

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

Фізичне виховання

**Методичні рекомендації щодо занять фітнесом для здобувачів
вищої освіти ступення „бакалавр” всіх спеціальностей МНАУ**

Миколаїв

2021

УДК 769.012.6

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії Факультету культури і виховання Миколаївського національного аграрного університету, від 26 березня 2021 року, протокол № 7

Укладач:

А.І. Мицик - викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

М.Г. Семерджян - викладач кафедри спорту Миколаївського національного університету ім.. В.О. Сухомлинського.

С.В. Овчарук - старший викладач кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету.

©Миколаївський національний
аграрний університет , 2021

Зміст

Передмова.....	4
1. Поради для всіх.....	4
2. Загальні умови для побудови фітнес-програм.....	6
3. Розминка та її значення.....	8
4. Фітнес для початківців для чоловіків.....	12
5. Фітнес для початківців для жінок.....	13
6. Комплекс фітнес вправ для м'язів.....	13
7. Фітнес-комплекс вправ для преса.....	15
8. Фітнес-програм на розвиток гнучності.....	16
9. Комплекс вправ для підтянутих м'язів ніг.....	18
10. Види планки для різних рівнів фізичної підготовки.....	20
11. Вправи для підтянутих сідниць.....	22
12. Комплекс вправ для підтянутих рук.....	24
13. Вправи для міцної спини.....	26
14. Комплекс фітнес вправ.....	27
Список використаної літератури	35

Передмова

Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя. Фізичний фітнес –це оптимальний стан показників здоров'я, що дають можливість мати високу якість життя.

Удосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям, тоді як зниження рівня компонентів фізичного фітнесу (кардіореспіраторної витривалості, або аеробної продуктивності, сили і силової витривалості, гнучкості та ін.) збільшує ризик розвитку основних захворювань. Загалом фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття: спортивно-орієнтований, або руховий фітнес направлений на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні; спортивний, атлетичний фітнес направлений на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів. Фітнес спеціально організована рухова активність у рамках фітнес-програм, яка передбачає заняття бігом, аеробікою, танцями, аквааеробікою, а також вправами для корекції маси тіла та ін.

1. ПОРАДИ ДЛЯ ВСІХ

Більшість людей дійсно хочуть покращити своє здоров'я шляхом занять спортом і змін в раціоні харчування. Проте хотіти та робити – це дві різні речі.

Як можна досить ефективно мотивувати себе на заняття спортом?

Почніть з малого

Люди занадто інтенсивно приступають до тренувань і через пару тижнів вигорають, тому починайте з малого і легкого. Десятихвилинна простенька розминка, яку ви в змозі зробити, завжди краще, ніж «ідеальне» тренування, яке ми лінуємося зробити.

Дотримуйтесь 10-хвилинного правила

Найважче — це почати, тому дивіться пункт 1- Починайте з малого. Такий підхід робить цей перший крок менш складним. Виділіть вправам 10 хвилин, але не пропускайте тренування і дотримуйтеся їх регулярності.

Поєдняйте вправи з іншою діяльністю

Коли ви тренуєтеся, ви можете дивитися улюблене шоу. Або ж слухати музику, коли ви бігаєте на доріжці. Це цілком нормально, і буде вас ще більше мотивувати.

Ніколи не ігноруйте душ

Використовуйте душ в якості нагороди за тренування. Нехай ці дві дії — тренування + душ — будуть у вашій свідомості нероздільними.

Не займайтеся до повного виснаження

Припиніть тренування до того, як ви повністю вичерпаєте всі свої сили. Навіть якщо вам дуже подобається займатися, вмійте вчасно зупинитися, щоб не доводити себе до виснаження.

Пам'ятайте про «силу» понеділів

Тренування в понеділок задає тон всьому тижню. Якщо ви пропустите його, то вам буде набагато легше пропустити тренування і у вівторок, і в середу. Ви станете говорити собі: «Ну, я вже пропустив декілька днів. Мабуть, почну заново в наступний понеділок». Таке ставлення буде працювати проти вас.

Отримуйте задоволення

Багато людей ставляться до тренувань, як до чогось, що вони повинні робити, а не як до того, що вони хочуть робити. Спробуйте різні види спорту, поки ви не знайдете те, що вам дійсно подобається: спортивна ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання, йога, пілатес, кікбоксинг та інші. Задоволення — це обов'язковий компонент якісного та ефективного тренування.

Складіть собі графік

Заплануйте свої тренування на зручний час і не піддавайтеся спокусі заповнити цей час чимось ще. Якщо ви не жайворонок, ранкові заняття,

швидше за все, закінчатся для вас невдачею. Ви цілком можете тренуватися в обід або ввечері.

