

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
КРАСНОАРМІЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОЇ ПІДГОТОВКИ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Розглянуто на засіданні  
кафедри СГП КП ДонНТУ  
протокол № 5  
від 06 березня 2013 р.

Затверджено на засіданні  
навчально-видавничої ради  
ДВНЗ ДонНТУ  
протокол №  
від 2013 р.

УДК 796.011.3

Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання)/О.В.Коломоєць, С.М. Романій. – Красноармійськ: КП ДВНЗ ДонНТУ, 2013. – 58 с.

В даному посібнику розкривається значення фізичної культури для існування людини і рекомендації щодо організації самостійних занять фізичними вправами.

Укладачі: старший викладач Коломоєць О.В.  
асистент Романій С.М.

Рецензент: Почесний професор Державного вищого навчального закладу  
«Донецький національний технічний університет»  
Заслужений тренер України В.Д. Атаманов

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	5
2. МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	12
3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.....	13
4. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ.....	22
5. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ І ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	30
5.1. Дихальні вправи.....	30
5.2. Основні принципи тренувань.....	32
5.3. Ранкова зарядка.....	35
5.4. Вправи з обручем.....	36
5.5. Вправи з палицею.....	36
5.6. Вправи з еспандером.....	38
5.7. Комплекс із 9 вправ з гантелями вагою 1 кг.....	39
5.8. Комплекс із 11 вправ з гантелями вагою 1-3 кг.....	40
5.9. Комплекс із 18 вправ з гантелями вагою 1-5 кг.....	41
5.10. Перший комплекс вправ зі штангою і гантелями.....	42
5.11. Другий комплекс вправ зі штангою і гантелями.....	44
5.12. Третій комплекс вправ зі штангою.....	46
5.13. Вправи для розвитку м'язів шії.....	47
5.14. Вправи для розвитку плечового поясу.....	47
5.15. Вправи для розвитку м'язів рук.....	48
5.16. Вправи для розвитку грудних м'язів.....	49
5.17. Вправи для розвитку м'язів спини.....	49
5.18. Вправи для розвитку і зміцнення черевного преса.....	50
5.19. Вправи для розвитку м'язів ніг.....	50
5.20. Вправи для розвитку всіх м'язів тулуба.....	51
5.21. Перший комплекс вправ для розвитку гнучкості суглобів.....	51
5.22. Другий комплекс вправ для розвитку гнучкості.....	53
5.23. Засоби відновлення.....	54
5.24. Розслаблення.....	55
5.25. Сон.....	55
Список використаних джерел.....	57

## ВСТУП

В КІІ ДонНТУ дисципліна «Фізичне виховання» викладається протягом чотирьох років студентам денного відділення. Навчальними планами для різних напрямів і спеціальностей, окрім аудиторних, передбачені години самостійної роботи студентів. Тому, вважаємо за потрібне викласти матеріал рекомендаційного характеру для можливого самостійного застосування у вільний від занять час або в майбутньому. Окрім студентів денного відділення цим матеріалом можуть користуватися також студенти заочної форми навчання.

Частина матеріалу має за мету інформувати студентів про основні поняття фізичної культури, механізм оздоровчого впливу фізичних вправ на організм, принцип оздоровчої спрямованості фізичних вправ, можливість застосування фізичних вправ у виробничій сфері. Для цього був використаний навчальний посібник "Теорія і методика оздоровчої фізичної культури", розроблений Л.І.Івановою, С.Ю. Путровим, Р.П. Карпюком [3].

Інша частина матеріалу формувалась на основі підручника "Бодибилдинг для починаючих" [2], в якому відображена лише маленька частина існуючих на сьогоднішній день фізичних вправ, але прийнятна для застосування на початкових стадіях формування свого тіла або просто для використання під час самостійних занять без постановки особливих завдань на майбутнє у плані фізичного вдосконалення.

## 1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Відповідно до державних документів цінність фізичної культури для кожної особистості і суспільства полягає в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значенні.

У "Словнику іншомовних слів" зазначено, що фізична культура – це "частина загальної культури суспільства; включає систему фізичного виховання, спеціальні наукові знання, розвиток спорту й рівень спортивних досягнень; охоплює галузь гігієни, правильного режиму праці і відпочинку, використання природних сил (сонця, води, повітря) для оздоровлення й загартування організму".

Аналіз педагогічної літератури також свідчить про розбіжності у визначенні поняття "фізична культура". Її розглядають як якісну характеристику діяльності, що задовольняє потреби в підготовці людини до праці, захисту Вітчизни, до інших форм життєдіяльності за допомогою її фізичних, біологічних сил і можливостей шляхом оздоровлення та загартування (В.М.Видрін); як діяльність, яка цілеспрямовано впливає на процес фізичного удосконалення людини, що дозволяє забезпечити спрямований розвиток її життєво важливих фізичних якостей і здібностей (Л.І.Лубишева); як діяльність людини, яка є носієм того змісту, що засвоюється у фізичному вихованні (О.Ц.Домінський); як могутній природний засіб оздоровлення та неспецифічної профілактики (громадянської та особистої), який тісно поєднується з профілактичним напрямком медицини (В.П.Мурза).

Базуючись на аналізі психолого-педагогічної літератури, можна зазначити, що **фізична культура особистості** – це частина загальної культури особистості, яка визначає її культуру відносно свого здоров'я та яка формується у процесі фізичного виховання.

Згідно із Законом України "Про фізичну культуру і спорт" основними напрямками впровадження фізичної культури є: фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання, розвиток масового фізкультурно-оздоровчого руху. Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у трьох сферах: навчально-виховній, виробничій, соціально-побутовій. Сфери впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності практично відповідають і віковій періодизації використання засобів фізичного виховання для оздоровлення населення (дошкільники, школярі, студенти; працівники та службовці; організація дозвілля всіх верств населення).

На основі аналізу наукових джерел та законодавчих і нормативних документів можна зазначити, що: фізкультурно-оздоровча робота є одним з основних напрямів впровадження фізичної культури в освітнє середовище, що спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я дітей і молоді та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та удосконаленні різних рухових нави-

чок з метою зміцнення здоров'я та сприянні масовому охопленню людей заняттями фізичною культурою. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-виховних, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

В.А. Коваленко розглядає **спорт** як складову частину фізичної культури, що містить різноманітні фізичні вправи та ігри в умовах змагальної діяльності, у процесі якої ті, хто займаються, прагнуть до досягнення більш високого результату і задовольняють свої потреби в руховій діяльності. Він також подає трактування поняття "**масовий спорт**" – це складова частина спорту, основним змістом якої є раціональне використання людиною своєї рухової діяльності як фактору підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку й стану. Автор відзначає, що масовий спорт доступний значній кількості людей, є активним відпочинком, сприяє зняттю нервово-емоційної напруги, зміцнює здоров'я й підвищує працездатність.

У "Тлумачному словнику" подано наступне **визначення масового спорту** – це спорт, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості населення, збереження здоров'я й працездатності, а також служить засобом активного відпочинку.

В.І. Ильїніч констатує, що масовий спорт допомагає мільйонам людей удосконалювати свої фізичні якості й рухові можливості, зміцнювати здоров'я й подовжувати творче довголіття, а значить і протистояти небажаним впливам на організм сучасного виробництва й умов повсякденного життя. Мета занять різними видами масового спорту – зміцнювати здоров'я, поліпшувати фізичний розвиток, підготовленість і активно відпочивати. Він зазначає, що це пов'язано з вирішенням ряду завдань: підвищити функціональні можливості окремих систем організму, скорегувати фізичний розвиток і статуру, підвищити загальну й професійну працездатність, опанувати життєво необхідні вміння й навички, приємно й корисно провести дозвілля, досягти фізичної досконалості. При цьому автор підкреслює, що до елементів масового спорту значна частина молоді долучається ще в шкільні роки, а в деяких видах спорту навіть у дошкільному віці.

**Самодіяльний масовий спорт** є складовою частиною фізичної культури і здійснюється з урахуванням віку, стану здоров'я та рівня фізичного розвитку особи і включає змагальну діяльність, спеціальну підготовку до неї (тренування), орієнтовану на досягнення певних спортивних результатів. Основною формою функціонування та вияву спорту є спортивні змагання, що організуються за відповідними правилами з метою виявлення та уніфікованого порівняння досягнення людей в різних видах спорту, з офіційним визначенням переможців.

Аналіз педагогічної літератури також свідчить про розбіжності у визначенні поняття "оздоровча фізична культура". **Оздоровчу фізичну культуру** визначають як сукупність наукових відомостей, а також засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на зміцнення здоров'я, тренування функціональ-

них систем, поліпшення фізичного розвитку, фізичної підготовленості й профілактику захворювань у всіх групах населення, починаючи з дитячого віку (Д.В. Волков); як специфічну сферу використання засобів фізичного виховання, що спрямована на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, які витрачені в процесі трудової (навчальної) діяльності, організацію активного відпочинку та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища (А.Г. Фурманов, Л.Н. Кривцун-Левшина).

Оздоровча фізична культура – складова частина культури суспільства й самої людини, основою специфічного змісту якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я та оптимізації фізичного стану.

У міжнародній практиці поняття "оздоровча фізична культура" не використовується, але поширене "фітнес" або "оздоровчий фітнес".

За матеріалами інтернет-видань можна зазначити, що поняття "**фітнес**" (похідне від англійського "fit") має досить широке тлумачення й використовується як іноземний аналог для таких визначень, як "придатний", "бадьорий", "приспосований", "здоровий". Найбільш близьким за значенням до нього в українській мові є слово "підготовлений".

**Загальний фітнес** можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів без зайвої фізичної й психічної напруги в гармонії з навколишнім середовищем. Тобто це набір принципів, єдина концепція життя, що дає людям сили й упевненість у собі, зміцнює не тільки тіло, але й душу.

**Фітнес фізичний** характеризує рівень фізичних можливостей, які забезпечують рухову активність без зайвої функціональної напруги організму, що володіє для цього необхідними фізіологічними резервами. На загальнодоступній мові це означає лише рівень фізичної підготовки людини, що при бажанні можна частково виміряти, наприклад, кількістю підтягувань на поперечині, присідань, пройденими кілометрами й гнучкістю тіла. Для об'єктивної оцінки цього рівня у світовій практиці розроблені спеціальні тести, що фактично мають міжнародний статус. Зберегти здоров'я та підтримати відповідний рівень фізичної підготовленості – основне завдання будь-якої оздоровчої програми, до якого б напрямку фітнесу вона не відносилася.

Варто відзначити, що **в українській мові** (та взагалі на пострадянських територіях) поняття "**фітнес**" набуло кількох значень. Безумовно, у першу чергу під цим терміном мають на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, зміцнення або ж підтримку її здоров'я.

Тут необхідно згадати про певний "**фітнес-комплекс**", що містить у собі:

1. Силові тренування (як правило, з обтяженнями, які спрямовані на зміцнення й збільшення м'язової маси);
2. Аеробні або кардіотренування (поліпшують діяльність серцево-судинної й дихальної систем);

3. Тренування гнучкості (з цією метою в аеробіці розроблена спеціальна програма – стретчинг);

4. Повноцінне здорове харчування й здоровий спосіб життя.

**Фітнес** існує також і як вид спорту, що з'явився відносно недавно в межах змагального бодібілдингу. Головну роль у зародженні спортивного фітнесу відіграло, з одного боку, зростання кількості прихильників фізично розвинених жінок і стрімкий занепад популярного жіночого бодібілдингу – з іншого. Природно, що осторонь від нового виду спорту не залишилася й сильна половина людства. У цей час чималим успіхом користуються різні змагання з фітнесу, де оцінюються не тільки пропорції тіла учасників, але й уміння володіти ним, яке кожен спортсмен може продемонструвати під час довільної програми.

**Фітнес** – це ширше поняття, ніж щоденні домашні тренування або регулярне відвідування фітнес-клубу, у якому величезна кількість сучасного устаткування та безліч додаткових послуг. Це певний спосіб, стиль життя, **це – світогляд особистості**. Якщо людина насправді налаштована підтримувати гарну фізичну форму, вона завжди знайде правильний шлях до досягнення своєї мети.

Заняття фітнесом популярні й тому, що в них не треба морити себе тренуваннями й дістами до напівнепритомного стану. Тренування зовсім не обов'язково повинні стомлювати – чимало людей займаються зранку до роботи, використовуючи різні вправи для підняття тону й отримання заряду бадьорості на весь день. Фітнес – це певна система вдосконалення людини, що так чи інакше пов'язана із психологічним станом.

В основі **фізичного здоров'я** знаходиться відповідний спосіб життя, розвиток фізичних і рухових якостей, які й дають найбільш повне визначення фітнесу при розумному їх поєднанні. До цих якостей належать:

- **загальна аеробна витривалість** (здатність тривалий час виконувати роботу середньої потужності й протистояти стомленню). Розвиток цієї якості гарантує її власникові, що він зможе виконувати будь-який рух тривалий час зі швидким відновленням після навантаження. При тривалих заняттях у процес роботи включаються також жири й частково білки, що дає фахівцям право називати аеробне тренування оптимальним засобом для втрати жиру;

- **швидкісна витривалість** (здатність протистояти стомленню при максимальних, за швидкістю, навантаженнях). Ця якість дуже схожа на попередню, але, на відміну від аеробного тренування, вона дає людині можливість зберігати сили навіть під час тренування з максимально високою інтенсивністю. Швидкісна витривалість має безпосереднє відношення до силових якостей;

- **силова витривалість** (здатність протистояти стомленню при досить тривалих навантаженнях силового характеру). Показує, наскільки м'язи в стані створювати повторні зусилля й протягом якого проміжку часу вони фізично здатні підтримувати необхідну активність;

- **швидкісно-силова витривалість** (здатність до виконання тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю); це своєрідний синтез двох вищезгаданих якостей;



- **гнучкість** (здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок еластичності м'язів, сухожилів і зв'язок). Розвиток цієї якості істотно знижує ризик травмування під час виконання вправ і частково – кількість часу, необхідного на розминку перед тренуванням тіла. Підвищена гнучкість, у свою чергу, сприятливо впливає на спритність людини;

- **швидкість** (здатність максимально швидко чергувати скорочення м'язів і їхнє розслаблення). Як правило, добре проявляється й, відповідно, розвивається в таких активних "рухових" заняттях, як біг, ходьба, веслування й звичайна фізична праця, а також частково на силових тренуваннях;

- **динамічна м'язова сила** (здатність до максимально швидкого, "вибухового" прояву зусиль із значним обтяженням або власною вагою тіла). Збільшення м'язової сили незмінно супроводжується збільшенням обсягу й щільності м'язів у тому або іншому ступені – їх "будівництвом" (завдяки цьому поняттю й з'явився термін "бодібілдинг" – у перекладі з англійської мови "побудова тіла"). Крім естетичного значення, збільшені мускули менш піддаються ушкодженню і сприяють контролю ваги;

- **спритність** (здатність виконувати координаційно-складні рухові дії). Одна з найважливіших якостей, яка має бути в оптимальному стані не тільки під час тренувань різного типу, але й у звичайному житті. Прямо пов'язана зі швидкістю й гнучкістю. Значну роль у розвитку спритності, безумовно, відіграє статура людини.

Ми будемо використовувати термін "оздоровча фізична культура", оскільки, як було зазначено вище, ми прагнемо саме до виховання культури людини відносно до свого здоров'я.

**Мета оздоровчої фізичної культури** – зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму людини, а також оздоровлення населення засобами фізичного виховання.

#### **Завдання оздоровчої фізичної культури:**

1. Оптимізація рухового режиму.
2. Підвищення функціональних можливостей організму.
3. Профілактика захворювань.
4. Зниження втомлюваності за рахунок активного відпочинку.
5. Підвищення працездатності за рахунок розвитку професійно важливих рухових якостей.
6. Використання занять фізичними вправами у боротьбі зі шкідливими звичками.
7. Залучення населення різного віку, статі та стану здоров'я (включаючи інвалідів) до активних фізкультурно-оздоровчих занять.

