**АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ДЛЯ УЧЕНИЦЬ 10–11-Х КЛАСІВ**

**Н. В. Калінчук,** фізико-математичний ліцей № 27, м. Харків



Атлетична гімнастика, яку ввели до програ­ми з фізичної культури у 10–11-х класах, містить систему вправ із навантаженнями, спрямованих на зміцнення здоров’я, виправлення недоліків фі­гури та постави.

Заняття складаються за принципом поєднан­ня природних рухів (ходьби, бігу, стрибків) зі спе­ціальними вправами для рук, ніг, тулуба та засто­суванням гартувальних процедур і самомасажу.

Атлетична гімнастика — це один з найефек­тивніших засобів усебічного розвитку організму людини. Завдяки обсягу вправ і можливості опти­мально дозувати навантаження цей засіб оздоров­лення є доступним для людей всіх вікових груп. Естетична сторона атлетичної гімнастики дає вва­жати її справжнім мистецтвом.

За визначенням В. Даля, атлет — це здоров’як, силач, богатир. Ця теза визначає спрямованість занять атлетичною гімнастикою: у першу чергу — збереження здоров’я, а вже потім — розвиток сили та корекція фігури.

Дві основні групи вправ:

* силові вправи на гімнастичних приладах (ви­сокі та низькі перекладини, різновисокі бру­си, кінь, кільця);
* загальнорозвивальні вправи із силовим акцен­том без предметів і з предметами (скакалки, гімнастичні палиці, набивні м’ячі, гантелі, гу­мові джгути).

Обов’язковим компонентом занять атлетич­ною гімнастикою є вправи на гнучкість, що не­обхідно включати у розминку (спеціальні впра­ви з проявом активної та пасивної гнучкості), в основну і заключну частину уроку як засоби допоміжного розвитку, активного відновлення м’язів між підходами до силових завдань.

Їх можна виконувати на підлозі, на приладах, із предметами (палицею, скакалкою, гантелями, м’ячем та ін.).

Активнішим засобом, що застосовують на заняттях із атлетизму, є впровадження систе­ми стретчінгу (гімнастика поз на розтягування м’язів).

Займатися атлетичною гімнастикою корисно не тільки юнакам, а й дівчатам. Якщо м’язи не тренувати, то вони втрачають тонус. Надзвичайно ефективними для тренування дівчат є вправи з не­великим навантаженням (до 2 кг). Головна мета цих занять — поліпшення загальної фізичної під­готовки , гармонійний фізичний розвиток, досяг­нення гарних форм тіла.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. *Бачинский А.* Система специализации // Культу­ризмом к здоровью, силе, красоте. — Братислава : Шпорт, 1969.

2. *Крючек Е. С.* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий / Учебно-методическое пособие. — М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.

3. *Оздоровлення* через заняття аеробікою. — К., 2000.



Картка № 1 Вправи з м’ячем

1. Вихідне положення (В.П.) — м’яч унизу у випрямлених руках.1 — під­няти руки вперед-угору; 2 — В.П.(10–15 разів).

2. В.П.— лежачи на спині, м’яч між стопами.1 — підняти прямі ноги з м’ячем; 2 — В.П.(15–20 разів).

3. В.П.— лежачи на животі, м’яч за головою.1 — прогнути тулуб назад; 2 — В.П.(10–12 разів).

4. В.П.— м’яч над головою у випрямлених руках.1–4 — оберти тулуба, не розгинаючи рук ліворуч; 5–8 — те саме праворуч (по 10 разів у кож­ний бік).

5. В.П.— сидячи навколішки.1 — опустити м’яч на підлогу ліворуч; 2 — В.П.; 3–4 — те саме праворуч (по 12 разів у кожний бік).

Картка № 2 Вправи з легкими гантелями

1. В.П.— гантелі біля плечей.1 — випрямити вгору ліву руку; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою рукою (10–12 разів).

2. В.п.— лежачи на спині, гантелі за головою.1 — нахил уперед; 2 — В.П.(10–12 разів).

3. В.П.— руки з гантелями позаду внизу.1 — напівприсід; 2 — В.П.(12– 15 разів).

4. В.П.— основна стійка.1 — нахил уперед, руки вперед; 2 — В.П.(8– 10 разів).

5. В.П.— те саме.1— піднімаючи руки вперед-угору, ліву ногу на носок, відводячи її назад; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою ногою (10–12 разів).

Картка № 3 Комплекс ритмічної гімнастики (І частина)

1. В.П.— руки до плечей, пальці в кулак.1 — зігнуту праву ногу вперед на но­сок, руки вгору, долоні вперед, пальці розчепірити; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою ногою.Намагатися не згинати опорну ногу.