Використовуйте "виховну" стратегію байдкування

Якщо у вас заплановано час для тренування, але вам хочеться його пропустити, ви часто «винагороджуєте» себе іншою діяльністю, наприклад, переглядом соціальних мереж або телевізора. Це тільки посилює негативну звичку і непотрібну поведінкову модель. Якщо ви вже вирішили лінуватися, тоді в буквальному сенсі сядьте і нічого не робіть. Коли вибір полягає в тому, щоб нерухомо сидіти або тренуватися, тренування майже завжди виграє.

Визначте реальну проблему

Якщо на вас напав страх в плані того, як ви ввійдете в спортзал, де знаходиться маса підготовлених, здорових і впевнених у собі людей. Ходіть в зал тоді коли він менше всього переповнений. Візьміть пару індивідуальних занять з особистим тренером, який зможе підбадьорити та мотивувати вас.

Слідуйте правилу «одного дня»

Ви можете пропустити день вправ, але не два дні поспіль. Якщо ви це зробите, стає набагато складніше повернутися в систему. Змушуйте себе бути наполегливим: наприклад, після ранкового чищення зубів обов'язково 30 секунд активно походите по кімнаті або виконайте кілька енергійних вправ.

2. ЗАГАЛЬНІ УМОВИ ДЛЯ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ

Сучасний період розвитку сфери оздоровчого фітнесу характеризується великою кількістю та різноманітністю форм рухової активності, модернізацією адаптованих оздоровчих програм з метою залучення до занять більшої кількості людей, завоювання визнання та створення реклами.

Добре спланована фітнес-програма повинна включати аеробне тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості та поліпшення складу тіла, силове тренування для розвитку сили та силовій витривалості та стретчинг-вправи для розвитку гнучкості.

Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

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

Крім того, виділяють інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення:

- для дітей;
- літніх людей;
- жінок в до- і післяродовому періоді;
- людей з високим ризиком захворювань;
- для людей з особливими потребами;
- програми корекції маси тіла.

Створюючи фітнес-програму необхідно враховувати фітнес-цілі людини, вихідний рівень її фітнесу, вік, стан здоров'я, рухові вміння і навички та інтереси. Важливим фактором є створення фітнес-програми з метою забезпечення належного рівня рухової активності для досягнення максимальної користі за мінімального ризику. Особливу увагу необхідно звернути на фактори, що сприяють зміненню способу життя людини на більш фізично активний та здоровий. Під час побудови фітнес-програму треба включати фізичні вправи або фізичну активність для розвитку кожного компоненту оздоровчого фітнесу. Кожне фітнес-заняття повинно починатися з розминки та закінчуватися заминкою.

Приступаючи до виконання програми фізичних вправ, важливо починати повільно. Це не тільки попередить виникнення травм та перетренування, а також допоможе продовжувати дотримуватися складеної фітнес-програми. Адже відомо, що 60% людей полишають тренуватися після першого місяця.

3. РОЗМИНКА ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ

Розминка перед тренуванням - це комплекс вправ для підготовки тіла до фізичного навантаження, який допоможе вам уникнути травм і провести заняття максимально ефективно. Основною метою розминки є поступове підвищення температури тіла і розігрів м'язів, що знаходяться в стані бездіяльності.

Багато приділити розминці перед тренуванням мінімально 7-10 хвилин. Починати розминатися краще з ходьби на місці для розігріву тіла. Потім слід виконати суглобову гімнастику і динамічні вправи для розтяжки м'язів. Завершується розминка кардіо-вправами з помірною інтенсивністю. В кінці розминки відновлюємо дихання, здійснюючи глибокий вдих і видих.

Структура розминки перед тренуванням на 7-10 хвилин:

- Ходьба на місці: 1 хвилина
- Суглобова гімнастика: 2-3 хвилини
- Динамічна розтяжка м'язів: 2-3 хвилини
- Кардіо-розігрів: 2-3 хвилини
- Відновлення дихання: 0,5-1 хвилина

Суглобова гімнастика активізує роботу суглобів, сухожилів і зв'язок, поліпшить їх рухливість і допоможе опрацювати навколосуглобових м'язи. Динамічна розтяжка зробить ваші м'язи більш еластичними, що допоможе їм працювати максимально ефективно протягом всього тренування. Кардіо-розігрів збільшить температуру тіла, посилить кровообіг, підготує ваші м'язи до подальшої розтяжці.

Завдяки такій розминці ви змусите серце працювати швидше, прискорите циркуляцію крові, м'яко розбудить всі м'язи тіла. Після правильної розминки по тілу розливається приємне тепло, ви відчуваєте себе бадьорим і повним енергії.

Розминку краще почати з ходьби на місці, щоб трохи розігріти тіло і не потягнути м'язи під час динамічної розтяжки. Під час ходьби ваш пульс

повинен злегка піднятися, а температура тіла -Збільшити. Виконайте два вправи приблизно по 30 секунд на кожне.

