахил тулуба вправо.
 2 – в. п.;
 3–4 – те саме в інший бік.
- 8) В. п.: стійка ноги разом, обруч горизонтально вгорі.
 1 – присід, обруч вертикально вперед;
 2 – в. п.;
 3–4 – те саме.
- 9) В. п.: стійка ноги нарізно, руки на пояс.
 1–8 – стрибки на лівій нозі по окрузі обруча в одну сторону;
 9–16 – те саме на правій в іншу сторону.
- 10) Ходьба, обруч в лівій (правій) руці.

Орієнтований комплекс вправ ритмічної гімнастики біля опори

(музичний розмір $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$)

- 1) В. п.: стійка на лівій нозі, права в сторону в упорі на гімнастичній стінці, триматися за жердини.
 1–3 – повороти лівої ноги в кульшовому суглобі;
 4 – в. п.

- 2) В. п.: те ж.
- 1 – зігнути ліву ногу;
 - 2 – в. п.;
 - 3–4 – те саме.
- Те саме іншою ногою.
- 3) В. п.: випад лівою ногою в упорі на жердину гімнастичної стінки, триматися руками.
- 1 – зігнути ліву ногу, руки не відривати;
 - 2 – розігнути ліву ногу;
 - 3–4 – те ж.
- Те саме іншою ногою.
- 4) В. п.: стійка ноги разом правим боком до гімнастичної стінки, правою рукою триматися за жердину на рівні грудей, лівою триматися за жердину на рівні живота.
- 1 – мах правою назад, нахил тулуба вперед;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – мах лівою назад, нахил тулуба;
 - 4 – в. п.
- 5) В. п.: стійка на правій нозі, ліва в сторону в упорі на гімнастичній стінці.
- 1–2 – нахил тулуба до правої, руки вперед;
 - 3–4 – в.п.
- 6) В. п.: стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, руками внизу триматися за жердину.
- 1 – нахил тулуба;
 - 2 – в. п.;
 - 3 – те саме.
- 7) В. п.: стійка ноги нарізно на відстані двох кроків від гімнастичної стінки, упор руками на стінку на рівні грудей.
- 1 – зігнути руки;
 - 2 – розігнути руки;
 - 3–4 – те саме.
- 8) В. п.: широка стійка ноги нарізно обличчям до опори, руками триматися за гімнастичну стінку.
- 1 – випад в бік на праву ногу;
 - 2 – В. п.;
 - 3 – випад в бік на ліву ногу;
 - 4 – в. п.

9) В. п.: стійка ноги разом обличчям до гімнастичної стінки, руками триматися за жердину.

1 – присід;

2 – в. п.;

3–4 – те саме.

10) В. п.: стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, руками триматися за жердину вгорі за головою.

1–2 – подати таз вперед, прогнутися в попереку;

3–4 – в. п.

Танцювальні крокі

Крок польки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

і – підскакування на лівій нозі, права вперед-вниз;

1 – приставний крок вперед з правої, виконаний ледь помітним стрибком;

2 – крок вперед правою;

і – стрибок на правій, ліву вперед-вниз.

Те ж саме з іншої ноги.

Перекатний крок.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 – крок правою ногою праворуч;

2 – схресний крок лівою;

3 – приставити праву до лівої.

Те ж саме в іншому напрямку.

Вальсовий крок вбік.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 – крок правою ногою вбік з носка з перекатом на ступню, злегка згинаючи коліно (носок вправо);

2 – крок лівою за правою на носок (носок вліво);

3 – приставити п

раву до лівої у стійку на носок.

Те ж з лівої ноги ліворуч.

Вальсовий поворот.

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи обличчям до центру, 3-я позиція ніг права попереду, руки на пояс.

1 частина.

1 – крок правою ногою вперед-праворуч;

2 – поворот вправоруч в стійку ноги нарізно, спиною до центру;

3 – приставити ногу попереду лівої в 3-ю позицію.

2 частина.

1 – крок лівою ногою ліворуч;

2 – поворот праворуч кругом у стійку ноги нарізно обличчям до центру;

3 – приставити ліву позаду правої у 3-ю позицію.

«Бігунець». Виконується легко, стрімко, на ледь зігнутих ногах, нахилиючи тулуб вперед.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки в сторони – вниз, долоні вперед.

1 – стрибок на праву напівзігнуту, ліву назад;

і – невеликий крок лівою вперед;

2 – невеликий крок правою вперед;

і – напівприсід на правій, ліву вперед-вниз.

Те саме з іншої ноги.

«Голубець». Так в українському танці називається удар однієї ноги об іншу під час підскакування.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

і – праву ногу в сторону-вниз;

1 – відштовхуванням лівої стрибок праворуч, підбити лівою ногою праву, приземлитися на ліву, праву в сторону-вниз;

2 – те саме.

«Вихилясник».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

1 – невеликим підскакуванням на лівій нозі праву ногу поставити вперед-в сторону на носок, коліно в середину;

і – пауза;

2 – невеликим підскакуванням на лівій правою поворот п'ятки;

і – пауза.

3 початком наступного рахунку перестрибнути на праву ногу і виконати «вихилясник» лівою ногою.

Каблучний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: о. с.

1 – крок правою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки праворуч;

2 – крок лівою вперед з п'ятки з перекатом на всю ступню, руки ліворуч;

3–4 – те саме.

Потрійне притупування.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – притупування правою ногою;

2 – притупування лівою ногою;

3 – притупування правою ногою;

4 – пауза.

Дрібний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – невеликий крок правою вперед, напівприсід з ударом всією ступнею об підлогу;

2 – зігнути ліву з ударом ступнею об підлогу до середини правої ступні; поворот тулуба ліворуч;

3–4 те саме іншою ногою.

Російський перемінний крок.

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п: руки на пояс.

1 – крок правою вперед, руки вперед долонями вгору;

2 – крок лівою вперед, руки вперед долонями вгору;

3 – крок правою вперед у напівприсід, руки в сторону долонями вгору;

4 – встати на праву, ліву ковзним рухом вперед-вниз, поворот тулуба і голови ліворуч, руки в сторони долонями вгору;

5–8 – те ж з іншої ноги.

Молдаванський рух.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

1 такт: 1 – крок правою вбік, ліва зігнута перед правою;

і – пауза;

2 і – те саме з іншої ноги.

2 такт: 1 – крок правою вбік;

і – крок лівою схресно за правою, ледь присідаючи;

2 – крок правою вбік;

і – приставити ліву легким ударом всією ступнею у правого носка, ледь присісти.

Те ж з іншої ноги.

Рухи білоруського танцю

Стрибки з переступанням на місці.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: о. с.

і – підскакування на лівій, праву зігнути вперед, руки праворуч, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

1 – встати на напівзігнуту праву, ліву, зігнуту в коліні, підняти над підлогою;

і – встати на ліву праву підняти;

2 – встати на праву;

і – підскакування на правій, ліву зігнути вперед.

Підскакування з пересуванням назад.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: руки на пояс.

і – підскакування на лівій, праву зігнути назад і подивитися на неї через праве плече;

1 – крок правою назад;

і – крок лівою назад;

2 – крок правою назад.

Орієнтовні танцювальні композиції

Полька.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг права попереду, взятись за руки схресно.

- 1 – підскакування на лівій праву вперед на носок;
- 2 – підскакування на лівій, праву назад на носок;
- 3–4 – три притупування, починаючи з правої ноги;
- 5 – 8 – те саме з іншої ноги;
- 9–14 – три кроки польки вперед з правої;
- 15–16 – з поворотом обличчям один до одного три притупування, починаючи з лівої ноги, руки в сторони;
- 17–20 – чотири кроки галопу праворуч;
- 21–24 – чотири стрибка на двох, руки на пояс;
- 25–28 – те саме, що на рахунок 17–20, але з іншої ноги;
- 29–32 – те саме, що на рахунок 21–24.

«Фігурний вальс».

Музичний розмір – $\frac{3}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, руки в сторони, взятись за руки.

