

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Сірик Євгенія Володимирівна

**Методика проведення секційних занять з
оздоровчих видів гімнастики зі студентками
технічних спеціальностей**

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань: 01 Освіта

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

_____ С.В. Гвоздецька

к.фіз.вих., доцент кафедри ТМФК

« ____ » _____ 2021 року

Виконавець

_____ Є.В. Сірик

« ____ » _____ 2021 року

Суми 2021

З М І С Т

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ	3
ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методичні основи проведення занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентською молоддю	6
1.1. Поняття, місце і завдання гімнастики в системі фізичного виховання.....	6
1.2. Класифікація видів гімнастики.....	8
1.3. Характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики.....	11
1.4. Методичні принципи щодо організації та проведення занять з оздоровчих видів гімнастики.....	24
1.5. Метрологічний та педагогічний контроль на заняттях фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики.....	27
РОЗДІЛ 2. Методи та організація дослідження	36
2.1. Методи дослідження	36
2.2. Організація дослідження	39
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення.....	41
3.1.Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками технічних навчальних закладів.....	41
3.2. Вплив експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості студенток 19 років.....	44
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ЗРВ – загальнорозвивальні вправи

МСК – максимальне споживання кисню

ЧСС – частота серцевих скорочень

РФС – рівень фізичного стану

ЖЄЛ – життєва ємкість легень

ФП – фізична підготовка

ПТ КІСумДУ – Політехнічний технікум Конотопського інституту Сумського державного університету

В С Т У П

Актуальність. Не дивлячись на поліпшення системи фізичного виховання у навчальних закладах, останніми роками в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді. Основними причинами цього погіршення є стрімке зростання науково-технічного прогресу, збільшення обсягу наукової інформації, що включається в учбовий процес, що значно понизило рухову активність студентів, тому фахівці в галузі фізичної культури занепокоєні проблемою загальної фізичної підготовки студентської молоді.

Активно проводяться наукові дослідження з цієї проблеми і в галузі фізичного виховання в яких показано стан здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень показує, що ефективним засобом підвищення фізичного стану і стану здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Їх регулярне використання і загартування підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджають старіння [23; 26; 45].

Науковцями подаються рекомендації щодо змісту фізичного виховання студентів: дозування навантажень, які часто неоднакові навіть протилежні. Зокрема, рекомендується застосовувати вправи силового та швидко-силового [36] аеробного [3; 28] характерів; плавання [33], вправи на тренажерах та розтяжка [5].

Важливим завданням сьогодення є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя молоді.

Одним із таких загальнодоступних видів фізичного виховання сучасної молоді є оздоровча гімнастика, яка сьогодні набуває все більшого розповсюдження не лише у спортивних клубах, а й у різних навчальних закладах [1]. Заняття у групах оздоровчої гімнастики формуються за віком, професійним, сімейним та іншими принципами, що дозволяє створити

необхідний соціально-психологічний клімат, який поряд з чинниками аеробної дії має оптимізуючий вплив на функціональний стан організму взагалі та його домінуючих систем (серцево-судинної та дихальної) зокрема.

Отже, велика кількість пропозицій і рекомендацій обумовлюється тим, що дослідження в цьому напрямку є новими, ще без достатнього наукового обґрунтування та узагальнення. В науковій літературі недостатньо сформована належна увага комплексній дії різних сучасних видів оздоровчої гімнастики на фізичний стан і здоров'я студентів, що становить теоретичний і практичний інтерес для фахівців оздоровчого спрямування. Це положення зумовило актуальність і необхідність нашого дослідження.

Мета роботи - дослідити особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками технічних спеціальностей.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.
2. Дослідити рівень фізичної підготовленості студенток 19 років.
3. Розробити та експериментально перевірити методику проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток технічних спеціальностей.

Об'єкт досліджень: процес фізичного виховання студентської молоді.

Предмет дослідження: заняття з оздоровчих видів гімнастики студенток.

Наукова новизна представляється нам у спробі узагальнення відомостей про оздоровчі види гімнастики у системі фізичного виховання студентської молоді та розробці методики проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками.

Практичне значення роботи полягає у впровадженні у практику фізичного виховання студенток технічних спеціальностей методики проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики, спрямовану на підвищення фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

1.1. Поняття, місце і завдання гімнастики в системі фізичного виховання

«Гімнастика (від грец. «гімназо» — навчаю, треную) — система тілесних (фізичних) вправ, яка склалася у Давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики були загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення. Іншою версією походження слова гімнастика є від грецького «gymnos» — оголений (як відомо, древні греки займалися тілесними вправами оголеними). Термін «гімнастика» вперше з'являється у стародавніх греків в період розквіту старогрецької культури в 8 столітті до н.е. Проте гімнастичні вправи культивувалися ще в стародавньому світі. Ще за 4000 років до нашої ери в Китаї, Індії і у інших народів гімнастичні вправи застосовувалися з лікувальною метою. У китайських книгах тих часів указується на те, що в Китаї існувала гімнастика, якою займалися удома вранці і увечері. Широко відома в наш час система гімнастичних вправ індійських йогів бере свій початок в ті далекі часи. З різних історичних джерел (пам'ятники, фрески, малюнки) з'ясовано, що гімнастичні вправи застосовувалися у всіх стародавніх народів: у єгиптян, персів, ассірійців, римлян, євреїв і ін.»[17; с. 5].

Гімнастичні вправи в Росії існували з давніх часів. Вони слугували розвагою під час народних гулянь. Вперше обов'язкові заняття фізичним вправами впровадив Петро I в армії в кінці XVII століття [12].

У наш час гімнастика міцно увійшла до системи фізичного виховання людей і займає в ній важливе місце. Вона популярна завдяки її доступності. Разом зі складними вправами, які є в сучасній спортивній гімнастиці, в ній є безліч різноманітних простих вправ, цілком доступних кожній людині,

незалежно від його віку і статі. Важко переоцінити значення гімнастики основні засоби якої покликані сприяти зміцненню здоров'я, загартуванню організму, вихованню моральних і вольових якостей людини, відновленню його фізичних і духовних можливостей [1].

Гімнастика займає важливе місце в програмах фізичного виховання вищих і середніх учбових закладів, колективах фізичної культури і добровільних спортивних суспільствах [12].

Гімнастика використовується як засіб лікування в медицині, застосовується як засіб оздоровлення в будинках відпочинку, санаторіях.

Останніми роками в нашій країні велику популярність набула сучасна ритмічна гімнастика. Набуває всього більшого поширення професійно-прикладна гімнастика [11].

Бирючков Б.І. стверджує, що завдання гімнастики визначаються загальною метою системи фізичного виховання, яка полягає у формуванні особистості, що гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість .

1. Оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я; розвиток окремих м'язових груп і всієї м'язової системи: усунення і попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; виховання правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання і роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму.

2. Освітні завдання: сприяти всебічному гармонійному фізичному розвитку, вихованню сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності, координації і виразності рухів; озброювати теоретичними знаннями, руховими уміннями і навичками, необхідними в побуті і трудовій діяльності.

3. Виховні завдання: набуття звички до здорового способу життя; виховання дисциплінованості і моральних-вольових якостей: сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки,

орієнтування, ініціативності [6; 12].

Гімнастика на сучасному етапі склалася як струнка система методів і засобів, направлених на всебічний фізичний розвиток людей. Вона має в своєму розпорядженні наукову теоретика - методичну основу, яка передбачає широке використання гімнастичних вправ в різних ланках системи фізичного виховання.

1.2. Класифікація видів гімнастики

Вся різноманітність гімнастичних вправ історично склалася в окремі види. У 1968 р. на Всесоюзній конференції з питань гімнастики були розглянуті і затверджені три групи її видів: загальнорозвивальні види, спортивні і прикладні види гімнастики. Такий розподіл виправданий обставинами, що були пов'язані з конкретнішими задачами поставленими перед гімнастикою в той час та з необхідністю наукового обґрунтування і подальшого розвитку гімнастики, створення сучасної теорії і методики її практичного застосування [47].

«Класифікація видів гімнастики, визначена конференцією 1968 р., повністю себе виправдала, так як дозволила диференційовано розробляти теоретичні і методичні питання, специфічні для кожного типового напрямку: освітні, оздоровчі, спортивні. Однак на сьогоднішній день ряд причин обумовлює появу нових і нетрадиційних у масовому фізкультурному русі видів гімнастичної рухової активності» [47, с. 10-14]

В залежності від головних завдань фізичного виховання Всесоюзною конференцією 1984 року затверджена класифікація, що розподіляє гімнастику на 3 основні види:

1. Освітньо - розвиваюча гімнастика.
2. Оздоровча гімнастика.
3. Спортивна гімнастика.

На (рис. 1.1) зображена нова класифікація видів гімнастики з урахуванням тих новоутворених видів (на рисунку їх зображено виділеними прямокутниками), які виникли на сьогоднішній день.

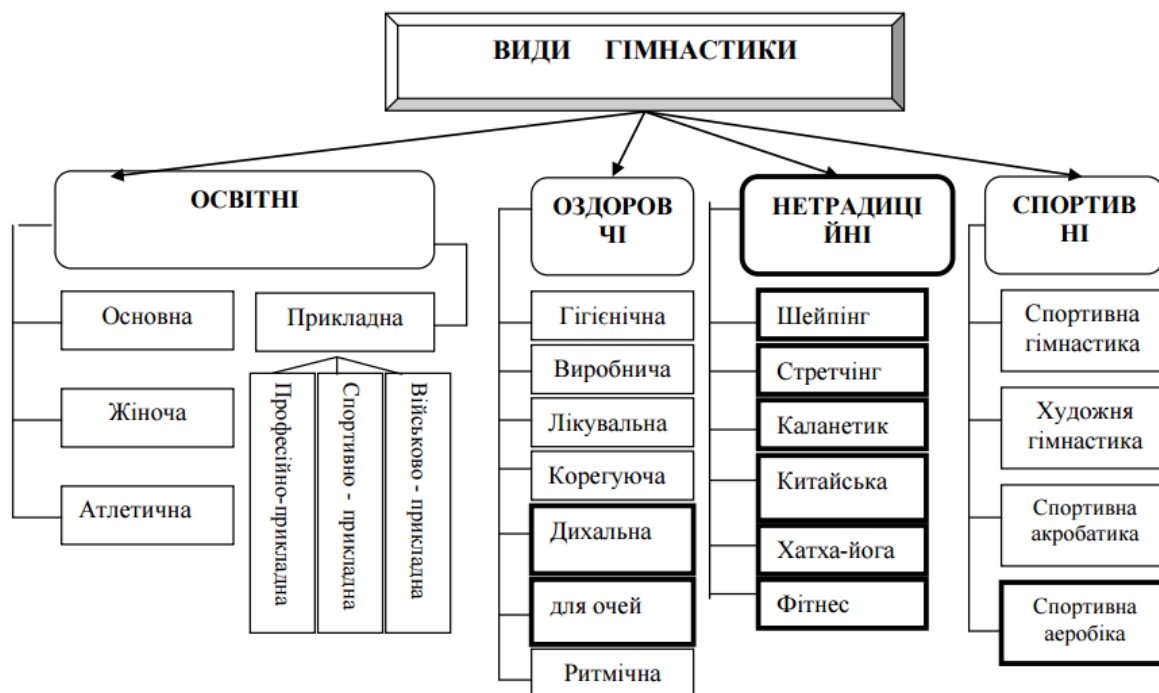


Рис 1.1. Нова класифікація видів гімнастики з урахуванням тих новоутворених видів

Види гімнастики, що існують нині, відрізняються метою і завданнями, специфічними вправами і методичними прийомами. Численні завдання гімнастики, широкий діапазон застосування і різноманітність вправ сприяли розвитку різних сучасних видів, частково відрізняються один від одного метою і завданнями, специфічними вправами й особливими методичними прийомами [1].

Сьогодні терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» замінює поняття «аеробіка».

«Вперше термін «аеробіка» був впроваджений К. Купером для визначення вправ аеробного характеру, тобто вправ в зоні помірного навантаження, яке характеризується оптимальною взаємодією систем

дихання і кровообігу, їх взаємною злагодженістю зі структурою рухової дії» [28, с. 5].

У 1989 р. Дж. Соренсен уперше запропонувала використовувати хореографічні підпорядковані гімнастичні вправи для занять під музику і впровадила термін «аеробіка» для визначення оздоровчого виду гімнастики.

Ми погоджуємось з твердженням Школи О. М., що базовими вправами аеробіки є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присіди, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуваннями, поворотами, рухами руками забезпечує всебічний вплив на організм тих, хто займається [46, с. 96].

Кутек Т. стверджує, що на сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрямки – це *спортивна аеробіка та оздоровча аеробіка*.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, характерною особливістю якого є здатність спортсменів виконувати у поєднанні із музикою неперервні, складні і високо інтенсивні поєднання рухів, що запозичені із традиційних аеробних вправ: у змагальній програмі при неперервному русі повинні демонструватися гнучкість, сила і сім базових аеробних кроків, що поєднуються з елементами складності і виконуються з високим ступенем досконалості.