ЕТАП 1: ХОДЬБА НА МІСЦІ

1. Ходьба з підйомом колін

Починаємо розминку з ходьби на місці. Піднімайте коліна вгору, синхронно рухаючи руками вздовж тулуба. Не варто дуже старатися, почніть розминку в м'якому спокійному темпі.

Скільки виконувати: по 10 підйомів колін на кожну ногу.

2. Підйом рук і колін

І ще одне м'яке розігріває вправу. Продовжуйте піднімати коліна, але тепер включите в роботу руки. Піднімайте руки вгору над головою і опускайте вниз, згинаючи в ліктях.

Скільки виконувати: по 10 підйомів колін на кожну ногу.

ЕТАП 2: СУГЛОБОВА ГІМНАСТИКА

Суглобова гімнастика є необхідною частиною розминки перед тренуванням, якщо ви не хочете отримати проблеми з суглобами в майбутньому. Суглобову гімнастику зазвичай виконують зверху вниз, починаючи з шиї і закінчуючи стопами, але принципової ролі порядок вправ не грає. Обертальні вправи не забувайте виконувати як за годинниковою, так і проти годинникової стрілки.

Суглобова гімнастика буде корисна, до речі, і в якості звичайної ранкової зарядки.

1. Повороти голови

Починаємо розминку перед тренуванням з шиї. Повертайте голову вправо-вперед-вліво-вперед, намагаючись не робити різких рухів. Назад голову не закидайте.

Скільки виконувати: по 5 поворотів в кожну сторону.

2. Обертання плечима

Опустіть руки вздовж тулуба і почніть виконувати обертальні рухи плечима по колу. Потроху збільшуйте амплітуду, намагаючись добре розім'яти плечові суглоби.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

3. Обертання ліктями

Перед тренуванням обов'язково розімніть ліктьові суглоби, які отримують сильне навантаження під час тренування верхньої частини тіла. Для цього підніміть руки паралельно підлозі і виконайте обертальні рухи передпліччя.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

4. Обертання руками

Продовжуємо розминку перед тренуванням обертаннями рук. Підніміть руки вгору над головою і почніть обертати ними, добре розминаючи плечові суглоби. Рухайте руками широко і амплітудно, обертання не повинні бути млявими.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

5. Обертання зап'ястями

Якщо ви тренуєте руки або виконуєте планки і віджимання, не забувайте добре розминати перед тренуванням зап'ястні суглоби, які отримують більше навантаження. Для цього зігніть руки в ліктях і почніть обертати зап'ястями по колу.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

6. Обертання тазом

Покладіть руки на талію, ноги розставте ширше плечей. Почніть обертати тазом по колу, як ніби намагаєтеся намалювати коло сідницями. Стопи не відриваються від підлоги, обертання відбувається за рахунок рухів тазу, а не корпусу.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

7. Обертання ногами

Руки залишаються лежати на талії, ноги поставте ближче один до одного. Відірвіть одну ногу від підлоги і почніть обертати їй по колу, розминаючи тазостегновий суглоб. Коліно наче описує коло, тулуб залишається стабільним.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки) на праву і ліву ногу.

8. Обертання колінами

Нахиліть корпус, злегка зігніть коліна і покладіть на них долоні. Почніть обертати колінами, п'яти не відриваються від підлоги. Це дуже гарна вправа для розминки колінних суглобів, які отримують сильне навантаження під час тренувань.

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки)

9. Обертання стопою

Встаньте прямо, покладіть руки на талію. Підніміть коліно вгору. Почніть обертати стопою, добре розминаючи гомілковостопний суглоб. Намагайтеся *обертати тільки стопою, зберігаючи гомілку і стегно нерухомими.*

Скільки виконувати: по 5 повторень в кожную сторону (за і проти годинникової стрілки) на праву і ліву ногу.

4. ФІТНЕС ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Чоловіки, в основному бажають набрати м'язову масу і зробити своє тіло рельєфним. Саме тому програма тренувань для початківців будується виходячи з цих критеріїв.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ

Програма тренувань для новачків не повинна сильно перевантажувати ваші м'язи, перші два тижні вам потрібно увійти в ритм і зміцнити м'язи. Базові принципи тренувань для новачків:

Розминка – виконайте елементи зарядки або стретчинга або невелике кардіо на тренажерах перед тренуванням.

Вправи робіть більше, ніж в два підходи по 10-15 разів. Між вправами відпочивайте по 2-3 хвилини.

Підбирайте правильну вагу, щоб у вас залишалися сили після 10-15 повторів.

Дихайте правильно – при підйомі ваги вдихайте, при опусканні – видихайте.

Завжди закінчуйте тренування заминкою – це допоможе вам уникнути крепатури і болю в м'язах на наступний день.