У багатьох дослідників в галузі фізичного виховання є свої визначення поняття "здоров'я". Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) запропонувала визначення, яке й стало найбільш поширеним: "**здоров'я**" – нормальний стан людини, який відображає її повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

Дослідженнями доведено, що від медицини та від профілактики здоров'я людини залежить лише на 8-10%, тоді як від її поведінки – на 49-53%.

Здоров'я людини визначається великою кількістю впливів. Фактори, які впливають на здоров'я людини представлені у таблиці 1.

Таблиця 1 –

Фактори, що впливають на здоров'я людини  
(за С.І. Петуховим, Д.В. Кочадзе, 1996)

<b>Сфера впливу факторів</b>	<b>Фактори, що зміцнюють здоров'я</b>	<b>Фактори ризику</b>
Спосіб життя (50 %)	Відсутність шкідливих звичок. Рациональне харчування. Адекватна фізична активність. Здоровий психологічний клімат у родині й на роботі. Уважне ставлення до свого здоров'я.	Паління, вживання алкоголю. Наркоманія. Токсикоманія, зловживання лікарськими засобами. Незбалансоване в кількісному і якісному відношенні харчування. Гіподинамія, гіпердинамія. Стресові ситуації. Недостатня активність.
Зовнішнє середовище (20 %)	Мікросередовище	
	Відсутність шкідливих факторів виробництва. Хороші матеріально-побутові умови. Осілий спосіб життя.	Шкідливі умови праці й навчання. Незадовільні матеріально-побутові умови. Міграційні процеси.
	Макросередовище	
	Сприятливі кліматичні й природні умови. Екологічно чисте середовище перебування.	Несприятливі кліматичні умови. Забруднення навколишнього середовища.
Біологічні фактори (20 %)	Здорова спадковість. Відсутність вікових, статевих і конституціональних особливостей, що сприяють виникненню захворювань.	Спадкова схильність до захворювань. Віково-статеві й конституціональні особливості, що впливають на виникнення захворювань.
Організація медичної допомоги (10 %)	Високий рівень медичної допомоги.	Неякісне медичне обслуговування.

**Здоровий спосіб життя** – типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсі

діяльності, яка зміцнює адаптивні можливості організму (Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В.).

Зазвичай в системі оздоровчої фізичної культури виокремлюють наступні **основні напрями** :

- оздоровчо-рекреаційний;
- оздоровчо-реабілітаційний (складовою якого є спортивно-реабілітаційний);
- гігієнічний.

**Рекреація** (від лат. відновлення) – система заходів, пов'язаних з використанням вільного часу для оздоровчої, культурно-пізнавальної та спортивної діяльності ("Словник іншомовних слів"), а **рекреативний** – той, який містить у собі розважальні елементи, призначений для відпочинку, відновлення сил.

Для підкреслення специфічності цього терміну, часто говорять "фізична рекреація".

**Оздоровчо-рекреаційна фізична культура** – це напрям оздоровчої фізичної культури, який характеризується використанням засобів фізичного виховання з метою відпочинку та відновлення сил.

Основними **засобами** оздоровчо-рекреаційної фізичної культури є туризм (піший, водний, велосипедний, лижний, кінний і т. ін.), піші та лижні прогулянки, купання, масові ігри (пляжний волейбол, теніс, бадмінтон і т. ін.), фізкультурно-спортивні розваги та ін. Доволі часто до цих видів додають ще рибну ловлю та полювання. Це справедливо, якщо мати на увазі рекреацію. Але якщо мова йде про один з напрямів оздоровчої фізичної культури, то ці види не "вписуються" в подане визначення. Докладніше проаналізувати це питання можна буде після вивчення основних положень принципу оздоровчої спрямованості, дотримання яких дозволяє досягати оздоровчого ефекту.

Залежно від кількості тих, хто займається, розрізняють індивідуальні та групові (сімейні, групи за інтересами) форми занять.

Термін реабілітація у словниках означає "відновлення незаплямованої репутації або поновлення у попередніх правах", у медицині – комплекс медичних, педагогічних, професійних і юридичних заходів, спрямованих на відновлення здоров'я і працездатності осіб з обмеженими фізичними і психічними можливостями внаслідок перенесених захворювань і травм.

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура** – це напрям оздоровчої фізичної культури, який характеризується використанням фізичних вправ з метою лікування захворювань та відновлення функцій організму, які були порушені або втрачені внаслідок захворювань, травм, перевтомлення або інших причин.

Використання окремих форм рухів та рухових режимів з цією метою почалося ще у стародавній медицині і у наші часи зазвичай називається лікувальною фізичною культурою.

Цей напрям реалізується у таких формах:

1. Групи ЛФК при диспансерах, поліклініках, лікарнях;
2. Групи здоров'я у санаторіях, при спортивних базах і т. д.;

### 3. Самостійні заняття.

Залежно від віку та важкості захворювання відновлення інколи відбувається за рахунок нормалізації функцій та систем організму, а в інших випадках – за рахунок переважного розвитку компенсаторних реакцій. Цей напрям фізичної культури потребує індивідуального підходу та обережності у підвищенні навантажень.

**Основними засобами** цього напрямку є вправи, навантаження у яких легко дозується (вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетики), лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг, прогулянки на лижах і т. д. Кращий оздоровчий та тонізуючий ефект досягається під час комплексного використання вправ, бажано різнобічних, з використанням різних рухових режимів (залежно від фізичного стану або важкості захворювання) та організаційно-методичних форм занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я мають як загальнооздоровчий характер для тих, хто не має суттєвих відхилень у стані здоров'я, так і спеціально спрямований характер з урахуванням специфіки захворювання.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура відіграє суттєву роль і у виробничій сфері. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє усунути стресові явища та негативні наслідки, що виникають внаслідок фізичного та психічного перенапруження на виробництві у сучасних умовах життя. У комплекс профілактичних заходів входять не тільки відновлюючі вправи, що використовуються в режимі робочого дня та після його закінчення, а й засоби фізичної реабілітації (масаж, лазня, психорегуючі засоби і т. ін.).

Складовою цього напрямку є **спортивно-реабілітаційна фізична культура**. Це напрям оздоровчої фізичної культури, спрямованої на відновлення функціональних та пристосувальних можливостей організму після довготривалих періодів напружених тренувальних та змагальних навантажень, особливо при перетренуванні (перенавантаження) та ліквідації наслідків спортивних травм.

**Гігієнічна фізична культура** – напрям оздоровчої фізичної культури, спрямований на оперативну оптимізацію поточного функціонального стану організму, що об'єднує різні форми фізичної культури, які знаходяться у межах щоденного режиму дня, які не пов'язані зі значними навантаженнями (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня).

## 2. МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОГО ВПЛИВУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.

Технічні досягнення суспільства мають як позитивні, так і негативні наслідки. Автоматизація та комп'ютеризація умов праці, розвиток комунікаційних мереж полегшують працю та збільшують обсяг вільного часу, але, наряду з цим, збільшують психічне навантаження, сприяють гіподинамії. Стверджувати однозначно, що технічний прогрес пішов на користь здоров'ю людини, не можна. Знижена рухова активність стала небажаним явищем нашого життя. А м'язове голодування для здоров'я людини становить таку ж небезпеку, як і нестача кисню або вітамінів. Головним засобом протидії цьому явищу є рухова активність.

Рухова активність – це сума рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я. Рухова активність, фізичні навантаження викликають комплекс ефектів, в основі яких лежить удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

- ефект економізації (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і т.д. ...);
- антигіпоксичний ефект (збільшення діапазону легеневої вентиляції, покращення кровозабезпечення тканин, збільшення кількості мітохондрій у клітинах...);
- антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогіпофізарної системи ...);
- генорегулятивний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітини...);
- психоенергетизуючий ефект (підвищення розумової, працездатності, зростання позитивних емоцій).

Цей комплекс ефектів інакше називають тренувальним ефектом.

**Тренувальний ефект** – комплекс змін в організмі (ефектів) під впливом фізичного навантаження.

Тобто можна сказати, що основу тренувального ефекту, його механізм визначає функціональна властивість усього живого – здатність до адаптації, до розвитку на основі пристосування до умов навколишнього середовища.

### **3. РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ.**

Для забезпечення позитивного ефекту необхідно дотримуватись основних положень **принципу оздоровчої спрямованості**, що є головною умовою занять з оздоровчою спрямованістю.

I. При доборі засобів фізичного виховання для оздоровчих занять необхідно враховувати їх оздоровчу цінність. Інакше кажучи, правильно обрати для занять засіб фізичного виховання, який буде корисним саме тому, хто буде займатися.

Вимоги до вибору засобів оздоровчих занять:

- 1) добровільність вибору засобу заняття;
- 2) відповідність обраного засобу фізіологічним показникам тих, хто займається (фізичному стану, розвитку, віку, статі і т.д.);
- 3) обраний засіб повинен забезпечувати вплив на серцево-судинну та дихальну системи;
- 4) охоплювати значні м'язові групи;
- 5) надавати можливість занять у безпечних умовах.

II. Забезпечення оптимальності навантажень під час занять (планування та регулювання функціональних навантажень у відповідності із закономірностями зміцнення здоров'я).

Вимоги до планування, навантаження в оздоровчих заняттях:

- 1) мати оптимальні параметри (відповідно до індивідуальних характеристик);
- 2) впливати на значні м'язові групи;
- 3) давати довготривале рівномірне навантаження на системи дихання та кровообігу (мати виражену аеробну спрямованість);
- 4) супроводжуватися значною витратою енергії.

III. Забезпечення регулярності та єдності лікарсько-педагогічного контролю в процесі занять.

Лікарсько-педагогічний контроль – контроль за станом тих, хто займається, за допомогою методів спортивної медицини та педагогіки.

Лікарський контроль – періодичне комплексне медичне обстеження осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, з метою визначення стану їх здоров'я.

Педагогічний контроль – система заходів щодо перевірки показників фізичної підготовленості з метою оцінки ефективності засобів, методів та навантажень, що використовуються.

### **Характеристика засобів оздоровчої спрямованості.**

Загальновідомо, що арсенал фізичних вправ майже щорічно поповнюється новими різновидами відповідно до змін в уподобаннях людей. Серед цього різноманіття кожен може вибрати те, що йому більше до смаку, щоб отримувати задоволення від занять. Комусь більше до вподоби традиційні заняття, хтось воліє вибрати новий (модний або іноді навіть "екзотичний") вид рухової діяльності. А від чого ж залежить вибір? Які фактори впливають на цей вибір?

Фактори, які впливають на вибір форм, видів фізкультурно-рекреаційної діяльності:

- 1) спадкові (генетично закладені) якості особистості (тип та рухливість нервових процесів, психічні властивості, стать, фізичні та рухові здібності);
- 2) набуті в процесі життєдіяльності особливості рухових вмінь та навичок, які обумовлюють певний рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості, стану здоров'я та уподобання кожної людини;
- 3) особливий вплив мають соціально-демографічні чинники (вік, стать, рівень освіти, професійна приналежність та соціальне положення), які обумовлюють рівень свідомості, світогляду людини та впливають на формування мотивації до занять.

Як вже було зазначено, призначенням оздоровчої фізичної культури є задоволення потреб людини у відтворенні та відновленні її життєвих сил. Залежно від того, які саме потреби людини забезпечує оздоровча фізична культура, її поділяють на:

1. Фізичну культуру функціонального призначення – задоволення потреб людини та суспільства у розвитку та вдосконаленні її фізичної природи.

*Завдання:*

- 1) загальнофізичний та функціональний розвиток;
- 2) забезпечення активного відпочинку;

- 3) оптимізація рухового режиму;
  - 4) підвищення рівня фізичного стану;
  - 5) профілактика несприятливого впливу природного та соціального середовища;
  - 6) адаптація організму до впливу навколишнього середовища;
  - 7) відновлення втрачених функцій організму;
  - 8) збереження працездатності та забезпечення творчого довголіття.
2. Фізичну культуру загальнокультурного призначення – задоволення потреб у розвитку соціальних та духовних якостей людини.

*Завдання:*

- 1) забезпечення гедоністичних потреб у розвитку, отриманні задоволення, насолоди;
- 2) розвиток творчих здібностей, самоактуалізація;
- 3) удосконалення естетичних якостей, підвищення рівня знань, вмінь, навичок;
- 4) розвиток та підтримка комунікативних якостей, набуття нових соціальних контактів;
- 5) виховання моральних якостей та почуттів; формування фізкультурної активності;
- 6) організація здорового дозвілля, формування здорового способу життя.

Досягнення мети та вирішення завдань можливе за умови використання відповідних засобів.

Серед **засобів** оздоровчо-рекреаційної фізичної культури умовно розрізняють **основні та додаткові види**.

До **основних видів** належать :

1. **Вправи з видів спорту циклічного та ациклічного характеру** – сукупність різноманітних фізичних вправ, які мають конкретні предметні форми прояву (циклічні: оздоровча ходьба, біг, деякі види туризму, спортивне орієнтування, плавання, ходьба на лижах, велоспорт, веслування та інші; ациклічні: футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс, "городки", армрестлінг, більярд, східні єдиноборства та ін.).

Методичні особливості (на відміну від спортивної спрямованості):

- помірне фізичне навантаження відповідно до соціально-демографічних та біологічних особливостей тих, хто займається;
- спрощені правила тренувальних та змагальних форм;
- індивідуалізація та комплексне використання з навчально-тренувальною метою;
- зміна кількості учасників, розміру майданчиків для гри та ін.

2. **Масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи** – змагальна та ігрова діяльність, учасники якої (з урахуванням статі, віку та підготовленості) мають приблизно рівні можливості для активного відпочинку, емоційної розрядки, рухового навантаження та досягнення відповідного результату у руховій

діяльності. Наприклад: спартакіади, змагання з видів спорту, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі свята, фестивалі, конкурси, рухливі ігри, естафети та атракціони, "потяги здоров'я" і т. ін.

Методична особливість організації та проведення масових фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів:

- спеціальний набір змагальних вправ;
- незначна складність та довжина дистанції;
- обмежена вага знаряддя, що використовується;
- обмежена (віком, статтю, професійними або іншими факторами) подовженість та інтенсивність вправ, що виконуються.

3. **Нетрадиційні засоби оздоровлення** – сукупність фізичних вправ визначеної спрямованості у поєднанні з іншими видами діяльності естетичного, силового, ритмічного характеру. Наприклад: атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, шейпінг, спортивні оздоровчі танці, "стежки здоров'я" і т. ін.

Методичні особливості:

- суворе регламентація обсягу та інтенсивності фізичного навантаження залежно від стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості тих, хто займається;
- відповідність фізичних вправ, що використовуються, фізичним здібностям тих, хто займається;
- використання вправ з предметами, на снарядах, тренажерах і т. ін.

4. **Фізкультурно-оздоровчі системи** – науково обгрунтований комплекс фізичних вправ та природно-гігієнічних факторів, які різняться за своєю функціональною, фізіологічною та психічною спрямованістю, родом рухової активності, предметними формами використання та впливу на організм. Наприклад: системи П.Іванова, М.Амосова, Є.Пирогової та Л.Івашенко, К.Динейки, А.Стрельнікової, східні системи оздоровлення та ін.

Методичні особливості:

- спрямоване формування основної якості людини – загальної та спеціальної витривалості;
- вплив на окремі функціональні системи організму;
- активізація резервних можливостей організму людини;
- різні енерговитрати з метою оптимізації рухового режиму людини;
- робота в аеробному та анаеробному режимах;
- поєднання рухових та загартовуючих дій.

**Додаткові види** – науково обгрунтовані прийоми впливу на організм людини фізичного, психологічного та функціонально-біологічного характеру:

- медико-біологічні,
- психологічні,
- природні фактори.

До медико-біологічних та психологічних засобів оздоровлення належать:

- загальний та профільований масаж,



- біомеханічна стимуляція,
- загальне та профільоване загартування,
- психологічний тренінг,
- гідропроцедури, бальнеопроцедури.

