

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет водного господарства  
та природокористування  
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**08-01-91М**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

до лабораторних робіт із навчальної дисципліни  
«Ритмічна гімнастика»  
для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського)  
рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична  
культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і  
спорт» денної та заочної форм навчання

Рекомендовано науково-  
методичною радою з якості  
ННІОЗ  
Протокол № 1 від 06.09.2022 р.

Рівне – 2022

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Ритмічна гімнастика» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Рабченюк С. В. – Рівне : НУВГП, 2022. – 32 с.

Укладач: Рабченюк С. В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск: Гамма Т. В., кандидат біологічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання

Гарант ОП – Гамма Т. В., к.біол.н., доц., в.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання.

© С. В. Рабченюк, 2022  
© НУВГП, 2022

## Зміст

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	6
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ	7
Лабораторна робота № 1. Основні вимоги при самостійному розучуванні вправ з ритмічної гімнастики	7
Лабораторна робота № 2. Основні етапи навчання вправ ритмічної гімнастики	8
Лабораторна робота № 3. Методика складання підготовчої частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	10
Лабораторна робота № 4. Методика складання основної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	13
Лабораторна робота № 5. Методика складання заключної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	17
Лабораторна робота № 6. Комплекс вправ на розвиток сили	18
Лабораторна робота № 7. Комплекс вправ на розвиток гнучкості	20
Лабораторна робота № 8. Комплекс вправ на розвиток координації рухів	22
Лабораторна робота № 9. Комплекс вправ на розвиток спритності	23
Лабораторна робота № 10. Комплекс вправ на розвиток витривалості	25

Лабораторна робота № 11. Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою	26
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	30
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	32

## ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Ритмічна гімнастика» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт».

Розроблені методичні вказівки до проведення лабораторних занять з навчальної дисципліни «Ритмічна гімнастика» мають допомогти, ознайомити студентів із основними компонентами здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища; основи методики самоконтролю в процесі занять ритмічною гімнастикою; методику побудови індивідуальних програм рухової активності; засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації.

Під час вивчення дисципліни студенти отримують ґрунтовні знання щодо практичних навичок, побудови індивідуальних оздоровно-профілактичних програм, вправ для підтримки фізичного та психологічного стану в залежності від психофізичних навантажень.

У результаті виконання даних лабораторних робіт студенти повинні засвоїти основні уміння і навички набуті у процесі навчання, використовувати вправи ритмічної гімнастики з метою збереження та зміцнення здоров'я відповідно до вікових, статевих та фізичних можливостей тих, хто займається.

**РОЗДІЛ 1**  
**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<b>Тема 1.</b> Основні вимоги при самостійному розучуванні вправ з ритмічної гімнастики	2
2	<b>Тема 2.</b> Основні етапи навчання вправ ритмічної гімнастики	2
3	<b>Тема 3.</b> Методика складання підготовчої частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	2
4	<b>Тема 4.</b> Методика складання основної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	2
5	<b>Тема 5.</b> Методика складання заключної частини комплексу вправ з ритмічної гімнастики	
6	<b>Тема 6.</b> Комплекс вправ на розвиток сили	2
7	<b>Тема 7.</b> Комплекс вправ на розвиток гнучкості	2
8	<b>Тема 8.</b> Комплекс вправ на розвиток координації рухів	2
9	<b>Тема 9.</b> Комплекс вправ на розвиток спритності	2
10	<b>Тема 10.</b> Комплекс вправ на розвиток витривалості	2
11	<b>Тема 11.</b> Контроль за фізичним навантаженням під час занять ритмічною гімнастикою	4
	<b>Разом за змістовим модулем</b>	<b>24</b>

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 ОСНОВНІ ВИМОГИ ПРИ САМОСТІЙНОМУ РОЗУЧУВАННІ ВПРАВ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

**Мета:** ознайомити студентів з основними вимогами при розучуванні вправ з ритмічної гімнастики.

**Завдання:**

1. Засвоїти основні етапи та комплекс вправ з ритмічної гімнастики.
2. Розглянути основні вимоги вправ з ритмічної гімнастики.

**Короткий огляд теми.**

Вивчення комплексу ритмічної гімнастики умовно можна розподілити на три етапи.

I етап – підготовчий. На цьому етапі завдання полягало в тому, щоб створити загальне уявлення про рухи, дати необхідні відомості про характер музики, про способи виконання вправ. На цьому етапі повністю демонструється комплекс під музику, звертається увага на зв'язок нового руху з вивченими раніше.

II етап – основний. Цей етап передбачає осмислене виконання вправ і розуміння взаємозв'язку музики (темпу, виразності) і рухів. Безперервне спостереження за виконанням рухів і виправлення індивідуально з кожним помилок виконання. На цьому етапі повинні оволодіти основними рухами під музику з урахуванням темпу. При розучуванні комплексу ритмічної гімнастики необхідно враховувати такі вимоги: - педагог повинен показувати рухи дзеркально, чітко, без спотворення ритму; - найскладніші вправи вивчаються поетапно, а прості виконуються одночасно з педагогом.