Рекомендовані вправи для новачків підійдуть такі вправи:

- Жим ногами
- Прямі та зворотні скручування на похилій лаві
- Згинання ніг в тренажері
- Жим в тренажері на плечі
- Тяга на горизонтальному блоці
- Тяга на вертикальному блоці
- Гіперекстензія
- Розгинання рук на блоці для трицепсів

5. ФІТНЕС ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ ДЛЯ ЖІНОК

Багатьом жінкам подобаються групові заняття у фітнес центрі. Які проходять під енергичну музику, яка ще більше мотивує займатися.

ПРОГРАМА ТРЕНУВАНЬ

Фітнес для дівчат майже нічим не відрізняється від фітнесу для чоловіків, крім терезів і цілей. Більшість жінок вибирають зал, щоб схуднути і бути в тонусі. Якщо ви хочете спробувати "качати залізо" в залі, спробуйте наступні вправи:

- Скручування на прес
- Присідання зі штангою
- Розведення гантелей стоячи або лежачи
- Гіперекстензія
- Тяга блоку до грудей
- Підйом тазу зі штангою
- Жим лежачи
- Румунська тяга

6. КОМПЛЕКС ФІТНЕС ВПРАВ ДЛЯ М'ЯЗІВ

Цей фітнес-комплекс спрямований на опрацювання всіх груп м'язів, для того щоб швидко скоректувати свої проблемні зони. Тренуючись за цим планом, ви будете виглядати привабливо від п'ят і до верхівки!

Махи ногами

Встаньте прямо, ноги - на ширині плечей. Візьміть фітбол, утримуючи спину прямою, покладіть його на підлогу (або на степ-платформу) перед собою. Затримайтеся в цьому положенні, руки на одній лінії з підборіддям. Утримуючи м'яч, виконайте мах лівою ногою в сторону, виводячи її до рівня стегон, затримайтеся в цій позі на 2 секунди, потім поміняйте сторону. Виконайте 12 повторів в цьому комплексі.

Пліє із стрибком

Встаньте прямо, ноги разом, руки опущені уздовж тіла долонями до корпусу, прес напружений у вправі комплексу. Виконайте стрибок, приземлитесь в широке пліє, одночасно підніміть руки до рівня плечей і поверніть їх долонями від себе. Виконайте стрибок ще раз і приземлитесь, схрестивши ноги (права нога попереду). Коліна трохи зігнуті, руки опущені уздовж тіла, спина пряма. Повторіть стрибок. Повертаючись у вихідне положення, виводите ліву ногу вперед. Усього 15-20 повторів в комплексі.

Підйоми гантелей

Візьміть в обидві руки гантелі і зіпріться об стіну. Поставте стопи на відстань у півметра від стіни, ноги разом. Виконуйте присідання до тих пір, поки стегна не приймуть паралельне підлозі положення, і одночасно розведіть руки в сторони на рівні плечей. Потім опустіть руки. Виконайте 20 повторів. Випряміть ноги і відпочиньте 30 секунд. Широко розставивши стопи, виконайте ще одне присідання і одночасно перемістіть гантелі до плечей. Виконайте 20 повторів, потім випрямити ноги і відпочиньте. Розведіть ноги широко в сторони і, піднімаючи гантелі над головою долонями від себе, виконайте присідання. Опустіть руки і повторіть вправу. Виконайте 10 поворотів.

Махи на підлозі

Встаньте на підлогу з упором на коліна і долоні, затисніть медбол під лівим коліном. Утримуючи м'яч, відведіть ногу назад і вгору, потім опустіть. Далі виконайте мах зігнутою в коліні ногою до тих пір, поки ліве стегно не прийме паралельне підлозі положення, потім опустіть ногу. Знову підніміть ліву ногу на ту ж позицію і, утримуючи м'яч, заведіть її за праву (стегна утворюють букву «X»). Виконайте 15 повторів, потім поміняйте опорну ногу в комплексі.

Випади з гантелями

Візьміть гантелі і підніміть їх над головою долонями один до одного у вправі і фітнес. Зробіть випад правою ногою вперед і опуститесь в

присідання, стегно паралельно підлозі. Ліве коліно - на лінії кісточок. Одночасно виведіть гантелі за голову. Поверніться у вихідне положення. Виконайте 10 поворотів. Змініть ногу, нахиліть стегна трохи вперед і опустіть руки вниз. Підтягуючи гантелі до боків, виконайте випад. Поверніться у вихідне положення і повторіть.

Підтягування колін

Ляжте на спину, м'яч покладіть у стоп у вправі фітнесу. Обхопите його щиколотки і підніміть над собою. Покладіть долоні за голову і розведіть лікті в сторони. Відриваючи голову і плечі від підлоги, зігніть коліна і підтягніть їх до грудей. Поверніться у вихідне положення і повторіть. Виконайте 20 повторів.