1 такт – вальсовий крок вбік. Перші номери – з лівої ноги, другі – з правої. Невеликий нахил тулуба вбік.

2 такт – те саме, що 1 такт в інший бік;

3–4 такти – вальсовий крок з поворотом на 360°, руки роз'єднати;

5–8 такти – те саме, що 1 – 4 такти;

9 такт – тримаючись правими руками, вальсовий крок вперед з правої ноги, руки вперед, вільні руки в сторони;

10 такт – вальсовий крок назад з лівої ноги, з'єднані руки випрямити;

11 такт – перша половина вальсового повороту;

12 такт – крок назад з лівої ноги;

13–16 такти – те саме, що 9–12 такти.

«Гопак».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами, лівим боком до центру, 3-я позиція ніг, руки «сплетені».

Частина 1.

1–16 – 8 кроків «бігунця» по колу. Закінчити обличчям один до одного, у хлопців руки на поясі, у дівчат руки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

Частина 2.

1–2 – 2 «голубця»;

3–4 – потрійне притупування з правої, ледь нахилитися праворуч;

5–8 – те саме, що 1 – 4 в іншу сторону;

9–16 – те саме, що 1 – 8.

Повторити 1 частину.

Частина 3.

1–2 – «вихилясник» правою ногою;

3–4 – потрійне притупування з правої ноги, ледь нахилитися праворуч;

5–8 – те саме, що 1–4 лівою ногою;

9–16 – те саме, що 1–8.

Повторити 1 частину.

Частина 4.

Хлопці виконують «присядки»: 1–2 – присід із невеликого підскакування, ліву ногу вперед-вбік на п'ятку, праву руку за голову, лікоть в сторону, ліву руку на пояс;

5–8 – те саме, що 1–4 другою ногою і рукою;

9–16 – те саме, що 1–8.

Дівчата обходять партнера лівим плечем: 1–2 – «бігунець» із правої ноги, руки в сторони, долоні вгору;

3–4 – «бігунець» з лівої ноги, руки на пояс;

5–12 – те саме, що 1–4 (2 рази);

13–16 – поворот ліворуч на 360° підскакуваннями, руки на поясі.

«Казочок».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, обличчям один до одного, ноги у 1-й позиції, руки на пояс.

Вступ – 4–8 рахунків – 1–2 – ледь присівши, нахил тулуба ліворуч, поворот голови праворуч;

3–4 – те саме, в інший бік;

5–8 – те саме, що 1 – 4.

Частина 1.

1 – підскакування на обох ногах;

2 – підскакування з приземленням на ліву ногу, права вперед на п'ятку;

3 – підскакування на двох ногах;

4 – підскакування із приземленням на праву ногу, ліва вперед на п'ятку;

5–8 – те саме, що 1–4;

9–11 – три кроки бігом із лівої ноги до центру, руки різнойменно з ногами;

12 – притупування правою ногою, оплеск в долоні;

13–15 – три кроки з правої ноги назад;

16 – притупування лівою ногою, оплеск у долоні.

Повторити 1 частину.

Частина 2.

1 – крок правою ногою;

2 – притупування лівою ногою біля правої, оплеск у долоні біля голови;

3–4 – те саме, що 1–2 в інший бік;

5 – стрибок на правій нозі, ліву вперед-вниз, руки на поясі;

6 – стрибок на лівій нозі, праву вперед-вниз;

7–8 – те саме, що 5–6;

9–16 – те саме, що 1–8.

Повторити 2 частину.

Частина 3.

1 – п'ятки змістити праворуч, ледь нахилитися ліворуч, руки ледь зігнуті вперед та різнойменні з ногами;

2 – носки змістити праворуч, ледь нахилитися праворуч («ялинка»);

3–6 – повторити «ялинку» 2 рази;

7–8 – пружинний рух у колінах, оплеск у долоні праворуч;

9–16 – те саме, що 1–8, оплеск у долоні ліворуч;

17–22 – навколо себе або партнера шість кроків бігом зігнутими ногами назад, руки на поясі;

23–24 – потрійне притупування, ледь нахилитися;

25–32 – те саме, що 17–24 в інший бік.

«Калинка».

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу лівим боком до центру, у правій руці партнера лежить ліва рука партнерки, руки вперед, ліва рука партнера за спиною, права рука партнерки у 2-й позиції рук.

Частина 1.

1-а фігура: 1–4 – три кроки вперед із лівої (правої) ноги, притупування;

5–8 – те саме, з ноги яким виконувалось притупування;

9–16 – те саме, що 1–8.

2-а фігура: 1–4 – із поворотом обличчям один до одного три кроки назад, притупування, руки в сторони, долоні вгору;

5–8 – три кроки вперед, притупування, руки через 1-у позицію на пояс;

9–16 – вісім кроків з правої ноги, обходячи правим плечем один одного і повертаючись у вихідне положення (обличчям один до одного).

Частина 2.

3-я фігура: 1 – праву ногу вперед – праворуч на п'ятку, півоберти тулуба, ледь нахилитися праворуч;

2 – в. п.;

3–4 – те саме, ліворуч;

5–8 – те саме, що 1–4;

9–12 – три кроки з правої ноги назад, притупування, розвести руки в сторони, долоні вгору;

13–16 – три кроки з лівої ноги (обличчям один до одного), притупування, у партнера руки на поясі, у партнерки схресно перед грудьми, долоні на ліктях.

4-а фігура – 1–4 – із поворотом праворуч, партнер два припадання на праву ногу праворуч;

і – притупування;

партнерка те саме на ліву ногу ліворуч, рухаючись перед партнером;

5–8 – те саме, що 1–4 в інший бік з другої ноги, повернутися в в. п.

9–12 – поворот з переступанням партнерки під лівою піднятою рукою партнера, тримаючись за руку партнера лівою рукою, праву на пояс;

13–16 – права рука партнера на поясі партнерки справа, поворот партнера ліворуч на 360° із переступанням у три кроки, приставити ногу, відводячи партнерку іншою ліворуч у в. п.

Білоруський танець «Бульба».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$.

В. п.: стоячи парами по колу, дівчата із зовнішнього боку, лівим плечем до центру, руки «сплетені», ліва рука дівчини у лівій руці хлопця.

Частина 1.

1–16 – 8 кроків «Бульби», починаючи підскакування з різних ніг: дівчата – із лівої, хлопці – із правої ноги.

Частина 2.

1–2 – кроком «Бульби» на місці повернутися обличчям один до одного, тримаючи схресно руки;

3–4 – кроком «Бульби» на місці поворот в в. п.;

5–8 – те саме, що 1–4;

9–16 – партнери, тримаючи праві руки, піднімають їх вгору, ліві на поясі, хлопці – чотири невеликі кроки «бульби» повертають дівчат, дівчата – чотири кроки «бульби» із поворотом праворуч на 360° під рукою хлопців.

Частина 3.

Повторити частину 1.

Частина 4.

1–3 – три кроки галопу з лівої ноги лівим плечем до центру;

4 – притупування лівою ногою;

5–7 – три кроки галопу з правої ноги від центру;

8 – притупування правою ногою;

9–16 – партнери, тримаючи ліві руки, піднімають їх угору, праві на поясі,

хлопці – чотири невеликі кроки «бульби», дівчата – чотири кроки «бульби», обходячи партнера по дузі ліворуч, повернутися у в. п.

«Сіртакі».

Музичний розмір – $\frac{4}{4}$.

В. п.: шиккування в півкола або у шеренгу, 1-а позиція ніг, руки на плечах партнера.

Вступ: 2-а такти – 4 пружинні рухи, піднімаючись на півпальці.

Частина 1.

1–2 – приставний крок праворуч;

3–4 – крок праворуч, мах лівою праворуч;

5–8 – те саме, що 1 – 4;

9–10 – приставний крок праворуч;

11–12 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад на носок;

13–16 – те саме, що 9 – 12;

17–18 – приставний крок праворуч;

19–20 – крок праворуч, кидок лівою ногою (згинаючи, розгинаючи) вправо;

21–24 – те саме, що 17–20 ліворуч;

25–26 – приставний крок праворуч;

27–28 – крок праворуч, ліву ногу схресно назад у випад на правій;

29–32 – те саме, що 25–28 вліво;

33–34 – крок праворуч, ліва нога ліворуч на носок;

35–36 – встати на ліве коліно, нахил вперед;

37–38 – стійка на правій нозі, ліва позаду на носок;

39–40 – ліву ногу приставити;

41–48 – те ж, що 33–40 вліво.