Спортивна аеробіка заснована на фундаменті оздоровчої аеробіки, має схожість техніки базових вправ і спільні терміни.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Окрім аеробних вправ, до занять оздоровчою аеробікою включена велика кількість вправ, спрямованих на розвиток сили та силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості [28].

В останні десятиріччя у світі активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики. Класифікація цих видів не визначена через різні

цільові завдання, засоби, що використовуються, характер музичного супроводу.

М.М. Булатова, Ю.А. Усачов класифікують оздоровчі види гімнастики на категорії, які спрямовані на розвиток (рис.1.2.):

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- 4 - гнучкості і досягнення релаксації.

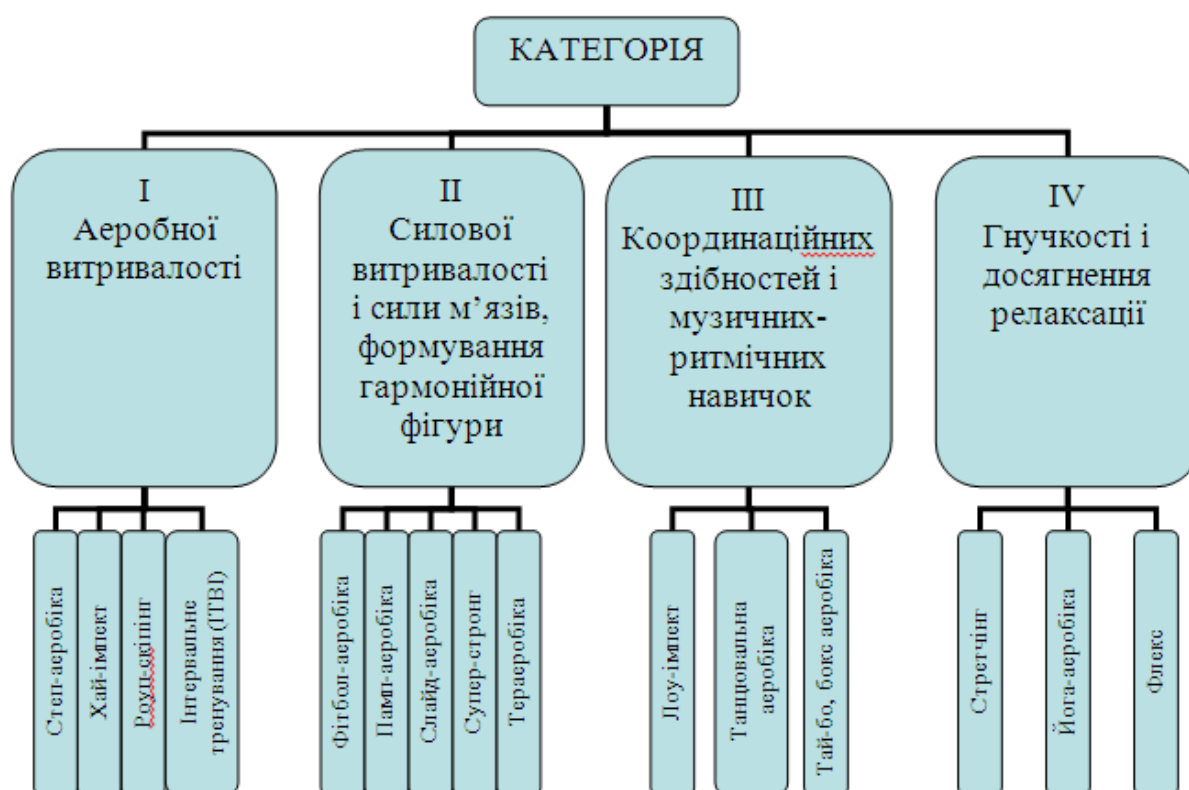


Рис. 1.2. Категорії оздоровчих видів гімнастики [8]

1.3. Характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики

Ми погоджуємось з Веглярським Г. Б., що сучасні види гімнастики дозволяють задовольнити зростаючі потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають займатися для покращення свого здоров'я з

використанням засобів науково-технічного прогресу та добре зарекомендованих оздоровчих систем [10].

До базових видів освітньо – розвиваючої гімнастики відносять: основну, жіночу і атлетичну гімнастику.

Засобами основної гімнастики є: стройові вправи (ходьба, біг в різних поєднаннях); загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами; вільні вправи; прості вправи на гімнастичних приладах; акробатичні вправи; елементи художньої гімнастики, хореографії, ігри, естафети, стрибки.

«Жіноча гімнастика - різновид основної гімнастики, зміст і методика занять якої підпорядковані особливостям жіночого організму. У зв'язку з цим багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів таза, особливо малого таза і тазового дна, черевного преса» [4, с. 121-130].

«У завдання жіночої гімнастики входить розвиток пластики, виразності рухів, почуття ритму і темпу, розвиток спритності, гнучкості, витривалості, отримання прикладних навичок. Завдяки заняттям жіночою гімнастикою удосконалюється постава, фігура стає більш стрункою, поліпшується хода. Заняття, проведені, як правило, з музичним супроводом, підвищують не тільки фізичну підготовленість жінки, але і позитивно впливають на психологічну сферу. Позитивні емоції, нервово розвантаження, тонізуючий ефект від усебічного впливу вправ сприяють гарному настрою, придбанню впевненості в собі»[43]. Заняття уроки жіночої гімнастики насичені ЗРВ без предметів і з предметами (м'ячі, набивні м'ячі, скакалки, ціпки тощо).

Атлетична гімнастика спрямована на формування правильної постави, гармонійного розвитку мускулатури всього тіла, виправлення недоліків статури. Вона розвиває такі цінні для людини рухові якості, як сила, гнучкість, швидкість, спритність і витривалість.

Засоби атлетичної гімнастики досить різноманітні. У ній широко застосовуються різні загальнорозвивальні вправи без предметів і з предметами (булави, палиці, набивні м'ячі, скакалки, гумові амортизатори,

гірі, гантелі, штанга). На заняттях можуть бути також застосовані предмети домашнього ужитку (вправи із стільцем, на стільці, з опорою ніг об стіл, на ліжку), а також на снарядах масового типу і гімнастичних приладах [27, с. 30-37].

В даний час застосовуються дві форми атлетичної гімнастики: індивідуальна і групова.

Прикладні види гімнастики:

Професійно-прикладна гімнастика спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних навичок і вмінь, які потрібні для сучасного виробництва, характер і специфіку якого має відображати.

Спортивно-прикладна гімнастика має своїм завданням розвиток й удосконалення якостей та здібностей, необхідних для досягнення високої спортивної майстерності, в обраному виді спорту. Ця гімнастика проводиться, головним чином, в індивідуальній формі. Її змістом є різноманітні фізичні вправи, які використовуються для поглибленого розвитку і удосконалення рухових якостей (сили, гнучкості, спритності, швидкості і витривалості), розв'язання завдань технічної і психічної підготовки, враховуючи специфіку обраного виду спорту. Існують такі види спортивно-прикладної гімнастики: гімнастика боксера, гімнастика стрибунів в воду тощо.

Військово-прикладна гімнастика застосовується залежно від специфіки військових професій. Щоб опанувати сучасною військовою технікою і тактикою, військові повинні бути всебічно фізично підготовленими, набути спеціальних навичок і умінь, навчитися вміло орієнтуватись у складних умовах[43].

Гігієнічна гімнастика спрямована на оздоровлення тих, що займаються, може проводитись зранку, вдень і ввечері.

Задачі: підготовляє організм працівників до трудової діяльності; забезпечує активний відпочинок в процесі праці; допомагає залучати працівників. Заняття зранку використовуються з метою швидкого

досягнення оптимальної працездатності організму; вдень – для запобігання або зняття втоми; ввечері для зняття денного напруження.

Верблюдов І. В. вважає, що у всіх випадках заняття гігієнічною гімнастикою доцільно поєднувати із загартовуючи ми процедурами[11].

Виробнича гімнастика використовується для оздоровлення працівників і підвищення продуктивності праці.

Задачі: підготовляє організм працівників до трудової діяльності; забезпечує активний відпочинок в процесі праці; допомагає залучати працівників Існує дві основні форми занять гімнастикою на підприємстві: вступна гімнастика, фізкультурна пауза.

Ритмічна гімнастика – різновид гігієнічної гімнастики і тому одне з її основних завдань – оздоровлення тих, що займаються. Специфічні особливості:

- 1) потоковий метод виконання вправ;
- 2) виконання вправ під музику.

Ритмічною гімнастикою можуть займатися як жінки, так і чоловіки. В залежності від цього вона може мати танцювальну і атлетичну направленість.

Лікувальна гімнастика використовується у поєднанні з терапевтичними засобами для лікування різних захворювань.

Задачі: відновлення втрачених в результаті хвороби функцій основних систем організму, виправлення хиб постави. У лікувальних цілях використовуються як активні, так і пасивні вправи, що здійснюють загальну і локальну дію на організм хворого.

Дихальна гімнастика - у широкому змісті будь-які види фізичних вправ, у яких стимулюється дихальна функція, можна вважати і дихальною гімнастикою. Але у вузькому змісті під дихальною гімнастикою варто розуміти спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. До найбільш повних і оригінальних систем дихальних вправ, що сформувались на сьогоднішній день, можна віднести індійську йогу, а точніше частину

хатха-йоги — «пранаяму» («прана» означає подих, абсолютну енергію, а «яма» — затримку, паузу). В останні роки в нашій країні користуються популярністю методики дихальної гімнастики Стрельнікової та Бутейко.

Гімнастика для очей – система вправ, яка розрахована на підтримування оптимального тону м'язів ока. Суть вправ - профілактика та відновлення після погіршення зору, відновлення м'язів ока після тривалої напруженої роботи пов'язаної з напруженням зору. Найбільш ефективного відновленню нормального зору сприяють спеціальні вправи системи, причому незалежно від характеру наявних порушень (короткозорості, далекозорості) [1; 4].

Згідно з твердженням Твердохліба О. Ф., нетрадиційні види увійшли до існуючої класифікації як нова група. Їх основне завдання, задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. До них відносяться: фітнес, шейпінг, стретчінг, каланетик, китайська система фізичних вправ (ушу), хатха-йогу [41, с. 57-61].

Фітнес — найпопулярніша в усьому світі система оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп і потреб населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмітні риси — індивідуальний підхід до тих що займаються і персональний підбір дієти. Основа фізичного тренування у фітнесі — ритмічна гімнастика, характерними рисами якої є чіткий ритм, відносно невисокий темп, використання самих звичайних вправ, що впливають одне за іншим практично без перерви, музичний супровід [26, 37].

Шейпінг – нова система занять, спрямована на корекцію і підтримку гарної фігури. Суть його полягає у поєднанні аеробіки з атлетичною гімнастикою. Особливість - індивідуальні навантаження, з обов'язковим тестуванням вихідного стану тих що займаються що займаються, що дозволяє з'ясувати не тільки недоліки фігури, але і тип нервової системи, фізичний розвиток, рівень функціональних можливостей організму й інші

параметри. Тестування проводиться за допомогою комп'ютерів, що на основі аналізу вихідних даних дають конкретні «поради», щодо вибору програми занять у поєднанні з харчуванням. Види шейпінгу: для жінок, для дітей, для чоловіків, шейпінг хореографія, для здорової спини [7].

Стретчінг - в перекладі означає «розтягування». Суть його полягає у поєднанні вправ йоги та інших східних систем для розвитку гнучкості в статичних положеннях. Особливість полягає в тому, що людина приймає позу, для розтягнення визначеної групи м'язів, і залишається в такому положенні на якийсь час (5-30 с). Такі статичні вправи сприяють регуляції тону м'язів, еластичності сухожилів і зв'язок. Перш ніж приступати до занять за методикою стретчінга, потрібно провести тестування на пасивну та активну гнучкість. Це дозволить установити початковий рівень розвитку гнучкості та розробити індивідуальну програму і методику занять [5].

Каланетик – це система вправ яка розрахована на збільшення активності глибоких м'язових груп і складається з 30 вправ які розраховані на годину інтенсивних занять. Заняття складається з чотирьох частин: I - розминка, II - вправи для м'язів живота, III - вправи на розтягування, IV – вправи для живота та ніг. У розминку входять 6 вправ (на м'язи шиї, плечового поясу, тулуба та ніг). Друга частина включає 13 вправ (на м'язи тулуба, ніг, сідниць та стегон). Третя частина включає 4 вправи на розтягування м'язів тулуба і ніг. Четверта частина включає 5 вправ (на м'язи живота та ніг). Система вправ каланетик передбачає вимоги до методики виконання вправ [8].