Методичні особливості:

- відповідність обраних засобів професійній специфіці та стану здоров'я тих, хто займається;
- оптимальне узгодження температурних (холодних та теплових) навантажень;
- обумовлені подовженість використання в процесі режиму праці та відпочинку.

Природні фактори (ліси, зони відпочинку, озера, сквери і т. ін.) використовуються у двох напрямках: як супутня умова занять (свіже повітря, кліматична зона і т.д.) і як спеціальна процедура (сонячні і повітряні ванни, загартування і т.д.).

**Серед сучасних оздоровчих занять широко використовуються наступні:**

*Аеробіка* (від грецьк. аеро – повітря, біос – життя) – система вправ з циклічних видів спорту, що пов'язана з проявом витривалості (ходьба, біг, плавання та ін.), спрямована на підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

*Аеробна гімнастика* – поєднання засобів гімнастики і танців з музикою, без пауз для відпочинку. Засновниця американська актриса Джейн Фонда.

*Аерофітнес* – система, яка заснована на елементах аеробіки, каланетики, стретчингу, шейпінгу.

*Аквааеробіка* – система фізичних вправ у воді, яка поєднує елементи плавання, гімнастики, стретчингу, силових вправ, що виконуються під музику.

*Атлетична гімнастика* – система вправ силової спрямованості, що використовується з метою різнобічної фізичної підготовки та зміцнення здоров'я.

*Бодібілдинг* – система вправ з обтяженнями, яка використовується з метою тілобудови.

*Бодітонінг* – тренування локальних м'язових груп у режимі на витривалість.

*Гімнастична методика індійських йогів* – філософсько-релігійна система, частиною якої є статична підтримка однієї з багатьох поз (асан), послідовне застосування яких дає оздоровчий ефект.

*Дихальна гімнастика йогів* – система дихальних вправ, яка сприяє умінню керувати силою та енергією.

*Дихальна гімнастика Стрельнікової* – система вправ, які базуються на активному, напруженому вдиху, завдяки якому тренуються всі м'язи дихальної системи.

*Дихальна гімнастика Бутейка* – базується на засвоєнні неглибокого дихання.

*Дихальна гімнастика Лобанової-Попової* – полягає в розвитку дихальної мускулатури за рахунок опору повітря, що використовують органи мовлення.

*Каланетика* – система фізичних вправ на основі статичного напруження і розтягування різних м'язових груп з метою корекції фігури та усунення недоліків тіла будови.

*Лайтбол* – різновид великого тенісу з легким поролоновим м'ячем.

*Ритмічна гімнастика* – різновид гімнастики оздоровчої спрямованості, у якій головними є загальнорозвиваючі вправи, біг, стрибки та танцювальні елементи, що виконуються під емоційну, ритмічну музику переважно поточним методом (майже без перерв, без пауз та зупинок для пояснення).

*Система Лидьярда* – система з використанням тривалого повільного бігу як засобу розвитку і зміцнення кардіо-респіраторної системи.

*Слайд-рибок* – атлетична форма тренування на спеціально підготовлених матах з одягненими на спортивне взуття спеціальними шкарпетками. Виконуються рухи в сторони, що імітують швидкісний біг на ковзанах.

*Слім-джім* – система вправ, що об'єднує елементи аеробіки, хореографії, каланетики і бодібілдингу.

*Степ-аеробіка* – виконання нескладних за координацією рухів руками і ногами з використанням степ-платформи (сходинки).

*Стріт-данс* – танцювальна форма аеробіки, що використовує танцювальні рухи молоді американських міст.

*Стретчинг* – система вправ на розтягування.

*Фанк-аеробіка* – танцювальний варіант аеробіки, що запозичує рухи з суперпопулярних танців (хіп-хоп, реп, хаус, свінг), пов'язаних з певним музичним чи руховим стилем.

*Шейпінг* – система, що є сполученням засобів аеробіки та атлетичної гімнастики.

*Нордик фітнес спорт* – полягає у ходьбі з лижними палицями та передбачає заняття протягом всього року фізичною культурою на відкритому повітрі, складається з різних вправ, залежно від пори року, погодних умов, ступеня підготовленості та інтересу.

Зима: *нордик валкінг "класичний"* – нагадує "класичний стиль" лижних перегонів, *нордик валкінг "ковзанковий"* – нагадує "ковзанковий" крок, *нордик валкінг зимовий* – ходьба зимою по втоптаних стежках, *нордик валкінг зимовий у снігоступах* – ходьба зимою по рихлому снігу у снігоступах.

Літо: *нордик валкінг, нордик валкінг гірський* – ходьба по дуже пересіченій, горбкуватій місцевості та *нордик бладінг* – якщо техніка нордик валкінг є аналогічною до "класичного стилю" лижних – перегонів, то техніка нордик бладінг більше схожа з "ковзанковим" кроком. Широкої популярності набуває такий рекреаційний вид, як ролерспорт.

*Ролер-скейтінг* – один з найбільш популярних видів спорту та фітнесу. Він включає у себе декілька напрямів:

*швидкісний біг* – передбачає проведення перегонів на час, перегонів на вибування, естафет, забігів із загального старту, перегонів-переслідувань із проміжними фінішами. Змагання проводять на треку та трасі. Досягають швидкості до 14 м/сек.;

*швидкісний спуск (даун-хіл)* – спуск на час зі схилу будь-якої висоти, стрімкості та конфігурації по спеціально підготовлених доріжках з ідеальним покриттям. Досягають швидкості до 80 км/год. Обов'язковим є повне посилене екіпірування;

*роликовий хокей* – гра на досягнення переваги у забитих м'ячах (2 команди по 4 гравці + воротар; 2 періоди по 20 хвилин; майданчик 20 на 40 м. Ворота 105 на 170; ключка та м'яч;

*ін-лайн хокей* дуже схожий на льодовий хокей. Суттєва відмінність – спеціальна шайба на "ніжках";

*фігурне катання* – проведення змагань під музику в індивідуальному та парних розрядах. Для перших передбачено обов'язкову програму та фрістайл, що включає стрибки, обертання, хореографічні елементи. Парні розряди складаються з танців та спортивного катання;

*слалом* – перегони багатьма способами на час по спеціально розміченій "фішками" трасі;

*стрибки у висоту* – розгін зі стартової гірки та сам стрибок будь-яким стилем через встановлену на двох опорах планку. Мета – взяти найбільшу висоту;

*агресив-стиль* – акробатика на роликах, поділяється на два види: *вертс-кейтинг* – катання у рампі (спеціальна споруда у формі половини труби) з виконанням ефектних трюків протягом 1 хвилини 30 секунд та оцінюванням їх кількості, складності та чистоти виконання та *стріт-стайл* – катання по спеціальному майданчику, що обладнаний трамплінами, прямими та радіусними перилами, сходами і т. ін.. За 1 хвилину треба показати якомога більше складних та добре виконаних трюків;

*фітнес* – довготривале катання (до 5-6 годин) по місцевості для особистої насолоди та тренування серцево-судинної системи. Це вже не спорт, а активний відпочинок.

*Кар-серф* – катання на буксирі за автомобілем, автобусом, тролейбусом. Це просто хуліганство.

Розглядаючи основні відмінності занять оздоровчою фізичною культурою та спортом, ми вже відзначили відмінність мети цих занять: якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень з метою максимальних результатів у вибраному виді спорту, то оздоровче – з метою підвищення або підтримки рівня фізичної дієздатності та здоров'я. І тому, хоча основна спрямованість оздоровчої фізичної культури (підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості) збігається зі спортивною спрямованістю, але відповідно розрізняються параметри навантаження, які для цього використовують.

Таким чином, можна сказати, що *основною характеристикою оздоровчого тренування є фізичне навантаження*.

**Фізичне навантаження** – це визначена величина впливу фізичних вправ на організм людини, яка викликає активну реакцію систем організму.

Величину фізичних навантажень можна охарактеризувати із "зовнішньої" і "внутрішньої" сторони.

**"Зовнішня"** сторона навантаження – тривалість впливу фізичних вправ або сумарна кількість фізичної роботи, що виконана протягом певного часу, яка може бути представлена кількісними характеристиками виконуваної тренувальної роботи, а саме:

- 1) загальним обсягом роботи в годинах;
- 2) обсягом циклічної роботи в кілометрах;
- 3) кількістю тренувальних занять;
- 4) кількістю повторень тренувальних вправ;
- 5) загальною подовженістю їх виконання;
- 6) швидкістю і темпом рухів;
- 7) подовженістю кожної вправи та якістю відпочинку між ними;
- 8) кількістю підходів або серій;
- 9) використанням обтяжень та їх вагою;
- 10) кількістю м'язів, які беруть участь у виконанні вправи (розрізняють три основні групи вправ: глобального впливу – беруть участь 2/3 від загального обсягу м'язів; регіонального впливу – від 1/3 до 2/3; локального – до 1/3 від всіх м'язів).

Важливо враховувати спосіб виконання або характер виконання руху, чергування вправ у комплексах.

Використання тієї самої вправи зі зміною вищеназваних параметрів призводить до зміни фізичної якості, на яку здійснюється вплив.

Наприклад (зміна характеру виконання руху) виконання такої простої вправи, як піднімання прямих рук вгору:

- 1) якщо виконувати цю вправу як повільну, відбувається незначний розвиток гнучкості, розминка;
- 2) ефективність розвитку гнучкості підвищується, якщо виконувати цю вправу махом, з незначними обтяженнями (булавами, набивними м'ячами, гантелями і т.д.);
- 3) великі обтяження призводять до зменшення амплітуди і сприяють розвитку не гнучкості, а сили;
- 4) велика кількість повторень навіть у повільному темпі і без обтяжень впливає на силову витривалість;
- 5) невелика кількість у поєднанні з високим темпом вплине на переважний розвиток швидкісних можливостей, а якщо це виконувати з невеликими обтяженнями – швидкісно-силових можливостей і т.д.

**"Внутрішня"** сторона навантаження характеризується реакцією організму на виконувану роботу і виявляється у показниках, які характеризують функцію-

нальний стан органів і систем: час рухової реакції, частота серцевих скорочень, частота дихання, обсяг споживання кисню і т. ін.

Ці показники дозволяють визначити доцільну межу тренувальних навантажень, всебічно оцінити їхню відповідність функціональним можливостям організму.

**Ефект навантаження**, тобто його вплив на організм, залежить від наступних чинників:

- 1) рівня фізичного розвитку;
- 2) рівня фізичної підготовленості (тренуваності);
- 3) вікових, статевих та індивідуальних особливостей;
- 4) стану організму того, хто займається, у певний момент.

Стан організму залежить від загального режиму життя, умов праці або навчання, інших умов (гігієнічних, метеорологічних, географічних і т. ін.).

Яке саме навантаження можна вважати оздоровчим?

Відповідно до принципу оздоровчої спрямованості, планування та регулювання функціональних навантажень згідно з закономірностями зміцнення здоров'я, передбачає: довготривале рівномірне навантаження систем дихання та кровообігу, яке супроводжується значною витратою енергії та має оптимальні параметри (що належать до зовнішніх параметрів навантаження), яким властивий індивідуальний характер (для чого необхідно враховувати внутрішню характеристику навантаження).

Довготривале рівномірне навантаження систем дихання та кровообігу забезпечується тривалим виконанням фізичних вправ помірної інтенсивності, що сприяє розвитку загальної витривалості. Саме вправи на витривалість впливають переважно на серцево-судинну та дихальну системи, а також мають значний оздоровчий ефект. Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності людини, є важливим компонентом фізичного здоров'я, а також передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Фізіологічною основою аеробної витривалості є комплекс властивостей організму, які пов'язані з поглинанням, транспортуванням та утилізацією кисню.

Головний показник аеробних можливостей – максимальне споживання кисню (МСК), яке вимірюється у л/хв. Чим більшу кількість кисню може спожити людина за одиницю часу, тим більшу кількість енергії вона може виробити і, як наслідок, більше роботи виконати.

Анаеробний поріг – момент, коли потреби організму в енергії, якої вимагають фізичні навантаження, не задовольняються аеробними джерелами з використанням кисню, відбувається перехід до анаеробного енергозабезпечення (забезпечення енергією без участі кисню).

Чим нижчими є функціональні можливості організму людини, тим більшим є ефект оздоровчого тренування в аеробному режимі. Зі збільшенням тренуваності можливе поступове використання змішаного аеробно-анаеробного режиму.

Існує декілька способів регламентації або дозування навантаження: за відносною потужністю, за абсолютним та відносним значенням кількості повторень, за величиною фізіологічних параметрів, за суб'єктивними відчуттями.

Під час побудови оздоровчого тренування слід дотримуватись, у межах загальних принципів фізичного виховання, таких методичних рекомендацій:

1. Розрахунковий показник ЧСС розподіляти рівномірно протягом всієї основної частини.

2. Збільшувати навантаження можна (окрім зміни таких параметрів: частоти занять, подовженості, інтенсивності, темпу, складності та амплітуди рухів та ін.) за рахунок:

1) зміни кількості засобів, які використовують на занятті;

2) зміни співвідношення частин занять (збільшення або зменшення підготовчої або іншої частин відповідно до самопочуття тих, хто займається, їх ступеня підготовленості, погодних умов);

3) збільшення щільності занять (тобто часу, необхідного безпосередньо для виконання вправ): на перших заняттях вона складає приблизно 45-50%, поступово досягає 70-75% загального часу занять;

4) якщо ті, хто займаються, мають низький рівень фізичної підготовленості, навантаження зростає на 3-5% на кожному занятті відносно досягнутого рівня, після досягнення високих показників – зменшується.

3. З віком поступово необхідно збільшувати час на оздоровче тренування, але знижувати інтенсивність цих занять.

4. Під час заняття достатньо використовувати 7-12 вправ, але таких, які значно відрізняються одна від одної та впливають на велику кількість м'язів. У зміст занять доцільно включати:

- вправи на витривалість;
- силові вправи для великих груп м'язів;
- вправи для суглобів рук, ніг та хребта;
- вправи зі зміною положення тіла у просторі.

5. Забезпечувати систематичність: тільки дія систематичного подразника характеризується довготривалою адаптацією систем організму до відповідного навантаження та переходом у стадію тренуваності. Найоптимальнішим вважається тренування три рази на тиждень, що забезпечує набуття рухових навичок у молодшому віці та надає можливість підтримувати тренуваність у подальшому.

6. З метою контролю за забезпеченням ефективності адаптації (тобто визначенням оптимальності навантаження, а саме відповідності навантаження індивідуальному рівню функціонального стану та тренуваності), не залежно від способу дозування, використовують показники внутрішньої сторони навантаження( зазвичай ЧСС).

#### **4. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ.**

**Виробнича фізична культура** – педагогічний процес використання засобів фізичного виховання з метою зняття втоми, прискорення відновлення після

роботи, виховання професійно-необхідних якостей та профілактики професійних захворювань, який здійснюється у галузі виробництва та навчального процесу.

Виробнича фізична культура трактується як один із елементів наукової організації праці, що дозволяє покращити умови праці та відпочинку робітників і службовців, підвищити культуру праці на виробництві в цілому.

Завдання виробничої фізичної культури:

1. Зміцнення здоров'я працівників.
2. Створення найбільш сприятливих умов для оволодіння професією, підвищення і збереження кваліфікації та професійної працездатності.
3. Сприяння швидкому відновленню працездатності та зниженню втоми як під час роботи, так і після неї.
4. Профілактика професійних захворювань та попередження травматизму.

Відповідно до цих завдань розрізняють види виробничої фізичної культури, які є спеціально організованими та свідомо скерованими процесами формування та підтримки загальних та спеціальних фізичних і психічних якостей, рухових здібностей людини з метою задоволення визначених виробничих (навчальних), соціальних та особистісних потреб людини. До них належать:

- 1) виробнича гімнастика;
- 2) реабілітація після трудової діяльності;
- 3) професійно-прикладна підготовка;
- 4) профілактика професійних захворювань.