Першу частину повторити.

Частина 2.

1 – схресний крок лівою ногою праворуч;

2 – праву ногу приставити;

3 – схресний крок лівою ногою за правою;

4 – праву ногу приставити;

5–16 – те саме, що 1–4 (повторити 3 рази);

17–32 – те ж, що 1–16 із правої ноги ліворуч.

**Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей
шкільного віку(10 – 11 років)**

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 10-11 років (тривалість – 30 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість) 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	8–10	90–96 105–115	Прості вправи локальної дії: рухи в суглобах кінцівок, рухи головою, плечима, тазом. Вправи регіонального впливу: вправи в яких беруть участь кілька суглобів або частин тіла; елементи гімнастичних і танцювальних кроків; ЗРВ у поєднанні з елементами танцю. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
	Аеробна частина: аеробна розминка 12 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		132–145	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками на 32 рахунки
Основна	«Аеробний пік» 3 хв	120–140 швидкий	В. п.: на місці із переміщенням в різних		177–190	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх

Продовження таблиці 2.3.

			напрямах			варіацій, біг, стрибки у поєднанні з рухами руками
	«Аеробний замінка» 5 хв	90 – 120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		128–136	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		88–92	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хв. після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 10-11 років – 75-85 ударів на хвилину.

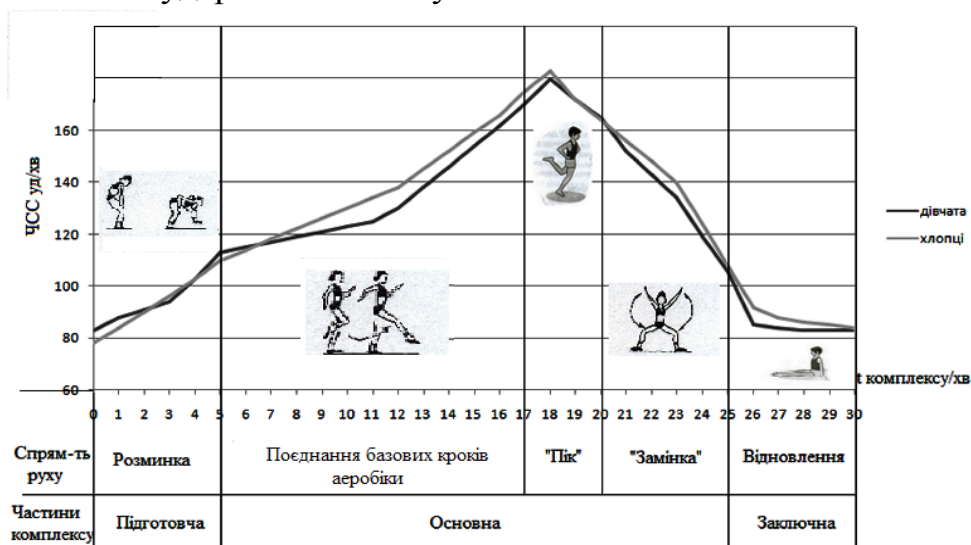


Рис. 2.6. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 10–11 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

Засоби аеробіки для дітей 5–6 класів

Вимоги до постави під час виконання основних рухів сучасної оздоровчої аеробіки:

- стопи трохи розведені нарізно (найбільш часто – ледве ширше, ніж ширина стегна);
- стопи рівнобіжні одна одній, або трохи розведені носками назовні, коліна в напрямку носків;
- коліна ледве розслаблені (допускається легке згинання);
- м'язи живота і сідниць трохи напружені і спрямовують таз вперед (без підкреслення кривизни поперекового відділу хребта);
- таз розташований рівно, без перекосу;
- плечі на одній висоті;
- голова прямо й утворює з тулубом одну лінію – лопатки зрушені до хребта.

Не вірно



Вірно



Опанування техніки основних (базових) кроків аеробіки

Knee up – підйом коліна.

Методика навчання. З положення стоячи на одній нозі (прямій), іншу підняти зігнувши вперед, вище горизонталі (допускається будь-який кут у колінному суглобі), носок витягнутий. Тулуб доцільно утримувати у вертикальному положенні, не допускаються супровідні рухи ноги, що піднімається, поворот тазу. При підйомі коліна може бути використаний будь-який варіант руху (стоячи на місці, із переміщенням у будь-яких напрямках, із поворотом, на кроках, бігу, підскакуваннях). Вправу можна виконувати кроком вперед, кроком правої по діагоналі праворуч, кроком правої по діагоналі ліворуч; по одному разу, по три рази однією ногою підряд, сім разів однією ногою підряд.

Kick – мах.

Методика навчання. Виконується із положення стоячи на одній нозі. Махова пряма нога піднімається вперед, дозволене незначне виворотне

положення стопи, але без супровідного маху та без повороту таза. Амплітуда маху визначається рівнем підготовки тих, хто займається, не допускаються «хльостоподібні» рухи і неконтрольоване опускання ноги після маху – «падіння». Дозволяється будь-який варіант маху (на місці, із кроками, бігом, стрибками). Можлива також різна площина руху (мах вперед, або вперед – вбік). Якщо мах поєднується з підскакуванням, то під час приземлення варто обов'язково опускати на всю стопу, уникати балістичних приземлень і втрати рівноваги.

Lowkick – різновид маху гомілкою.

Методика навчання. Виконується на 2 рахунки. «1» – згинаючи коліно, підняти праву ногу вперед – вниз (або в будь-якому іншому напрямку). У момент розгинання правої ноги зробити мах гомілкою. «2» – повернутися у вихідне положення.

Jumpingjack – стрибок ноги разом – ноги нарізно.

Методика навчання. Виконується із вихідного положення ноги разом (п'ятки разом, носки трохи нарізно).

Рух містить дві основні частини:

1 – а – відштовхуючись обома ногами, вистрибнути вгору, під час приземлення прийняти положення напівприсіда ноги нарізно (стопи злегка повернуті назовні або рівнобіжні), під час приземлення потрібно опускати на всю стопу. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, напрямок колін і стоп повинен збігатися;

2 – а – невеликим підскакуванням з'єднати ноги і повернутися у вихідне положення. Під час виконання цього руху не допускається переміщення тулуба (нахили, повороти тощо).

Lunge – випад.

Методика навчання. Може бути виконаний будь-яким способом (кроком, стрибком), а також у різних напрямках (вперед, назад, вбік). Основним варіантом цього кроку є положення випаду вперед. При цьому вага тіла переміщується на зігнуту ногу, виставлену вперед. Кут у колінному суглобі повинен бути 90°, гомілка опорної ноги розташовується близько до вертикального положення, а проекція коліна не виходить за межі опори стопою (обов'язкове опускання на п'ятку опорної ноги). Поворот таза не допускається, нога позаду повинна бути прямою, торкатися носком підлоги, п'ята піднята вгору.

March – марш.

Методика навчання. Стоячи на прямій нозі (тулуб вертикально), іншу згинаючи підняти точно вперед (коліно нижче горизонтального положення), без

супровідного руху, знаходиться на рівні верхньої третини гомілки, носок витягнутий (тобто гомілковостопний суглоб зігнути).

Ходьба може виконуватись:

- на місці;
- із пересуванням у будь-якому напрямку;
- із пружинним рухом у колінах.

Jog – біг.

Методика навчання. Перехід з однієї ноги на іншу, як під час ходьби, але з фазою польоту. Відштовхуючись однією ногою і виконуючи незначний мах іншою, перейти в безопорне положення. Приземлюючись на махову ногу, доцільно погасити балістичний рух, опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно. Під час поштовху нога завершує згинання до положення – тазостегновий суглоб розігнутий, коліно спрямоване вниз, п'ята майже торкається сідниці.