Китайська система фізичних вправ (ушу) - у перекладі з китайського ушу означає «майстерність воїна». У його зміст включені елементи рукопашного бою, вправи з предметами для нападу і самооборони. Комплекси вправ виконуються індивідуально і групами відповідно до розроблених правил і містять удари ногою, удари рукою, кидки, захоплення, падіння, випади, що рубають і колють. Виконання вправ китайської системи фізичних вправ (ушу) характеризується наступними

ознаками: плавністю і заокругленістю рухів; повільним темпом виконання; безперервністю і рівномірністю рухів, що як би переходять одне в інше, відсутністю рухів з максимальною амплітудою; точністю рухів і положень; прямим, в основному вертикальним, положенням тулуба і голови; переміщеннями і позами на злегка зігнутих ногах з безупинним переходом з однієї ноги на іншу; постійною стандартною послідовністю рухів і поз; не напруженістю м'язів; уявним супроводом рухів; супроводом рухів рук поглядом; рівномірним нефорсованим подихом черевного типу (вдих — розкриття, видих — закриття). Особливість комплексів ушу - зосередження уваги на внутрішніх відчуттях, зв'язаних з напругою і розслабленням різних груп м'язів під час рухів, повного відключення від зовнішніх подразників, повсякденних проблем і т.д. [2].

Хатха-йога - гімнастика індійських йогів. Слово «хатха» складається з двох частин: «ха» означає Сонце, символізуючи тепло, зігрівання, порушення; «тха» — Місяць, символ охолодження і гальмування. Таким чином, «хатха» — це єдність і боротьба протилежних початків. Слово «йога» означає союз, зв'язок, з'єднання, рівновагу. Відповідно до навчання йоги тіло людини — єдине ціле, що складається з правої («сонячної») і лівої («місячної») половин, відповідальних за життєдіяльність. Хвороба, по йозі, — відхилення від стану рівноваги в нормальному функціонуванні органів фізичного тіла і психіки. Типовим для гімнастики хатха-йоги є «асани» — канонізовані пози. Назви поз найчастіше зв'язуються з назвами тварин (змія, риба, кобра) чи предметів (плуг, колесо). Ступінь труднощів вправ різна: від відносно простих — типу нахилу вперед — до складних — стійка на голові і передпліччях [27].

«Безсумнівно, використання вправ нетрадиційних видів гімнастики додає нового емоційного забарвлення, сприяє підвищенню інтересу до занять гімнастикою. Однак варто підкреслити, що характерні вправи нетрадиційних видів гімнастики не повинні замінити програмні заняття

базовими видами гімнастики, а тільки доповнювати їх, давати можливість для відновлення і розширення їхнього змісту» [38, с. 11].

Спортивні - основна задача, удосконалення вміння володіти тілом і рухами, розвиток спритності і тренування вестибулярного апарату. До них відносяться: спортивна гімнастика, художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка.

У кожному з цих видів можна виділити спортивно-масове направлення і спортивне.

Спортивно-масові види гімнастики.

Задачі: різнобічна фізична підготовка, вміння володіти тілом і рухами.

Спортивні види гімнастики.

Задачі: на основі високої різнобічної фізичної підготовки оволодіти складними вправами гімнастичного багатоборства, досягнення високого удосконалення в техніці вправ, показуючи високу спортивну майстерність.

Новоутворені види гімнастики, які широко використовуються на сьогоднішній день, дозволяють систематизувати їх у єдину класифікацію видів гімнастики [10].

Розглянемо деякі види аеробіки, які відносяться до кожної категорії.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до першої категорії [3].

Степ-аеробіка розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10 - 30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до 2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса.

Навантаження на заняттях степ-аеробікою визначається залежно від вибраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різних обтяжень (гантелей,

поясів, накладок тощо). У степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, поєднаних у різні варіанти та комбінації. Простий варіант кроку на платформі виконується фронтально, переміною правою та лівою ногами. Широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу, кроки з підніманням ноги вперед, в сторону, випади та ін.

Найбільш відомі сьогодні види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-джогінг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях та їх спрямованістю [34].

ITBI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливе використання степ-платформи.

Хай-імпект – спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки, біг на місці.

Роуп-скіпінг пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль.

Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів [18, с. 45-52].

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до другої категорії.

Супер-стронг – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса [28].

Памп-аеробіка – створений в Австралії напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних приладів (перекладин, міні-штанг, гантелей).

Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка пропонує програму всебічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, які запозичені з ковзанярського спорту. Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з плоскою еластичною поверхнею, яка забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження виконують м'язи ніг, імітуючи ковзанярський біг [32].

Аквааеробіка — це водна аеробіка, підходить практично всім, навіть вагітним. Зміцнює і оздоровлює організм, допомагає ефективно спалювати калорії тим, хто хоче схуднути [32].

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих). Можливість проведення аеробної частини заняття із положень сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент осіб, які займаються аеробними вправами. На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовки.

Терааеробіка, заснована у 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття терааеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ [47].

Каланетик – статичні вправи на основі статичного напруження та розтягування різних груп м'язів.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до третьої категорії.

Лоу-імпект (лоу) – танцювально-орієнтований напрям із вправами підвищеної координаційної складності, якщо немає ударних навантажень, які викликають негативний п'єзо ефект (одна нога постійно залишається на підлозі).

КІК-аеробіка (КІК — кардіо-інтенсивність-кондиція) — це особлива система вправ, що дозволяє підвищити витривалість, м'язову силу, гнучкість, спритність і координацію рухів.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики [29, с.34-45].

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музикальних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

Сальса, латина – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, властивих латиноамериканській культурі.

Сіті-джем – стиль, створений на основі негритянських вуличних танців.

Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка – вид аеробіки, заснований на східних одноборствах, боксі, кікбоксингу. Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ й окремих технічних прийомів та елементів, які застосовуються в боксі, кікбоксингу, карате, таеквандо, сприяє

розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Характеристика видів аеробіки, які відносяться до четвертої категорії.

Усі види аеробіки тісно пов'язані з вправами на розтягування:

Стретчинг (stretching – «розтягування»)

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу.

Флекс – заняття, спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні з засобами психоемоційної регуляції [46].

Згідно з твердженням Білецької В. В., сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять цього соціокультурного феномену. Одним з найпопулярніших понять у наш час є «фітнес», яке отримало за останні роки широке поширення, зустрічаючись у назвах клубів, оздоровчих програм, тощо. . В перекладі з англійської «fitness» - відповідність, яка включає різні види спортивних вправ, а також інші засоби для покращення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Слово « фітнес» (від англ. to fit – бути в формі) має широкий спектр трактувань – здоровий, бадьорий, пристосований[7, с.11].

«Фітнесом називають сукупність вправ, метою яких є оздоровлення організму. Він може включати в себе безліч різних дисциплін, кожна з яких, залежно від потреб людини, буде направлена на досягнення конкретних цілей. Багато хто помилково вважає, що в основі фітнесу лежать серйозні фізичні навантаження. Насправді це не так, фітнесом може зайнятися практично будь-яка людина, незалежно від статі, віку і загальної фізичної підготовки. На сьогоднішній день найпопулярнішими видами фітнесу є такі напрями: аеробіка , бодіфлекс. каланетика, пілатес, тай-бо, фітбол» [14, с. 33-38].

Т.Ю. Круцевич (2003) стверджує, що класифікація фітнес-програм базується [22]:

а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання, і т. д.);

б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка та бодібілдинг; аеробіка та стрейчінг; оздоровче плавання і т.д.);

в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності і різних факторів здорового образу життя (наприклад, аеробіка і загартування; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних процедур і т.д.).

В свою чергу, фітнес-програми, що базуються на одному виді рухової активності можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

В останні роки ми маємо нагоду спостерігати бурний ріст оздоровчої фізичної культури, яка розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку, яку з рівнем рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом способом життя. Такий підхід в повній мірі відповідає державній політиці у сфері фізичного виховання та спорту, яка передбачає переорієнтацію галузі на вирішення пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання та спорту, створення умов для задоволення кожної людини, профілактику захворювань [45, 48].

Отже, засоби оздоровчої гімнастики є найбільш ефективними у фізичному вихованні, що в значній мірі впливають на здоров'я, розвиток фізичних якостей і фізичну підготовленість особистості.

1.4. Методичні принципи щодо організації та проведення занять оздоровчих видів гімнастики

Фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання студентської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку та відношення фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [16]. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога - це турбота про здоров'я студентів, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку [49].

Ксенофонтова Е. М. стверджує, що основними і найбільш загальними методичними принципами застосування оздоровчої гімнастики як методу зміцнення здоров'я є:

1. Поступовість зростання навантаження:

- а) від легкого до важкого: завжди необхідно починати з найлегших вправ і поступово переходити до більш важких і найважчих (якщо немає протипоказань);
- б) від простого до складного – якщо функціональні можливості й адаптаційні здібності організму зростають так, що дозволяють ускладнювати вправи, то до них підходять через прості, шляхом поступового ускладнення;
- в) від відомого до невідомого – застосовуючи засоби оздоровчої гімнастики, варто починати з відомих, добре знайомих елементів, а потім переходити до менш відомих, менш знайомих і нарешті, зовсім невідомих;
- г) від звичайного до незвичайного – не кожна людина вміє справлятися з

навантаженням побутового і виробничого характеру з максимальним ефектом, але шляхом тренувань цього можна досягти – і незвичайне стає звичайним;

д) від спорадичного до систематичного.

2. *Систематичність* – наріжний камінь методики, що забезпечує успіх у досягненні поставленої мети. Усі засоби оздоровчої гімнастики тільки тоді дають максимальний ефект, коли вони здійснюються безперебійно, безупинно, систематично.

3. *Послідовність* – це суворе виконання всіх методичних правил.

4. *Зростаюче навантаження* – призначення чергового режиму рухової активності стає можливим після стійкої адаптації організму до фізичних навантажень попереднього режиму.

5. *Індивідуалізація* – режим рухової активності слід призначати, виходячи з індивідуальних особливостей перебігу захворювання: загального стану, ступеня відхилення функціональних показників від належних величин, інтенсивності реабілітації й адаптації організму до фізичних навантажень і занять оздоровчою гімнастикою, яка розглядається як природна функціональна проба з дозованим фізичним навантаженням.

6. *Емоційність* – прагнення змінити стан людини з пригніченого, байдужого на стан підвищеного тону, життєрадісності, активності, бадьорості та інтересу до навколишнього. Тому заняття має чинити на людину психогігі- енічний та психотерапевтичний вплив.

7. *Цілеспрямованість* – процеси реабілітації відбуваються інтенсивніше, якщо вправи виконувати з чітко визначеною метою.

8. *Урахування цілісності організму* – під час занять оздоровчою гімнастикою необхідно враховувати спрямованість впливів не тільки на хворий орган, систему, але й на весь організм у цілому.

9. *Регулярне урахування ефективності* – про ефективність занять оздоровчою гімнастикою прийнято судити з тих змін, зрушень у стані організму, які можна одержати за суб'єктивними і об'єктивними показниками. Серед

суб'єктивних критеріїв найбільш часто використовують такі: сон, апетит, самопочуття, настрої, біль, працездатність, психологічний тонус. Об'єктивних критеріїв існує дуже багато, причому різних при різних захворюваннях. Найчастіше використовуються такі: температура, антропометрія, кутометрія, гемодинамічні показники, показники зовнішнього дихання, різні функціональні проби серцево-судинної, дихальної, нервової та інших системх [25].

Принцип статевих відмінностей - при комплектуванні груп і складанні програм з оздоровчої видів гімнастики слід враховувати анатомо-фізіологічні відмінності між чоловіками і жінками: чоловіки володіють великими силовими можливостями, витривалістю, жінки - кращою координацією, гнучкістю[27].

Слід враховувати і психічні особливості статі: чоловіки і жінки по-різному реагують на стрес. Це стосується як причин, так і форм прояву. У жінок причини стресу пов'язані з швидким бігом "біологічного годинника", втратою зовнішньої привабливості, відходом дітей від сім'ї, необхідністю виконувати свої біологічні і соціальні функції. Сучасний чоловік має дуже напружене соціальне життя. Стрес у чоловіків виникає переважно із-за судинних порушень, функціональних розладів статевої сфери, алкоголізму і куріння [20].

Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. В результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень при заняттях масовою фізичною культурою нерідко приводить

до протилежного ефекту – пригноблення імунітету і підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань [36, с. 55-60].

Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в тому, що економить роботу серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один з найважливіших ефектів фізичного тренування – зниження частоти серцевих скорочень у спокої.

Окрім збільшення резервних можливостей організму під впливом занять оздоровчою гімнастикою надзвичайно важливий також її профілактичний ефект, пов'язаний з впливом на чинники ризику серцево-судинних захворювань. Із зростанням тренуваності (у міру підвищення рівня фізичної працездатності) спостерігається виразне зниження змісту холестерину в крові, артеріального тиску і маси тіла [32].

У будь-якому віці за допомогою правильно організованих занять оздоровчою гімнастикою можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості – показники біологічного віку організму і його життєздатності.

1.5. Метрологічний та педагогічний контроль на заняттях фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики

«Здоров'я - це не лише відсутність хвороб, визначене рівнем фізичної тренуваності, функціонального стану організму, який є фізіологічною основою фізичного та психологічного стану. Виходячи з концепції фізичного (соматичного) здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від можливості споживання енергії з навколишнього середовища, її акумуляції та мобілізації для забезпечення фізіологічних функцій» [48, с. 33-37].

За В. І. Вернадським [7], організм є відкритою термодинамічною системою, стійкість якої (життєздатність) визначається її енергопотенціалом. Чим більше потужність і місткість реалізованого енергопотенціалу, а також ефективність його витрачання, тим вищий рівень здоров'я індивіда.