7. ФІТНЕС-КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ПРЕСА

Прості і знайомі вам вправи, які необхідно виконувати без перерви на відпочинок, плавно, одне повинне змінювати інше в середньому темпі. Два підходи кожної вправи, плюс 20-30 хвилин аеробіки, і через кілька тижнів ваш животик почне вам подобатися.

Комплекс складається з шести вправ. Постарайтеся повторити кожне не менше 12 разів. Перед комплексом і після - невелика розтяжка.

Вправа 1

Початкове положення. Руки за головою, голова і плечі підняті, ноги напівзігнуті, внутрішня частина ступень стикається, утворюючи ромб.

Виконання: напружуючи прес, піднімайте ноги вгору, але не в стелю, а приблизно на 45 градусів від статі, і, не поспішаючи, повертайте в вихідну позицію.

Вправа 2

Початкове положення. Лягаємо на спину, руки долонями вниз кладемо під сідниці. У полегшеному варіанті голова і плечі лежать на підлозі, якщо хочете ускладнити, підніміть голову і плечі і тримайте їх на вазі.

Виконання: піднімайте ноги приблизно на 45 градусів від статі і опускайте паралельно підлозі.

Вправа 3

Початкове положення. Руки за головою, голова і плечі підняті, ноги на вазі: одна зігнута, інша пряма .

Виконання: ноги по черзі згинаємо колінами до живота і випрямляє, а корпусом робимо повороти так, щоб ліктем лівої руки тягнутися до коліна зігнутої правої ноги.

Вправа 4

Початкове положення. Ноги стоять на ширині плечей, руки за головою.

Виконання: скручування по діагоналі. Спочатку всі повторення вправо, потім тільки вліво.

Вправа 5

Початкове положення. Руки біля голови, ноги напівзігнуті, стоять на підлозі разом .

Виконання: угруповання - піднімаємо одночасно і корпус і ноги назустріч один одному. У момент скручування руки опускаємо ліктями до підлоги.

8. ФІТНЕС-ПРОГРАМИ НА РОЗВИТОК ГНУЧНОСТІ.

Гарна гнучкість допомагає уникнути можливих травм у побуті, при заняттях різними видами спорту. Травми не буде, якщо м'язи, що втримують суглоб, досить сильні і суглоб рухливий, тобто сухожилля, які зв'язують, м'язи еластичні. При гарній гнучкості тіла рухи граціозні, спритні й гарні.

Гнучкість тіла проявляється в пасивній і активній формі. Пасивна гнучкість визначається найбільшою амплітудою, що досягає за допомогою зовнішніх сил: за рахунок партнера або власної ваги (наприклад, при нахилі вперед), снаряда, обтяження. Пасивні вправи бувають динамічного (пружні) і статичного (утримання пози) характеру. Під активною гнучкістю мають на увазі максимально можливу рухливість у суглобі, що людина може виявити

самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів.

Комплекс вправ стретчингу

1) В. п. - стійка ноги нарізно, руки за голову

1 - 8. Нахили голови вперед, назад

9 - 16. Теж руки на лобі

Темп повільний. Стретчинг м'язів шиї.

2) В. п. - стійка ноги нарізно, права перед собою, ліва кисть на лікті правої

1. Натиском лівої, приведення правої до себе:

2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

3) В. п. - стійка ноги нарізно, права рука зігнута вгору, ліва на лікті правої

1. Натиском лівої, приведення правої до середини;

2. В. п.

Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

4) В. п. - стійка ноги нарізно, руки в сторони

1 - 2. Права рука вгору, ліва донизу, кисті за спиною зімкнуті;

3-4. В. п.;

5 - 8. Теж лівою вгору.

Виконувати 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

5) В. п. - о. с.. напівприсід, руки під колінами з'єднані

1 - 8. Округлити спину.

Виконувати 8 рахунків. Темп повільний. Стретчинг прямих м'язів спини.

6) В. п. - стійка на лівій, права зігнута назад, права рука тримає стопу правої, ліва рука вперед

Зафіксувати положення. Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп

повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

7) В. п. - стійка на лівій, права зігнута, стопа правої лежить на лівій, ліва рука на правій стопі, права на правому коліні

Напівприсід, лівою рукою торкнутися підлоги.

Виконувати 8 рахунків, теж на лівій. Темп повільний. Стретчинг зовнішньої поверхні стегна.

8) В. п.- випад з нахилом правою, права в упорі на коліні, ліва на підлозі

Пружинні рухи тазом вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж вліво. Темп середній. Стретчинг внутрішньої поверхні стегна.

9) В. п. - напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки на правому коліні

Пружинні нахили тулуба вперед.

Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

10) В. п. - упор присівши на правій

Пружинні рухи тулуба вниз.