Skip – підскакування.

Методика навчання. Підскакування, в якому основний рух виконується в ритмі «і – раз» або «раз – два». Перший рух виконується невеликим кроком (стрибком), при цьому вага тіла передається на одну ногу, потім варто опуститися на всю стопу і трохи зігнути коліно, а іншу ногу зігнути назад (коліно вниз, п'ята к сідниці). Другий рух включає такі дії: виконати підскакування на опорній нозі і, розгинаючи коліно зробити невеликий мах іншою ногою вниз (носок піднятий над підлогою). Під час приземлення обов'язкове опускання на всю стопу.

Basic step – базовий крок.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою ногою вперед;

2 – приставити ліву ногу;

3 – крок правою ногою назад;

4 – приставити ліву ногу.

Step-touch – приставний крок.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 2 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – приставити ліву.

Tap-up – виставлення ноги в будь-якому напрямку.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Виконується на 2 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – виставити ногу (без перенесення ваги тіла) у будь-якому напрямку;

2 – в. п.

Double step touch – подвійний рух убік приставними кроками.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Open step – переміщення з ноги на ногу в широкій стійці ноги нарізно.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: широка стійка ноги нарізно.

1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ятка на підлозі;

2 – носок вільної ноги поставити на підлогу.

Legcurl – у стійці ноги нарізно переміщення з ноги на ногу, із згинанням гомілки назад.

Виконується на 2 рахунки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: стійка ноги нарізно (2 стопи між ногами).

1 – перенести вагу тіла на одну ногу, коліно напівзігнуте, п'ята на підлозі;

2 – вільну ногу зігнути назад.

Mambo – варіація танцювального кроку мамбо.

Виконується на 4 рахунки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: стійка ноги нарізно.

1 – крок правою ногою на місці;

2 – крок лівою ногою вперед (вагу тіла на ногу повністю не переносити);

3 – перенести вагу тіла на праву ногу і встати на неї;

4 – в. п.

Pivot – поворот навколо опорної ноги (точки обертання).

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

1 – крок правою ногою вперед на всю стопу (вага тіла рівномірно розподілена на всю стопу).

Переносячи вагу тіла на праву ногу, виконати поворот ліворуч навколо (рух починається з п'ятки);

2 – не розгинаючи опорної ноги, перенести вагу тіла на ліву ногу;

3–4 – те саме.

V – step – різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім у стійку ноги разом.

Виконується із пересуванням вперед, назад на 4 рахунки.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

1 – з п'ятки крок вперед-вбік із правої ноги;

2 – крок вперед-вбік з лівої ноги;

3 – крок назад у в. п. із правої ноги;

4 – крок назад у в. п. із лівої ноги.

Slide – ковзання – ковзний крок стопою по підлозі.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Cha-cha-cha – частина танцювального кроку «ча-ча-ча». Потрійний крок – варіант кроків із додатковим рухом між основним тактом музики – на «і».

В. п.: о. с.

1 – крок правою;

і – крок лівою;

2 – крок правою.

Twist – напівоберти на двох ногах вперед – назад (на носках) тулубом або тазом навколо вертикальної осі.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Grapewine – «схресний» крок вбік.

Виконується на 4 рахунки.

В. п.: о. с.

1 – крок правою вбік;

2 – крок лівою праворуч позаду (схресно);

- 3 – крок правою вбік;
- 4 – приставити ліву ногу до правої.

Step-Cross («хрест») – варіант схресного кроку з переміщенням вперед.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Cross-Step – варіант схресного кроку, першим виконується крок «навхрест».

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Straddle – ходьба ноги нарізно – ноги разом.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

В. п.: о. с.

- 1 – крок правою вбік;
- 2 – крок лівою вбік;
- 3 – крок правою у в. п.;
- 4 – крок лівою у в. п.

Leg Back – піднімання прямої ноги назад.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

Leg Side – піднімання прямої ноги вбік.

Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки

(Музичний розмір $\frac{4}{4}$)

1 варіант:

1 блок

- 1–4 – V-step (правою);
- 5–8 – стрибок ноги нарізно-ноги разом (jumpingjack);
- 9–12 – схресний крок праворуч;
- 13–16 – те саме ліворуч;
- 17–24 – повтор 3 коліна праворуч;
- 25–28 – stepcross (лівою);
- 29–32 – tamborivot (лівою).

2 блок.

- 33–64 – те саме з лівої.

2. варіант:

1 блок.

- 1–4 – марш вперед (правою);
- 5–6 – lunge (правою);
- 7–8 – lunge (лівою);
- 9–10 – step-touch (приставний) правою;
- 11–12 – те саме з лівої;
- 13–16 – повтор 2 коліна вгору;
- 17–32 – те саме лівою.

2 блок.

- 1–4 – галоп праворуч, тамбо назад;
- 5–8 – те саме ліворуч;
- 9–14 – тамбо;
- 15–16 – ча-ча-ча;
- 17–32 – те саме лівою.

Музичний розмір – $\frac{2}{4}$ або $\frac{4}{4}$.

7–8 клас

Таблиця 2.5

Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей шкільного віку(12 – 13 років)

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 12 – 13 років (тривалість – 35 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість) 6 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	10–12	110–115 90–95	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гімнастики. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
Основна	Аеробна частина: аеробна розминка	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних		120–135	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з

Продовження таблиці 2.5.

	15 хв		напрямах			варіантами рухів руками та ускладненням на 32–64 рахунки
	«Аеробний пік» 4 хв	120–140 швидкий	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		174–187	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, рухами руками
	«Аеробний замінка» 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		145–155 122–138	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		85–93	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 12-13 років – 75-80 ударів на хвилину.

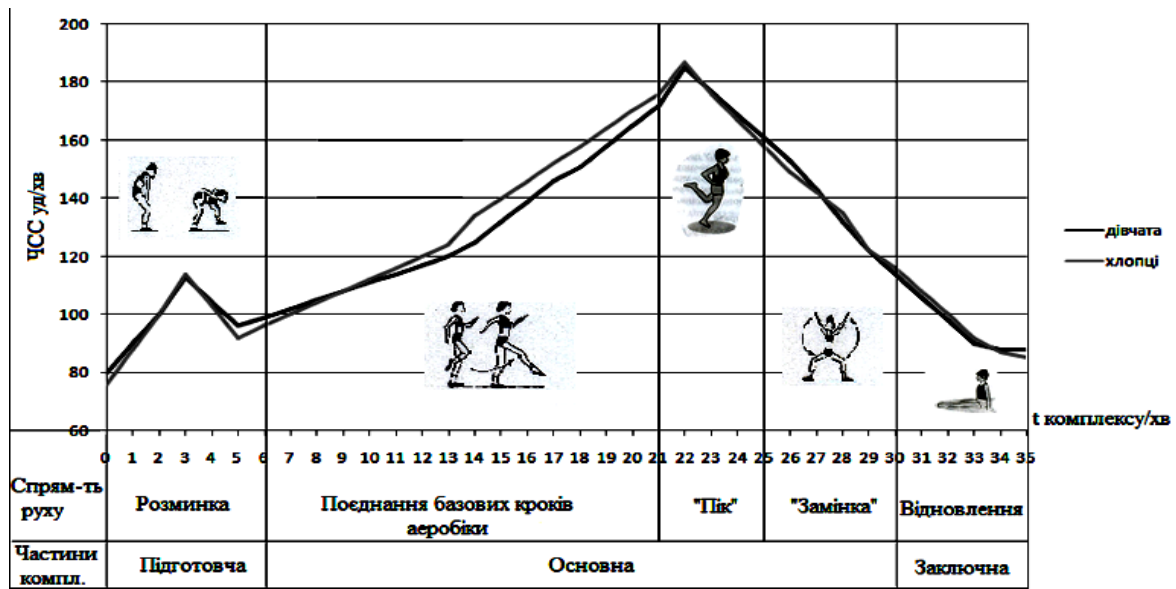


Рис 2.7. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 12 – 13 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

Засоби аеробіки для дітей 7-8 класів

Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки

1 блок

1–4 – марш вперед із правої;

5–8 – V-step (правою), руки за голову;

9–10 – step-touch (приставний) правою назад-вбік, руки вгору;

11–12 – те саме лівою;

13–14 – lunge назад (правою), руки вперед;

15–16 – те саме лівою;

17–20 – схресний крок праворуч, руки в сторони;

21–24 – те саме лівою;

25–28 – pivot правою, руки вгору;

29–32 – twist, руки вперед;

2 блок

33–64 – те саме з лівої.