Серед **засобів виробничої фізичної культури** розрізняють: природно-культурні: фізичні вправи, природні та гігієнічні фактори; штучно вироблені: інвентар, обладнання, тренажери, спортивні споруди; медико-біологічні: вітамінні та кисневі коктейлі, фітопроцедури, гідропроцедури, фізіопроцедури, масаж і т.д.; психологічні: аутотренінг, психом'язова регуляція, функціональна музика.

**Виробнича гімнастика** – це спеціальні комплекси фізичних вправ, які спрямовані на скорочення періоду входження у роботу на її початку (ввідна гімнастика) та зниженню втомлюваності протягом робочого дня.

**Головним завданням** виробничої гімнастики є підвищення працездатності під час роботи за рахунок зниження втоми та прискорення відновлювальних процесів.

Виробнича гімнастика включає такі **форми** занять: *ввідна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікропаузи.*

**Ввідна гімнастика** – це складова виробничої гімнастики (що, в свою чергу, є складовою виробничої фізичної культури), яку проводять перед початком роботи. Цей вид гімнастики покликаний прискорити входження людини у роботу та є комплексом фізичних вправ, які готують людину до роботи та сприяють підвищенню її працездатності.

Оскільки різні фізіологічні функції організму, в тому числі центральна нервова система, включаються в робочий режим та досягають оптимальної інтенсивності не одночасно, виникає необхідність їх активізації.

Під впливом ввідної гімнастики відбувається відповідна установка ЦНС на здійснення конкретних динамічних стереотипів, які покладені в основу трудової діяльності. Завдяки цьому скорочується період "впрацьовування", що дозволяє найбільш продуктивно використовувати робочий час, забезпечити високу працездатність.

Комплекс включає 6-8 вправ, які виконуються на початку робочого дня. Для всіх груп праці можуть використовуватись такі вправи: ходьба, потягування з глибоким диханням, вправи для м'язів кистей рук, вправи для м'язів тулуба, присідання, біг на місці, підскоки; вправи на координацію рухів та зосередження уваги.

Оптимальним є виконання вправ із середньою інтенсивністю у темпі, що відповідає робочому ритму або трохи вищому.

**Фізкультпаузи** – це складова виробничої гімнастики (є складовою виробничої фізичної культури), яку проводять під час робочого дня. Фізкультпаузи покликані попередити втомлюваність людини, вони є комплексом фізичних вправ, що сприяють активізації відновлення під час робочого дня та базуються на принципі активного відпочинку.

Мета фізкультпаузи – попередити розвиток втомлюваності, покращити функціональний стан організму, завдяки чому сприяти підтриманню на високому рівні робочого ритму, темпу, зосередженню уваги.

Комплекс складається із 5-7 вправ для м'язів, які не були задіяні в основному робочому русі. Це збуджує нервові центри, бездіяльні під час роботи, та одночасно викликає більш глибоке гальмування тих, які працювали.

Оптимальний час проведення – при перших ознаках зниження працездатності.

Ефект активного відпочинку проявляється відразу та зберігається в середньому 1,5-2 години.

**Комплекси вправ**, що використовують у фізкультпаузах, будуються з урахуванням характеристик праці.

**Для видів праці з великим нервовим та легким фізичним напруженням, з одноманітними робочими рухами:**

- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук;
- 2) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба;
- 3) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба але з більшою інтенсивністю;
- 4) присідання, біг та стрибки з наступною ходьбою;
- 5) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба зі зниженням інтенсивності;
- 6) вправи на розслаблення м'язів рук;
- 7) вправи на координацію рухів, зосередження уваги.

**Для видів праці з середнім нервовим та фізичним навантаженням, з різноманітними робочими рухами:**



- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук, тулуба;
- 2) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба на розтягування;
- 3) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба більшої інтенсивності;
- 4) присідання, біг та стрибки з наступною ходьбою;
- 5) махові вправи для ніг із розслабленням гомілкових м'язів та м'язів стопи;

- 6) вправи на розслаблення м'язів рук, тулуба, ніг;
- 7) вправи на координацію рухів, зосередження уваги.

***Для видів праці із значним фізичним напруженням:***

- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук, тулуба;
- 2) вправи на розтягування;
- 3) вправи на розслаблення м'язів рук, тулуба;
- 4) відпочинок сидячи;
- 5) махові вправи для рук та ніг;
- 6) вправи для поліпшення постави та рухливості у суглобах;
- 7) вправи для м'язів рук, ніг та тулуба.

*Фізкультурхвилинка* – це складова виробничої гімнастики (є складовою виробничої фізичної культури), що належить до малих форм активного відпочинку.

Фізкультурхвилинка з успіхом використовують у режимі праці людей тих професій, які пов'язані з підвищенням уваги, нервової напруги та є одноманітними (викладачі, оператори, водії, науковці).

Вони не потребують значної витрати часу, що дозволяє використовувати їх протягом дня до 4-5 разів (за необхідністю) не залежно від використання фізкультпауз.

Складаються з 2-3 вправ та тривають 1-2 хвилини.

Можуть бути загального або локального впливу. Вправи переважно спрямовані на відпочинок тих аналізаторів або м'язових груп, які в основному відчують втому.

***Для видів праці з великим нервовим та легким фізичним напруженням, з одноманітними робочими рухами:***

- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук;
- 2) прогинання назад, повороти тулуба, самомасаж кистей та передпліч;
- 3) розслаблення м'язів верхніх та нижніх кінцівок;
- 4) вправи для м'язів очей.

***Для видів праці з середнім нервовим та фізичним навантаженням, різноманітними робочими рухами:***

- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук та тулуба;
- 2) махові рухи верхніми та нижніми кінцівками, колові рухи тулубом, розслаблення м'язів рук, ніг, тулуба;
- 3) прогинання назад та повороти тулуба.

***Для видів праці із значним фізичним напруженням:***

- 1) потягування з наступним розслабленням м'язів рук, ніг та тулуба;

- 2) вправи на розтягування;
- 3) махові рухи верхніми та нижніми кінцівками, самомасаж кистей рук.

**Для видів праці, що пов'язані з підвищенням уваги, нервової напруги та є одноманітними:**

- 1) потягування;
- 2) прогинання назад, присідання, ходьба;
- 3) повороти тулуба, оберти головою;
- 4) самомасаж повік, махові рухи з елементами розслаблення м'язів.

*Мікропауза активного відпочинку* – найкоротша форма виробничої гімнастики, триває 20-30 секунд.

*Мета мікропаузи* – послабити втому шляхом зниження збудження ЦНС, нормалізації мозкового та периферійного кровообігу, а також зниження втоми окремих аналізаторних систем.

Використовують м'язове напруження динамічного, а найчастіше – ізометричного характеру, розслаблення м'язів, рухи головою, очима, дихальні вправи, прийоми самомасажу, ходьбу.

Ефект досягається завдяки багаторазовому (6-8) використанню протягом дня.

Не викликає сумніву, що фізичне виховання та трудова діяльність пов'язані між собою. Загальний зв'язок характеризується тим, що за наявності рівних умов успішність засвоєння трудової діяльності буде визначатися двома факторами: добрим здоров'ям та різнобічною фізичною підготовкою.

Специфічний зв'язок зумовлений особливостями професійної діяльності, які і визначають загальну спрямованість, завдання та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки. Такими основними факторами, що визначають загальну спрямованість, завдання та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, є:

- аналіз професійної діяльності відповідної галузі виробництва (особливості організації праці, характеристики типових аварій та травм);
- характер робочої пози та рухів (відповідно до цього встановлюють вимоги до розвитку фізичних якостей, навичок, та психофізіологічних функцій як у процесі виробничого навчання, так і під час роботи);
- особливості зовнішніх умов професійної діяльності (санітарно-гігієнічні умови праці: мікроклімат, освітлення, професійна шкідливість – запиленість, загазованість, рівень шуму, вібрації і т.д.).

Ці фактори визначають наступні *завдання професійно-прикладної фізичної підготовки*:

1. Розвиток провідних фізичних якостей для певної професії.
2. Виховання професійно важливих вольових та інших психічних якостей для певної діяльності.
3. Формування та удосконалення прикладних рухових вмінь та навичок відповідно до специфічних умов праці.

4. Підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

5. Надання спеціальних знань і вмінь з метою підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки.

Особливість професійно-прикладної фізичної підготовки полягає у її спеціальній спрямованості на досягнення у процесі навчання та виховання безпосередньо прикладних результатів для обраної професійної діяльності.

Отже, **професійно-прикладна фізична підготовка** (ППФП) – спеціалізований педагогічний процес, спрямований на формування певних прикладних знань, фізичних, психічних і спеціальних якостей, вмінь та навичок, що сприяють успішній професійній діяльності людини.

**Мета професійно-прикладної фізичної** підготовки – досягнення психофізичної готовності до успішної професійної діяльності.

Основні **принципи професійно-прикладної фізичної підготовки**:

1) нерозривність загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;  
2) поєднання професійно-прикладної фізичної підготовки з тренуванням в обраному виді спорту;

3) відповідність засобів спеціальної та загальної підготовки особливостям конкретної трудової діяльності;

4) використання природних факторів в узгодженні з фізичними вправами для підвищення загартовуючого ефекту.

**Основні засоби ППФП:**

- прикладні фізичні вправи й окремі елементи різних видів спорту;
- оздоровчі сили природи;
- гігієнічні фактори.

**Допоміжні засоби ППФП:**

- аутогенне, ідеомоторне тренування;
- технічні засоби підготовки;
- спеціальне харчування й вітамінізація;
- масаж, лазня, гідропроцедури.

Робота представників багатьох професій пов'язана з працею у несприятливих умовах, великими і не тільки фізичними, а й нервово-емоційними навантаженнями, які викликають зміни у стані організму та погіршують параметри робочих рухів:

*висока температура* – порушення у роботі терморегуляторного апарату, напруження серцево-судинної, дихальної та нервової систем, спостерігається зниження м'язової витривалості, зменшення уваги після роботи;

*знаходження на висоті в умовах обмеженої опори* – значне нервово-психічне напруження у зв'язку з неперервним контролем за положенням свого тіла у просторі, збільшення сумарної амплітуди тремору та ЧСС, погіршення функціонування рухового аналізатора, прояв негативних емоцій;

*статичне напруження м'язів* – порушення точності рухів, збільшення часу рухової реакції;

*негативні емоційні навантаження* – порушення координації та точності рухів, непропорційність м'язових зусиль, зниження здатності зберігати рівновагу;

*розумова втомленість* – погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження розумової та фізичної працездатності;

*фізична втомленість* – порушення точності дозування м'язових зусиль, погіршення уваги, збільшення часу рухової реакції, зниження фізичної працездатності;

*мала кількість рухів та витрат м'язових зусиль* – порушення точності та швидкості рухів, зниження розумової та фізичної працездатності.

Для швидкого та ефективного відновлення професійної працездатності часто необхідно застосовувати термінові засоби.

Найбільш характерні засоби для розвитку специфічних можливостей можна побачити, розглянувши таблицю 2.

Таблиця 2 –  
Засоби для розвитку специфічних можливостей

<b>Якості</b>	<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
Загальна витривалість	Переважно циклічні вправи: тривалий біг, подолання смуги перешкод, прискорена ходьба та ходьба на лижах, плавання, спортивні ігри, веслування, їзда на велосипеді	Темп виконання середній, тривалий час
Сила та силова витривалість	Силові вправи на гімнастичних снарядах, вправи з еспандерами, на тренажерах і т. д.	Багаторазове виконання вправ, що потребують значного та максимального напруження
Швидкісна витривалість	Біг на короткі та середні дистанції	Довготривалі швидкісні вправи, багаторазове пробігання, пропливання коротких відрізків з невеликими перервами. Швидкісні вправи у стані втоми
Швидкість	Біг на короткі дистанції, спортивні ігри, стрибки. Метання, подолання перешкод	Багаторазове повторення вправ з максимально можливими результатами

<b>Якості</b>	<b>Засоби</b>	<b>Методичні вказівки</b>
Спритність, координація рухів	Вправи на гімнастичних снарядах, подолання перешкод, спортивні ігри, стрибки у воду, лижний слалом, спуски, повороти та стрибки на лижах, акробатика, заняття на специфічних тренажерах («спритність», «ручні захвати»)	Виконується ряд складних за координацією вправ, що потребують швидкого переключення від одних точно скоординованих дій до інших при обставинах, що раптово змінюються
Точність рухів	Метання у ціль, гра у баскетбол, волейбол, теніс, настільний теніс, городки, стрільба і т.д.	Багаторазове виконання вправ, що розвивають пропріоцептивну чутливість
Емоційна врівноваженість, сміливість, рішучість	Пересування на значній висоті по вузькій опорі, стрибки вниз та через перешкоди, акробатичні вправи, стрибки у воду, спуски та стрибки на лижах, єдиноборства	Розвиваються під час виконання вправ підвищеної складності
Ініціативність та винахідливість	Спортивні ігри, орієнтування на місцевості; виконання дій за командами та сигналами, що подаються раптово	Розвиваються за умови систематичних занять з поступовим ускладненням завдань
Здібність діяти точно та вміло в умовах психофізіологічного напруження	Подолання смуги перешкод, спортивні ігри, метання; пересування по вузькій опорі, що розкинується; подолання складних перешкод, біг, крос, біатлон	Досягається шляхом виконання вправ, що потребують високої точності, особливо після дій, пов'язаних з великим фізичним навантаженням
Стійкість та розподіл уваги	Вправи із обертанням на спеціальних снарядах з відкритими очима, нахили голови	Вправи із зміною темпу виконання та обставин

Також вважається доцільним перенесення досвіду відновлення, що накопичений в спортивній практиці, в сферу професійної праці. Підбір профільованих видів спорту та їх елементів для різних професій відбувається шляхом спів-

ставлення професіограм та спортограм, які враховують спрямованість впливу виду спорту на організм людини.

Критерії оцінки придатності виду спорту для досягнення мети професійно-прикладної фізичної підготовки:

- 1) спільність навичок, що формуються;
- 2) ідентичність необхідних фізичних якостей;
- 3) однакова спрямованість на удосконалення психофізичних функцій.

Чим більше співпадає спрямованість впливу виду спорту на організм з основними вимогами спеціальності, тим більшим буде ефект від спортивного тренування.

Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, у неробочий час. Подовженість – 60-90 хвилин. Складається із трьох частин. У процесі занять необхідно здійснювати диференційований підхід до тих, хто займається з урахуванням віку, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, стажу та профілю роботи.

Крім того заняття узгоджують із лікувальними та профілактичними заходами, масажем та самомасажем. Залежно від характеру праці та робочої пози чергують виконання вправ на розтягнення та розслаблення м'язових груп у різних положеннях: стоячи, лежачи, сидячи. А також використовують вправи та елементи видів спорту, що мають достатньо виражений ефект неспецифічного впливу, які підвищують стійкість організму до нестачі кисню, активізують розумову працездатність, сприяють розвитку загальної витривалості, яка, у свою чергу, покладена в основу високоефективної трудової діяльності.