Лікарський контроль у процесі занять фізичною культурою спрямований на вирішення трьох основних задач:

- виявлення протипоказань до фізичного тренування;
- визначення рівня фізичного стану (РФС) для призначення адекватної тренувальної програми;
- контроль за станом організму в процесі занять (не менше двох разів на рік).

Перед початком занять з оздоровчої гімнастики, слід пройти медичний огляд із записом електрокардіограми до та після (або під час проведення) функціональної проби навантаження, щоб виявити можливі порушення в діяльності системи кровообігу.

У зв'язку з можливістю варіювати величину тренувальних навантажень (починаючи з ходьби) в широких межах, абсолютні протипоказання до тренування на витривалість вельми вузькі:

- вроджені вади серця та стеноз (звуження) передсердно-шлуночкового отвору;
- серцева або легенева недостатність будь-якої етіології;
- виражена коронарна недостатність, що виявляється в спокої або під час мінімального навантаження;
- хронічні захворювання нирок;
- високий артеріальний тиск (120/200 мм рт. ст.), який не вдається знизити за допомогою гіпотензивних засобів;
- ранній період після перенесеного інфаркту міокарда (3-6 місяців і більше залежно від важкості захворювання);
- виражені порушення серцевого ритму (миготлива аритмія);

- тромбофлебіт;
- гіперфункція щитовидної залози (тиреотоксикоз).

Заняття фізичною культурою з використання засобів оздоровчої гімнастики тимчасово протипоказані також після будь-якого гострого захворювання або загострення хронічної хвороби [38, с. 21-23].

Важливим засобом лікарського контролю є діагностика рівня РФС шляхом проведення субмаксимальної велоергометричної проби, що визначає верхній рівень толерантності фізичного навантаження. При проведенні цього тесту навантаження на велоергометрі збільшується ступінево (по 4 хв. кожен ступінь) до того часу, доки частота серцевих скорочень (ЧСС) піддослідного не досягне рівня, відповідного 75% максимального споживання кисню (МСК); наприклад, для здорових чоловіків середнього віку 300-600-900 кгм/хв. Динаміка цих показників у процесі лікарського контролю об'єктивно відбиває змінам функціонального стану організму та ефективності використання оздоровчих програм з використанням засобів гімнастики [12].

«Цінна інформація при медичному огляді буде отримана також при вимірюванні артеріального тиску, записи електрокардіограми у спокої та після навантаження, визначення життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) і маси тіла . Не менш важливе значення при вирішенні питання щодо дозування тренувальних навантажень, їх ефективність має і грамотний самоконтроль, який дозволяє тим, що займаються оперативно та регулярно контролювати поточний функціональний стан. Він включає визначення об'єктивних показників діяльності серцево-судинної системи та оцінку суб'єктивних відчуттів. Основним об'єктивним критерієм толерантності та ефективності тренування є ЧСС» [12, с. 45]. Величина ЧСС, отримана за перші 10 хв. після закінчення навантаження, характеризує її інтенсивність. Вона не повинна перевищувати середніх значень для даного віку і рівня тренуваності.

Сумарним показником величини навантаження (об'єм плюс інтенсивність) є величина ЧСС, виміряна через 10 і 60 хв. після закінчення заняття. Через 10 хв. пульс не повинен перевищувати 96 уд/хв, або 16 ударів за 10 сек., а через 1 годину повинен бути на 10-12 уд/хв. (не більше) вище до робочої величини. Наприклад, якщо до початку бігу пульс був 60 уд/хв, то у разі адекватності навантаження через 1 годину після фінішу він повинен бути не більш 72 уд/хв. Якщо ж протягом декількох годин після тренування значення ЧСС значно вище за вихідний рівень, це свідчить про непомірність навантаження, значить його необхідно зменшити [22, с. 30].

Об'єктивні дані, що відображають сумарну величину тренувальної дії на організм і ступінь відновлення, можна отримати, якщо щодня підраховувати пульс вранці після сну у вихідному положенні лежачи. Якщо його коливання не перевищують 2-4 уд/хв, це свідчить про хорошу толерантність навантажень і повне відновлення організму. Якщо ж різниця пульсових ударів більше цієї величини, це сигнал перевтоми, яка починається, тому, в цьому випадку навантаження слід негайно зменшити. Ще більш інформативна ортостатична проба. Слід підрахувати пульс, у вихідному положенні лежачи в ліжку, потім повільно встати і через 1 хв. знову підрахувати пульс у вертикальному положенні за 10 сек. з подальшим перерахунком за 1 хв. (для цього отриману величину слід помножити на 6). Якщо різниця пульсу у вертикальному та горизонтальному положенні не перевищує 10-12 уд/хв, значить, навантаження цілком адекватне і організм відмінно відновлюється після тренування. Якщо приріст пульсу складає 18-22 уд/хв, значить, стан задовільний. Якщо ця цифра більше вказаних величин, це ознака перевтоми, яка крім надмірного об'єму тренування може бути викликана іншими причинами (великі виробничі та побутові навантаження, постійне недосипання, перенесене захворювання та ін.). Незадовільні результати ортостатичної проби звичайно спостерігаються у людей, які страждають від гіподинамії та повністю нетренованих. Із поступовим пристосуванням до фізичного навантаження знижується

реакція серцево-судинної системи на цей тест - так само, як і ЧСС в стані спокою [25].

Для оперативного контролю за інтенсивністю навантаження, крім даних ЧСС, доцільно використовувати також показники дихання, які можуть визначатися безпосередньо під час вправ аеробного характеру. До них відноситься тест носового дихання. Якщо під час бігу дихання легко здійснюється через ніс, це свідчить про режим аеробного навантаження. Якщо ж повітря не вистачає і доводиться переходити на змішаний носоротовий тип дихання, значить, інтенсивність бігу відповідає змішаній аеробно-анаеробній зоні енергозабезпечення і швидкість слід дещо знизити. Так само з успіхом може використовуватися розмовний тест. Якщо під час бігу ви можете легко підтримувати невимушену розмову з партнером, значить, темп оптимальний. Якщо дихання починає збиватися і відповідати на питання складно, це сигнал переходу в змішану зону. Ці тести підтверджують заповідь родоначальника оздоровчого бігу, знаменитого новозеландського тренера Артура Лідьярда - «бігти легко» [38, с. 55].

Ми погоджуємось з Булатовою М. М., що не менш важливе значення для самоконтролю мають і суб'єктивні показники стану організму (сон, самопочуття, настрої, бажання тренуватися). Міцний сон, хороше самопочуття і висока працездатність протягом дня, бажання тренуватися свідчать про адекватність тренувальних навантажень. Поганий сон, млявість і сонливість протягом дня, небажання тренуватися є вірними ознаками перевантаження. Якщо не вжити відповідні заходи і не знизити навантаження, пізніше можуть з'явитися серйозніші показники перетренованості - болю у області серця, порушення ритму (екстрасистолія), підвищення артеріального тиску та ін. В цьому випадку слід на декілька тижнів припинити заняття і звернутися до лікаря. Після зникнення зазначених симптомів і відновлення занять необхідно починати з мінімальних навантажень, використовувати реабілітаційний режим

тренувань. Для того, щоб уникнути таких неприємностей, слід правильно оцінювати свої можливості та збільшувати тренувальні навантаження поступово [8].

Отже, велику допомогу тим, що займаються може надати регулярне ведення щоденника самоконтролю, що дозволить виявити ранні ознаки перевтоми і вчасно внести відповідні корективи до тренувального процесу. Поточний самоконтроль і періодичний лікарський контроль підвищують ефективність і забезпечують безпеку занять оздоровчою фізичною культурою.

На заняттях оздоровчою гімнастикою, так як і на інших видах занять фізичною культурою, необхідний контроль за фізичним навантаженням та за станом здоров'я тих, хто займається.

«Обстеження фізичного розвитку здійснюється за: показниками антропометричних даних (ріст, маса тіла, окружність частин тіла, товщина жирової складки, життєва ємкість легень та ін.); клініко-фізіологічними показниками (стан серцево-судинної, дихальної систем та інших систем); показниками функціональних проб, які дозволяють простежити реакцію організму на фізичне навантаження»[15, с. 31].

Крім того для оцінки оздоровчо-тренувальної ефективності занять, правильності їх побудови та аналізу рівня адаптації організму під час занять і після них необхідне педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження дає змогу всебічно оцінити заняття фізичною культурою з використанням оздоровчої гімнастики, визначити фізичне навантаження, простежити за фізичним станом тих, хто займається. Для всебічної оцінки заняття фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики проводиться хронометрування. За допомогою хронометрування можна визначити щільність уроку фізичної культури. Прийнято розрізняти два види щільності уроку:

- 1) загальна щільність – відношення часу, який витрачено на навчання і виховання до загального часу заняття;

2) рухова (моторна) – відношення часу, який витрачений тими, хто займається на виконання фізичних вправ до загального часу заняття [3; 60].

Фізичне навантаження можна вимірювати з допомогою різних способів. Доступним та найбільш поширеним є пульсометрія – вимірювання частоти ударів пульсу. Протягом заняття (підготовчої, основної та заключної частин) вимірюється пульс одного з учнів класу за 10 с. Після всіх вимірювань складають криву (графік) навантаження, яка відображає рівень фізичного навантаження. За цією кривою можна простежити ефективність окремих частин уроку в плані фізичного навантаження.

Педагогічне спостереження дає можливість оцінити рівень стомлення на заняттях фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики.

Зовнішні ознаки перевтоми є сигналом, що рухове навантаження занадто велике і необхідно негайно його змінити.

Ступінь та ознаки стомлення (В.М. Волков, 1991):

1. Незначне стомлення:

- слабке почервоніння обличчя;
- незначне потовиділення;
- часте рівне дихання;
- координація рухів не порушена;
- відсутність скарг на самопочуття

2. Стомлення середнього ступеня:

- 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

3. Перевтома:

- 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.

Проте потрібно пам'ятати, що для досягнення оздоровчого ефекту фізичне навантаження повинно бути достатньо інтенсивним. Основним показником у дорослих людей є ЧСС: чим вище інтенсивність вправ, тим вище пульс. У дітей та підлітків така паралельність не спостерігається, у них максимальна частота пульсу досягається раніше, ніж навантаження досягає високого рівня, тому педагогічні спостереження за людьми щодо визначення відповідності фізичного навантаження стану здоров'я і рівню підготовки, мають особливе значення. Корисними тут є і дані про поведінку тих, хто займається поза заняттями (настрій, сон, апетит тощо) [19].

Спостереження за тими, хто займається оздоровчими видами гімнастики, засвідчують що під час правильно організованих занять не спостерігається травм опорно-рухового апарату. Дані самоконтролю за зміною свого стану здоров'я і фізичним розвитком у процесі занять оздоровчими видами гімнастики дають змогу визначити хороше самопочуття, підвищену працездатність, відмінний настрій, стійке бажання продовжувати заняття, якщо вони раціонально побудовані на науковій основі.

Рівень фізичної підготовки тих, хто займається визначається тестами оцінки стану фізичної підготовки, контрольними нормативами та вимогами відносно віку і статі індивіда [39]. Випробування цих тестів дають

можливість визначити рівень розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей), рівень оволодіння руховими вміннями і навичками, стан здоров'я, рухову активність особистості [40].

РОЗДІЛ II

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У рамках дослідження нами було обрано ряд методів для його реалізації. Серед них: аналіз науково-методичної літератури; анкетування, бесіди; оцінка тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент. Розглянемо кожен метод дослідження окремо.

2. 1. 1. Аналіз науково-методичної літератури

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою вивчення основних понять гімнастики, визначення місця і завдань гімнастики в системі фізичного виховання. Під час аналізу науково-методичної літератури були з'ясовані існуючі класифікації традиційних видів гімнастики, а також класифікації сучасних видів оздоровчої гімнастики, дана характеристика засобам оздоровчої гімнастики та визначений загальний вплив цих засобів на організм людини. Проаналізовані метрологічні та педагогічні методи контролю з використанням засобів оздоровчої гімнастики.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив:

- визначити історичне походження терміну «гімнастика»;
- вивчити оздоровчі, освітні і виховні завдання гімнастики, що визначаються загальною метою системи фізичного виховання;
- визначити класифікацію, яка розподіляє гімнастику на основні види: освітньо-розвиваючу, оздоровчу, нетрадиційну, спортивну;
- визначити класифікації оздоровчих видів гімнастики;
- дати характеристику засобам оздоровчої гімнастики;

- встановити взаємозв'язок між систематичними заняттями фізичною культурою та функціональним станом вісцеральних систем організму людини (серцево-судинної, дихальної та ін.);
- вивчити методичні принципи організації та проведення занять фізичною культурою з використанням засобів оздоровчої гімнастики;
- виявити основні методи контролю при організації занять оздоровчими видами гімнастики;
- вивчити основні методи експрес-оцінки стану фізичної підготовленості та фізичного розвитку;

У процесі роботи було проаналізовано 51 фундаментальних і спеціалізованих літературних джерел.

2.1.2. Анкетування, бесіди

У розробленому анкетному опитуванні брали участь студентки Політехнічного технікуму Конотопського інституту Сумського державного університету.