Виконувати 8 рахунків, теж в інший бік. Темп повільний та середній.

9. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ПІДТЯНУТИХ М'ЯЗІВ НІГ

Розведення ніг сидячи з фітнес резинкою

Для виконання цієї вправи вам знадобиться фітнес резинка. Рекомендується обрати резинку з високим рівнем опору, щоб ускладнити виконання вправи.

Техніка виконання:

- Сядьте на килимок чи підлогу.
- Одягніть резинку трохи вище коліна.
- Розведіть коліна в сторону до максимального опору резинки.
- Зведіть коліна у вихідне положення.

Виконайте 3 підходи по 15-20 разів.

Відведення ніг з позиції лежачи на боці

Дана вправа – прекрасний приклад повільної вдумливої техніки виконання. До речі, для відведення ніг вам не знадобиться додаткове спорядження.

Техніка виконання:

- Ляжте на бік, спираючись на передпліччя.
- Покладіть одну ногу на іншу. Вони мають бути дещо зігнуті в колінах.
- Заверніть стегнову кістку ноги, яку підіймаєте. П'ятка має бути направлена вгору.
- Підніміть ногу, відводячи її назад.
- Затримайтесь у точці протягом 5 секунд.
- Опустіть ногу у вихідне положення.
- Повторіть вправу на іншу ногу.

Варто пам'ятати, що чим довше ви будете тримати ногу вгорі, тим краще пропрацюєте м'язи ніг та сідниць.

Виконайте 3 підходи на кожну ногу по 15 повторень.

Відведення ніг вгору та в сторону з фітнес резинкою

Звичайні махи ногами виконувати нескладно. Проте для справжнього силового тренування потрібне додаткове навантаження. Відведення ніг можна виконати з обважнювачами або з фітнес резинкою. Під час виконання вправи думайте про те, як скорочуються ваші сідничні м'язи та м'язи ніг.

Техніка виконання:

- Вдягніть резинку так, щоб вона знаходилась трошки вище коліна.
- Станьте на коліна з опором на передпліччя.
- Підніміть одну ногу догори. Затримайтесь на дві секунди.
- Відведіть ногу в сторону. Затримайтесь на дві секунди.

- Не варто зупинятися: відведіть ногу в сторону, а потім плавно підніміть її догори.

Головна задача при виконанні вправи – підтягнути м'язи пресу та зафіксувати положення ноги при підйомі та при відведенні.

Виконайте 3 підходи на кожну ногу по 15-20 повторень.

10.ВИДИ ПЛАНКИ ДЛЯ РІЗНИХ РІВНІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Класична планка з опором на прямі руки

Планка – відома усім як функціональна вправа на м'язи усього тіла. Вона допоможе пропрацювати м'язи пресу, ніг, спини та рук. Існує безліч варіацій класичної планки.

Проте рекомендується починати з класичної планки з опором на прямі руки. Відповідно до рівня фізичної підготовки можна змінювати техніку виконання та час перебування в положенні планки.

Техніка виконання:

- Станьте на коліна. Опір на прямих руках.
- Лопатки потрібно вкрутити в себе, так щоб лопатки були притиснуті до грудної клітини.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Витягніть спочатку праву ногу, а потім ліву. Спирайтесь носом стопи у підлогу.
- Лікті мають бути м'якими.
- Затримайтесь у такому положенні протягом однієї хвилини.

Пам'ятайте, що при виконанні планки потрібно правильно розподілити вагу тіла між руками та ногами, щоб не було завалення на одну зі сторін.

Також варто виключити прогин попереку. Для цього потрібно підкрутити таз, щоб усе тіло нагадувало пряму лінію. У результаті ви відчуєте напруження внизу живота.

Щодо положення ніг, то чим ширше відстань між ними, тим легше стояти в планці. Оскільки точка опору ширша. Проте варто пам'ятати, що ефективність вправи знижується під час розширенні точки опору.

2. Планка з опором на передпліччя

Максимальний час затримки у положенні планки – 2 хвилини. Збільшення часу не означає покращення ефективності вправи.

Щоб отримати більше користі після класичної планки варто спробувати її варіацію, яка за технікою виконання є значно складнішою. Адже змінюється кут нахилу.

Техніка виконання:

- Прийміть положення класичної планки з опором на прямі руки.
- Опустіться на передпліччя, а ногами на коліна.
- Прослідкуйте, щоб лікті були під плечивими суглобами, а лопатки – притиснуті до грудної клітини.
- Витягніть одну ногу, а потім іншу.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Пам'ятайте про рівномірне розподілення ваги тіла між ногами та руками.

Затримайтесь у такому положенні протягом однієї хвилини.

3. Бічна планка на прямій руці

Бічна планка також вважається варіацією класичної. За допомогою цієї вправи пропрацьовуються м'язи пресу, ніг та рук.