III етап – заключний. Робота спрямована на вдосконалення рухів з урахуванням динамічних відтінків музики, відпрацювання виразності рухів. Слід намагатися виконувати комплекс самостійно, чи за допомогою команд педагога.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігається загальноприйнята структура, в якій виокремлюється три частини: підготовча (7 – 10% від усього часу заняття) – рухи виконуються в помірному темпі (частота серцевих скорочень (ЧСС) від 50 до 60% від максимуму) з поступовими підвищеннями, основна (75–80% часу) – вправи проводяться в біля граничному темпі, ЧСС досягає зони 80–90% від максимальної, для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС рівної 60% від максимуму; заключна частина (10–15% часу) – передбачає вправи на розслаблення із глибоким подихом з поступовим зниженням темпу виконання для відновлення організму після навантаження і приведення його в стан, близький до вихідного. Музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підбирати музику не до визначених комплексів чи вправ, а навпаки, до наявної фонограми добирати вправи з відповідним ритмом і темпом.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Охарактеризуйте I етап.
2. Охарактеризуйте II етап.
3. Охарактеризуйте III етап.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2 ОСНОВНІ ЕТАПИ НАВЧАННЯ ВПРАВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Мета:** засвоїти етапи навчання та взаємозв'язок музики і фізичних вправ у музично-ритмічному вихованні.



### **Завдання:**

1. Засвоїти етапи оволодіння вправами ритмічної гімнастики і хореографії.

2. Повторити вивчені на попередньому занятті вправи ритмічної гімнастики підготовчої частини уроку.

### **Короткий огляд теми.**

Процес навчання вправ ритмічної гімнастики можна умовно поділити на три етапи: 1-й етап – початкового навчання нових фізичних рухів; 2-й етап – поглибленого вивчення фізичних рухів; 3 етап – закріплення і вдосконалення виконання фізичних вправ. Навчання на першому етапі спрямоване на створення в учнів загального уявлення про новий рух у взаємодії з музикою. Учні отримують елементарні відомості про особливості музики, форму рухів, що відповідають певному музичному твору, прослуховують музику. На другому етапі навчання учні оволодівають вміннями правильно розуміти музику і виконувати рухи відповідно до засобів музикальної виразності. Викладач повинен постійно спостерігати за виконанням учнями рухів на предмет відповідності темпу, ритму, динамічним відтінкам музики; регулювати ритм, амплітуду рухів підрахунком, підказувати учням моменти необхідних дій, виправляти їхні помилки. Унаслідок активних дій викладача і учнів на другому етапі навчання відбувається оволодіння основними рухами у взаємодії з музикою. Головною ознакою сформованої навички у музичноритмічному вихованні є свідоме виконання рухів відповідно до особливостей музики і автоматичне виконання окремих елементів техніки. Також вправи можна вивчати по частинах, а потім поєднувати їх в одне ціле. Третій етап навчання спрямований на стабілізацію і вдосконалення рухів у взаємодії з музикою. Це досягається завдяки самостійному виконанню вправ, багаторазовому повторенню вправ під різноманітну музику на заняттях. Ступінь оволодіння вправ під музику має бути доведений до стійкої навички, коли вправи виконуються автоматично.

Усе це дозволить учням впевнено підбирати музичний матеріал для уроків і інших видів занять, а також самим змінювати вправи згідно з особливістю музики.

**Питання для модульного контролю:**

1. Що таке ритм?
2. У якій частині уроку можна застосовувати танцювальні вправи, їх елементи?
3. Охарактеризувати етапи навчання фізичних вправ з ритмічної гімнастики.

**ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3  
МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ  
КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Мета:** навчитися складати комплекс вправ до підготовчої частини уроку з ритмічної гімнастики під музичний супровід.

**Завдання:**

1. Розучити кроки польки, вальсу, галопу, різноманітні підскоки, стрибок у кроці тощо
2. Вивчати вправи основної частини комплексу ритмічної гімнастики.

**Короткий огляд теми.**

Структура уроку з ритмічної гімнастики загальноприйнята. Кожен урок складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. В основі побудови уроків полягають біологічні закономірності функціонування організму, які визначають його працездатність і логіку розгортання навчально-виховного процесу. Перехід від однієї частини уроку до іншої є непомітним. Тривалість підготовчої частини складає 15–25 %, основної – 70–80 %, заключної 5–10 % загального часу уроку або заняття. У кожній частині уроку є підрозділи – серії-блоки, що розв'язують певні приватні завдання. Серії вправ у частинах

уроку розподіляються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження.