Метою анкетного опитування було:

- виявлення студенток спеціальності, які бажають прийняти участь в експерименті;
- виявлення досвіду рухової діяльності;
- самостійне оцінювання стану здоров'я;
- виявлення інтересу та пріоритетів у виборі засобів сучасних видів оздоровчої гімнастики.

Анкета складалася з 12 питань, що включали варіанти відповідей на поставлене запитання. Досліджуваним було запропоновано визначити ті варіанти відповідей, які є більш пріоритетними їх особистості (додаток А).

Бесіди з питань впливу систематичних занять з фізичної культури, стану жіночого організму в дорослому віці, формування здорового способу життя проводилися зі студентками, які брали участь у дослідженнях.

2.1.3. Визначення і оцінка фізичної підготовленості

Під час занять оздоровчою гімнастикою виникає необхідність у визначенні допустимого рівня фізичного навантаження. Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці [26].

Використання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України дало змогу: визначити належний рівень фізичної підготовленості студенток; сформувати у дівчат потребу у фізичному вдосконаленні, активних занять фізичною культурою та спортом протягом всього життя; проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості; визначити ефективність засобів фізичного виховання і методики підготовки.

Тестування включають такі види випробувань: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість і прикладні навички (додаток Б). Результати тестування записані в зведену відомість виконання тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості студенток (додаток В, Г, Д, Е).

Оцінка індивідуальних результатів тестування здійснюється за рейтинговою системою.

Під час визначення рейтингу учасника тестування оцінки, отримані ним за окремі види тестування результати спочатку множаться на коефіцієнт тестів, а потім підсумовуються.

Коефіцієнт тесту на витривалість, комплексна силова вправа дорівнює – 2, на силу, швидкість, спритність, гнучкість – 1. Можлива підсумкова оцінка – 10-50 балів.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Педагогічний експеримент полягав у проведенні секційних занять з оздоровчих видів гімнастики за двома методиками: експериментальна група дівчат займалась за запропонованою нами методикою з оздоровчих видів гімнастики, а контрольна - за загальноприйнятою методикою.

Контроль за рівнем фізичної підготовленості студенток дозволив порівняти ефективність методики, яку ми пропонуємо, із загальноприйнятою методикою, за якою займалася контрольна група.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводились в період з вересня 2015 року по квітень 2016 року на базі Конотопського Політехнічного технікуму Сумського державного університету.

Перший етап – аналіз науково-методичної літератури з метою теоретичного обґрунтування проблеми пошуку форм і методів організації та проведення експериментального дослідження.

Другий етап – проведення анкетування після якого були відібрані студентки 19 років (II курс) для участі в експерименті, в ході якого вивчався вплив сучасних оздоровчих видів гімнастики на фізичну підготовленість дівчат. У попередньому дослідженні брали участь 40 студенток, після аналізу анкетного опитування для участі в дослідженні були відібрані 30 студенток.

Третій етап – оцінка фізичної підготовленості. В наших дослідженнях використовувались показники тестування фізичної підготовленості дівчат, які проводилися в Політехнічному технікумі СумДУ у вересні 2015 року (на початку осіннього семестру).

Четвертий етап – проведення педагогічного експерименту. В ході педагогічного експерименту студентки були розподілені на дві групи: контрольну та експериментальну. Кожна група складалася з 15 осіб.

Заняття проводились три рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Заняття включали різні сучасні види оздоровчої гімнастики, що не вимагали використання коштовного інвентарю та обладнання, такі як: сучасні танцювально-хореографічні напрямки аеробного характеру [4]; заняття з використанням стандартного та нестандартного обладнання (степ-аеробіка – використання степ-платформи, заняття з використанням гімнастичних лав та ін.) [14, 34]; силові напрямки аеробіки (боді-шейпінг – з гантелями) [28]; методики для розвитку гнучкості з одночасним відновленням функціональних систем організму (пілатес, стретчінг, оздоровча йога) [27].

Дослідження в контрольній групі проводилися на базі ПТ КІСумДУ. Заняття в контрольній групі проводилися за методикою яка базувалася на використанні засобів освітньо-розвиваючих та традиційних оздоровчих видів гімнастики для студентів. Заняття проводилися три рази на тиждень тривалістю 60 хвилин.

На початку та по закінченню експерименту проводилися контрольні вимірювання показників рівня фізичної підготовленості за методикою державних тестів і нормативів оцінки рівня фізичної підготовленості населення України за категорією – студенти технічних навчальних закладів [33; 35].

З метою вимірювання контрольних показників вправ тестів була складена дослідницька група в складі двох досвідчених фахівців фізичної культури. Були підібрані засоби, методи і методичні прийоми, які спрямовані на підвищення фізичної підготовленості показників студенток спеціальності «Менеджмент».

РОЗДІЛ ІІІ

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Методика проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками технічних навчальних закладів

Одним із завдань роботи було розробити поетапну комплексну методику занять з оздоровчої гімнастики для студенток технічних спеціальностей. Виходячи з цього, на основі науково-методичної літератури, проведеного анкетного опитування і практичного досвіду інструктора з оздоровчих видів гімнастики, враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні методичні принципи проведення та організації занять з оздоровчої гімнастики, була створена та впроваджена комплексна методика занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Методика занять розрахована на 6 місяців.

Цей великий період проведення занять (макроцикл) складався з 3-х середніх (мезоциклів) періодів, кожен з яких тривав 2 місяці та складався з окремих тижневих мікроциклів.

Перший період (жовтень-листопад) – початковий, другий період (грудень-січень) – тренувальний, третій - (лютий-березень) – період вдосконалення кондицій.

Методика створена таким чином, щоб на кожному окремому занятті оздоровчою гімнастикою застосовувалось широке коло різних засобів сучасної оздоровчої гімнастики, які діють розвиток на всі функціональні системи організму.

Методика була розрахована на заняття три рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Кожне окреме заняття мало традиційну структуру, тобто включало підготовчу, основну та заключну частини.

Метою підготовчої частини заняття є підготовка організму до основної частини заняття:

- підвищення внутрішньої температури тіла;
- збільшення темпу обміну речовин, притоку крові до м'язів;
- зменшення часу релаксації м'язів після їх скорочення;
- збільшення сили та швидкості скорочення м'язів;
- покращення еластичності м'язів, зв'язок.

Метою основної частини є вирішення поставлених завдань на окреме заняття. Вона повинна включати аеробний компонент, тобто аеробні види оздоровчих видів гімнастики. В основній частині заняття вирішувалися наступні завдання:

- покращення можливостей серцево-судинної та дихальної систем за допомогою збільшення навантаження на серце і легені;
- виховання аеробної витривалості;
- виховання силової витривалості і сили м'язів;
- виховання координаційних здібностей;
- виховання музично-ритмічних навичок;
- формування гармонійної фігури.

Метою заключної частини заняття є відновлення систем організму та психічних процесів після фізичного навантаження.

До методики занять були включені різноманітні вправи традиційної оздоровчої гімнастики і вправи сучасної оздоровчої гімнастики з використанням та без використання обладнання (Додаток Є).

На кожному окремому занятті були використані вправи різних сучасних видів оздоровчої гімнастики.

Для підготовчої та заключної частин заняття були підібрані вправи залежно від поставлених на кожне окреме заняття завдань. Найчастіше це були вправи для розвитку гнучкості, формування правильної постави і правильного дихання, відновлення роботи систем організму, які виконувались під музичний супровід помірної або повільної інтенсивності. Основна частина заняття складалася з підбору рухів сучасних аеробних видів

гімнастики. В основній частині заняття інтенсивність виконання рухів збільшувалася за рахунок підвищення темпу музичного супроводу [31].

Музичний супровід на заняттях підбирався з урахуванням (Додаток Ж):

- вікової групи тих, що займаються;
- стану фізичного розвитку;
- рівня фізичної підготовленості;
- рівня рухових умінь і навичок;
- завдань на окремі частини заняття.

Під час експерименту навантаження поступово зростало за рахунок:

- збільшення часу та підвищення інтенсивності основної частини заняття;
- зміни напрямків і комплексів вправ;
- збільшення кількості рухових дій;
- збільшення кількості повторень в окремих вправах;
- зміни предметів і ваги під час виконання вправ з різним інвентарем і обтяженням.

На першому етапі занять (початковий) була запропонована комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики, яка дала змогу вирішити наступні завдання:

- 1) зацікавити студенток спеціальності «Менеджмент», які беруть участь у дослідженні до систематичних занять різноманітними сучасними оздоровчими видами гімнастики;
- 2) формувати навички руху узгодженого з музичним супроводом;
- 3) вивчити основні (базові) вправи різних видів оздоровчої гімнастики;
- 4) сприяти поступовій адаптації організму до фізичних навантажень;
- 5) формувати навички рухової пам'яті (додаток 3- таблиця 1).

Для добору видів і засобів напрямків оздоровчої гімнастики для другого етапу занять (2 місяці), були поставлені такі завдання:

- 1) сприяти покращенню розвитку фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, сили, витривалості, швидкості рухів);

- 2) сприяти покращенню функціонування систем організму (дихальної, серцево-судинної систем, системи виділення та ін.);
- 3) вдосконалювати навички рухової пам'яті;
- 4) вдосконалювати техніку виконання вправ різних сучасних напрямків оздоровчих видів гімнастики;
- 5) формувати навички виконання вправ з предметами;
- 6) сприяти формуванню м'язової маси, формуванню м'язового корсету (додаток 3- таблиця 2.).

Третій етап (вдосконалення кондицій) - були поставлені наступні завдання:

- 1) сприяти підвищенню рівня фізичних якостей;
- 2) сприяти покращенню роботи функціональних систем організму;
- 3) сприяти підвищенню загальної працездатності;
- 4) вдосконалювати навички виконання вправ сучасних видів оздоровчої гімнастики (додаток 3- таблиця 3).

Розроблена нами експериментальна методика занять сучасними видами оздоровчої гімнастики у роботі подана на перший місяць (12 занять) кожного окремого етапу тренування.

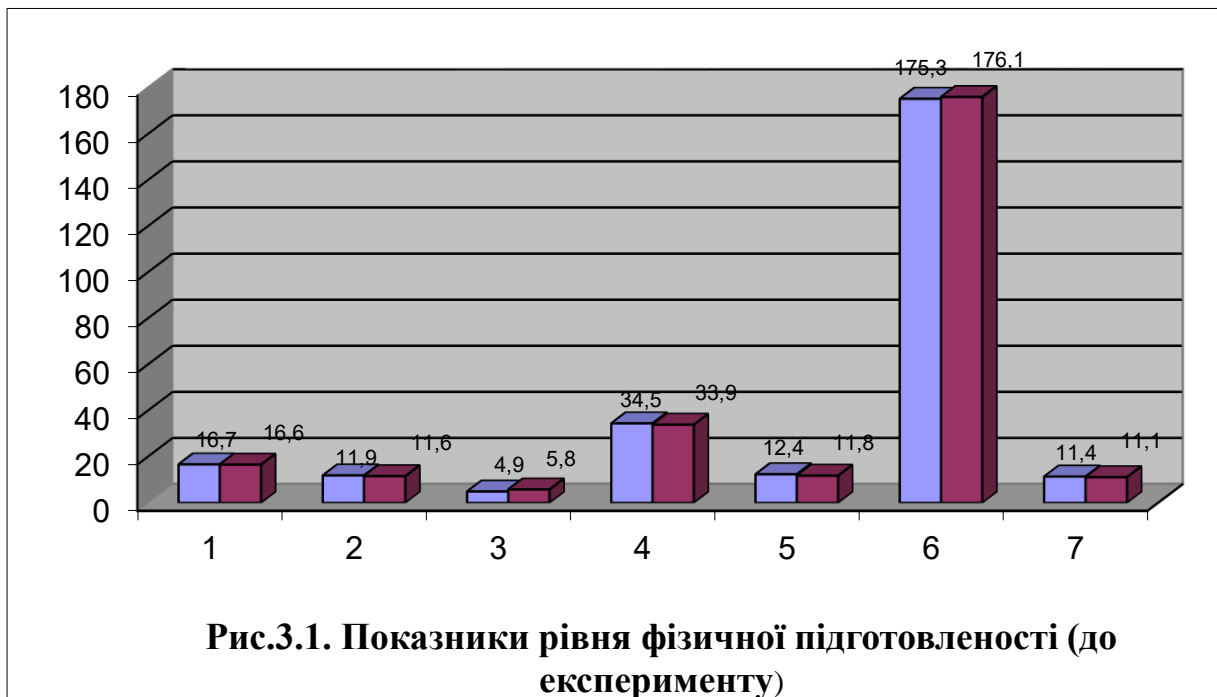
3.2 Вплив експериментальної методики на рівень фізичної підготовленості студенток 19 років

«Фізичне виховання студенської молоді спрямоване на вдосконалення фізкультурно-масової, навчально-спортивної роботи, зміцнення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, професійної діяльності. Воно складається з:

- обов'язкового компоненту (заняття фізкультурно-оздоровчі в режимі навчального дня);
- позаурочного компоненту (заняття у секціях та гуртках спортивного спрямування, самостійні заняттям спортом»[8, с. 24-27].