## **5. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ І ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.**

### **5.1. Дихальні вправи.**

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: лежачи на спині, руки за головою. Вдих (на 2-3 рахунки), піднімаючи і розширюючи грудну клітку. Опускаючи грудну клітку, тривалий (на 4-6 рахунків) видих. Повторіть вправу 5-6 разів. Після цього встаньте, крокуйте протягом 1 хвилини і ще раз повторіть вправу. Цю дихальну вправу потрібно робити, сидячи і стоячи в основній стійці.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: лежачи на спині, долоні на животі. Випинаючи живіт, виконуйте вдих (на 3-4 рахунки). Потім тривалий видих на 6-8 рахунків. На видиху напружуйте м'язи черевного преса і втягніть живіт. Легкими натисками пальців контролюйте напругу і розслаблення м'язів живота. Повторіть цю вправу 3-5 разів. Потім відпочиньте протягом однієї хвилини і знову повторіть весь цикл. Цю ж вправу виконуйте, сидячи і стоячи в основній стійці або розставивши ноги нарізно.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: лежачи на спині. Виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випинаючи живіт, розширюючи грудну клітку і заводячи руки за голову. Після цього виконуйте тривалий видих, напружуючи м'язи живота, а потім опускаючи

грудну клітку, зводячи при цьому плечі і схрещуючи руки на животі. Після 5-6 повторень цієї вправи встаньте і крокуйте 1-2 хвилини. Вправу повторіть сидячи і стоячи.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: стоячи. Ходьба на місці. Протягом 2-3 хвилин поєднуйте дихальні рухи з кроками: на два кроки – вдих, піднімаючи і розширюючи грудну клітку, на чотири кроки – видих, опускаючи грудну клітку. Стежте за поставою. При вдиху підніміть плечі і відведіть назад, при видиху плечі зведіть трохи вперед і опустіть вниз.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: стоячи. Вправа така ж, як попередня. Відмінність в тому, що вдих потрібно починати випинанням живота, закінчувати розширенням грудної клітки, видих – напругою м'язів черевного преса і опусканням грудної клітки.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: основна стійка, ступні разом. Видихаючи на чотири рахунки, сядьте, нахиліться вперед і обхватіть руками коліна. Встаньте на два рахунки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих. Повторіть вправу 3-4 рази.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на талії. Виконайте повільні обертальні рухи тазом: вдих супроводжуйте рухом вперед і випинанням живота, на видиху втягніть живіт, продовжуючи рух вправо, назад і вліво. У кожную сторону виконайте 7-8 обертань.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: стоячи. Протягом 2-4 хвилин поєднуйте дихальні рухи з кроками в повільному темпі: два кроки – вдих, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, чотири кроки – видих, напружуючи м'язи живота і опускаючи грудну клітку.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: лежачи на спині. Випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку, виконуйте вдих на чотири рахунки і зафіксуйте положення грудної клітки. Опускаючи грудну клітку, виконуйте тривалий видих на 5-6 рахунків. Повторіть вправу 3-4 рази. Після цього встаньте, пострибайте в швидкому темпі і знов повторіть вправу.

#### **Вправа 10.**

Вихідне положення: сидячи, руки на поясі. При першому видиху зведіть плечі вперед і нахиліться, при другому видиху тримайте тулуб прямо, зафіксувавши положення грудної клітки на вдиху, надмірно не напружуйте м'язи і зберігайте таке положення грудної клітки, як при вдиху.

#### **Вправа 11.**

Вихідне положення: стоячи, стопи разом. Виконуйте видих на 5-7 рахунків, напружуючи м'язи черевного преса і опускаючи грудну клітку, сядьте і на-

хилившись вперед, торкніться підлоги руками. Повертаючись у вихідне положення, виконуйте вдих на 3-4 рахунки, випнувши при цьому живіт і розширюючи грудну клітку. Положення грудної клітки на видиху зафіксуйте на 6-8 рахунків за рахунок втягування живота.

### **Вправа 12.**

Вихідне положення: стоячи, стопи разом. Протягом 2-4 хвилин поєднуйте дихальні рухи з кроками: на видиху напружуйте м'язи черевного преса і, опускаючи грудну клітку, виконуйте чотири кроки. На вдиху виконуйте два кроки, випинаючи живіт і розширюючи грудну клітку. Потім на видиху виконуйте шість кроків і зафіксуйте грудну клітку.

Комплекс дихальних вправ виконуйте на свіжому повітрі або в провітреному приміщенні. Виконуйте вдих через ніс, видих – через рот. Щоб оволодіти технікою правильного дихання, цей комплекс необхідно виконувати по 3-4 рази на день, дотримуючись наведеної послідовності. Корисно виконувати дихальні вправи перед комплексом ранкової зарядки, а також після неї. При виконанні фізичних вправ стежте за ритмом дихання. Пам'ятайте, що видих повинен співпадати з напругою м'язів, а вдих – з розслабленням мускулатури. Вчіться поєднувати фази дихання з рухами. Розгляньте наступні приклади. Вихідне положення: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вгорі. Виконайте кругові рухи тулубом. Нахилившись вперед і в сторону, виконуйте видих, а при нахилі назад – вдих.

Вихідне положення: стоячи, ступні розташовані паралельно. Виконайте присідання, не відриваючи п'яток від підлоги. Нахилившись вперед, заведіть руки назад і виконуйте видих. Повертаючись у вихідне положення, виконуйте вдих.

Вихідне положення: вис на турніку. Виконайте підтягування у висі на турніку. У момент згинання та розгинання рук – видих, у висі – вдих.

Вихідне положення: упор лежачи. Виконайте згинання та розгинання рук від підлоги. При згинанні і розгинанні рук виконуйте видих, в упорі – вдих. Навчившись правильному диханню, ви збільшите свої шанси на досягнення високих спортивних результатів.

### **5.2. Основні принципи тренувань.**

У свій час Арнольд Шварценеггер сформулював кілька основних принципів, за якими повинне проходити будь-яке силове тренування. Це свого роду правила, які дозволяють досягти найкращих результатів і не заробити нервових і фізичних зривів у процесі нарощування мускулатури. Тільки вірний підхід до справи забезпечує стабільний приріст сили і м'язової маси: систематичні, застосування тренувань, що поступово ускладнюються, контроль за диханням, правильне використання можливостей свого організму – це ті речі, за рахунок яких Арнольд став Арнольдом. Отже, перш ніж приступити до занять, ви повинні запам'ятати наступні **принципи результативності роботи.**

#### **Поступовість збільшення навантаження.**



М'язи стануть працювати тільки в тому випадку, якщо ви будете давати їм навантаження. Якщо навантаження буде занадто малим, мускулатура ніяк на нього не відреагує, якщо занадто великим, мускулатура відреагує інакше, тобто можна надірватися або що-небудь собі розтягнути. Висновок такий: м'язову масу можна змусити рости тільки шляхом поступового підвищення обсягу роботи. Це робиться шляхом збільшення ваги обтяжень від тренування до тренування. Поступово додаючи вагу обтяжень, ви змусите свої м'язи працювати в повну силу і, відповідно, рости.

### **Повна амплітуда рухів.**

Всі силові вправи потрібно виконувати таким чином, щоб кожен м'яз працював з максимальною амплітудою. Це стосується не тільки тих вправ, які спеціально розраховані на неповну амплітуду. В інших випадках частини тіла повинні рухатися з повним розмахом, наприклад, повністю розгинатися, а потім згинатися до повного скорочення м'язів. Тільки так всі м'язові волокна стають задіяними.

### **Якість скорочень.**

Результат тренувань залежить не від того, як сильно ви будете напружуватися, а від того, наскільки правильно ви будете виконувати вправи. А правильність полягає у тому, що потрібно концентрувати увагу на тих м'язах, над якими ви працюєте в даний момент, і відчувати їх рухи. Ефект буде залежати від того, наскільки повно ви скорочуєте м'язи, здійснюючи на них найбільш сильний вплив. Запам'ятайте: вага обтяження – це засіб, а не мета.

### **"Обман".**

"Обман" – це спеціальний прийом, що полягає в стимулюванні роботи м'язів в ті моменти, коли ви відчуваєте, що вони втомились. У цьому випадку можна відступити від правила максимальної напруги і спробувати включити в роботу інші групи м'язів, акцентуючи увагу на них. Тоді потрібна група м'язів буде працювати без вашої безпосередньої участі, тобто "пасивно" – за допомогою підключених до руху м'язів. Наприклад, виконуючи згинання рук зі штангою, в момент появи відчуття втоми можна почати допомагати собі шиєю і плечима. Так вам вдасться зробити ще кілька повторень. У цей час ваші біцепси будуть працювати з попереднім навантаженням, але ви цього не відчуєте, оскільки будете зняті контролем над м'язами спини і плечей.

### **Розігрівання.**

Розігрівання – це не просто слово, на яке можна звертати увагу, а можна і не звертати. Розігрівання – це реальний процес, що полягає в підвищенні температури в працюючому м'язі. Це дозволяє скорочувати його набагато енергійніше, отже, тренування стає більш ефективним. Розігрівання збільшує приплив збагаченої киснем крові і збільшує кількість серцевих скорочень. Це допомагає очищувати працюючі м'язи від шкідливих продуктів розпаду. І до того ж розігрівання оберігає тіло від перевантажень і готує його до більшої напруги. Тому робити розігрівання потрібно обов'язково. Існує маса способів розігрітися. Деякі спортсмени перед тренуванням роблять невелику пробіжку, яка змушує серце

працювати енергійніше. Крім того, використовується ритмічна гімнастика й інші легкі вправи. Але найпопулярніший спосіб – це розігрівання за допомогою самих же обтяжень. Для того щоб розігрітися з обтяженнями, потрібно зробити кілька рухів на розтягування, а решту часу зайняти легкими вправами зі штангою або гантелями, намагаючись впливати на всі частини тіла. Таким чином, через кілька хвилин ваше тіло буде готове до напруженої роботи. Під час такого розігрівання працюйте над тими ж м'язами, над якими збираєтесь працювати під час тренування. Так, якщо ви плануєте підняти штангу над головою, в чому візьмуть участь дельтоподібні й трапецієподібні м'язи, розігрівайте ці м'язи активніше за інші. Також враховуйте час дня. Якщо ви вирішили потренуватися з самого ранку, то будете відчувати, що ваше тіло дещо сковане після сну, і тому йому буде потрібний більш тривалий розігрів.

### **Повторення.**

Щоб ефект тренувань був видний, ви повинні працювати під час підходів до втоми. Це означає, що в один прийом потрібно виконувати стільки повторень, скільки ви зможете. Головне – бути чесним із самим собою, тобто не поторатися собі, але і не надриватися. З кожним новим підходом ви будете відчувати, що ваші можливості збільшуються, і ви будете збільшувати число повторень. Але доводити його до нескінченності неможна: якщо ви перестали задовольнятися звичною кількістю повторень, краще виходьте на новий рівень ваги обтяжень. Це знову скоротить кількість можливих повторень, але ваші м'язи відчують новий етап навантаження і будуть продовжувати працювати з повною віддачею. Можна працювати, наприклад, за такою схемою. Перший підхід. Виконуйте 15 повторень зі звичною вагою. Це буде розігрівом. Другий підхід. Збільшуйте вагу до такої міри, щоб ви змогли зробити тільки 10 повторень. Третій підхід. Ще додайте вагу і налаштуйтеся на 8 повторень. Четвертий підхід. Підберіть таку вагу, з якою б у вас вийшло тільки 6 повторень. Подібний спосіб тренування найбільш результативний. Ваші м'язи засвоять навантаження поступово, раз за разом готуючись до більш важкої силової роботи.

### **Відпочинок між підходами.**

Виберіть для себе оптимальний темп тренування. Це дуже важливо. Якщо темп занять буде занадто швидким, ваша серцево-судинна система втомиться швидше, ніж ваші м'язи, і продовжувати тренування ви не зможете. Крім того, поспіх зазвичай призводить до недбалості і неухважності, і спортсмен починає гнатися за кількістю, а не за якістю повторень. Повільний темп – теж погано. М'язи в цьому випадку відстають, а серце встигає "охолоннути" і сповільнює свою роботу, тому довгоочікувані результати змушують себе чекати. Кращий варіант – відпочивати між підходами протягом хвилини і (згодом) менше. За цей час ваші сили встигнуть відновитися, а м'язи ще не охолонуть і будуть як і раніше готові до напруги. Такий розумний темп буде збільшувати і вашу силу, і вашу витривалість.

### **Режим роботи.**

Силове тренування не вимагає постійної, щоденної роботи з максимальною вагою. Найбільш ефективним є чергування великих навантажень з помірними. Наприклад, в понеділок можна провести заняття з великим навантаженням, а у вівторок – з відносно невеликим: в цьому випадку прогрес буде більш природний і наявний. Тому графік тренувань повинен бути чітко спланований. Ви повинні заздалегідь розписати в своєму щоденнику, які дні ви відведете для виконання найбільшої роботи, а які залишите для помірних занять. Наприклад, раз на тиждень можна особливо добре пропрацювати яку-небудь одну групу м'язів, а в інші дні більше уваги приділяти іншим частинам тіла.

### **5.3. Ранкова зарядка.**

Почнемо зі звичайної зарядки. Якщо ви всерйоз вирішили зайнятися вдосконаленням свого тіла, ранок повинен починатися з гімнастики. Не вважайте, що зарядка – це "щось простеньке для малечі". Вона допомагає нашому організму, діяльність якого загальмована нічним сном, в найкоротший термін стати працездатним. Крім того, зарядка сприяє поліпшенню загального фізичного розвитку і допомагає підготуватися до виконання спеціальних атлетичних вправ. Отже, як тільки ви схопилися з ліжка, приступайте до виконання комплексу ранкової гімнастики.

#### **Вправа 1.**

Ходьба на місці з розмашистими рухами руками. Протягом 30 секунд.

#### **Вправа 2.**

Ноги нарізно, руки в сторони, долоні розгорнуті вгору. Руки зігніть в ліктях, потягніться – вдих. Опустіть руки через сторони вниз – видих. Повторіть не поспішаючи 7-8 разів.

#### **Вправа 3.**

Ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, долоні розгорнуті всередину. Розведіть руки в сторони – вдих, потім поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть в середньому темпі 7-9 разів.

#### **Вправа 4.**

Ноги нарізно, руки в сторони. Виконуйте поворот тулубом спочатку вліво, потім вправо. Поверніться у вихідне положення. Повторіть в середньому темпі 7-9 разів.

#### **Вправа 5.**

Ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Виконуйте нахил вперед, спробуйте дістати руками підлоги – видих. Поверніться у вихідне положення – вдих.

#### **Вправа 6.**

Ляжте на спину, руки витягніть вздовж тулуба. Підніміть ноги, не згинаючи їх в колінах, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу в середньому темпі 6-7 разів.

#### **Вправа 7.**

Ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Виконайте упор присівши – видих, потім поверніться у вихідне положення – вдих. Повторіть вправу в середньому темпі 6-7 разів.

**Вправа 8.**

Ходьба на місці (15-20 кроків).

**Вправа 9.**

Прийміть упор лежачи. Зігніть і розігніть руки, злегка торкаючись грудьми підлоги, 10-12 разів. Спина повинна бути прямою.

**Вправа 10 (зі скакалкою).**

Ноги нарізно, скакалка в опущених руках. Виконайте 25-80 стрибків через скакалку.

**Вправа 11.**

Ходьба на місці (30-40 кроків).

**5.4. Вправи з обручем.**

Кожну вправу потрібно виконувати 3-8 раз у 1-3 підходи.

**Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки підняті вгору і тримають обруч над головою. Підніміться на носки – вдих, опустіться – видих.

**Вправа 2.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч притиснутий до спини або грудей. Нахиліть тулуб в сторону – вдих, випряміться – видих. Повторіть вправу в іншу сторону.

**Вправа 3.**

Встаньте в центр обруча, виконуйте повороти корпусу вліво-вправо: поворот в сторону – вдих, у вихідне положення – видих. Повторіть, тримаючи обруч перед собою.

**Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч утримується витягнутими руками над головою. Сядьте на носки – видих, встаньте – вдих.

**Вправа 5.**

Стрибки через обруч, на зразок стрибків зі скакалкою. Дихання вільне.

**Вправа 6.**

Вихідне положення: ноги разом, обруч на витягнутих руках над головою. Виконуйте підскоки на носках.

**Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч візьміть так, щоб він знаходився за спиною і торкався шиї і литок. Нахиліться вперед – видих, випряміться – вдих.

**Вправа 8.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, обруч тримайте перед собою розведеними в сторони руками. "Занурюйтесь" в обруч – видих, поверніться назад – вдих.

**5.5. Вправи з палицею.**

Для виконання наступних вправ вам знадобиться металева палиця. Можна також використовувати гриф від маленької штанги або просто відрізок металевої труби. Головне, щоб вибране обтяження відповідало вашим силам. Рухи

потрібно повторювати 3-5 разів у середньому темпі, потім 10-12 разів – у швидкому.

**Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця – в опущених руках. Підніміть прямі руки вгору, одночасно піднявшись на носки, – вдих, опустіть руки, вставши повністю на стопу, – видих.

**Вправа 2.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих руках над головою. Підніміться на носки – вдих, опустіться – видих.

**Вправа 3.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Нахиліть корпус вперед – видих, випряміться – вдих.

**Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих руках над головою. Сядьте на носки – видих, встаньте – вдих.

**Вправа 5.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Підстрибніть і підніміть палицю над головою. Дихання вільне.

**Вправа 6.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця на плечах за головою. Виконуйте повороти корпусу в сторони. Дихання вільне.

**Вправа 7.**

Вправа без палиці. Вихідне положення: лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі. Підніміть ноги до голови – вдих, опустіть на підлогу – видих.

**Вправа 8.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця – біля грудей. Випряміть руки вгору – видих, опустіть – вдих.

**Вправа 9.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Нахиліться вперед – видих, випряміться – вдих.

**Вправа 10.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Притисніть палицю до грудей. Виконуйте повороти тулуба в сторони. Дихання вільне.

**Вправа 11.**

Виконайте серію згинань і розгинань рук в упорі лежачи.

**Вправа 12.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця в опущених руках за спиною. Одночасно нахиліться вперед і підтягніть руки до лопаток – видих, випряміться – вдих.

**Вправа 13.**

Повторіть вправу 3.

#### **Вправа 14.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця в опущених руках. Підніміть прямі руки до рівня грудей – вдих, опустіть – видих.

#### **Вправа 15.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця притиснута до грудей під підборіддям. Випряміть руки перед собою – видих, опустіть – вдих.

#### **Вправа 16.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, палиця у витягнутих перед собою руках. Виконуйте почергові повороти корпусу в різні боки.

### **5.6. Вправи з еспандером.**

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, еспандер у витягнутих руках перед собою. Розводзячи руки в сторони, присядьте на носки – видих, поверніть-ся у вихідне положення – вдих.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, еспандер у витягнутих вгору руках. Розводзячи руки в сторони, встаньте на носки – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: глибоко присядьте на всій стопі, еспандер знаходиться між колінами, одна рука опущена вниз, інша витягнута вперед. Розведіть еспандер зверху при ходьбі в глибокому присіді. Дихання вільне.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: встаньте ногою на середину еспандера, тримаючи його в розгорнутих одна до одної долонях. Згинайте руки, підтягуючи кисті до грудей, долаючи опору еспандера. Дихання вільне.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: ляжте на спину, один кінець еспандера тримайте в зігнутій руці біля плеча, інший кінець закріпіть на стопі. Розгинайте ногу. Перемініть руку і ногу. Дихання вільне.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: ляжте на спину, закріпіть кінці еспандера на стопах, руки за головою. Розводьте ноги в сторони. Дихання вільне.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: притисніть один кінець еспандера ногою до підлоги, інший знаходиться в долоні, зверненій до себе. Зігніть руку – вдих, прийміть вихідне положення – видих. Перехопіть долонею від себе і повторіть вправу. Змініть руку і ногу.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: стоячи одягніть один кінець еспандера на ногу, інший візьміть в руку і підніміть ногу, зігнувши руку до плеча (долоня звернена до себе). Утримуючи руку біля плеча, розігніть ногу – вдих, прийміть вихідне по-

ложення – видих. Повторіть, перехопивши долонею від себе. Змініть руку і ногу.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: ноги ширше плечей, трубчастий еспандер перед собою на витягнутих руках. Зведіть прямі руки – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

#### **Вправа 10.**

Вихідне положення: сядьте на підлогу, одна рука в упорі, інша на трубчастому еспандері зверху. Стисніть еспандер прямою рукою. Дихання вільне.

#### **5.7. Комплекс із 9 вправ з гантелями вагою 1 кг.**

Виконуйте цей комплекс через день в будь-який зручний час. Тренування можна почати з ходьби на місці, поступово перейти у біг. Кожну вправу потрібно виконувати в середньому темпі 3-5 разів, після – в швидкому темпі 8-10 разів. Перерва між вправами не повинна перевищувати п'яти хвилин. Навантаження збільшуйте поступово.

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі притиснуті до плечей. Підніміть руки вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих. Повторіть вправу, додаючи підйом на носки.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: встаньте до стіни, гантелі прикріпіть до ніг. По черзі піднімайте коліна до грудей. Дихання вільне.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі на витягнутих вперед або вгору руках. Нахиліться вперед, заводячи руки з гантелями між ногами, – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки вперед-вгору, прогнувшись у попереку, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, піднявшись на носки, – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: ляжте на спину, поставте руки на підлогу, гантелі прикріплені до ніг. Підніміть прямі ноги вгору до рівня голови – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі на витягнутих вперед руках. Виконуйте повороти в обидві сторони, не відриваючи ніг від підлоги. Дихання вільне.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за спиною в опущених руках. Підніміть гантелі за спиною до рівня лопаток, підніміться на носки – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі за головою в зігнутих руках. Виконайте серію підскоків.

#### **5.8. Комплекс із 11 вправ з гантелями вагою 1-3 кг.**

Виконувати його бажано через день у будь-який час. Повторюйте кожну вправу 3-6 разів в середньому темпі, потім 10-12 разів у швидкому. Від ступеня підготовленості залежить і маса обтяження: якщо з кілограмовими гантелями ту чи іншу вправу ви виконаєте легко, можна ускладнити завдання, взявши гантелі більш важкі. Перерва між вправами не повинна перевищувати 5 хвилин. Збільшуйте навантаження повільно і обережно. Дихання при виконанні завдань вільне і невимушене. Завершувати заняття краще водними процедурами – купанням або обтиранням холодною водою.

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги ширше плечей, гантелі в зігнутих руках над головою. Виконуйте повороти корпусу вліво-вправо. Дихання вільне.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в зігнутих руках за спиною. Одночасно прогинаючись у попереку і піднімаючи груди, встаньте на носки – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Нахиліться вперед, заводячи руки між ногами, – видих, випряміться – вдих.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі в опущених руках. Підніміть гантелі до пояса – видих, опустіть – вдих.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, гантелі перед собою на витягнутих руках. Поверніться вліво (вправо), розводячи руки в сторони, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Підніміть прямі руки через сторони вгору, ставши на носки і прогнувшись назад, – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі притиснуті до плечей. Не відриваючи п'ятки від підлоги, глибоко присядьте – видих, встаньте – вдих.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: ляжте на підлогу, поставте на підлогу лікті або кисті, витягніть ноги. Почергово згинайте і розгинайте ноги. Дихання вільне.

#### **Вправа 9.**



Вихідне положення: гантелі прив'язані до ніг, руки за спиною. Почергово піднімайте і опускайте ноги. Дихання вільне.

#### **Вправа 10.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі в опущених руках. Зігніть руки до плечей – вдих, розігніть – видих.

#### **Вправа 11.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі біля плечей в зігнутих руках. Виконуйте колові рухи кистями. Дихання вільне.

#### **5.9. Комплекс із 18 вправ з гантелями вагою 1-5 кг.**

Виконуйте ці вправи в повільному темпі від 1 до 3 разів. Перерва між вправами не повинна перевищувати 5 хвилин. Дихання вільне, невимушене. Наприкінці заняття краще провести водні процедури – купання або обтирання холодною водою.

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках, долоні звернені до тулуба. Підніміть прямі руки через сторони вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках, долоні розгорнуті вперед. Одночасно або по черзі згинайте руки до плечей – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі підняті до плечей. Повільно і глибоко присядьте – видих, встаньте з підйомом на носки – вдих.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках. Повільно і глибоко присядьте, не відриваючи п'ятки від підлоги, при цьому одночасно або по черзі підніміть руки до плечей. Дихання вільне.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: сядьте на стілець, заведіть гантель за голову. Нахиліться вперед – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: ляжте на спину, гантелі притиснуті до грудей в зігнутих руках. Підніміть руки вгору – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках, долоні розгорнуті до тулуба. Нахиліться в сторону, підтягуючи до пахви одну руку – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться у плечей в зігнутих руках. Встаючи на носки, підніміть руки вгору – вдих, поверніться у вихідне положення – видих.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: сядьте на стілець, підніміть гантель над головою. Виконуйте повороти тулуба: у бік – видих, у вихідне положення – вдих.

**Вправа 10.**

Вихідне положення: сядьте на стілець, підніміть гантелі вгору і опустіть за голову, лікті підняті. Не змінюючи положення ліктів, випряміть руки вгору – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

**Вправа 11.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантель знаходиться в опущених руках за спиною. Сядьте на носки – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

**Вправа 12.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантель знаходиться з опущених руках. Сядьте, не відриваючи п'ятки від підлоги, піднімаючи прямі руки вперед – видих, прийміть вихідне положення – вдих.

**Вправа 13.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в зігнутих руках і притиснуті до грудей. Нахиліться вперед, опускаючи руки вниз – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

**Вправа 14.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться у розведених в сторони і прямих руках. Зігніть руки до плечей – видих, поверніться у вихідне положення – вдих.

**Вправа 15.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться біля плечей в зігнутих руках. Витягніть руки вперед – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

**Вправа 16.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених руках. Сядьте, розводячи руки в сторони, спина пряма – вдих, прийміть вихідне положення – видих.

**Вправа 17.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках. Витягніть руки перед собою і повертайте кисті в обидві сторони. Дихання вільне.

**Вправа 18.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, гантелі знаходяться в опущених вздовж тіла руках. Підніміть руки вгору, покрутіть кистями в різні сторони. Дихання вільне.

**5.10. Перший комплекс вправ зі штангою і гантелями.**

Цей початковий комплекс розрахований на два місяці. Вправи, що входять до нього, підібрані так, щоб задіяними виявлялися всі основні групи м'язів. Приступаючи до виконання вправ, навантаження збільшуйте поступово: спочатку виконуйте їх в один підхід по кілька повторень, а потім переходьте до за-

нять в два і в три підходи. Вага використовуваних обтяжень повинна бути підібрана так, щоб ви мали змогу робити не більше 12 повторень в один прийом. Всі вправи виконуйте в середньому темпі, щоб не допустити перевантаження.

У цьому комплексі немає вправ для розвитку грудних м'язів. Справа в тому, що ці м'язи самі собою підключаються до роботи в ході тренувань, розрахованих на всі інші групи м'язів, і реагують на навантаження так, як потрібно, – тобто збільшенням м'язової маси і сили. Крім цих вправ виконуйте інші види фізичного навантаження: біг, плавання, їзду на велосипеді і т. п. Ці додаткові заняття повинні проводитися окремими тренуваннями. Достатня тривалість кожного такого тренування (наприклад, пробіжка) – 30-35 хвилин. Якщо комплекс виявиться очевидно результативним, не поспішайте переходити від нього до більш складних занять. По закінченні двох місяців потрібно буде продовжувати виконувати стартові вправи ще 3-4 тижні. За цей час ваш організм звикне до нового рівня функціонування і добре підготується до більших навантажень.

Не забувайте стежити за результатами. Все досягнуте (і не досягнуте) фіксуйте в щоденнику самоконтролю, аналізуйте свої успіхи і невдачі. По закінченні пари місяців з початку тренувань можна протестуватися, наприклад, за такою схемою показників:

- 1) підтягування у висі на поперечині – 12 разів;
- 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 25 разів;
- 3) підйом тулуба з положення лежачи з закріпленими ступнями і зігнутими ногами – 22 рази в хвилину.

#### **Вправа 1.**

Основна вправа для розвитку м'язів ніг – присідання зі штангою на плечах. Вона зміцнює не тільки ноги, але і м'язи живота, спини і грудей. Присідаючи, тримайте ноги розставленими на ширині плечей, корпус і спина повинні бути прямими. Присідайте повільно, а вставайте в два рази швидше. В один прийом рекомендується робити 10-12 присідань.

#### **Вправа 2.**

Вправа, що розвиває м'язи нижньої частини спини. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, штангу тримайте за головою. Нахиліться вперед, тримаючи спину прямо і злегка згинаючи коліна. Під час виконання вправи спина повинна бути напруженою.

#### **Вправа 3.**

Ця вправа зміцнює трапецієподібні м'язи спини. Вихідне положення – встати прямо, ноги на ширині плечей. Виконується тяга штанги до підборіддя хватом менше ширини плечей. Виконувати цю вправу треба повільно, без ривків, серіями з 12 повторень кожна.

#### **Вправа 4.**

Дуже гарна вправа на зміцнення найширших м'язів спини і заднього пучка дельтоподібного м'яза. Виконується стоячи в нахилі, з опорою на лавку. Кожною рукою по черзі підтягуйте до грудей гантель, серіями по 10-12 разів у кожній. Після кожної серії робіть перерву.

### **Вправа 5.**

Вправа для м'язів-згиначів рук. Встаньте прямо і згинайте руки з гантелями. Амплітуда руху рук повинна бути максимальною, кисті повинні розгортатися долонями вгору до торкання мізинцем грудної клітки.

### **Вправа 6.**

Вправа, що розвиває дельтовидні м'язи. Сядьте прямо і виконуйте по чергово піднімання гантелей від плечей. Лікті повинні бути спрямовані в сторони і вгору. Повторюйте вправу 10-12 разів.

### **Вправа 7.**

Ця вправа впливає на м'язи черевного преса, таза і спини. Виконується так: лежачи на похилій лаві, піднімайте зігнуті в колінах ноги. Стежте за тим, щоб під час цієї вправи черевний прес не розслаблявся. Виконуйте в три прийоми по 15 разів.

### **Вправа 8.**

Вправа для розвитку литкових м'язів. Візьміть в руки гантелі, встаньте на підлогу так, щоб ступні стояли паралельно на відстані 20-25 см одна від одної і піднімайтеся на носки. Виконуйте вправу в три серії по 20-25 повторень у кожній.

## **5.11. Другий комплекс вправ зі штангою і гантелями.**

Цей етап тренувань має на меті приріст м'язової маси всіх груп м'язів і поліпшення силових якостей. Комплекс більш складний, ніж перший, тому переходити до нього можна тільки тоді, коли організм адаптується до початкового навантаження. Всі вправи цього комплексу повинні виконуватися після загальної або спеціальної розминки, з поступовим наростанням кількості повторень. Оптимальне число повторів, що виконуються в один прийом, – 6-10 разів, від меншого до більшого. Кількість прийомів можна збільшувати до чотирьох. При такому розподілі навантаження тренування з обтяженням найбільш ефективні. Вправи, як і саме обтяження, можна варіювати і доповнювати.

### **Вправа 1.**

Для м'язів живота і косих м'язів тулуба. Виконується лежачи на похилій лаві. З цього положення піднімайте тулуб і одночасно повертайте його – 12-15 разів за один прийом. З часом постарайтеся знайти для себе оптимальний темп і режим виконання цієї вправи.

### **Вправа 2.**

Для м'язів торса – дельтоподібних, міжреберних, м'язів спини і м'язів-розгиначів рук. Лежачи на горизонтальній лаві, виконуйте жим штанги середнім хватом. Повторюйте серіями по 6-10 разів. Стежте за диханням: опускаючи штангу до грудей, виконуйте вдих, а піднімаючи її – видих. Ця вправа має масу варіантів, які впливають на різні групи м'язів. Наприклад, при жимі широким хватом в основному навантажуються грудні м'язи, а при більш вузькому хваті активно працюють "трицепси" (м'язи-розгиначі рук). Коли гриф штанги торкається нижньої частини грудей, задіяні дельтовидні м'язи. Крім того, розподіл навантаження залежить від кута нахилу лави. Під час жиму на горизонтальній

лаві найбільше працюють середні пучки грудних м'язів. Під час жиму на похилій лаві головою вниз розвиваються нижні групи грудних м'язів, а в положенні вниз ногами – верхні пучки. Для того щоб дати максимальне навантаження на верхні пучки грудних м'язів, виконують жим на лаві з нахилом в 40 градусів хватом на ширині плечей.