3 блок

65–68 – біг вперед з правої, руки вгору, вниз;

69–70 – стрибок коліно вгору, ліва рука вгору;

71–72 – те саме лівою;

73–76 – 2 jumpingjack, руки в сторону, руки вгору;

77–78 – стрибком lunge правою, права рука в сторону, ліва вперед;

79–80 – те саме лівою;

81–84 – stepcross (правою);

85–86 – openstep (відкритий) правою, ліва рука вперед;

87–88 – legcurl, руки вперед;
89–96 – крок коліно, lunge (правою), стрибком lunge (лівою), стрибком lunge (правою), коліно.
4 блок
97–128 – те саме з лівої.

Орієнтований комплекс аеробіки

Підготовча частина.

1. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз, кисті в замок долонями вниз.
1–2 – піднятися на носки, руки вперед;
3 – 4 – напівприсід коліна в сторони, руки вгору.
2. В. п. стійка на носках, руки до плечей, лікті вниз.
1 – опуститися на всю ступню правої ноги, ліву зігнути на носок, руки вгору;
2. в. п.;
3–4 те саме іншою ногою.
3. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1 – поворот праворуч, напівприсід, лікті вперед, голову опустити;
2 – в. п.;
3–4 – те саме в іншу сторону.

Основна частина.

4. В. п.: о. с.
1 – напівприсід, нахил голови вперед;
2 – в. п.;
3 – напівприсід, нахил голови ліворуч;
4 – в. п.;
5 – напівприсід, нахил голови праворуч;
6 – в. п.
7 – вдих;
8 – видих.
5. В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – 2 – нахилиючи голову вперед, півколо головою праворуч;
3 – 4 – те саме ліворуч.
6. В. п.: стійка ноги нарізно.
1 – 2 – нахилиючи голову назад, півколо головою праворуч;
3 – 4 – те саме ліворуч.
7. В. п.: стійка ноги нарізно, руки вниз.
1 – підняти праве плече;
2 – підняти ліве плече;

- 3 – опустити праве плече;
4 – опустити ліве плече.
8. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони.
1 – коловий оберт передпліччям в середину, лікті не опускаючи;
2 – напівприсідання, оплеск в долоні над головою;
3 – коловий оберт назовні, стійка ноги нарізно;
4 – стійка ноги нарізно, руки вперед оплеск в долоні.
9. В. п.: стійка ноги разом, руки вперед.
1 – випад вправо, руки в сторону;
2 – коловий оберт правою до середини;
3 – коловий оберт лівою до середини;
4 – в. п.
5 – 8 – те саме.
10. В. п. широка стійка ноги нарізно, руки до плечей.
1 – напівприсід з поворотом тулуба ліворуч, руки в сторони;
2 – в. п.;
3 – 4 те саме праворуч.
11. В. п.: стійка ноги нарізно, руки в сторони;
1 – нахил тулуба ліворуч;
2 – нахил тулуба праворуч;
3 – нахил тулуба вперед;
4 – в. п.
12. В. п.: широка стійка ноги нарізно, права рука в сторону.
1 – випад з поворотом праворуч, прогнутися назад, ліва рука на правому стегні;
2 – в. п.;
3 – нахил вперед, торкнутися правою рукою лівого носка;
4 – в. п.;
5–8 – те саме з поворотом ліворуч.
13. В. п.: стійка ноги разом, руки вниз.
1 – напівприсідання на лівій, підняти праву зігнуту ногу вперед, руки в сторони;
2 – В. п.;
3 – 4 – те саме лівою ногою.
14. В. п.: стійка ноги нарізно, руки на поясі.
1–2 – випад праворуч, упор на руки перед собою;
3–4 – з поворотом ліворуч присід на правій ліва попереду;
5–6 – з упором руками випрямити праву ногу;
7–8 – випад ліворуч, упор на руки перед собою;

Продовжувати вправу в другу сторону не повертаючись у в.п.

15. Різні види бігу.

16. Різні види стрибків.

17. В. п.: упор лежачи на боці (лівому), право нога схресно над лівою.

1–2 – з упором на ліву руку і стопи підняти правий бік, права рука в сторону.

3–4 – в. п.

18. В. п.: упор стоячи на колінах.

1–3 – 3 кроки вперед на руках, поступово випрямляючи коліна;

4 – упор лежачи на стегнах, прогнутися;

5–8 – повернутися у в. п.

19. В. п.: сидячи упор позаду.

1–2 – підняти таз, згинаючи коліна перенести вагу тіла вперед до п'яток;

3–4 – в. п.

20. В. п.: стійка на лівому коліні, права зігнута в сторону, руки за головою.

1 – нахил праворуч;

2 – в. п.;

3 – присід на ліву п'ятку, нахил вперед, руки вперед;

4 – в. п.

21. В. п.: сидячи на п'ятках з захватом гомілковостопних суглобів.

1–2 – піднімаючи таз, прогнутися, нахил голови назад;

3–4 – в. п.

22. В. п.: сидячи, руки перед грудьми.

1–2 – зігнути ліву ногу, поворот ліворуч, ліва рука в сторону;

3–4 – в. п.

5–8 – те саме праворуч.

23. В. п.: лежачи на спині, прямі ноги догори, руки в сторони.

1–2 – повільно опустити ноги праворуч;

3–4 – в. п.;

5–8 – те саме ліворуч.

24. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);

1 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;

2 – розвернути праву ногу коліном в підлогу, гомілкою вгору;

3 – підняти праву зігнуту ногу коліном до плеча;

4 – в. п.

Те саме на лівому боці.

25. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки в сторони.

1 – підняти таз і спину, прогнутися;

2 – в. п.;

3 – опустити обидва коліна праворуч;

- 4 – в. п.;
- 5–8 – те ж в іншу сторону.
26. В. п.: лежачи на спині, руки за головою.
- 1 – зігнути ноги, підтягнути коліна до грудей;
- 2 – випрямити ноги догори;
- 3 – зігнути ноги;
- 4 – випрямити ноги вниз, не торкаючись підлоги.
27. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вгору.
- 1 – перейти в положення сидячи, руки вперед;
- 2 – в. п.;
- 3–4 – саме ж.
28. В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки за головою.
- 1 – підняти голову і плечі, потягнутися правою рукою до лівого коліна;
- 2 – повернутися в в. п.;
- 3–4 – те саме в іншу сторону.
29. В. п.: лежачи на спині, руки вгору;
- 1–2 – перейти в положення сидячи, зігнуті ноги підняти (гомілки паралельно до підлоги), руки вперед.
- 3–4 – в. п.
30. В. п.: лежачи на спині, ліва нога зігнута.
- 1 – мах правою ногою вперед;
- 2 – в. п.
- 3–4 – те саме лівою ногою.
31. В. п.: упор стоячи на колінах.
- 1 – мах правою ногою;
- 2 – в. п.;
- 3–4 – те саме лівою ногою.
32. В. п.: упор лежачи на боці (лівому);
- 1–2 – підняти зімкнуті ноги;
- 3–4 – в. п.
- Те саме на правому боці.
- Заклучна частина.*
33. В. п.: сидячи ноги зігнуті колінами вгору, руками захватити п'ятки.
- 1–4 – повільно випрямити коліна, руки не відривати;
- 5–8 – в. п.
34. В. п.: лежачи на животі, ноги зігнути, захватити гомілки руками.
- 1–4 – повільно випрямити ноги;
- 5–8 – в. п.