Залежно від підбору серії вправ і темпу рухів заняття можуть мати спортивну або оздоровчу спрямованість. Максимальна стимуляція кровообігу до рівня ЧСС 180-200 уд/хв може використовуватися лише в тренуванні молодих здорових людей, які мають хорошу базову фізичну підготовку.

Для загальної оцінки фізичної підготовленості в наших дослідженнях використані показники тестування, які проводилися в Політехнічному технікумі СумДУ у вересні 2015 року (на початку осіннього семестру) та в квітні 2016 року (наприкінці весняного семестру). (рис.3.1)



Примітки:

- - контрольна група
- - експериментальна група
- 1 – біг 100м
- 2 – біг 2000м
- 3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
- 4 – підймання тулуба в сід за одну хв., разів
- 5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів
- 6 – стрибок у довжину з місця, см
- 7 – човниковий біг 4х9м, сек.

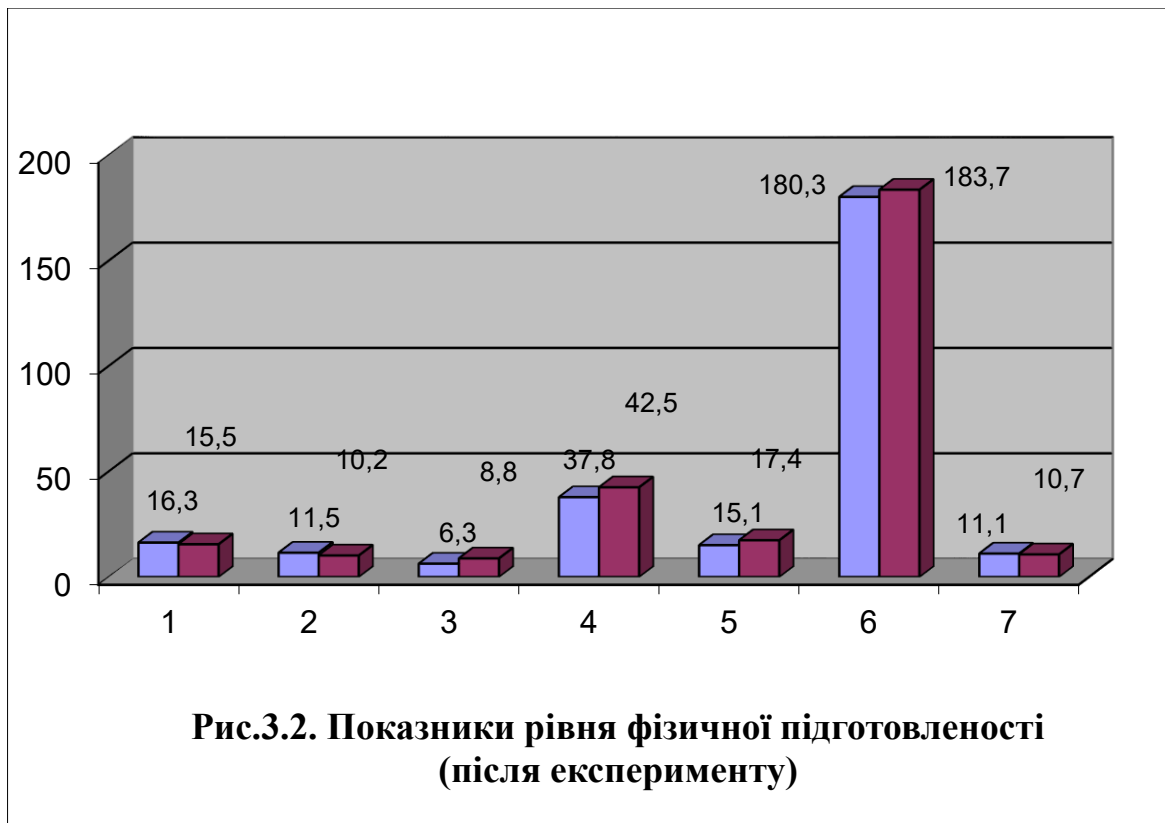
Результати вимірювань показали, що в експериментальній групі в осіб, які систематично займалися різними сучасними видами оздоровчої гімнастики, збільшення показників розвитку фізичних якостей відбувається гетерохронно, тобто неоднаково. Значно змінилися параметри гнучкості при нахилі тулуба вперед – цей приріст склав 34,4%. Пояснюється це тим, що в комплексах занять було використано велику кількість вправ, які пов'язані з рухливістю в суглобах (амплітудно-махові, статичні з розтягуванням м'язів та ін.).

Застосування методик розвитку динамічної сили з різних напрямків силової аеробіки дозволило також збільшити силу в згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи на 32,2%, а також піднімання в сід за 1 хв. на 20,1%.

Показники стрибка в довжину з місця і човникового бігу в контрольній та експериментальній групі істотно не відрізняються, тому що в програмі занять були відсутні вправи швидкісно-силової спрямованості.

Однак вимірювання показників аеробних циклічних рухів (біг 100 м), показало, що в експериментальній групі показник збільшився на 7,2%, а в контрольній – лише на 2,5%.

Показники аеробних можливостей (біг 2000 м) значно збільшилися на 12,6% в експериментальній групі, яка систематично займалася оздоровчо-кондиційними напрямками гімнастики, а в контрольній групі цей показник не має значних змін - 4% (рис. 3.2.).



Примітки:

- - контрольна група
- - експериментальна група

1 – біг 100м

2 – біг 2000м

3 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

4 – підймання тулуба в сід за одну хв., разів

5 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів

6 – стрибок у довжину з місця, см

7 – човниковий біг 4х9м, сек.

Отже, у результаті проведених досліджень слід зазначити, що сучасні види оздоровчої гімнастики в цілому призводять до поліпшення показників за всіма фізичними якостями. Що підтверджено дослідженням.

ВИСНОВКИ

1. В огляді літератури висвітлено, що гімнастика на сучасному етапі склалася як струнка система методів і засобів, направлених на всебічний гармонійний розвиток людей. Вона має в своєму розпорядженні наукову теоретико - методичну основу, яка передбачає широке використання гімнастичних вправ в різних ланках системи фізичного виховання. Встановлено, що сучасні види гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів спричинили появу нових видів оздоровчої гімнастики. Досліджено існуючі класифікації та характеристики сучасних видів оздоровчої гімнастики, що визначені через різні цільові завдання, засоби, що використовуються, характер музичного супроводу.

Однак, у доступній науково-методичній літературі ми знайшли недостатню кількість досліджень, що стосуються раціонального підбору засобів, методів та форм організації та проведення занять фізичною культурою з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Також в літературі недостатньо висвітлено вплив сучасних видів гімнастики на організм людей молодого віку.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури, проведеного анкетного опитування, враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні методичні принципи проведення та організації занять з оздоровчої гімнастики, була створена та впроваджена комплексна програма занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Програма включала різні сучасні види оздоровчої гімнастики, що класифікуються на категорії: аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури; координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок; гнучкості і досягнення релаксації.

3. Впровадження експериментальної методики дало змогу встановити вплив сучасних оздоровчих видів гімнастики на фізичну підготовленість студенток. Запропоновані рухові тести, а також контрольні вправи для

визначення фізичної підготовленості студенток підтверджують ефективність розробленої нами поетапної комплексної програми. Про це свідчить статистично вірогідна різниця у результатах даних тестів між експериментальними і контрольними групами після останнього контрольного вимірювання ($P < 0.05$).

4. Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики занять з оздоровчих видів гімнастики. Вона може бути впроваджена для організації і проведення занять в оздоровчих клубах, в групах фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів навчальних закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрюшенко Л. Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрюшенко, И. В. Лосева, Т. Г. Вялкина // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 22-25.
2. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – Київ, 2012. – 20 с.
3. 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.
4. Бабенко И. Аэробическая гимнастика – путь к совершенствованию здоровья и повышение работоспособности / И. Бабенко // Спортивна наука на рубежі століть : матеріали II наук. конф. студентів. – К., 2000. – С. 148-150.
5. Билецкая В. В. Использование стретчинг-программ в физическом воспитании студенток / В. В. Билецкая, И. Б. Бондаренко // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов: Международная научно-методическая конференция, 2-3 февраля 2012 г. – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И. М. Губкина, 2012. – С. 13-4.
6. Бирючков Б. И. Методические особенности развития двигательных способностей учащихся на уроках гимнастики в школе : учеб. пос. / Б. И. Бирючков. – М.: РГАФК, 2002. – 132 с.
7. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
8. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320-354.
9. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер – Ростов н/Д: Фенікс, 2007. – 192 с.

10. Венглярський Г. Б. Рухова активність як стимулятор розвитку організму / Г. Б. Венглярський // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: зб. наук. статей з галузі фіз. культури і спорту. – Суми, 2004. – С. 178-183.

11. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування / І. Б. Верблюдов. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. – 52 с.

12. Гімнастика : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів денної та заочної форми навчання / [укл. С. В. Одінцева]. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2002. – 41 с.

13. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів / В. Гумен // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 303-305.

14. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

15. Ефимчик С. Определение понятия фитнес / С. Ефимчик, П. Юсупова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовка кадров по физической культуре и спорту. – Минск, 2004. – С. 174-175.

16. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: «Академия», 2002. – 264 с.

17. Журавин М. Л. Гимнастика / М. Л. Журавин, А. К. Меньшиков. – М.: «АК», 2004. – 443с.

18. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных

заведений: автореф. дис. канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 / Е. А. Захарина. – Киев, 2008. – 23 с.

19. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сазонов / под общей редакцией А. В. Карасёва – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

20. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / О. В. Іващенко, А. В. Забора // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Х., 2006. – С. 34-37.

21. Кокареєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник / Б. В. Кокареєв, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67 с.

22. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 390 с.

23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Т. 2. – 368 с.

24. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2012. – Т. 1. – 392 с.

25. Ксенофонтова Е. М. Влияние занятий фитнесом на здоровье студентов / Е. М. Ксенофонтова // Здоровый образ жизни : сб. ст. – Минск: БГУ, 2009. – №7. – С. 148-153.

26. Кудра Т. А. Фитнесс: Американская концепция достижения здоровья средствами физической культуры. История, идеология, методология и перспективы развития / Т. А. Кудра. – Владивосток: Межд. гуманит. ун-т им. Г. И. Невельского, 2003. – 214 с.

27. Кудрявцев М. Д. Методика розвитку гнучкості у студентів вузів: навчально-практ. посібник / М. Д. Кудрявцев, Т. А. Мартиросова, Л. Н. Яцковська. – Красноярськ: КГТЕІ, 2010. – 72 с.

28. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Т. Кутек, Л. Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 3. – С. 188-192.

29. Медведева Е. Н. Фитнес – аеробика в системе физического воспитания студентов / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. уштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО, 2008. – 50 с.

30. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 415 с.

31. 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. А. С. Макаренка, 2004. – 103 с.

32. Панков Г. А. Влияние скоростно-силовых нагрузок на физическое здоровье женщины / Г. А. Панков // Адаптивная физическая культура. – 2007. – №3. – С. 26-30.

33. Петренко Н. В. Динамика физической и умственной работоспособности студенток экономических специальностей в процессе занятий аквафитнесом / Н. В. Петренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – №11. – С. 67-71.

34. Пилипей Л. П. Эффективность лично ориентированной программы из степ-аэробики для профессионально-прикладной физической подготовки / Л. П. Пилипей, Н. В. Петренко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №8. – С. 121-125.

35. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учебное пособие / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

36. Самошкина А. В. Влияние комплекса «Bodyflex» на общую физическую работоспособность студентов, перенесших острое респираторное заболевание / А. В. Самошкина // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №8. – С. 79-82.

37. Смирнова Ю. В. Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой : учебно-методическое пособие / Ю. В. Смирнова, Е. Г. Сайкина, Р. М. Кадыров. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2010. – 107 с.

38. Соколова О. В. Использование дозированных физических нагрузок в повышении физического здоровья и функционального состояния кардиореспираторной системы организма студентов 18-19 лет / О. В. Соколова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – №3. – С. 86-88.

39. Солопчук М. С. Теорія спортивної діяльності: опорні таблиці / М. С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 78 с.

40. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / О. О. Єжова. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.

41. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / О. Ф. Твердохліб. – К.: Політехніка, 2005. – 160 с.

42. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №11. – С. 94-99.

43. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. у 2-х томах / О. М. Худолій. – 4-е вид., випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.

44. Шаробарова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шаробарова. – М.: Советский спорт, 1991. – 93 с.
45. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
46. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Х.: ФОП Бровін О.В. – 2014. – 265 с.
47. Юре'ва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Юре'ва, М. Сава, В. Трифонюк, С. Лобан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – 2004. – №8. – С. 77-82.
48. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 57-61.
49. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб як форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7. – Т. 2. – С. 158-161.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановні студентки 2 курсу Політехнічного технікуму СумДУ
З метою виявлення бажаючих взяти участь в експерименті, визначення загального стану здоров'я, досвіду занять оздоровчими видами гімнастики, а також визначення ваших пріоритетів у виборі сучасних видів оздоровчої гімнастики рекомендуємо Вам дати відповіді на питання анкети (Дякуємо за співпрацю)

1. П.І. _____

2. Відділення _____

3. Група _____

4. Зріст _____

5. Вага _____

6. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- позитивно, жалоб немає;
- трапляються загальні відхилення у стані здоров'я;
- часто хворію простудними захворюваннями;
- маю хронічні захворювання.