Проте варто слідкувати за стабілізацією лопатки. Це головна умова правильної техніки виконання вправи.

Техніка виконання:

- Станьте на коліна.
- Витягніть праву ногу в сторону. Ліва нога є опорною.

- Витягніть ліву руку, спираючись на неї. Кисть лівої руки, коліно лівої ноги та стопа правої мають формувати одну лінію.
- Притисніть ліву лопатку до грудної клітки.
- Лівий лікоть має бути м'яким.
- Витягніть ліву ногу. Ви можете її поставити на ширині з правою ногою. Це полегшить виконання вправи через збільшення точки опору. Або поставте ногу одна на одну. Це складно, проте більш ефективно.

Затримайтесь у такому положенні протягом однієї хвилини.

11.ВПРАВИ ДЛЯ ПІДТЯНУТИХ СІДНИЦЬ

1. Класичні присідання

Будь-який комплекс вправ починається з класики. У нашому випадку – це присідання без додаткового навантаження та спорядження.

Техніка виконання:

- Відведіть таз назад.
- Зігніть ноги в колінах, присідаючи.
- Відштовхуючись ногами від підлоги вам слід напружити м'язи ніг та піднятися у вихідне положення.

Під час виконання присідань варто пам'ятати про коліна. Вони не мають виходити за лінію стопи.

Руки можете тримати перед собою, за головою чи по обидва боки.

Для більшої ефективності варто виконати класичні присідання з фітнес резинкою, вдягнувши її трошки вище коліна. Для людей з гарною фізичною підготовкою можна використати також додаткову вагу у вигляді гантелей.

Виконайте 3 підходи по 20 присідань.

2. Нахили корпусу

Вправа, яка допоможе пропрацювати не тільки м'язи сідниць, але й м'язи стегна. Можна використати диван, стілець чи лавку для опору однієї з ніг. Також спробуйте ускладнити виконання вправи, практикуючи її з гантелями.

Техніка виконання:

- Займіть вертикальне положення.
- Відведіть праву ногу назад, зігнувши її в коліні.
- Перевірте, щоб коліно лівої ноги було м'яке.
- Стабілізуйте лопатки.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Поступово відтягуйте таз назад, опускаючись донизу.
- Відводьте максимально таз назад, відчуваючи розтягнення у задній поверхні стегна та сідницях.
- Коли ваш корпус буде паралельний підлозі підійміться наверх.

Виконайте вправу 15 разів на обидві ноги.

3. Випади з балансом для підготовлених спортсменів

Це чудовий спосіб одночасно попрацювати над балансом корпусу та м'язами сідниць. Проте важливо пам'ятати про зв'язок п'ята-сідниці-голова: на п'яту спираємося, м'язи сідниць пропрацьовуємо, думки мають також бути сконцентровані на виконанні вправи.

Техніка виконання:

- Займіть вертикальне положення.
- Підійміть одне коліно до грудей.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Витягніть спину.
- Опустіть зігнуту ногу, виконуючи випад.
- Знову підійміть зігнуту в коліні ногу.

- Відведіть її назад, вирівнюючи та нахилиючи корпус.
- Поверніть ногу у вихідне положення

Виконайте 3 підходи по 15 повторень на кожну ногу.

12. КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ПІДТЯНУТИХ РУК

1. Підйом гантелей на біцепс

Для того, щоб виконати цю вправу варто мати гантелі. Обрати підхожу вагу можна за допомогою "тестової вправи". Нею може бути підйом гантелей на біцепс.

Якщо ви можете виконати цю вправу з додатковою вагою як мінімум 15 разів, ці гантелі вам підходять. Якщо ні – зменште вагу.

Техніка виконання:

- Займіть вертикальне положення.
- Візьміть у руки гантелі та направте долоні вперед.
- Стабілізуйте лопатки.
- Виведіть лікоть трошки вперед.
- Зігніть руки в ліктях.
- Опустіть.
- Видихаючи підіймаємо, вдихаючи опускаємо.

Виконайте 3 підходи по 20 повторень у кожному.

2. Відведення рук на трицепс

Головна задача трицепсу – забезпечення розгинання руки. Тому варто регулярно пропрацьовувати м'язи трицепсу задля зміцнення рук та уникнення неприємного болю при розгинанні. Для виконання вправи вам також знадобляться гантелі.

Техніка виконання:

- Займіть вертикальне положення.
- Ноги на ширині плечей.

- Зігніть коліна. Вони мають бути м'якими.
- Нахиліть корпус вперед.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Візьміть у руки гантелі.
- Зігніть лікоть. Руки з гантелями мають бути на рівні грудної клітини.
- Розігніть лікоть, направляючи руку назад.
- Видихаючи розгинаємо, вдихаючи згинаємо. Головна задача під час виконання вправи – зафіксувати руки у розігнутому стані. Це допоможе відчувати напруження у трицепсі.