35. В. п.: стійка ноги нарізно.

1–4 – повільно підняти руки вгору (вдих);

5–8 – повільно опустити руки, розслабитись (видих).

9–11 клас

Таблиця 2.5

Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей шкільного віку(14 – 15 років)

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей середнього шкільного віку 14 – 15 років (тривалість – 35 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	Кількість вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість) 6 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	10–12	115–120 92–96	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гімнастики з предметами і без предметів. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
Основна	Аеробна частина: аеробна розминка 15 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		125–135	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками та ускладненням на 32–64 рахунки
	«Аеробний пік» 4 хв	140–160 швидкий	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		168–186	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, рухами руками, не амплітудні махи

	«Аеробний замінка» 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках	145–155 125–138	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах
Заключна	Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення 5 хв	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи	86–92	Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 14-15 років – 70-75 ударів на хвилину.

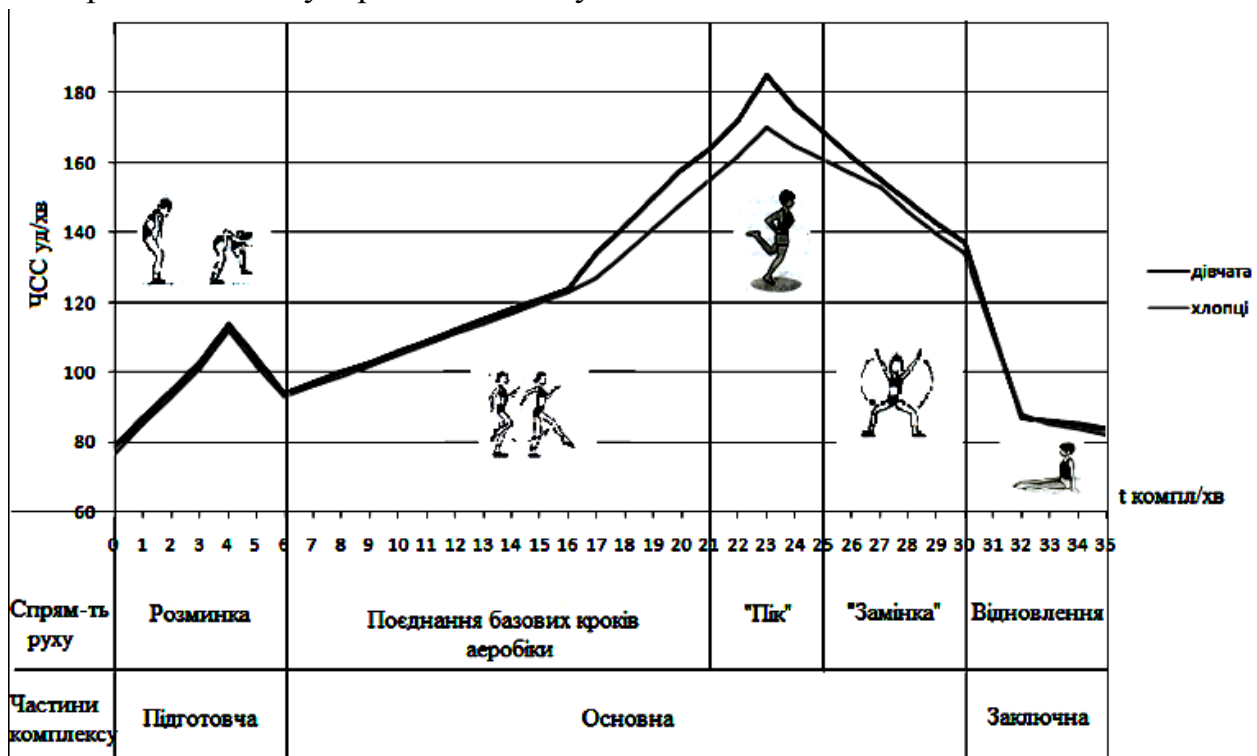


Рис 2.8. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 14–15 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

**Орієнтовна структура комплексу аеробіки для дітей
шкільного віку(16 – 17 років)**

<i>Структура і зміст комплексу вправ аеробіки для дітей старшого шкільного віку 16 – 17 років (тривалість – 45 хв)</i>						
Частина комплексу	Направленість і тривалість частини уроку	Темп музики (акцентів у хв)	Вихідне положення	К-ть вправ	Безпечне дозування навант. (ЧСС уд/хв)	Засоби
Підготовча	Розминка – розігрівання, стретчинг (вправи на гнучкість) 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці в. п.: в русі	10–12	115–120 90–110	ЗРВ у поєднанні з елементами танцю, вправи ритмічної гімнастики з предметами і без предметів. Розтягування м'язів тулуба, гомілки, передньої і задньої частини стегна
	Аеробна частина: аеробна розминка 16 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		125–140	Хореографічні поєднання базових кроків аеробіки з варіантами рухів руками та ускладненням на 32–64 рахунки
Основна	«Аеробний пік» 4 хв	140–160 швидкий	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		169–183	Танцювальні комбінації аеробних кроків і їх варіацій у поєднанні з бігом, стрибками, рухами руками, не амплітудні махи
	«Аеробний замінка» 5 хв	90–120 середній	В. п.: на місці із переміщенням в різних напрямках		140–160 120–135	Базові рухи, варіанти кроків із зменшенням амплітуди рухів руками, згинання і розгинання тулуба з опорою руками на стегнах

	<p>Вправи в партері: вправи для м'язів тулуба, ніг, рук і плечового поясу</p> <p>10 хв</p>	90–120 середній	Різні в. п. в партері	12–16	95–110	<p>Вправи для розвитку сили і силової витривалості м'язів черевного пресу, спини, м'язів стегна і плечового поясу з власною вагою або використанням інвентарю та обладнання</p>
Заключна	<p>Відновлення, зниження навантаження: стретчинг, вправи на дихання, розслаблення</p> <p>5 хв</p>	60–90 помірний 40–60 повільний	В. п.: сидячи та лежачи		85–90	<p>Розтягування м'язів передньої, задньої і внутрішньої поверхи стегна, гомілки, м'язів груді, рук і плечового поясу з фіксацією поз і подальшим розслабленням</p>

Примітка: рівень вихідних значень ЧСС учнів вимірюється до початку виконання комплексу вправ. Через 2-3 хвилини після закінчення виконання комплексу ЧСС повинна повернутися до рівня вихідних значень. Для дітей 16-17 років – 70-75 ударів на хвилину.

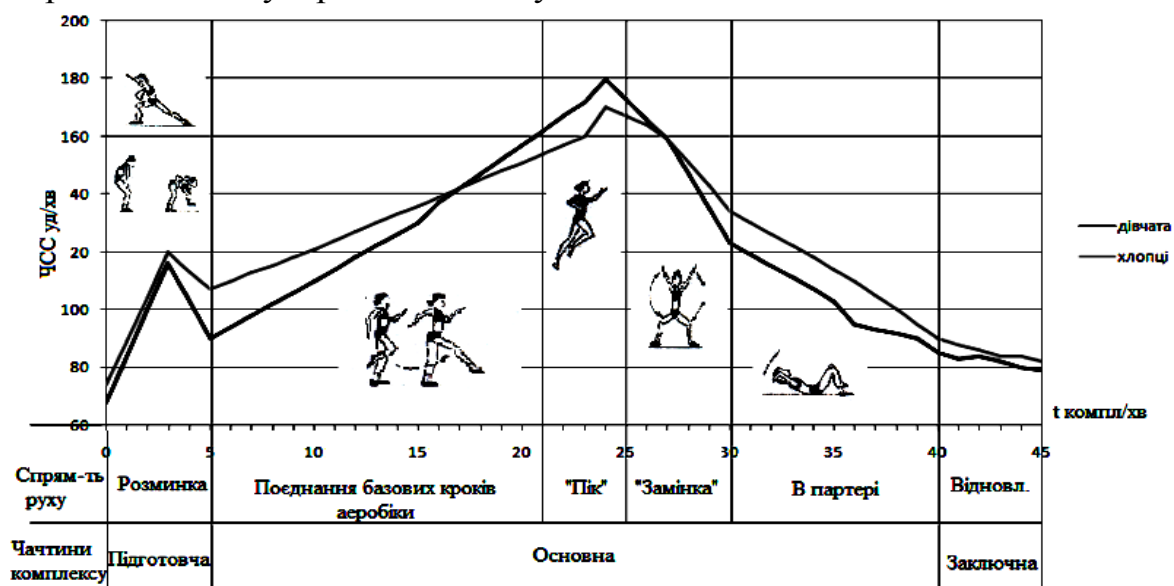


Рис 2.9. Середні показники фізіологічної кривої зміни пульсу учнів 16 – 17 років при виконанні комплексу вправ аеробіки

Засоби аеробіки для дітей 9 – 11 класів
Орієнтовні танцювальні зв'язки базової аеробіки

варіант 1:

1 блок

1–8 – S – lunge (правою, лівою);

9–16 – S-3 legcurl;

17–32 – те саме лівою.