Різні частини тіла приєднуються до роботи послідовно, а інтенсивне виконання чергується з відпочинком. Силові вправи і вправи на витривалість співвідносяться з вправами на розслаблення та розтягування, вони мають здійснювати різнобічний вплив на тих, хто займається. Відповідно до загальноприйнятих положень теорії і методики фізичного виховання у підготовчій частині уроку з використанням вправ ритмічної гімнастики розв'язуються такі завдання: підготовка центральної і вегетативної нервової системи до роботи, покращення сприйняття музичного супроводу, здійснення психологічного та емоційного настрою на урок, підвищення уваги й організація тих, хто займається. Відбувається підготовка серцево-судинної системи, дихальної, опорно-рухового апарату (м'язів, зв'язок, підвищення рухливості суглобів) до наступної роботи в основній частині уроку. Підбираються засоби, що забезпечують поступове підвищення навантаження і перехід на більш високий рівень функціонування організму, але так, щоб впрацювання відбувалося без перенавантаження.

У роботі включають спочатку дрібні, а потім середні й великі групи м'язів, поступово підвищується темп, амплітуда рухів та тривалість виконання кожної вправи. Музика піднімає настрій, підвищує інтерес до виконання вправ. У цій частині застосовують 2–3 серії, що складаються з простих, легких у виконанні вправ. Тривалість 10–13 хв. Залежно від завдань до серії вправ включають різновиди ходьби на місці та в русі з різноманітними рухами рук, тулуба, поворотами, підскоками, вправи на розвиток рухливості в суглобах, біг, стрибки низької інтенсивності, танцювальні вправи, не складні за координацією. Взаємозв'язок вправ і музики. Зміст музики. Ідейно-емоційний зміст музичного твору композитор передає за допомогою засобів музичної виразності – мелодії, гармонії, темпу, ритму і та ін. Сукупність усіх цих засобів складають

музичні образи, зміст яких відображають задум композитора. З перших занять потрібно вчити учнів розумінню змісту музики, проникненню в її сутність. Під час розбору творів полегшують розуміння музики підзаголовки, що встановлюють задум композитора. Для опери є літературний текст, який конкретизує її зміст, для балету – лібрето. Зміст пісень та романсів розкривається в тексті. Про зміст музики, яка не має конкретної програми («Прелюдія», «Етюд», «Рондо» і та ін.), можна судити з того, який настрій залишає твір у цілому, за мелодією, відтінками звучання, темпом, побудовою. Музичний супровід вправ – одна з особливостей проведення уроків фізичної культури і позакласних фізкультурних заходів. Тому вибір музичних творів та їх використання є важливою умовою правильної організації педагогічного процесу.

Мелодія – це чергування звуків, які знаходяться в певному співвідношенні за висотою і які мають певний темп і ритм. Мелодія допомагає запам'ятовувати музику, а як наслідок, і вправу. Якщо знати мелодію музичного твору, під супровід якого виконується комплекс вправ, учні можуть повторювати його без музики, підтримуючи потрібний темп, ритм і динамічний відтінок. Почувши мелодію, можна швидко відновити (на підставі вже сформованих умовно-рефлекторних зв'язків між музикою і рухами) послідовність виконання вправ. Вона начебто підказує особливість рухів, форму і послідовність елементів комплексу. У мелодії є свої закони. Основний її закон – це хвилеподібність. Мелодійна лінія має вигини: наростання і спади. Сукупність рухів мелодії угору, вниз і на місці називається мелодійним рисунком. Важливі види мелодійного рисунку: – висхідні рухи мелодії, тобто перехід до більш високих звуків; – низхідні рухи – перехід до більш низьких звуків; – хвилеподібні рухи, тобто чергування послідовних висхідних і низхідних переходів. Мелодійною вершиною називається самий високий звук, досягнутий мелодією під час кожного її підйому. Момент найвищого напруження в музичному творі чи його частині називається кульмінацією.

Для визначення навички встановлювати мелодію можна виконувати такі завдання. Наприклад, якщо звучить вальс, усі шикуються по колу, якщо полька – в шеренгу, якщо марш – у колону. Завдання можна змінювати, пропонувати інші мелодії та інші форми шиккування. Під час добору мелодій для заняття фізичними вправами викладачеві слід урахувати віковий рівень відчуттів музичних творів учнями, а також матеріал, який вони вивчили на уроках музики. Регістри – це різна висота звучання музики. У кожному голосі чи інструменті умовно вирізняють три регістри: високий, середній і низький. Регістр допомагає складати певний образ, контрастність у музиці. Під час виконання вправ необхідно пов'язувати амплітуду, м'язове напруження, особливості виконання з регістром звучання музики. Викладачеві фізичного виховання слід пам'ятати, що під час звучання музики у високому регістрі вправи виконуються з підвищенням центром тяжіння, а у разі звучання музики в низькому регістрі – із зниженим.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Розказати про позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичний і психічний стан людини.
2. Як підбираються фізичні вправи під певний музичний супровід і до певної частини уроку з ритмічної гімнастики?

#### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4**

#### **МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Мета:** навчитися складати комплекс вправ до основної частини уроку.

#### **Завдання:**

1. Вивчати вправи основної частини комплексу ритмічної гімнастики.
2. Провести самостійно підготовчу, основну частину комплексу за бажанням студента на оцінку.

3. Ознайомитися з найпростішими елементами хореографії: положеннями рук та ніг.

### **Короткий огляд теми.**

Основна частина уроку триває 25–28 хв. Завданнями цієї частини є формування знань, рухових умінь і навичок, розвиток рухових здібностей, підвищення функціональних спроможностей серцево-судинної та дихальної систем організму, досягнення оптимальної індивідуальної тренувальної частоти серцевих скорочень відповідно до віку, підвищення інтересу до занять фізичними вправами через покращення емоційного стану, отримання задоволення від уроку.

До основної частини уроку включають 3–5 серій вправ ритмічної гімнастики, які ефективно розв'язують поставлені завдання. Вправи у серіях мають бути різними: силові, аеробні, на координацію, на гнучкість тощо. Вони можуть виконуватися із різних вихідних положень, із різною швидкістю та амплітудою, з предметами і без них, з елементами хореографії. Для підвищення інтенсивності навантаження використовують вправи другої серії аеробні: біг, стрибки, елементи танців, танцювально-бігові, силові. Не забувати і про періодичне зменшення навантаження, вправи на розслаблення і розтяжку між серіями.

Третю серію вправ основної частини складають вправи на відновлення дихання, розслаблення, розтягування м'язів. Також можна використати вправи стретчинга, хатхайоги і та ін. Четверта серія вправ основної частини уроку ритмічної гімнастики має сприяти зміцненню різних м'язових груп, розвитку сили, формуванню постави, гарної фігури. Це досягається вибірковою дією загальнорозвивальних вправ і вправ атлетичної гімнастики. Такі вправи виконуються з різних вихідних положень. Вправи на силу слід виконувати у парі з вправами на гнучкість і розслаблення працюючих м'язів. Для підвищення емоційного стану у п'ятій серії слід

застосовувати танцювальні вправи, які вивчені раніше і не складні за координацією, або знайомий ритмічний танець.

Музика для основної частини підбирається з чітким ритмом, підкресленим акцентом сильних долей такту, яскраво вираженим пульсом мелодії. Сильні долі підсвідомо пов'язуються із нарощуванням м'язового зусилля і видихом, а слабкі – з послабленням м'язового зусилля та вдихом. Музичний темп підбирається залежно від темпа роботи, а ритмічний рисунок відповідає динаміці виконання рухів. Відповідно до мети уроку зміст і тривалість серій-блоків змінюється.

Ритм і розмір музичного супроводу. Ритм – один із головних засобів вираження музики. Це послідовне з'єднання музичних звуків різної довжини. Довжину нот легко відтворити рухами: хлопками, ударами ніг, кроками. Наприклад, крокувати на чотири рахунки чвертями, потім на чотири рахунки половинами, звернути увагу на те, що крок став у два рази повільніше. У музиці дуже рідко зустрічається ритм, який складається зі звуків однакової довжини. Практично завжди є дві й більше різноманітні довжини звуків. Чергування звуків різної довжини складають ритмічний рисунок мелодії. Відтворення ритмічного рисунку за допомогою рухів розвиває музичну пам'ять, координацію рухів, швидкість реакції. У кожній мелодії зазвичай ударні (акцентовані, сильні) частки через рівні проміжки часу чергуються у суворій послідовності з більш слабкими (не акцентованими) частками. Така почерговість ударних і безударних звуків називається метром. Розміром називається вираження часток метра певної довжини. Існує два основних розміри: – двочастковий (парний розмір), у якому чергуються одна ударна частка і одна безударна; – тричастковий (непарний розмір), у якому чергуються одна ударна і дві безударні частини. Розмір позначається на початку нотного запису музичного твору у вигляді двох цифр, які ставляться одна над одною (чи так –  $2/4$ ,  $3/4$ ).

Перша цифра показує кількість часток у такті, друга – якою довжиною виражена частка в цьому розмірі. Тактом називається відрізок твору від однієї сильної частини до іншої сильної частини. Учителю фізичної культури важливо знати розмір музичних творів і приблизну кількість тактів, необхідних для супроводу різних вправ. Так, для виконання різних видів ходьби використовується маршова музика розміром  $2/4$ , 32 чи 64 такту.

Швидкі, відривисті рухи зручно виконувати під музику розміром  $2/4$ , а плавні, м'які, повільні рухи –  $3/4$ . Для виконання загальнорозвивальних вправ достатньо 7–8 музичних фрагментів на 32 такти. Темп і динамічні відтінки музики. Темпом називається швидкість виконання музики. Змінювати швидкість музики не можна, тому що це може змінити її зміст. Позначень музичних темпів багато. Учням достатньо ознайомитись із основними назвами темпів: *adagio* (адажіо) – повільно, *andante* (анданте) – помірно, *allegro* (алегро) – швидко. Учителю фізичної культури слід пам'ятати, що існує певна залежність між музичним темпом і амплітудою рухів. Зазвичай у швидкому темпі виконуються короткі за амплітудою рухи за участю окремих частин тіла – рук, ніг, голови, а також рухи кистями, передпліччям, стопами. Помірний і повільний темп дозволяє виконувати вправи за участі більш крупних частин тіла.