### **Вправа 3.**

Для розвитку грудних і дельтоподібних м'язів. Виконується лежачи на горизонтальній лаві. Розводьте руки з гантелями в сторони – в декілька серій по 6-10 разів у кожній, поступово збільшуючи кількість повторень. Не захоплюйтесь обтяженням: це має бути саме розведення рук, а не жим гантелей. Під час розведення рук виконуйте вдих, а під час зведення – видих.

### **Вправа 4.**

Навантаження на дельтовидні м'язи: при широкому хваті – на передні пучки, при вузькому хваті – на "трицепси". Виконуйте жим штанги через голову в положенні сидячи – 6-10 разів на кожному прийомі. Корпус повинен бути трохи прогнутим, гриф штанги повинен опускатися за голову на трапецієподібні м'язи.

### **Вправа 5.**

Вправа на розтягнення м'язів грудної клітки. Лежачи впоперек лави, відводьте руки з обтяженням за голову. Хват – менше ширини плечей, амплітуда рухів – максимальна. Виконуйте вправу в кілька прийомів по 6-10 разів у кожному.

### **Вправа 6.**

Вправа, що навантажує м'язи-згиначі рук – особливо двоголовий м'яз плеча. Сядьте, спираючись спиною на похилу лаву, і почергово згинайте руки з гантелями. Рух починайте зі згинання кисті. Виконуйте вправу в кілька серій, збільшуючи кількість повторень від 4 до 10 разів.

### **Вправа 7.**

Вправа для розвитку м'язів спини і рук. Підтягуйтеся на поперечині широким хватом. Піднімайтесь так, щоб підборіддя торкалося поперечини. Починайте рух з напруги найширших м'язів спини і зберігайте цю напругу до кінця. Піднімаючись, виконуйте вдих, опускаючись – видих. Виконуйте вправу у три серії по 12 повторень в кожній.

### **Вправа 8.**

Вправа для навантаження м'язових груп ніг. Виконуйте присідання зі штангою на плечах, встаючи при підйомі на носки. Підніматися на носки можна тільки після повного випрямлення ніг в колінах і тазостегнових суглобах. У цьому випадку активно працюють литкові м'язи. Присідайте в кілька прийомів від 6 до 8 повторень в кожному.

### **Вправа 9.**

Вправа для нижніх пучків м'язів спини. Вихідне положення – ляжте впоперек лави, спираючись стегнами і закріпивши ступні. Виконуйте нахили вперед, стежачи за тим, щоб при нахилі хребет згинався в грудному відділі, а при підйомі – розгинався. Виконуйте вправу в три підходи по 12-15 повторень.

## **Вправа 10.**

Вправа для зміцнення черевного преса. З положення сидячи піднімайте зігнуті ноги до торкання колінами грудей – тричі по 20 – 25 разів. Виконуйте цю вправу з неповною амплітудою, максимально згинаючи тулуб. Затримувати дихання при цьому неможна.

## **5.12. Третій комплекс вправ зі штангою.**

Якщо два попередні комплекси вже освоєні і ви відчуваєте, що готові приступити до більш складних вправ, можна перейти до наступного етапу тренувань. Комплекс розрахований на два місяці і переслідує цілі і завдання двох перших комплексів. На цьому етапі кількість підходів можна збільшувати до чотирьох, а середнє число повторень – до восьми. Перші два тижні занять повинні проходити по низхідній схемі (від 10 повторень у першому підході до 6 – в останньому), а наступні два тижні – по зростаючій. Вправи потрібно виконувати в середньому темпі і досить плавному ритмі, без ривків і різких рухів. Поступливі рухи (наприклад, присідання) повинні виконуватися в два рази повільніше тих, що долають навантаження (наприклад, вставання). Оптимальна кількість тренувань в тиждень – 3 (протягом першого місяця) і 4 (протягом другого місяця). Можна тренуватися по так званій подвоєній схемі: наприклад, понеділок-вівторок, п'ятниця-субота. Це дає свої переваги.

### **Вправа 1.**

Присідання зі штангою на плечах. Виконуйте 4 підходи по 8-6 повторень.

### **Вправа 2.**

Жим штанги з положення сидячи і спираючись спиною на похилу лаву: виконуйте 4 підходи по 6-8 повторень. Прогинатися в попереку неможна, інакше можна травмувати спину.

### **Вправа 3.**

Розведення рук з гантелями, лежачи на горизонтальній лаві. Виконуйте 4 підходи по 8-10 повторень.

### **Вправа 4.**

Жим штанги через голову в положенні сидячи. Виконуйте 4 підходи по 8-6 повторень.

### **Вправа 5.**

Вихідне положення – встаньте зі штангою (хват на ширині плечей). Виконуйте нахили тулуба. Лікті не згинати, корпус тримати прямо. Виконуйте 4 серії по 8-10 разів.

### **Вправа 6.**

Підтягування на поперечині у висі широким хватом. Виконуйте 4 підходи по 8 разів.

### **Вправа 7.**

Почергове згинання рук з гантелями в положенні сидячи і спираючись спиною на похилу лаву. Виконуйте 4 підходи по 8 разів.

### **Вправа 8.**

Жим штанги вузьким хватом у положенні лежачи на горизонтальній лаві. Виконуйте 4 серії по 8-6 разів.

#### **Вправа 9.**

Підйом прямих ніг у висі на поперечині (хват на ширині плечей) – 3 підходи по 10 повторень. Треба намагатися підносити до поперечини не ступні, а нижню частину гомілки – це сприяє більшому згинанню хребта.

#### **Вправа 10.**

Згинання тулуба в положенні лежачи, руки за головою. Виконуйте 3 підходи – кожен до втоми.

### **5.13. Вправи для розвитку м'язів шії.**

У групу м'язів шії входять грудинно-ключично-сосцевидний м'яз (згинач) і м'язи потилиці – розгиначі шії. М'язи шії знаходяться в постійному русі, тому вони, як правило, досить розвинені. Додатково розвивати їх потрібно тим, хто хоче займатися боротьбою, акробатикою або спортивною гімнастикою. М'язи шії особливо добре зміцнюють вправи з подоланням опору або з обтяженням (з гирею, амортизатором або еспандером). На всю групу м'язів шії впливають вправи в упорі на лобі або в положенні мосту борця. Міст борця виконується наступним чином: треба лягти на спину і обпертися об підлогу головою і зігнутими в колінах ногами, піднявши таз таким чином, щоб тулуб і ноги склали пряму лінію. Потім потрібно взяти в руки гантелі і піднести їх до плечей. Вправа полягає в тому, щоб по черзі розгинати і згинати руки, піднімаючи гантелі перпендикулярно підлозі.

Ще одна група вправ – нахили голови в сторони, вперед і назад, а також колові рухи головою. Виконувати їх потрібно з максимальною амплітудою, в помірному темпі, в положенні або стоячи на колінах, або лежачи на боці (так, щоб голова опинялася у повітрі). При цьому можна прикріплювати до голови диски від розбірних гантелей за допомогою ремінців. Дуже ефективна наступна вправа. Треба поставити два стільці на відстані один від одного і лягти на них, спираючись на сидіння потилицею і п'ятами. Намагайтеся протриматися в такому положенні якомога довше, зберігаючи корпус прямим і схрестивши руки на грудях.

### **5.14. Вправи для розвитку плечового поясу.**

Красиву форму плечей забезпечують розвинені дельтовидні м'язи, які беруть участь у всіх рухах, які піднімають і опускають плечову кістку. Для зміцнення дельтоподібних м'язів потрібно робити вправи з еспандером і амортизатором, згинання і розгинання рук в упорі всіх видів і підтягування на кільцях і поперечині. Крім того, допомагають заняття академічним веслуванням і веслуванням на байдарках.

Хороший результат дають підтягування на поперечині вузьким, середнім і широким хватом, долонями вниз, долонями вгору і різнояменно. Особливо корисні підтягування максимально широким хватом, при якому потилиця або підборіддя дістають до поперечини.

Дуже ефективний такий варіант згинання і розгинання рук в упорі. Ляжте на живіт, обіпріться об підлогу злегка зігнутими і широко розставленими руками і зігніть та розігніть руки в такому положенні. Потім перенесіть вагу тіла на ліву руку, поверніться у вихідне положення і після перенесіть вагу тіла на праву руку.

Вправи з гантелями укріплюють всі пучки дельтоподібних м'язів. Універсальна вправа – це піднімання рук з гантелями вперед-вгору і через сторони. Найбільший ефект досягається при виконанні цієї вправи кожною рукою по чергово. Крім того, можна схрещувати випрямлені руки перед собою і підняти гантелі вперед-вгору прямими руками. Ще одна хороша вправа – одночасний і по черговий жим гантелей обома руками. Виконуйте його в положенні лежачи, щоб не перевантажувати хребет. У цьому ж положенні можна розводити і зводити руки з гантелями: це розвиває передні пучки дельтоподібних м'язів.

Бокові пучки дельтоподібних м'язів зміцнює піднімання руки з гантеллю в сторону в положенні лежачи на боці. Крім того, можна робити вправи, що імітують різні стилі плавання: брас, батерфляй і т. д.

### **5.15. Вправи для розвитку м'язів рук.**

Існує безліч вправ, які впливають на всю групу "біцепсів" (м'язів-згиначів) і "трицепсів" (м'язів-розгиначів). Ось деякі з них.

Згинання рук з обтяженням або опором – одне з універсальних і необхідних вправ для біцепсів. Його можна робити, використовуючи амортизатор або гантелі. Для того щоб зміцнювати різні пучки м'язів, виконуйте згинання з положенням долонь назовні і всередину. Можна робити їх, стоячи на колінах або в нахилі, сидячи, лежачи на животі і тримаючи руки в повітрі. Руки потрібно згинати по чергово або одночасно. Згинання виконуються до торкання грудей (якщо ти робиш це стоячи або в нахилі).

Корисні також різноманітні жими з гирями.

Прекрасно розвивають біцепси підтягування на поперечині вузьким хватом або навіть на одній руці (цей варіант вимагає хорошої підготовки).

Впливати на "трицепси" можна, випрямляючи руки з гантелями в положенні стоячи, сидячи або лежачи на спині. Ефективною є наступна вправа: розігніть руки з гирею над головою, потім, не опускаючи ліктів, зігніть руки за голову і знову повільно підніміть їх. Можна робити і так. Встаньте прямо, заведіть зігнуті руки з гантелями за спину і розігніть їх, не змінюючи положення корпусу. Ефективні також по чергові розгинання рук в положенні стоячи і сидячи.

На верхні і середні пучки триголового м'яза плеча впливає розгинання рук у положенні нахилившись вперед з опорою на вільну руку. Такий же ефект дає розгинання рук в упорі на брусах або спинці стільця.

Для розвитку м'язів передпліччя (частини руки від кисті до ліктя) корисно робити обертання кистями, а також обертати стрижень від гантелі з підвищенням на нього обтяженням. Ще можна згинати й розгинати кисті рук, тримаючи гантелі і повертаючи долоні то вгору, то вниз.



Силу м'язів-згиначів пальців розвиває наступна вправа. Поклавши руку на лавку і тримаючи пензель у повітрі, треба взяти в долоню гантель і, стиснувши кулак, підняти її.

Навантажувати кисть можна, стискаючи тенісний м'яч, гумове кільце, ручний еспандер і т. і. Непоганий ефект дають підтягування на поперечині у висі на пальцях і просто висі на одній руці.

#### **5.16. Вправи для розвитку грудних м'язів.**

Рельєфна і розвинена грудна клітка – це не тільки красиво, але й корисно. У тому сенсі, що розташовані в ній органи в результаті тренувань починають працювати краще – зокрема, розвивається дихальна система і збільшується життєва ємність легенів.

Найкращий ефект дають вправи з невеликими обтяженнями, що змушують глибоко дихати. Крім того, корисно займатися плаванням, бігом, академічним веслуванням, кататися на лижах і велосипеді.

Спробуйте виконати таку вправу. Лежачи на опорі з вигнутою поверхнею, заведи прямі руки з гантелями за голову і одночасно зроби вдих. Потім підними руки над грудьми і видихни.

Такий же ефект дає розведення прямих рук перед грудьми в положенні стоячи. Розводячи руки, треба робити вдих, а піднімаючи їх – видих.

Дихальні вправи добре поєднувати з присіданнями з обтяженням. Виконуйте цю вправу серіями по 15-20 присідань, а між присіданнями робіть по 3 глибоких вдихи.

Після кожної такої серії добре зробити наступне. Ляжте на лаву і опустіть за голову витягнуті руки з гантелями. Опускайте їх 15 – 20 разів. Якщо під час цих вправ ви будете стежити за диханням, результат буде приблизно таким: збільшиться рухливість з'єднань ребер з хребтом і грудиною, зміцняться зв'язки і сухожилля, ну і, звичайно, буде нарощуватися м'язова маса.

Всі групи грудних м'язів розвиваються за допомогою жимів гантелей і гир в положенні лежачи. Потрібно випробувати різні варіанти цієї вправи: жими лежачи на спині, на похилій лаві з піднятими ногами і т. д. Кожен з варіантів впливає на різні пучки м'язів.

Дуже результативною є наступна вправа. Ляжте на спину, зігніть ноги в колінах, візьміть гирі і виконуй поштовхи гир, одночасно різко піднімаючи таз. У положенні лежачи можна робити, наприклад, такі рухи з гантелями: зведення рук у стегон; заведення рук за голову; розведення і зведення прямих і зігнутих рук; схрещування і розведення рук у вертикальній площині і т. д.

#### **5.17. Вправи для розвитку м'язів спини.**

До основних м'язових груп спини відносяться трапецієподібні м'язи (вони розташовані по обидва боки шиї і визначають силу плечового пояса), найширші м'язи (вони йдуть від пахв до талії) і довгі м'язи спини (розташовані вздовж хребта і формують поставу). М'язи спини – одні з найсильніших м'язів людського тіла, тому до них пред'являються особливі вимоги. Іншими словами, розвивати їх потрібно обов'язково.

Найкраще розвивають трапещієподібні м'язи тяги стоячи, підйом і штовхання гир і тяги з гирями і гантелями в нахилі обома руками. Дуже хороший ефект дає підтягування у висі широким хватом. Воно зміцнює найширші м'язи спини – особливо тоді, коли виконується з обтяженням на поясі. Виконуючи цю вправу, можна торкатися перекладкино по чергово то потилицею, то підборіддям: це впливає на різні пучки м'язів.

### **5.18. Вправи для розвитку і зміцнення черевного преса.**

Сильні і розвинені м'язи черевного преса підтримують внутрішні органи в правильному положенні, дозволяють їм нормально функціонувати і оберігають їх від механічних пошкоджень. Крім того, м'язи живота беруть участь в більшості рухів тіла, і тому від їх сили і витривалості багато залежить. А якщо врахувати, що рельєфний черевний прес – це гордість кожного юного спортсмена, напрошується висновок, що за животом треба стежити. Існує маса спеціальних вправ, які зміцнюють черевний прес. Ці вправи мають свою специфіку: поперше, повторювати їх потрібно дещо більше, ніж всі інші вправи, а по-друге, робити їх потрібно в досить високому темпі. Ось проста, але ефективна вправа, яку можна виконувати з різними варіаціями. З положення сидячи з упором ззаду піднімайте ноги по черзі або разом. Можна ускладнити завдання, при кожному підйомі утримуючи ноги в повітрі протягом декількох секунд. Потім можна перейти в положення лежачи і піднімати ноги до прямого кута з тулубом. До ніг при бажанні можна прикріпити обтяження. Лежачи на похилій дошці, спробуйте завести ноги за голову. Повторіть кілька разів. Ще варіант: сидячи на краю лави, підтягуйте коліна до підборіддя. Потім можна стати на коліна і, поставивши руки на пояс, прогинатися назад. З положення лежачи на боці спробуйте піднімати і опускати тулуб. Ступні ніг повинні бути закріплені, а руки зчеплені на потилиці. Результативні вправи на поперечині.