2 блок

1–4 – S -ча-ча-ча правою;

5–8 – S – ча-ча-ча лівою;

9–12 – S – reverse (правою);

13–16 – S- legside (мах в сторону);

17–32 – те саме лівою.

варіант 2:

1 блок

1–8 – L – step 3 коліна (правою);

9–12 – L-mambo (лівою);

13–16 – S – legside (мах в сторону);

17–20 – S – legcurl через степ (лівою);

25–28 – S – reverse (правою);

29–32 – S-kick.

2 блок.

1–32 те саме з лівої.

Орієнтований комплекс вправ стретчингу

1. В. п.: присід, плечі та руки між колінами. у цьому положенні залишитися на певний час.

Вправа для колінних і гомілковостопних суглобів, м'язів паху та спини.

2. В. п.: стійка на колінах, сісти на п'ятки, руки вниз. Можна ледь відхилитися назад.

Вправа для розтягування задньої поверхні стегна.

3. В. п.: сидячи на підлозі. Ногу зігнути, коліно підтягнути до грудей з допомогою рук. Намагатися зажати коліно піднятої ноги під пахвою.

Вправа для м'язів задньої поверхні стегна.

4. В. п.: лежачи на спині. Вправа аналогічна з попередньою.

5. В. п.: сидячи, ноги широко нарізно. Зігнути одну ногу попереду. Нахилити тулуб до прямої ноги, намагатися не згинати ногу.

Вправа для м'язів задньої та бокової поверхні стегна, косих м'язів живота та спини, міжреберних м'язів.

6. В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Відвести праву ногу схресно через ліву і якомога ближче наблизити її до лівої руки.

7. В. п.: те саме. Зігнути ноги в колінах й, опускаючи на підлогу, максимально наблизити спочатку до однієї ноги, потім до іншої.
8. В. п.: лежачи на лівому боці, зігнути праву ногу і прижати її до сідниці. Потім прогнутися, піднімаючи ногу вгору.
Вправи для розтягування м'язів спини.
9. В. п.: сидячи, зігнувши ноги. Перекат у групуванні на спину і повернутися у в. п.
10. В. п.: стійка на лопатках (ноги зігнуті або прямі), перекат назад, торкнутися прямими ногами підлоги за головою.
Вправи для розтягування м'язів рук та верхнього плечового пояса.
11. В. п.: з'єднати пальці рук у «замок» і підняти долонями вгору.
12. В. п.: права рука вгору, зігнути її так, щоб вона торкалась лопатки. Лівою натискати на лікоть.
13. В. п.: руки за спиною, взятися пальцями однієї за лікоть другої. Лопатки з'єднати.

Орієнтовні вправи стретчингу на розслаблення

- В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, відвести в сторону. Розслабитися.
- В. п.: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах відвести, в сторону. Розслабитися. Покласти ногу за ногу, опустити праворуч, ліворуч. Розслабитися.
- В. п.: Лежачи на спині, руки за головою. Підняти голову вперед, опускаючи голову, розслабитися.
- Лежачи на спині, руки вгору. Напружити всі м'язи, потягнутися ногами вперед, руками назад, потім різко розслабитися.
- В. п.: лежачи на спині, прижати коліно однієї ноги до живота, розслабитися. Потім другої.
- Вправа та ж, але прижати дві ноги до живота.
Після цієї вправи потрібно час полежати на спині, розслабитися.
- В. п.: лежачи на спині, руки в сторони. Згинаючи одну ногу, перевести її через іншу, протилежною рукою прижимаючи коліно до підлоги. Повернутися у в. п., розслабитися.
- Закінчити виконання комплексу вправ у позі повного розслаблення.

2.2. Фактори, що забезпечують безпеку в процесі реалізації варіативних модулів з елементами хореографії

Зовнішні:

- спортивний зал і підсобні приміщення відповідають гігієнічним нормам;
- правильний добір засобів на заняття фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки;
- безпечний спортивний інвентар;
- відповідний заняттям і комфортний спортивний одяг і взуття;
- кваліфікований тренер.

Внутрішні:


- відсутність хворобливого стану і захворювань серцево-судинної системи;
- відсутність травм або медичний висновок про відновлення після травм;
- відповідність добору вправ фізичній підготовленості учня;
- правильна техніка виконання рухів;
- дотримання рекомендацій щодо систематичності занять і величини фізичного навантаження.


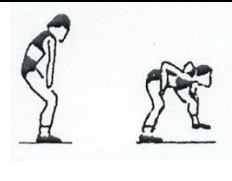
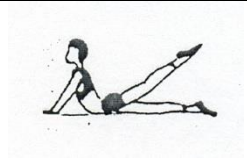
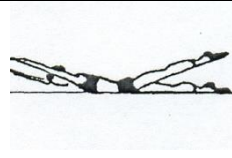
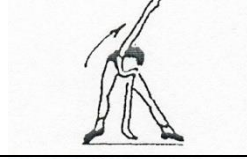

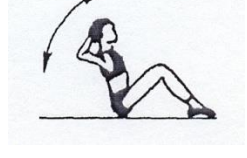
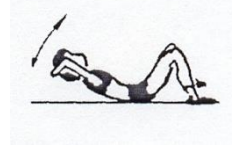
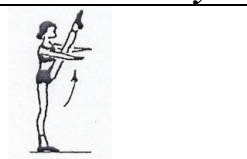
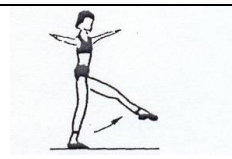
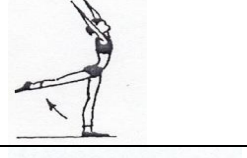
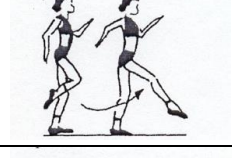
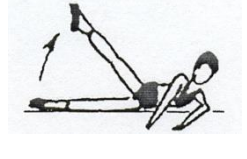
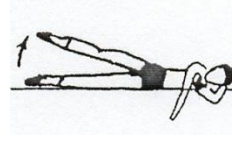
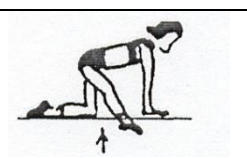
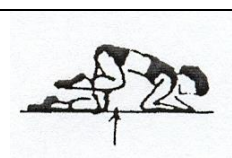
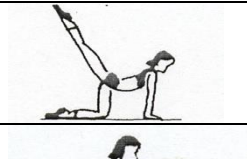
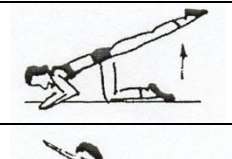

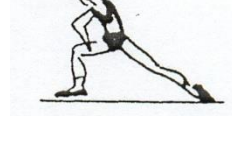
Зазначимо, що вправи, які підібрані без урахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості учнів, при тривалому, інтенсивному повторенні можуть мати певний ризик для здоров'я і призводити до травмування або пошкоджень.