Фраза – це невелика і відносно закінчена частина музичного твору. Для вчителя фізичної культури дуже важливо правильно подавати команди відповідно до побудови музичного твору. Усі команди подаються залежно від того, як побудований музичний період. Так, якщо період складається з чотирьох музичних фраз, виконавчу частину команди треба подавати на четвертій фразі, причому краще не на другу, а на четверту (коли музична думка закінчена). Наприклад, щоб зупинити групу після руху кроком з маршовою музикою (тут кожна фраза в періоді складається з двох тактів), треба на перший рахунок четвертої фрази подати попередню команду: «Клас, група!» – і на четвертий рахунок – виконавчу: «Стій!». Почувши її, школярі зроблять



крок правою і приставлять до неї ліву. Після команди: «Стій!» – можна підрахувати: «Раз – два!». Під час підготовки показових виступів необхідно будувати рухи відповідно до побудови музичного твору. Це надає вправам логічності, організованості, тісно пов'язує рух з музикою. Так, зміна одних вправ іншими може відбуватися в кінці фрази чи музичного речення. Закінчення речення, фрази може підкреслюватися певними рухами, позами і т. д. Такий зв'язок допомагає виконавцям краще виконувати вправи під музику.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Яке значення має музика у музично-ритмічному вихованні?
2. Що таке темп (у музиці)?
3. Назвіть основні види музичного темпу.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5 МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ ЗАКЛЮЧНОЇ ЧАСТИНИ КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Мета:** вивчити методичні особливості складання заключної частини уроку ритмічної гімнастики

### **Завдання:**

1. Засвоїти завдання, що виконуються у заключній частині уроку з ритмічної гімнастики та методичні особливості її проведення.
2. Продовжувати вивчати фізичні вправи комплексу з ритмічної гімнастики.
3. Сприяти формуванню відчуття прекрасного, краси руху в процесі виконання хореографічних вправ.

### **Короткий огляд теми.**

Заключна частина уроку триває 4–7 хвилин. Головним її завданням є максимальне повернення усіх фізіологічних показників до вихідних значень на початок

уроку. У цій частині уроку доцільно виконувати вправи на витяжіння, розслаблення, розтягування тощо. Під час виконання вправ на розтягування відбувається зміна короточасних м'язових напружень та розслаблень, що дозволяє людині за короткий час повністю відпочити та знову набути активного робочого стану. Такі вправи покращують рухливість у суглобах, відновлюють повноцінний рух після отримання травм, швидко знімають нервові перенапруження, психотравмувальні стани. Установлено, що переживання, тривалі психотравмувальні стани на фоні перевтомлення та фізичних недомагань викликають внутрішні спазми, провокують порушення діяльності вегетативної нервової системи, залоз внутрішньої секреції та внутрішніх органів. Це викликає ускладнення в роботі серцево-судинної системи, вивідних систем, а також зміни у м'язах і сполучених тканинах. Отже, такі вправи виконують функцію не тільки відновлення, а й оздоровлення та покращення самопочуття.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Назвати завдання, які виконуються в заключній частині уроку ритмічної гімнастики.
2. Яке призначення хореографічних вправ у спорті та фізичному вихованні?
3. Перелічити загальновідомих засновників ритмічної гімнастики.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6 КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК СИЛИ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Основні вимоги при виконанні вправ на розвиток сили.

2. Методичні рекомендації до виконання вправ на розвиток сили.

### **Короткий огляд теми.**

Під силою розуміють здатність людини долати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів. Сила може проявлятися в ізометричному (статичному) режимі роботи м'язів, коли вони не змінюють своєї довжини, та в ізотонічному (динамічному) режимі, коли при напруженні довжина м'яза змінюється. В ізотонічному є два варіанти прояву сили: концентричний (переборюючий), коли опір долається за рахунок напруження м'язів при зменшенні її довжини, та ексцентричний (уступаючий), коли протидія здійснюється при одночасному розтягуванні м'язів.

Виділяють такі основні види силових якостей людини:

- 1) Максимальна – найвищі можливості, які людина здатна виявити при максимальному довільному скороченні м'язів;
- 2) Швидкісна – здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально короткий час. Швидкісну силу, що виявляється в умовах досить великих опорів, називають вибуховою (наприклад, при виконанні кидків у боротьбі, старту в спринтерському бігу), а силу, що виявляється при протидії відносно невеликим і середнім опорам з високою початковою швидкістю, - як стартову (наприклад, нанесення ударів руками і ногами);
- 3) Силова витривалість – здатність людини тривалий час підтримувати високі силові показники. Рівень силової витривалості виявляється у здатності переборювати втому, виконувати велику кількість повторів рухів або тривалий час докладати силу в умовах протидії зовнішньому опору (характерним прикладом прояву силової витривалості може бути така вправа, як підтягування на перекладині).