Висячи на ній, підтягуєте коліна до підборіддя, а потім піднімайте ноги до прямого кута або до торкання ступнями поперечини. Вправа важка, але ефективна. Крім того, спробуйте утримувати горизонтальну рівновагу у висі на поперечині.

Є комплекс вправ на розтягування для бічних м'язів і м'язів спини. Найбільш зручно робити наступні вправи. Сядьте впоперек лави, візьміть гантелі і виконуйте з цього положення нахили назад. Робіть повороти тулуба в нахилі, виконуючи махи руками з гантелями. З положення стоячи виконуйте нахили в сторони з однією або двома гантелями в руках. Намагайтеся не нахилити тулуб вперед і назад. Встаньте прямо, візьміть гирі або гантелі в опущені руки і повертайте корпус вліво і вправо, не піднімаючи рук.

В кожному занятті повинні чергуватися вправи на скорочення і на розтягування м'язів живота. У цьому випадку ви досягнете найкращого результату.

### **5.19. Вправи для розвитку м'язів ніг.**

М'язи ніг самі по собі досить витривалі, але, якщо ви хочете бути сильним і рельєфним з голови до ніг, доведеться постаратися. Бігайте, грайте у футбол, катайтеся на велосипеді і систематично виконуйте спеціальні вправи. Напри-

клад, такі. Розвитку м'язових груп стегон сприяють присідання з обтяженням. Присідаючи, спину тримайте прямо і нікуди не нахилийтеся. Гирі або гантелі можна тримати, завівши руки за голову чи з'єднавши їх на рівні грудей. Для зміцнення інших м'язових груп ніг використовуйте наступні вправи. Розгинайте гомілки з обтяженням, прикріпленим до стопи, в положенні сидючи або стоячи. Виконуйте випади однією ногою вперед і в сторону, тримаючи гирі біля плечей. Ця вправа зміцнює зв'язки та сухожилля ніг і тазового поясу. Присідайте, опустивши руки з гирями між ногами або піднявши руки над головою. Спробуйте присідати на одній нозі. В однойменній руці тримайте обтяження.

Корисно робити махи ногами в різні боки і з різних положень (наприклад, з положення лежачи). Можна використовувати різні обтяження, а можна обходитися без нього. Для розвитку м'язів задньої поверхні стегна, які беруть участь у більшості рухів, треба робити наступне. Встаньте прямо і по черзі згинайте ноги в колінах, прикріпивши до кінцівок обтяження. Виконуйте нахили прямим корпусом з підтримкою партнера.

Литкові м'язи тренуються рухами в гомілковостопному суглобі: обертайте ступню в різних напрямках. Дуже дієві підйоми на носки в положенні стоячи на бруску. Це найпоширеніша і найбільш ефективна вправа для розвитку литкових м'язів.

#### **5.20. Вправи для розвитку всіх м'язів тулуба.**

До них відносяться вправи, які розвивають уміння правильно напружувати і розслабляти окремі групи м'язів (а це дуже важливо для підтримки гарної фізичної форми). Можна використовувати такий комплекс. Виконуйте темпові вправи з вантажами, кидайте вантажі різної ваги. Спираючись ліктями на стіл, напружуйте і розслабляйте м'язи грудей. Встаньте на носки, зігніть тулуб в попереку і обіпріться руками в стіну. В цьому положенні напружуйте і розслабляйте м'язи стегон. Сидючи на п'ятках, напружуйте і розслабляйте м'язи живота.

#### **5.21. Перший комплекс вправ для розвитку гнучкості суглобів.**

##### **Вправа 1.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст біля стіни, пальці рук разом. Пружно натискайте пальцями на стіну. Розсуньте пальці рук. Знову натискайте пальцями на стіну. Обертайте кисті всередину і назвні. При цьому амплітуда повинна збільшуватися.

##### **Вправа 2.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст, візьміть в руки палицю або рушник. Витягніть їх вгору. Опускайте руки за голову, спочатку ведучою буде права рука, потім ведучою буде ліва рука. Відстань між руками має бути достатньо широкою.

##### **Вправа 3.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст, п'яти разом, коліна – нарізно. Руки тримайте на стегнах. Виконуйте пружинисті присідання.

##### **Вправа 4.**

Вихідне положення: встаньте на коліна, тримайте руки на поясі. Відхиліть тулуб назад до максимально можливого положення.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: стійка на колінах. Повільно сідайте на п'яти. При цьому долонями впирайтесь в підлогу. Перебуваючи в цьому положенні, підніміть коліна як можна вище. Якщо у вас хороша рухливість в суглобах, то повинен утворитися кут між гомілкою і підлогою приблизно 30-40 градусів.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст, тримайте руки на поясі. Обертайте тулуб в горизонтальній площині.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст. З'єднайте ноги разом. Пружно нахиліться вперед. Намагайтеся торкнутися підлоги пальцями. При цьому не згинайте ноги в колінах. Якщо у вас хороша гнучкість, ви зможете торкнутися підлоги долонями. Можете виконувати цю вправу, взявши в руки гантелі.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст. Широко розставте ноги. Пружно нахиліться вперед. Не згинайте ноги в колінах. Якщо у вас хороша гнучкість, ви зможете торкатися підлоги ліктями. Можете виконувати цю вправу, взявши в руки гантелі.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст, ноги на ширині плечей. Зігніть коліна, піднімаючись на носки, нахиліть тулуб назад. При цьому намагайтеся торкнутися пальцями п'ят.

#### **Вправа 10.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст, ноги на ширині плечей. Зігніть коліна, поступово прогинаючись назад, намагайтеся встати на "місток". Буде краще, коли відстань між руками і ступнями буде якомога менше.

#### **Вправа 11.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст. Ноги поставте на ширині плечей. Тримайте ліву руку на стегні. Нахиліться вправо. При цьому не згинайте ноги. Долонею правої руки ви повинні торкнутися підлоги. Якщо у вас хороша гнучкість, то долоня повинна бути якомога далі від ступні.

#### **Вправа 12.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст. Поставте ноги на ширині плечей. Тримайте праву руку на стегні. Нахиліться вліво. Ноги не згинайте. Долонею лівої руки ви повинні торкнутися підлоги. Якщо долоня далеко від ступні, то у вас хороша гнучкість.

#### **Вправа 13.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст на правій нозі. Підніміть іншу ногу вперед так, щоб п'ятка була на рівні вище пояса. Ногу тримайте прямо. Руки підніміть вгору. Нахиліться вперед. Дістаньте руками пальців лівої ноги. Кілька разів доторкніться коліна обличчям, не відриваючи рук.

#### **Вправа 14.**

Вихідне положення: встаньте на весь зріст на лівій нозі. Підніміть праву ногу так, щоб п'ятка була вище рівня пояса, оберши ногу на вишину, руки підніміть вгору. Нахилийтесь вперед. Дістаньте руками пальців правої ноги. Не відриваючи ніг, кілька разів доторкніться коліна обличчям.

#### **Вправа 15.**

Вихідне положення: сядьте по-турецьки, покладіть долоні на потилицю. Виконуйте пружинисті нахили тулуба вперед з максимальною амплітудою.

#### **Вправа 16.**

Вихідне положення: сядьте у напівшпагат: зігніть одну ногу, іншу випряміть назад. Тулуб тримайте прямо, руки тримайте на підлозі. Пружно погойдуйте тулуб вгору-вниз, повільно ковзайте ступнею назад, спробуйте сісти на шпагат, руки в сторони.

#### **Вправа 17.**

Вихідне положення: сядьте у напівшпагат: зігніть одну ногу, іншу випряміть назад. Тулуб тримайте прямо, руки тримайте на підлозі. Пружно погойдуйте тулуб вліво-вправо, повільно ковзайте зігнутою ногою вліво-вправо. Спробуйте сісти на шпагат, щоб ноги були розведені в сторони.

### **5.22. Другий комплекс вправ для розвитку гнучкості.**

Вправи необхідно виконувати з максимально можливою амплітудою. Збільшуйте її з кожною наступною спробою, затримуючись в кінцевій фазі до 10 секунд. Достатньо двох-трьох підходів, якщо дана вправа виконується в перервах між основними (з обтяженням). Якщо ж цей комплекс виконується окремо, наприклад, після тренувального заняття, то необхідно збільшити підходи до 4-8 разів. Сигналом до припинення виконання вправи може служити поява незначного болю в м'язах.

#### **Вправа 1.**

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги прямі, руки в упорі ззаду. Виконуйте обертальні рухи ступнями, по черзі піднімаючи ноги. Ця вправа розвиває гнучкість в гомілковостопних суглобах.

#### **Вправа 2.**

Вихідне положення: станьте, пряма нога максимально відведена назад на носок. Пружинистим рухом торкніться п'ятою підлоги. Дана вправа розтягує задню поверхню гомілки.

#### **Вправа 3.**

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги прямі, носки на себе, руки в упорі ззаду. Виконуйте розведення ніг в сторони. Ця вправа необхідна для впливу на внутрішню поверхню стегон.

#### **Вправа 4.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах. Виконуйте нахили вперед, торкаючись головою колін. При виконанні вправи розтягуються зв'язки поперекового відділу хребта і задньої поверхні стегна.

#### **Вправа 5.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки лежать на спинці стільця. Спираючись на стілець, виконуйте почергове відведення ніг назад.

#### **Вправа 6.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки в замку за спиною. Прогинаючись у грудному відділі, виконуйте відведення рук назад. Можна тримати руки над головою. Вправа розвиває рухливість плечових суглобів.

#### **Вправа 7.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки витягнуті вперед. Виконуйте обертання тулуба. Вправа розтягує м'язи тулуба.

#### **Вправа 8.**

Вихідне положення: ноги на ширині плечей, прямі руки підняті вгору. Виконуйте нахили в сторони. Дана вправа розтягує бокову поверхню тулуба.

#### **Вправа 9.**

Вихідне положення: ляжте на спину. По черзі підтягуйте зігнуті ноги до грудей. Вправа розтягує м'язи спини.

#### **Вправа 10.**

Вихідне положення: ляжте на спину, ноги прямі. Піднімайте ноги до торкання підлоги за головою. Ця вправа розтягує задню поверхню стегна, зв'язки нижньої частини спини, окремі м'язи шії, а також розвиває рухливість усього хребта.

#### **Вправа 11.**

Вихідне положення: сядьте на підлогу, ноги нарізно, носки на себе. Виконуйте нахили тулуба до правої ноги, до центру між ногами, до лівої ноги. Для збільшення амплітуди руху можна використовувати допомогу партнера.

### **5.23. Засоби відновлення.**

Швидке відновлення є одним з показників тренуваності. Прискорити його можливо і природним шляхом. Відповідний ефект може дати тільки таке поєднання: використання допоміжних факторів (сонця, води, повітря, масаж та ін.) з природним шляхом підвищення відновлення, обумовленим наростанням тренуваності. Інакше організм не буде в належній мірі забезпечений енергетичними ресурсами, що може призвести до гальмування природного відновлення і негативно вплинути на життєдіяльність. Своєчасне і гарне відновлення сприяє позитивному сприйняттю навантажень, що веде до оздоровчого результату занять. Ви повинні знати, що молодий зростаючий організм, на відміну від дорослого, відновлюється швидше після інтенсивної, але нетривалої за часом роботи, а після напружених занять відновлення відбувається повільно. Однак певну роль відіграють також рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, звичність навантаження, обстановка для її проведення, кліматичні, географічні та інші фактори. Правильна методика бодібілдингу, що виключає надмірне виснаження резервів організму і здійснює необхідний для повного відновлення інтервал між тренуваннями, має головне значення для профілактики перенапруження.

Прискорення відновлення можливе тільки при правильному тренуванні і режимі. Ви можете домогтися оптимального відновлення за допомогою гарної

розминки, використання в процесі заняття вправ для розслаблення м'язів, прийомів масажу, дихальних вправ і ін., повноцінної заключної частині заняття, відповідного режиму харчування, тренувань, відпочинку, сну. Негативно на ефективність тренувань впливають будь-які порушення режиму.

Вам необхідно запам'ятати, що найбільш продуктивно відновлення відбувається на початку відпочинку, тому в ході заняття краще зробити кілька коротких перерв, ніж одну довгу. Найкращий відпочинок – це зміна діяльності. Процес відновлення протікає швидше не при пасивному стані, а коли виконується неінтенсивна робота, наприклад, вправи на гнучкість або розслаблення.

Вода і водні процедури дуже важливі для організму, вони також є незамінним чинником відновлення його після навантажень. На тренуванні слід пити маленькими ковтками вітамінізовані напої або просто чисту воду. Інакше в організмі сформується її дефіцит, який призводить до погіршення роботи серцево-судинної системи і нирок, отруєння своїми ж продуктами обміну речовин(запаморочення, нудота, біль у м'язах, серцебиття).

Повноцінне харчування є іншим найважливішим фактором профілактики перенапруження. Воно може повністю забезпечити відновні процеси енергетичними, пластичними матеріалами, мікроелементами і вітамінами і т. д. Отже, повноцінне харчування – це одне з найбільш потужних природних регуляторів обміну речовин.

#### **5.24. Розслаблення.**

Швидкому відновленню організму після навантаження сприяє і розслаблення м'язів, яке заспокоює і зміцнює нервову систему, є чудовим засобом профілактики стресів і психічних перевантажень. Коли всі м'язи відпочивають, настає стан повного розслаблення. Звичайно ж, у горизонтальному положенні досягти цього стану набагато простіше. Освоїти розслаблений стан м'язів допоможе наступна вправа. Ляжте на спину, витягніть руки вздовж тулуба, випряміть ноги. Голова повинна знаходитися в такому положенні, щоб м'язи шиї були розслаблені. Якщо ви відчуваєте незручність в якій-небудь частині тіла, поміняйте положення так, щоб вам було комфортно. По черзі напружуйте і розслабляйте м'язи спини, живота, плечового пояса, ніг. Після виконайте повне розслаблення. Через 15-20 секунд у вас з'явиться легкість, яка може змінитися приємним відчуттям важкості або тепла. Цей стан говорить про те, що м'язи розслаблені. Відомо, що хвилини такого відпочинку практично замінюють годину простого лежання на дивані.

#### **5.25. Сон.**

Не менше ніж харчування, для росту мускулатури важливий сон. Зайнявшись культуризмом, ви повинні виділяти 8 годин на добу для безперервного сну. Саме в цей час відбувається відновлення всього організму і ріст м'язів. Особливо велике значення має сон для нормального функціонування центральної нервової системи. Якщо сон у вас настає досить швидко після того, як ви лягли спати, він міцний, протікає без сновидінь, і вранці ви себе відчуваєте бадьорими, то у вас все в порядку. Коли ж спостерігаються порушення сну, вам

необхідно дотримуватися суворого режиму праці, відпочинку та оптимальної побудови занять, бажано на свіжому повітрі. Лягати спати потрібно не пізніше півночі, а вставати о 6-7 годині після природного пробудження.

Дотримання гігієни сну є важливою умовою для продуктивних занять фізичними вправами. Вечеря повинна проходити не пізніше ніж за 2 години до сну. Необхідно відмовитися від надмірної кількості їжі та міцного чаю або кави. Корисно вживати тепле молоко з медом. Перед тим як лягти спати, провітрюйте свою кімнату. Спати краще на спині або на правому боці. Подушка не повинна бути занадто високою. Спати можна взагалі без одягу або у вільній білизні.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. фак. физ. культ. пед. инст.] / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – М.: Просвещение, 1990. – 226 с.
2. Бодибилдинг для начинающих: Основы силовой тренировки. – М.: РИПОЛ классик, 2005. – 320 с.: ил.
3. Иванова Л.І., Путров С.Ю., Карпюк Р.П. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: [навч. посібник] / Л.І. Иванова, С.Ю. Путров, Р.П. Карпюк. – К.: ТОВ "Козарі", 2010. – 276 с.
4. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1998. – 160 с.
5. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: [учеб. для студ. вузов] / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

Навчальне видання

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ  
ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання)

Укладачі: старший викладач Коломоєць О.В.  
асистент Романій С.М.