7. Досвід і систематичність занять фізичними вправами:

- займаюсь систематично багато років;
- займаюсь декілька місяців;
- займаюсь, але не систематично;
- раніше не займалася взагалі .

8. Чи маєте Ви пагубні для здоров'я звички?

- паління;
- зловживання алкоголем;
- вживання наркотичних речовин;
- переїдання.

9. Дайте самооцінку режиму Вашого харчування:

- харчування правильне, збалансоване, систематичне;
- в основному харчуюся у другій половині дня, їм на ніч ;
- постійно харчуюся «на ходу»;
- не вживаю м'ясних продуктів;
- дуже люблю солодощі;
- систематично переїдаю.

10. визначте тип Вашого темпераменту:

- сангвінік;
- флегматик;
- холерик;
- меланхолік.

Продовження додатку А

11. Що Ви бажаєте отримати від занять оздоровчою гімнастикою?

- покращити рівень здоров'я;
- збільшити рівень рухової активності впродовж дня;
- розвинути рухові якості (силу, витривалість, гнучкість, швидкість, координацію);
- покращити фігуру;
- активний відпочинок (отримання позитивних емоцій);

12. Які види сучасної оздоровчої гімнастики Вам подобаються ?

1. Аеробної витривалості:

- степ-аеробіка;
- роуп-скіпінг (комбінації різних стрибків на скакалці);
- інтервальне тренування;

2. Силовій витривалості і сили м'язів:

- супер-стронг (використання обтяжень);
- тераеробіка (використання спеціальних гумових амортизаторів);

3. Координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок:

- танцювальна аеробіка:
 - хіп-хоп;
 - латина,
 - рок-н-рол;
 - ірландський степ;
 - бейлі данс (східні танці);
 - аероденс (використання елементів класичного танцю);
- аеробіка з використанням елементів бойових мистецтв:
 - бокс-аеробіка;
 - тай-бо;
 - кара-Т-робіка.

4. Гнучкості і досягнення релаксації:

- пілатес;
- оздоровча йога;
- боді-флекс.

**Державні тести і нормативи оцінки
фізичної підготовленості населення України
(жінки 19 років)**

Види тестів	Нормативи, бали				
	5	4	3	2	1
Біг 2000м	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Біг 100м	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Човниковий біг 4×9	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	24	19	16	11	7
Піднімання в сід за 1 хв.	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця	210	196	184	172	160
Нахил тулуба вперед з положення сидячи	20	17	14	10	7

Шкала оцінок результатів тестів фізичної підготовленості

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	Високий	Відмінно
35-44	Вище середнього	Добре
25-34	Середній	Задовільно
15-24	Нижче середнього	Незадовільно
10-14	Низький	погано

Додаток В

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок контрольної групи (жовтень 2015)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	17,0	3	12,20	4	11	3	28	2	6	1	170	2	12,0	1	22
2	16,8	3	12,40	4	12	3	30	2	7	1	168	2	11,7	2	23
3	16,5	3	13,00	2	14	3	31	2	10	2	167	2	11,2	3	23
4	16,6	3	12,40	2	13	3	29	2	13	3	165	2	11,3	3	24
5	16,7	3	12,30	4	12	3	35	3	15	3	175	3	11,2	3	28
6	16,0	4	12,20	4	14	3	34	3	12	3	174	3	11,0	3	29
7	16,5	3	12,30	4	12	3	36	3	15	3	175	3	12,0	1	30
8	17,0	3	11,30	6	15	4	40	4	13	3	175	3	11,3	3	32
9	17,1	3	11,40	6	12	3	35	3	15	3	185	4	11,3	3	31
10	17,0	3	12,00	6	13	3	38	4	14	3	173	4	11,4	3	35
11	17,0	3	12,00	6	11	3	35	4	15	3	185	4	11,2	3	36
12	16,8	3	12,20	4	12	3	35	3	12	3	174	3	11,4	3	32
13	17,0	3	11,40	6	12	3	36	3	13	3	173	3	11,3	3	30
14	17,2	3	11,50	6	16	4	34	3	12	3	174	3	11,4	3	31
15	16,0	4	11,30	6	15	4	38	4	15	3	185	4	11,0	4	35

Додаток Г

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок контрольної групи (квітень 2016)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	17,0	3	12,20	4	11	3	28	2	6	1	170	2	12,0	1	22
2	16,8	3	12,40	4	12	3	30	2	7	1	168	2	11,7	2	23
3	16,5	3	13,00	2	14	3	31	2	10	2	167	2	11,2	3	23
4	16,6	3	12,40	2	13	3	29	2	13	3	165	2	11,3	3	24
5	16,7	3	12,30	4	12	3	35	3	15	3	175	3	11,2	3	28
6	16,0	4	12,20	4	14	3	34	3	12	3	174	3	11,0	3	29
7	16,5	3	12,30	4	12	3	36	3	15	3	175	3	12,0	1	30
8	17,0	3	11,30	6	15	4	40	4	13	3	175	3	11,3	3	32
9	17,1	3	11,40	6	12	3	35	3	15	3	185	4	11,3	3	31
10	17,0	3	12,00	6	13	3	38	4	14	3	173	4	11,4	3	35
11	17,0	3	12,00	6	11	3	35	4	15	3	185	4	11,2	3	36
12	16,8	3	12,20	4	12	3	35	3	12	3	174	3	11,4	3	32
13	17,0	3	11,40	6	12	3	36	3	13	3	173	3	11,3	3	30
14	17,2	3	11,50	6	16	4	34	3	12	3	174	3	11,4	3	31
15	16,0	4	11,30	6	15	4	38	4	15	3	185	4	11,0	4	35

Додаток Д

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок експериментальної групи (жовтень 2015)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	16,3	3	12,10	4	10	2	30	2	7	2	165	2	11,5	2	21
2	15,4	3	12,20	4	9	2	29	2	8	2	170	2	10,4	2	21
3	16,0	3	12,25	4	13	3	31	2	10	2	167	2	10,2	2	22
4	17,0	3	12,50	4	12	3	33	2	9	2	172	2	11,4	3	23
5	17,2	3	12,45	4	11	3	34	3	8	2	175	3	11,3	3	27
6	16,6	3	12,15	4	11	3	35	3	13	3	173	3	11,2	3	28
7	17,0	3	11,45	4	11	3	35	3	10	2	177	3	11,4	3	27
8	16,8	3	12,35	4	16	4	36	3	12	3	180	3	11,1	3	29
9	17,1	3	11,50	6	15	4	35	3	13	3	182	3	11,3	3	31
10	17,2	3	11,40	6	15	4	34	3	14	3	180	3	11,3	3	31
11	16,5	3	11,10	8	11	3	35	3	15	3	165	2	11,1	3	35
12	16,7	3	11,05	8	12	3	36	3	12	3	170	2	11,3	3	35
13	17,0	3	11,15	8	13	3	34	3	12	3	180	3	11,0	4	37
14	16,6	3	11,00	8	12	3	35	3	13	3	185	4	11,0	4	38
15	16,0	4	10,40	8	12	3	35	3	15	3	187	4	11,0	4	39

Додаток Е

Протокол тестування фізичної підготовленості жінок експериментальної групи (квітень 2016)

№	Біг 100м		Біг 2000м		Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см		Піднімання в сід за 1 хв., разів		Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів		Стрибок у довжину		Човниковий біг		Всього балів
	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	рез.	бал.	
1	16,4	3	10,30	6	14	3	37	3	16	3	172	2	11,5	2	32
2	15,3	4	9,40	10	15	3	40	4	15	3	180	3	10,0	4	41
3	15,5	4	10,20	8	17	4	45	4	19	4	184	3	10,5	4	41
4	15,5	4	10,30	8	20	5	40	3	16	3	181	3	10,4	4	40
5	15,0	4	10,10	10	20	5	45	5	18	4	200	3	10,5	4	41
6	16,0	4	11,10	8	15	4	35	3	15	3	183	3	11,2	3	38
7	16,7	3	11,10	8	16	4	39	4	18	4	174	3	11,4	3	39
8	16,2	4	11,40	6	15	4	38	4	17	4	185	4	10,8	4	40
9	15,8	4	11,00	8	15	4	38	4	17	4	180	3	11,0	4	37
10	16,7	3	11,10	8	16	4	39	4	18	4	174	3	11,4	3	39
11	14,5	5	9,30	10	17	4	50	5	20	4	184	3	10,5	4	45
12	14,7	5	9,30	10	20	5	47	5	15	3	180	3	10,5	4	45
13	15,2	5	10,00	10	18	5	45	5	18	4	200	5	10,3	5	49
14	15,0	5	9,50	10	20	5	42	4	17	4	198	5	10,8	4	47
15	14,8	5	9,30	10	16	4	50	5	20	4	180	3	10,4	4	45

Орієнтовні комплекси вправ оздоровчих видів гімнастики

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 лівою 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 внизу.
 - 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 внизу.

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.

Темп музики, рекомендований для занять оздоровчою гімнастикою

Темп	Кількість акцентів за хвилину	Рекомендовані 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, підскоки, танцювальні рухи в стилі рок-н-рол

Додаток 3

Таблиця 1

Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики (I етап - початковий)

№ заняття	Частина і ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ	Зміст заняття	Темп музичного супроводу	ЧСС уд/хв	Особисті вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; базові кроки з рухами руками; ЗРВ	Помірний	65 – 90	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки з рухами руками; чергування базових кроків з окремими танцювальними рухами	Середній Швидкий	90 – 100 120-130	Чергування рухів більшої та меншої інтенсивності
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на відновлення дихання; вправи на розвиток гнучкості в в.п. – стоячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
2.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	65 - 95	Техніка виконання кроків

	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з окремими танцювальними рухами	Середній Швидкий	90 – 110 110-130	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення дихання з вправами на розвиток гнучкості в в.п. біля опори	Повільний	60 і нижче	Повільне дихання
3.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно - гімнастичного напрямку	Помірний	65 - 95	Правильне дихання
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з бігом і стрибками	Середній Швидкий	100 110-130	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення дихання з вправами для розвитку гнучкості в в.п. сидячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
4.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Правильна постава

	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з бігом і стрибками, активні рухи руками	Середній Швидкий	100 110-130	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на відновлення дихання; вправи на розвиток гнучкості в в.п. – стоячи; вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
5.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; базові кроки з різними рухами руками, нахили, повороти	Помірний	65 - 75	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з бігом і стрибками. Силова аеробіка: вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба в в.п. – стоячи	Середній Швидкий Середній	90 – 100 110-140 100	Техніка виконання вправ
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення з вправами для розвитку гнучкості в в.п. лежачи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені

6.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Техніка виконання вправ
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з амплітудними рухами руками і ногами Силова аеробіка: вправи для розвитку силових здібностей в в.п. лежачи	Середній Швидкий	95 – 100 100 –140	Контроль навантаження
		Середній	95 - 100	Техніка виконання	
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: чергування вправ на відновлення з вправами для розвитку гнучкості в різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслабити
7.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з вправами спортивно-гімнастичного напрямку	Помірний	60 - 70	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90 - 120	Правильна постава
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості з використанням степ-платформи	Повільний	60 і нижче	Техніка виконання

8.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з степ-платформою та без, загально-розвиваючі гімнастичні вправи	Помірний	60 - 80	Правильна постава тулуба
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки, чергування з танцювально-хореографічним і рухами Силова аеробіка: вправи силового характеру з використанням степ-платформи	Середній Швидкий Середній	90 – 120 120–135 90 - 110	Правильна постановка стопи на степ-платформу Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Оздоровча йога: рухові дії на відновлення після навантаження з використанням вправ на гнучкість	Повільний	60 і нижче	Контроль дихання
9.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами. Степ-аеробіка: чергування базових кроків з різними рухами руками	Помірний Середній	60-90 90-120	Правильна постава Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Танцювальна аеробіка: зв'язка танцювальних кроків (16 рахунків).	Середній	100-120	Правильна постава
		Силова аеробіка: вправи з гантелями (вага 1 кг)	Помірний	70-90	

	III. Заключна частина (15 хв)	Танцювальна хореографія: рухи вальсового кроку з повільними рухами для розслаблення рук і тулуба. Хвилина пасивного відпочинку в в.п.- лежачи на спині	Повільний	60 і нижче	Рухи повільні, м'які
10.	I. Підготовча частина (15 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами	Помірний	65-80	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Базова аеробіка + силова аеробіка: інтервальне тренування – чергування зв'язки базових кроків з вправами силового характеру (гімнастична лава). Стретчінг: вправи на гнучкість - активний відпочинок	Швидкий Середній	120-140 90-120	Контроль навантаження Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Оздоровча йога: вправи (асани) в в.п. – лежачи на животі	Повільний	60 і нижче	
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості	Повільний	60	
	II. Основна частина (30 хв)	Каланетік: спеціальні вправи для розвитку м'язів живота, стегон, сідниць у різних в.п.	Повільний Помірний	60 60-75	Правильні в.п.