2. В.П.— руки в сторони, передпліччя вгору, долоні вперед.1 — крок правою ногою в сторону, передпліччя вниз, долоні назад; 2 — приставити ліву ногу до правої, руки — у В.П.; 3–4 — те саме, що на рахунок 1–2; 5–8 — те саме, що на рахунок 1–4 в інший бік.Передпліччя опускати та піднімати різко.

3. В.П.— стійка ноги нарізно, руки на пояс.1 — напівприсід на обох ногах із по­воротом тулуба праворуч, ліву руку — до грудей, кисті вгору; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

4. В.П.— руки до плечей, пальці в кулак.1 — напівприсід, підняти праву руку; 2 — В.П.; 3–4 — те саме лівою рукою; 5 — напівприсід, нахил праворуч, руки вгору; 6 — В.П.; 7–8 — те саме з нахилом ліворуч.

5. Біг на місці, рухаючись уперед, назад, праворуч, ліворуч, із високим підніман­ням стегна.Тривалість — від 30 с до 2,5 хв.

6. В.П.— стійка ноги нарізно, руки на пояс.1 — зігнути праву ногу, нахилити го­лову до правого плеча; 2 — В.П.; 3 — зігнути ліву ногу, голову назад; 4 — В.П.; 5 — зігнути праву ногу, нахилити голову до лівого плеча; 6 — В.П.; 7 — зігнути ліву ногу, нахилити голову вперед.Головою рухати коловими рухами.

Картка № 4 Комплекс ритмічної гімнастики (ІІ частина)

7. В.П.— те саме, руки в сторони.1 — згинаючи ліву ногу, таз праворуч, праву руку зігнути, ліктем торкнутися правого стегна; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

8. В.П.— основна стійка.1 — напівприсід на лівій нозі, праву плавним рухом убік на носок, ліву руку по тулубу вгору, нахил; 2 — випрямляючи ліву ногу, праву зі­гнути, поставивши на носок, приставити до лівої, змінити положення рук; 3–4 — те саме в інший бік.

9. В.П.— широка стійка ноги нарізно, руки на стегнах.1 — згинаючи праву ногу, перенести на неї вагу тіла, лівим плечем потягнутися до підлоги; 2 — те саме в інший бік.

10. В.П.— стійка ноги нарізно.1 — напівприсід на праву ногу з поворотом ліворуч, нахил до лівої ноги, узятися руками за стегно; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

11. В.П.— упор присівши, руки на підлозі.1–4 — почергово переставляючи руки вперед, упор лежачи; 5–8 — те саме назад.

12. В.П.— стоячи на колінах, руки в сторони.1 — опуститися на праве стегно, руки ліворуч; 2 — махом рук набути В.П.; 3–4 — те саме на ліве стегно.

13. В.П.— сід на п’ятках із нахилом уперед, руки на підлозі.1–2 — згинаючи руки, послідовно торкнутися підлоги грудьми, животом, стегнами, набути упор лежа­чи на стегнах; 3–4 — В.П.

Картка № 5 Вправи з обручем (І частина)

1. В.П.— основна стійка, обруч обхопити обома руками з середини вертикально внизу.1–2 — стати навшпиньки, обруч одним кінцем угору, прогнутися, вдих; 3–4 — В.П., видих.

2. В.П.— стійка ноги нарізно, руки вгору, обруч вертикально за головою хва­том за верхній край зверху, долонями вперед.1 — перенести вагу тіла на ліву ногу, нахилитися праворуч, праву ногу на носок; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в ін­ший бік.

3. В.П.— та саме.1 — згинаючи праву ногу на носок, перенести на неї вагу тіла, нахиляючись уперед; 2 — В.П.; 3–4 — те саме в інший бік.

4. В.П.— ліву ногу вперед на носок, обруч вертикально ліворуч.1–2 — напів­присід на праву ногу, поворот обруча вперед із нахилом тулуба вперед; 3–4 — крок правою ногою, ліву на носок, поворот обруча назад, нахил назад, погля­нути в обруч; 5–8 — те саме другою ногою.

5. В.П.— стійка ноги нарізно всередині обруча, обхопивши його зсередини.1–2 — повернути тулуб і обруч праворуч; 3–4 — те саме ліворуч.

6. В.П.— стійка на носках, обруч вертикально попереду у правій руці, ліву руку в сторону.1–2 — відпускаючи праву руку, перемахнути правою ногою право­руч через обруч, підхопивши його лівою рукою; 3–4 — те саме лівою ногою.Ноги не згинати.