Найефективнішими засобами силової підготовки є вправи: з обтяженням масою предметів; з подоланням опору еластичних предметів; на спеціальних тренажерах. Досить

ефективними є також вправи: з опором партнерів; у подоланні опору маси власного тіла; у подоланні опору маси власного тіла з додатковими обтяженнями.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке сила?
2. Які основні види силових якостей Ви знаєте?
3. Охарактеризуйте основні силові якості людини.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7 КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

### **Завдання:**

1. Основні вимоги при виконанні вправ на розвиток гнучкості.
2. Основні вправи на розвиток гнучкості.
3. Вправи на розвиток гнучкості.

### **Короткий огляд теми.**

Вправи для розвитку гнучкості поділяються на три групи. Пасивні рухи, що виконуються з допомогою партнера та з різними обтяженнями (гантелі, амортизатори, тощо), вправи з використанням власної сили: нахил тулуба до ніг, згинання ніг до грудей та згинання однієї кисті іншою, тощо. Статичні вправи: утримання кінцівок в положенні, яке вимагає граничного прояву гнучкості.

Загально-підготовчі вправи, що застосовуються для розвитку гнучкості, це рухи, що базуються на згинанні, розгинанні, нахилах і поворотах. Ці вправи спрямовані на поліпшення рухомості в усіх суглобах і використовуються незалежно від виду спорту.

Допоміжні вправи добирають з урахуванням рухомості в тих чи інших суглобах, для успішного удосконалення в даному виді діяльності і характерних для

нього рухів, що вимагають максимальної рухомості, згинання-розгинання, відведення, приведення, обертання. Спеціально-підготовчі вправи добирають відповідно до вимог основних рухових дій. Елементарні рухи, що виконуються махом: - пружно, з розслабленою мускулатурою і з максимальним розмахом, що допускається в даному суглобі; - примусове збільшення розмаху рухів за рахунок власних зусиль або за допомогою партнера; - збереження статичних положень при великих ступенях розмахування.

Рекомендації по виконанню вправ спрямованих для розвитку гнучкості: - вправи виконуються щодня (можна 2-3 рази на день); для досягнення певного рівня розвитку гнучкості досить займатися 3-4 рази на тиждень; - вправи виконуються після ретельної розминки; - кількість повторень кожної фізичної вправи 8-10 разів з утриманням статичних положень 5-6 секунд; - вправи виконуються до появи больових відчуттів в м'язах, що розтягуються та зв'язках; - використовувати орієнтири, для одержання бажаного розмаху рухів; - поєднувати вправи для розвитку гнучкості з вправами для розвитку сили і здібності до довільного розслаблення м'язів. Щоб збільшити гнучкість, після кожного силового заняття розтягуйтеся протягом 10-15 хвилин. Зосередьте зусилля в першу чергу на великих групах м'язів - таких, як м'язи стегон, спини і грудей, а потім переходьте до невеликих м'язів. Контрольні вправи які можна використовувати для визначення ступеня розвитку гнучкості -тест «сядь і дістань»: після розминки сядьте на підлогу і розведіть прямі ноги точно на ширину 25 сантиметрів (зробіть на підлозі попередні позначки). На рівні п'ят накресліть на підлозі лінію. Покладіть одну руку на іншу, нахиліться і повільно ковзайте по підлозі вперед якнайдалі. Коліна згинати не можна! Попросіть партнера зробити відмітку в крайньому положенні долонь. Повторіть ще два рази. Виберіть найдальшу відмітку і поміряйте відстань між нею і лінією ступенів. Рівень: Високий > 20 см Середній 5 - 20 см Низький < 5 см - Нахил тулуба з вихідного

положення стоячи на лаві (см); - Нахил тулуба з вихідного положення сидячи (см).

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке гнучкість?
2. Наскільки часто потрібно виконувати вправи на гнучкість?
3. Основні вимоги при виконанні вправ на гнучкість.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8 КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

### **Завдання:**

1. Розглянути координацію як основний аспект розвитку ритмічної гімнастики.
2. Основні фактори що обумовлюють розвиток координації.

### **Короткий огляд теми.**

Координованість рухів – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту часу і простору. Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних якостей.

Фактори, що обумовлюють розвиток координаційних якостей:

1. Рухова пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якому базується засвоєння нових рухових дій;

2. Ефективна внутрішньом'язова і міжм'язова координація (дозволяє успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів).

Адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності (під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату).