	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на гнучкість у в.п. - лежачи на спині	Повільний	60 і нижче	
12.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка: чергування базових кроків з гімнастичними вправами	Помірний	60-90	
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків, зв'язка (16 рахунків)	Середній Швидкий	100-110 120-135	Правильна постава, правильна постановка стопи на степ-платформу
	III. Заключна частина (15 хв)	Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п.- стоячи Хвилина пасивного відпочинку в в.п. – лежачи на спині.	Повільний	60 і нижче	

**Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої
гімнастики (II етап - тренувальний)**

№ заняття	Частина і тривалість заняття	Зміст заняття	Темп музичного супроводу	ЧСС уд/хв	Особисті вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: базові кроки; чергування базових кроків з ЗРВ	Помірний	65-85	Техніка виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Фітбол-аеробіка: вправи в в.п. – стоячи, сидячи на м'ячі; вправи для розвитку м'язів тулуба в в.п. – лежачи на спині на м'ячі, лежачи на животі на м'ячі	Середній Швидкий Помірний	90-110 110-130 75-85	В.п. на м'ячі
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + фітбол: вправи на відновлення дихання; вправи для розвитку гнучкості в в.п. – сидячи на м'ячі	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
2	I. Підготовча частина (15 хв)	Аеробіка + степ-аеробіка: базові кроки на та біля степ-платформи. Стретчінг: вправи з опорою на степ-платформу	Помірний	75-90	
	II. Основна частина (35 хв)	Силова аеробіка: вправи з гантелями(вага 1 кг) для розвитку всіх груп м'язів у різних в.п. Стретчінг: вправи на гнучкість - активний відпочинок між вправами та окремими підходами	Середній Помірний	90 – 110 80 - 90	Техніка виконання Положення тулуба

	III. Заключна частина (5 хв)	Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п. лежачи Хвилина пасивного відпочинку в в.п. – лежачи	Повільний	60 і нижче	Відновлення систем органів
3.	I. Підготовча частина (15 хв)	Ритмбол аеробіка: базові кроки з невеликими гімнастичними м'ячами, ЗРВ з м'ячами	Середній Помірний	90 – 100 85 - 90	Тримання м'яча
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: одночасне виконання вправ з м'ячами та базових кроків на степ-платформі. Силова аеробіка + ритмбол. Вправи силового напрямку з м'ячем в різних в.п.	Середній Помірний	90 – 120 75 - 90	Техніка виконання
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + ритмбол: вправи для розвитку гнучкості в різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
4.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ-аеробіка + стретчінг: базові кроки; чергування базових кроків з вправами для розвитку гнучкості	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (40 хв)	Степ – аеробіка + сучасна хореографія; зв'язка базових і танцювальних кроків (32 рахунки)	Середній Швидкий	100-120 120-140	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи в в.п. – лежачи на спині	Повільний	60 і нижче	Повне відновлення
5.	I. Підготовча частина (10 хв)	Аеробіка + стетчінг: чергування базових кроків з вправами на розтягування м'язів	Помірний	65 - 85	
	II. Основна частина (55 хв.)	Каланетик: чергування напруження та розслаблення м'язів	Помірний	60 - 80	Правильна постава Правильне в.п.

	III. Заключна частина (5 хв)	Стретчінг: вправи в в.п. – сидячи на підлозі	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
6.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ – аеробіка + стретчінг: базові кроки на степ – платформі та біля степ-платформи чергування базових кроків з вправами на гнучкість	Помірний	75 – 90	Правильна постава
	II. Основна частина (40 хв)	Аеробіка + сучасна хореографія (кельський степ), зв'язка базових і танцювальних кроків (16 рахунків)	Середній Швидкий	90 – 100 120-140	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Вправи ЛФК: вправи для профілактики плоскостопості, вправи на відновлення дихання	Помірний Повільний	75 60 і нижче	
7.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з рухами руками	Середній	90 - 100	
	II. Основна частина (35 хв)	Силова аеробіка: вправи з боді-барями на основні групи м'язів в різних в.п.	Середній	85 - 90	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розвитку гнучкості на всі групи м'язів у різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
8.	I. Підготовча частина (10 хв)	Аеробіка: базові кроки з різними рухами руками; ЗРВ	Середній	90 - 100	Техніка виконання
	II. Основна частина (45 хв)	Аеробіка + фанк - аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків у стилі фанк (32 рахунки)	Швидкий	110–135	Контроль навантаження

	III. Заключна частина (5 хв)	Вправи на відновлення та розслаблення систем організму. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині	Повільний	60 і більше	Повне відновлення
9.	I. Підготовча частина (10 хв)	Фітбол + стретчінг: аеробні базові кроки, в.п. сидячи на м'ячі Вправи для розвитку гнучкості в в.п. – сидячи на м'ячі	Середній	90-100	В.п. на м'ячі
	II. Основна частина (45 хв)	Фітбол + силова аеробіка. Вправи аеробного характеру в в.п. сидячи на м'ячі; вправи з гантелями (вага 1кг) у в.п. сидячи на м'ячі; вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба в в.п. – лежачи на спині з м'ячем	Швидкий Середній Помірний	120-135 90-110 90 і нижче	В.п. на м'ячі
	III. Заключна частина (5 хв)	Стретчінг + фітбол: вправи для розвитку гнучкості в в.п. стоячи з м'ячем. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині на м'ячі	Помірний	60 - 75	М'язи розслабити
10.	I. Підготовча частина (15 хв)	Аеробіка: чергування базових кроків з рухами руками; ЗРВ	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (30 хв)	Аеробіка + бокс-аеробіка: чергування базових кроків із спеціальними боксерськими рухами руками, чергування з бігом, стрибками, танцювальними кроками	Швидкий Дуже швидкий	120-130 140 і вище	Техніка виконання вправ

	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг + дихальна гімнастика: чергування вправ на відновлення дихання з вправами для розвитку гнучкості. Хвилина пасивного відпочинку	Помірний Повільний	75-85 70 і нижче	Повне відновлення
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Ритмбол-аеробіка: базові кроки з гімнастичними м'ячами; ЗРВ з м'ячами	середній	90-100	Тримання м'яча
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: одночасне виконання вправ з м'ячами та базових кроків на степ-платформі. Силова аеробіка + ритмбол: вправи силового характеру з м'ячами в різних в.п.	Швидкий Середній	110-135 90-110	Техніка виконання
	III. Заключна частина (20 хв)	Оздоровча йога: зв'язка асан у в.п. стоячи	Повільний	60 і нижче	
12.	I. Підготовча частина (10 хв)	ЗРВ	Середній	75 - 85	Амплітудне виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Пілатес + фітбол: вправи статичного характеру в різних в.п. на м'ячі	Повільний	85 і нижче	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені

Експериментальна поетапна комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики (III період – вдосконалення кондицій)

№ заняття	Частина і ТРИВАЛІСТЬ ЗАНЯТТЯ	Зміст заняття	Темп музичного супроводу	ЧСС уд/хв	Особисті вказівки
1	2	3	4	5	6
1.	I. Підготовча частина (15 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: чергування базових кроків на степ-платформі з вправами з м'ячем	Середній	90 - 110	Правильна постава
	II. Основна частина (35 хв)	Степ-аеробіка + силова аеробіка : базові кроки зі степ-платформою з гантелями (0,5 кг)	Швидкий	110–135	Контроль навантаження
		Стретчінг: вправи на гнучкість – активний відпочинок	Середній	90-100	
	III. Заключна частина	Дихальна гімнастика: вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
2.	I. Підготовча частина (15 хв)	Фітбол-аеробіка. Вправи розминаючого характеру в в.п. сидячи на м'ячі	Середній	90 - 100	Правильне в.п.
	II. Основна частина (35 хв)	Фітбол + силова аеробіка; фітбол-аеробна частина; вправи з гантелями в в.п. – сидячи на м'ячі; вправи на баланс і розвиток сили в різних в.п.	Швидкий	120–135	Техніка виконання
			Середній	90-100	
	III. Заключна частина (10 хв.)	Фітбол + стретчінг: вправи на гнучкість у різних в.п. на м'ячі	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС

3.	I. Підготовча частина (10 хв)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками; стретчінг	Середній	85-95	Правильність постановки стопи на степ-платформи
	II. Основна частина (45 хв)	Степ-аеробіка: зв'язка базових та танцювальних кроків (32 рахунки). Стретчінг	Швидкий Дуже швидкий Помірний	120-135 140 і вище 90-100	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (5 хв)	Оздоровча йога: вправи на відновлення дихання; вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновлення ЧСС
4.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: чергування базових кроків з ЗРВ	Середній	85-100	Правильна постава
	II. Основна частина (35 хв)	Аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових, танцювальних кроків, бігу, стрибків з імітуючими бойовими ударами руками, ногами	Швидкий Дуже швидкий	120-135 140 і вище	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг. Дихальна гімнастика, вправи на розслаблення	Помірний Повільний	90 і нижче 60 і нижче	Відновлення ЧСС
5.	I. Підготовча частина (10 хв.)	Базова аеробіка + стетчінг: чергування базових кроків з вправами на розтягування	Середній	90 - 100	Техніка виконання

	II. Основна частина (40 хв)	Інтервальне тренування: базова аеробіка: зв'язка базових і танцювальних кроків(16 рахунків). Силова аеробіка: вправи для розвитку сили в різних в.п. з гантелями бодібарами. Тривалість чергування: 10 хв. танцювальна зв'язка / 10 хв. силовий тренінг	Дуже швидкий Швидкий Помірний	135 і вище 120-130 90 і нижче	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи для розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС
6.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка + стретчінг: чергування базових кроків з вправами на гнучкість	Помірний	60-75	Правильна постава
	II. Основна частина (45 хв)	Каланетік: спеціальні вправи для розвитку м'язів живота, стегон, сідниць у різних в.п.	Повільний Помірний	60-70 75-85	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи на гнучкість у різних в.п.	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
7.	I. Підготовча частина (10 хв)	Сучасна хореографія, танцювальні рухи	Помірний	75 - 85	Пластика рухів
	II. Основна частина (35 хв)	Бейлі-данс: танцювальні рухи з елементами східних танців	Середній	90 – 110	Пластика і м'якість рухів
	III. Заключна частина (15 хв)	Стретчінг: вправи на гнучкість у в.п. біля опори	Помірний Повільний	75-85 60 і нижче	М'язи розслаблені
8.	I. Підготовча частина (10 хв.)	Степ-аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90 - 110	Техніка виконання

	II. Основна частина (45 хв)	Степ-аеробіка + ритмбол: базові кроки з різними вправами з гімнастичним м'ячем. Фітбол: вправи для розвитку м'язів у в.п. лежачи на м'ячі	Швидкий Середній	120-135 90-100	Правильна постава Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв.)	Стетчінг + фітбол: вправи на гнучкість у в.п. сидячи на м'ячі Хвилина пасивного відпочинку	Помірний Повільний	60-80 60 і нижче	М'язи розслаблені Відновити ЧСС
9.	I. Підготовча частина (10 хв)	ЗРВ	Середній	75 - 85	Амплітуда виконання
	II. Основна частина (40 хв)	Пілатес + стретчінг: чергування статичного характеру з вправами на гнучкість у різних в.п.	Помірний	85 і нижче	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Вправи на розслаблення м'язів	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
10.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових кроків із окремими імітуючими бойовими рухами	Середній	90 - 110	Техніка виконання
	II. Основна частина (30 хв)	Степ-аеробіка + кік-аеробіка: чергування базових кроків, стрибків, бігу на степ-платформі з спеціальними рухами руками та ногами	Швидкий Дуже швидкий	120-135 140 і вище	Контроль навантаження
	III. Заключна частина (20 хв)	Стретчінг. Дихальна гімнастика. Хвилина пасивного відпочинку в в.п. лежачи на спині	Помірний Повільний	75 – 85 60 і нижче	Відновити ЧСС
11.	I. Підготовча частина (10 хв)	Клаб-данс: танцювальні кроки з елементами сучасних танцювальних рухів	Середній	90-110	

	II. Основна частина (40 хв)	Силова аеробіка: вправи для всіх груп м'язів у різних в.п. з гумовими еспандерами	Середній	90-100	Техніка виконання
	III. Заключна частина (10 хв)	Стретчінг: вправи на розвиток гнучкості в в.п. – сидячи	Повільний	60 і нижче	М'язи розслаблені
12.	I. Підготовча частина (10 хв)	Базова аеробіка: базові кроки з різними рухами руками	Середній	90-110	Техніка виконання
	II. Основна частина (45 хв)	Фітбол + бокс-мікс: аеробна частина на м'ячі з різними імітуючими боксерські рухи руками. Фітбол + силова аеробіка: вправи у в.п. сидячи на м'ячі, з гумовими еспандерами	Швидкий Дуже швидкий Помірний	120-135 140 і вище 90 і нижче	Контроль навантаження Техніка виконання
	III. Заключна частина (5 хв)	Стретчінг: чергування вправ на гнучкість з вправами на розслаблення м'язів	Помірний Повільний	60 і нижче	Відновити ЧСС