Визначимо найбільш типові вихідні положення і рухи, які повинні бути враховані для безпечного добору вправ при проведенні занять фізичною культурою з використанням засобів ритмічної гімнастики і оздоровчої аеробіки (табл.2.7.).












Таблиця 2.7

Вихідні положення (в.п) і рухи, які повинні бути враховані для безпечного добору вправ при реалізації варіативних модулів з елементами хореографії

Не рекомендовані вправи		Рекомендовані вправи	
Вправи	Рисунок	Вправи	Рисунок
Рухи головою			
Колові оберти і переكاتи («півколо») головою назад		Переكاتи («півколо») головою вперед в повільному темпі, нахили вперед	
Нахили головою назад		Нахили головою в сторону	

Рухи тулубом			
Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) без упору руками на стегна, коліна		Нахили тулуба в сторону і вперед (зігнувшись або прогнувшись) з упором руками на стегна, коліна	
Нахили тулуба назад із будь-яких в.п.		Не амплітудні відведення ніг і рук назад з витягуванням із в.п. лежачи на животі	
Колові рухи тулубом і нахили з поворотами		«Півколо» тулубом через нахилів перед з упором руками на стегна	
Піднімання тулуба із в.п. лежачи на спині в сід або упор сидячи		Із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами, стопи на підлозі, піднімання тулуба (лопатки над підлогою), не згинаючи тулуба, без нахили голови	
Рухи ногами			
Махи прямими ногами вперед вище 90°		Махи прямими ногами вперед не вище 45°	
Махи прямими ногами назад		Махи гомілкою в будь-якому напрямку (Low Kick)	
Мах прямою ногою в сторону із в.п. лежачи на боку з упором на передпліччя		Мах прямою ногою в сторону не вище 45° із в.п. лежачи на боку, одна рука зігнута під головою, інша в упорі спереду	
Махи прямою ногою в сторону із в.п. упор стоячи на колінах		Із упора на колінах і передпліччях, відведення в сторону зігнутої ноги	
Махи назад із в.п. стоячи на колінах з прогинанням в попереку		Махи ногою назад, не вище 45°, в упорі на колінах і передпліччях	
Присідання і випади зі значним згинанням колін (кут в колінах суглобах менше 90°)		В присіданнях і випадах кут в колінних суглобах більше 90°, коліна направлені в сторону стопи, розвернуті на зовні, вага	

Продовження таблиці 2.7.

		тіла перенесена на п'ятки	
піднімання прямих ніг із в.п. лежачи на спині		Піднімання ніг із в.п. лежачи на спині із зігнутими ногами	
Колові рухи у колінних суглобах вперед		Переміщення колінних суглобах по дузі у в.п. стоячи	
Рухи руками			
Активні піднімання, колові оберти і згинання – розгинання рук з максимальною амплітудою і швидкістю		Рухи руками з постійним м'язовим контролем, з амплітудою в зоні візуального контролю	
Згинання – розгинання рук в упорі сидячі ззаду		Згинання і розгинання рук в упор лежачи з зігнутими ногами (коліна на підлозі)	
Пози і вправи, запозичені з інших видів спорту			
Елементи акробатики (міст, стійка на лопатках), гімнастики (сід і упор кутом)		Танцювальні елементи, базові кроки аеробіки	
«Поza бар'єриста» – в.п. сід: одна нога спереду, інша зігнута в сторону-назад			
Пози, запозичені з йоги («плуг» і ін.)			

При виконанні вправ, що містять рухи руками, необхідно уникати наступних помилок:

- перерозгинання у ліктьових суглобах;
- розведення рук в сторони більш ніж на 180°;
- при підйомі рук вгору переміщення їх далі вертикалі;
- «ривкових» і «пружинних» рухів.

Кількість вправ, координаційна складність, амплітуда і інтенсивність їх виконання повинні бути оптимальними для кожної вікової групи учнів. В усіх вправах не рекомендовані балістичні, «хлестоподібні», «ривкові» рухи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 303 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів / Бермудес Д. В. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Білокопитова Ж. А. Гімнастика: краса і здоров'я / Білокопитова Ж. А., Мовчан Н. М., Щербаков Н. А. – К. : Здоров'я, 1991. – 104 с.
4. Браиловская Л. В. Самоучитель бальных танцев. Вальс, танго, самба / Браиловская Л. В. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 160 с.
5. Васьков Ю. В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю. В. Васьков, І. П. Пашков. – Харків : Торсінг, 2003. – 205 с.
6. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учебное пособие / Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. – Волгоград : Изд-во Волгоград. гос. ун-та, 2006. – 124 с. – (Серия «Современные оздоровительные технологии»).
7. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись : метод. посіб. для вчителів фізичн. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Деревянко. – К. : ЛітераЛТД, 2012. – 208 с. : іл.
8. Использование музыкального сопровождения в процессе проведения занятий по гимнастике и массовых гимнастических выступлений: метод. реком. для студ и препод. фак. физ. воспитания пед. ин-та / [сост. Титов В. С., Кожушко А. А.]. – Х.: ХГПИ, 1989. – 36 с.
10. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. / Калиниченко І. О. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 272 с.
11. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Коджаспиров Ю. Г. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 63 с.
12. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Кокарев Б. В., Черненко О. Є., Гордейченко О. А. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
13. Курганський А. О. О возникновении и координации ритмических движений / О. А. Курганский // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 11. – С. 44 – 49.
14. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
15. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
16. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Лисицкая Т. С. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
17. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Р/на/Д. : Феникс, 2002. – 383 с.

18. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Морель Ф. Р. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 110 с.
19. Осіпова І. Л. Музично-ритмічне виховання з елементами хореографії : посібник для молоді, яка навчається у навчальних закладах / І. Л. Осіпова, А. І. Шматкова. – Суми : СумДПУ ім. , 2004. – 103 с.
20. Перевошиков Ю. О. Профілактика і корекція функціональних відхилень у школярів : монографія / Перевошиков Ю. О. – Одеса : Юридична література, 2006. – 256 с.
21. Подгорный Г. П. Методические рекомендации к организации занятий и составлению комплексов по ритмической гимнастике / Г. П. Подгорный, В. Н. Подгорная. – Донецк : ДонГУ, 1989. – 47 с.
22. Пророков О. Танцювальні елементи на уроках фізкультури та в позаурочній роботі / Пророков О. – Тернопіль : Підручники та посібники, 2006. – 64 с.
23. Ритмическая гимнастика для школьников. / [Матов В. В., Иванова О. А., Матова М. А., Шаробарова И. Н.]. – М. : Знание, 1989. – 190 с.
24. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособие для учащихся пед. училищ по спец. № 1910 Физическая культура / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
25. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : Альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан. – К. : Рад. шк., 1990. – 225 с.
26. Тартаковский М. С. Нетрадиционная физкультура (оригинальные комплексы индивидуальной гимнастики) / Тартаковский М. С. – М. : Знание, 1986. – 64 с.
27. Фізична культура в школі : 5 – 11 класи : методичний посібник / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : ЛітералТД, 2011. – 368 с.
28. Шаробарова И. Н. Упражнения со скакалкой / Шаробарова И. Н. – М. : Советский спорт, 1991. – 93 с.
29. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 267 с.
30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. – 247 с.
31. Язловецький В. С. Основи лікувальної та оздоровчої фізичної культури : навчальний посібник / Язловецький В. С. – Кіровоград : РВЦКДПУ ім. Володимира Винниченка, 2003. – 153 с.

Навчальне видання

Укладач: **Бермудес Діана Валеріївна**

**Дозування навантаження в процесі фізичного виховання
з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки**

Методичні рекомендації

Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальна за випуск *А. А. Сбруєва*
Комп'ютерний набір та верстка *Ю. С. Нечипоренко*

Підписано до друку 30.01.2014р.
Формат 60x84/16. Гарн. Times New Roman. Друк. ризогр.
Папір друк. Умовн. друк. арк. 4,42. Обл.-вид. арк. 2,56
Тираж 100 прим. Вид. № 8.

Видавництво СумДПУ імені А. С. Макаренка
40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві СумДПУ імені А. С. Макаренка