Основа методики розвитку координаційних здатностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з доданням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доданням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та збільшеною кількістю гравців) та ін.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке координація рухів?
2. Що таке ізоляція?
3. На що потрібно звертати увагу при використанні координації рухів з ритмічної гімнастики.

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9 КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

### **Завдання:**

1. Основні вправи на розвиток спритності.
2. Основні вимоги при виконанні вправ на розвиток спритності.

### **Короткий огляд теми.**

Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може визначає її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалася. Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу.

Вправи, що використовуються для розвитку спритності, при умові, що вони мають елементи новизни: - виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; - виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; - зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; - змін просторових меж виконання вправи; - виконання додаткових рухів; - щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими. Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання: „суміжні завдання” (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); „контрастні завдання” (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко зміненої відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима). У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, різноманітних естафет, спортивних ігор та ін. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги.

### **Питання для модульного контролю:**

1. Які різновиди занять є характерними для розвитку спритності?



2. На що треба звертати увагу при виконанні вправ на спритність.
3. Що є небезпечним при виконанні вправ зі спритності?

## **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10**

### **КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ**

**Мета:** відтворити у практичній діяльності теоретичні знання отримані на відповідній до теми лекційному занятті.

#### **Завдання:**

1. Розглянути основні принципи витривалості як основний аспект розвитку ритмічної гімнастики.
2. Основні фактори що обумовлюють розвиток витривалості.

#### **Короткий огляд теми.**

Під витривалістю розуміють здатність людини виконувати ефективну роботу визначеної інтенсивності протягом тривалого часу. Вона характеризує загальний рівень працездатності людини. Витривалість характеризується здатністю організму протистояти втомі й відновлювати працездатність після перенесених навантажень.

Витривалість - багатофункціональна властивість людського організму, що інтегрує в собі велике число процесів, які відбуваються на різних рівнях: від клітини до цілісного організму. На практиці розрізняють витривалість загальну і спеціальну. Під загальною витривалістю розуміють сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності.

Загальна витривалість - це здатність тривалий час виконувати різні за характером види фізичних вправ порівняно невисокої інтенсивності, залучаючи до дії багато м'язових груп.

Спеціальна витривалість - це здатність спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження за час, обумовлений вимогами його спеціалізації. Іншими словами - це витривалість до певного виду спортивної діяльності.

У практиці фізичного виховання застосовують найрізноманітніші за формою фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру. Одним з найефективніших і доступніших засобів виховання загальної витривалості є біг. Наприклад: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості (крос), біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи. Вправи, що виконуються за методом кругового тренування (включаючи до кола 7-8 і більше вправ, які виконуються в середньому темпі) та ін. Основні вимоги, пропоновані до них: вправи повинні виконуватися в зонах помірної і великої потужності робіт; їх тривалість від декількох хвилин до 60-90 хв; робота здійснюється коли задіяно більше 2 / 3 всіх м'язів.

#### **Питання для модульного контролю:**

1. Що таке витривалість ?
2. На що потрібно звертати увагу при використанні вправ на витривалість з ритмічної гімнастики.

### **ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11 КОНТРОЛЬ ЗА ФІЗИЧНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ РИТМІЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Мета:** ознайомитися з методами контролю за фізичним навантаженням

#### **Завдання:**

1. Практично вивчити класифікацію загальнорозвивальних вправ за різними ознаками.
2. Освоїти способи і методику проведення вправ без предметів.
3. Самостійно скласти комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів.

4. Провести складений комплекс вправ у своїй навчальній групі.

#### **Короткий огляд теми.**

Завдяки простоті контролю ЧСС є найчастіше аналізованою зміною у фізіології рухової активності. Визначення ЧСС дозволяє здійснити моніторинг за реакцією серцево-судинної системи на навантаження. Окрім того, її тісний взаємозв'язок із рівнем метаболізму роблять ЧСС зручним побічним показником витрат енергії, а також засобом прогнозування максимального споживання кисню. Також ЧСС є незмінною для визначення підготовки і сприйнятливості тренувальних програм. ЧСС можна вимірювати методом пальпації, прикладаючи пальці до сонної артерії. Пульс підраховують за 10, 15, 20, 30 с і потім визначають за хвилину. Якщо серцевий ритм порушено, то пульс вимірюють протягом повної хвилини. Точність вимірювання ЧСС за відрізком часу 10 с після навантаження становить плюс або мінус 10 % від отриманої величини. Під час занять ЧСС здорової, або практично здорової людини не має перевищувати максимально допустимої норми для кожного вікового періоду, що визначається за формулою  $220 - \text{вік}$ , де 220 максимальна кількість ЧСС здорової людини за 1 хв. Наприклад, якщо вік людини 30 років, то її максимальна ЧСС не має перевищувати 190 уд./хв у пікові моменти навантаження, але на такому пульсі нетренована людина може працювати декілька хвилин, а рекомендований діапазон ЧСС для роботи 50–70 % від максимуму (190 уд./хв) становитиме від 95 уд./хв до 133 уд./хв. Якщо пульс суттєво відрізняється від рекомендованих показників, слід або знизити навантаження до повного припинення, або додати, якщо пульс занадто низький. Це за умови, якщо людина здорова. В інших випадках потрібно обов'язково звертатися за консультацією до лікаря і перед початком занять здійснювати медичне обстеження. Існує багато сучасних приладів, які здійснюють вимірювання ЧСС автоматично і подають готові дані на екран, але треба