Картка № 6 Вправи з обручем (ІІ частина)

7. В.П.— сід на п’ятах із нахилом уперед, руки охоплюють обруч знизу, ніжній його кінець на підлозі.1–2 — стійка навколішки, підняти обруч угору, нахил назад із торканням обручем підлоги за головою; 3–4 — В.П.

8. В.П.— основна стійка, обруч вертикально попереду.1–2 — праву ногу назад; 3–4 — напівприсід на ліву, праву зігнути вперед; 5–6 — кроком правої ввійти в обруч; 7–8 — перемах обруча вперед у В.П.

9. В.П.— основна стійка, обруч унизу вертикально хватом зсередини.1 — під­няти обруч нижнім кінцем угору, мах лівою ногою назад; 2 — В.П.; 3–4 — те саме другою ногою.

10. В.П.— стоячи на носках усередині обруча, що охоплений зовні.1–2 — присід, згинаючи руки, підняти обруч горизонтально над головою; 3–4 — В.П.

11. В.П.— стійка ноги нарізно, обруч вертикально на підлозі ліворуч, права рука зверху на обручі, ліва підтримує обруч зовні.1 — крок правою ногою в сто­рону й випад на неї, ліву в сторону на носок, штовхнути обруч лівою рукою праворуч; 2 — зупинити обруч правою рукою; 3–4 — те саме в інший бік.

12. В.П.— обруч вертикально вгору, тримаючи обома руками зверху.Обертаючи обруч уперед, як скакалку, стрибати поштовхом обох ніг із проміжним стриб­ком.

Картка № 7 Вправи силової спрямованості (І частина)

1. В.П.— основна стійка (О.С.).1 — з усиллям зігнути праву руку до плеча, пальці стиснути в кулак; 2 — напівприсід, випрямити праву руку вгору, пальці розслабити; 3 — випрямляючи ноги, праву руку з усиллям зігнути до плеча, пальці в кулак; 4 — В.П.; 5–8 — те саме лівою рукою.

2. В.П.— праву ногу зігнути на носок біля лівої, руки вперед.1–2 — змінити по­ложення ніг, руками виконують перехресні рухи одна над другою.

3. В.П.— О.С., руки на пояс.1 — поворот голови праворуч з усиллям; 2 — те саме ліворуч.

4. В.П.— руки вперед-унизу, долонями вгору.1–4 — послідовні згинання та роз­гинання пальців, починаючи із зап’ясткових суглобів і завершуючи нігтьовими фалангами.

5. В.П.— О.С., руки в сторони.1 — напівприсід, руки з усиллям (нібито стиска­ючи пружину) зігнути водночас в усіх суглобах до плечей, лікті притиснути до тулуба; 2 — випрямляючи ноги, руки з усиллям в сторони (нібито відштовхуючись руками).Згинаючи руки, голову та плечі дещо нахиляти вперед, розги­наючи руки, плечі випрямляти.

6. В.П.— те саме, руки до плечей, пальці в кулак.1 — стрибок угору з розведен­ням ніг у сторони, руки з усиллям у сторони; 2 — В.П.

Картка № 8 Вправи силової спрямованості (ІІ частина)

7. В.П.— стоячи навколішки, руки на підлогу.1 — зігнути руки, розводячи лікті в сторони; 2 — В.П.

8. В.П.— сід на п’ятках, руки в сторони.1 — праву ногу в сторону на носок, на­хил праворуч, руки вгору; 2 — В.П.; 3–4 — те саме ліворуч.

9. В.П.— те саме, нахил уперед, руки на підлозі.1–4 — згинаючи руки, послідов­но торкнутися підлоги грудьми, животом, стегнами та набути упор лежачи на стегнах; 5–8 — В.П.

10. В.П.— лежачи на спині.1 — різко згрупуватися; 2 — В.П.

11. В.П.— те саме.1–2 — згинаючись, перекотитися через спину на лопатки та торкнутися підлоги носками за головою, ноги нарізно; 3–4 — В.П.

12. В.П.— те саме, ноги вгору.1 — згинаючи ноги, покласти їх праворуч; 2 — В.П.; 3–4 — те саме ліворуч.

13. В.П.— лежачи на животі.1–2 — водночас підняти ноги й тулуб, прогнутися; 3–4 — В.П.

14. В.П.— лежачи на животі, руки на підлозі.Піднявши ноги, на кожний рахунок перехресно ними рухати.

15. В.П.— О.С.1 — стати навшпиньки, руки вгору, вдих; 2 — В.П., руки через сторони вниз, видих.