перевірити точність показників таких приладів, перш ніж їм довіряти. Також потрібно звертати увагу на суб'єктивні відчуття людини, на колір обличчя, на ступінь потовиділення, слідкувати за погіршеннями координації, за появою порушення речі тощо. Не можна перевантажувати нетреновану людину фізичними вправами, бо це призведе до погіршення її фізичного стану, а згодом і до захворювання і навіть до смерті. Методика застосування вправ ритмічної гімнастики 1. Вправи виконують у вигляді комплексів, до яких включають вправи для різних м'язових груп і систем організму. 2. Вправи є найкращим засобом усебічного фізичного розвитку і підготовки опорно-м'язового апарату до виконання різноманітної фізичної роботи, особливо у різних видах спорту. 3. Вправи за особливостями і складністю мають відповідати особливостям контингенту учнів – їх віку, статі, рівню фізичного розвитку і технічної підготовленості. 4. Під час виконання комплексу чергувати роботу різних м'язових груп, а також чергувати темп виконання вправ – швидкий з повільним. 5. Вправи виконують поточним методом. Для цього комплекси складають так, щоб кінцеве положення попередньої вправи було зручним вихідним положенням для наступної. 6. Кожну вправу потрібно будувати на 2–4 або 8 рахунків, що полегшує лічбу і виконання вправи під музичний супровід. 7. Слід дотримуватися певного дозування фізичного навантаження відповідно до завдань і особливостей контингенту учнів. 8. На початку виконання комплексу не можна надавати вправи на розтягування, тому що м'язи не розігріті та не підготовлені до розтягування, а це може призвести до травмування. 9. Не можна відразу зупинитися після стрибкових вправ і бігу, бо це шкодить серцево-судинній системі. Після стрибків і бігу слід продовжувати крокувати і відновлювати дихання. 10. Схема побудови комплексу ритмічної гімнастики: а) вправи, що здійснюють загальний вплив на організм (різновиди ходьби, бігу, стрибків); б) вправи на потягування, відновлення дихання; в) вправи для м'язів шиї, рук, тулуба і ніг із середньою

інтенсивністю (по 2–3 вправи) переважно у положенні стоячи; г) вправи для цих самих м'язових груп, але з підвищеною інтенсивністю (по 3–6 вправ) у положенні стоячи, сидячи, лежачи на спині, животі, на боці, в упорі сидячи ззаду, упорі стоячи на колінах тощо; д) закінчувати комплекс слід вправами на розслаблення, на розтягування (2–3 вправи), дихальні вправи, потрушування руками, ногами тощо).

**Питання для модульного контролю:**

1. Визначте класифікацію елементарних рухів і положень.
2. Наведіть приклади рухів у лицьовій площині.
3. Надайте приклади рухів у бічній площині.

### РОЗДІЛ 3

#### РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

**Вид контролю:** 6 семестр залік.

##### Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни оцінює:

участь студентів в обговоренні питань, винесених на практичні заняття, та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття, проведення модульного поточного контролю через навчально-науковий центр незалежного оцінювання.

2. Підсумковий контроль знань – залік складають відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

##### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота 6 семестр													Сума
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	М К 1	МК 2	
5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	20	20	<b>100</b>

##### Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Киселевська С. М. Ритмічна гімнастика : посібник до організації, планувань та проведення практичних занять. К. : КНУБА, 2008. 108 с.
2. Киселевська С. М. Ритмічна гімнастика : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. 150с.
3. Кучик Н. Т., Киселевська С. М., Бабинець А. А. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація : практичний посібник. К. : КНУБА, 2012. 100 с.
4. Осипенко Т. В., Човнюк Ю. В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки : монографія. К. : ЦП «Компринт», 2012. 509 с.
5. Рибковський А. Г., Канішевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк : Дон НУ, 2003. 436 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т.2. 424 с.
7. Техніка гімнастичних вправ : навчально-методичний посібник / Укл. Євстратов П. І., Виклюк Я. І., Гауряк О. Д. та ін. Чернівці : Рута, 2004. 80 с.
8. Човнюк Ю. В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України : навчальний посібник / Ю. В. Човнюк, О. А. Антонюк, Є. О. Наумець, Д. М. Шарапов. К. : Видавець ПП Лисенко М. М., 2010. 464 с.
9. Човнюк Ю. В., Головка А. М., Наумець Є. О. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення : навчальний посібник. К. : КНУБА, 2012. 475 с.