Пам'ятайте про те, що коли ви згинаєте, ваш лікоть має зашитися нагорі, у зафіксованому положенні. Виконайте 3 підходи по 15-20 повторень.

3. Відтискання на трицепс

Пропрацювання м'язів трицепсу не закінчується лише відведенням рук з гантелями. Можна також виконати відтискання. Для цього вам не знадобиться додаткове спорядження.

Техніка виконання:

- Ляжте на лівий бік. Ноги мають бути зігнуті в колінах.
- Ліву руку витягніть перед собою.
- Праву руку витягніть вгору.
- Обійміть себе лівою рукою.
- Праву руку поставте на підлогу, щоб вона була розташована на рівні грудей.
- Відштовхніться правою долонею від підлоги, підіймаючи корпус наверх.
- Згинаючи руку опустіть корпус на підлогу. Повністю можна не лягати, залишаючи напруження в м'язах рук.
- Повторіть вправу на лівий бік.

- Видихаючи підіймайтесь наверх, вдихаючи опускайтесь на підлогу. Слідкуйте за стабілізацією лопатки, працює тільки ліктьовий суглоб. Виконайте вправу 10-15 разів.

13. ВПРАВИ ДЛЯ МІЦНОЇ СПИНИ

1. Підйом верхньої частини корпусу

Вправа, яка не вимагає додаткового спорядження, але допомагає гарно пропрацювати м'язи спини. Окрім цього, підйоми верхньої частини корпусу підготують тіло до подальшого фізичного навантаження.

Техніка виконання:

- Ляжте на живіт.
- Таз притисніть до підлоги.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Зігніть руки в ліктях перед собою.
- Покладіть голову на руки.
- Підтягніть верхню частину корпусу.

Постарайтесь розподілити навантаження так, щоб ви підіймались не завдяки попереку, а верхній частині спини. Видихаючи підіймайтесь, а вдихаючи опускайтесь.

Повторіть підйоми 15 разів.

2. Зведення лопаток з підйомом верхньої частини корпусу

Допомагає пропрацювати м'язи спини, шиї та рук.

Техніка виконання:

- Залишайтеся у положенні лежачи на животі.
- Випряміть руки перед собою.
- М'язи пресу мають бути підтягнутими.
- Двома руками потягніться вперед.
- Підніміть верхню частину корпусу.

- Зігніть руки в ліктях.
- Витягнуть руки знову.
- Поверніться у вихідне положення.

Видихаючи підіймайтесь, вдихаючи зігніть руки, видихаючи опустіться у вихідне положення.

Виконайте вправу 15 разів.

3. Підйоми корпусу по черзі

При виконанні вправи не забувайте затримуватись у верхній точці на декілька секунд.

Техніка виконання:

- Залишайтеся у положенні лежачи на животі.
- Підтягніть м'язи пресу.
- Випряміть руки перед собою.
- Повільно зігніть одну руку в лікті, відводячи його максимально назад.
- Поверніться у вихідне положення.
- Виконайте вправу на іншу руку.
- Видихаючи згинайте руку, вдихаючи повертайтеся у вихідне положення.

Пам'ятайте, що видихаючи ви маєте підтягувати м'язи живота.

Повторіть вправу 15 разів на кожен бік.

14. КОМПЛЕКСИ ФІТНЕС ВПРАВ

Комплекс вправ з гантелями

I. В. п. – о. с., гантелі донизу.

1. Зігнути гантелі до плечей;
2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі донизу попереду.

1. Гантелі перед грудьми;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, передпліччя вперед гантелі до середини.

1. Підняти зігнуті руки в сторони;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, зігнуті гантелі в сторони.

1. Гантелі в сторони;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

V. В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті вперед передпліччя вгору.

1. Відвести зігнуті руки в сторони;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VI. В. п. – широка стійка ноги нарізно

1. Нахил вправо, зігнути ліву руку;

2. Теж в іншу сторону. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вперед. Повороти тулуба вправо вліво.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

VIII. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі вгору разом.

1. Зігнути гантелі назад;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній та швидкий.

IX. В. п. – стійка ноги нарізно, гантелі назад

1. Напівприсід, гантелі вперед;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

X. В. п. – широка стійка ноги нарізно, гантелі донизу.

1. Напівприсід, зігнути гантелі, лікті в сторони;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп середній.

Комплекс вправ стретчингу

Комплекс вправ попереднього стретчингу

I. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.

1. Нахили голови вперед, назад;

2. Темп повільний. Стретчинг м'язів шиї.

II. В. п. – стійка ноги нарізно, права перед собою, ліва кисть на лікті правої.

1. Натиском лівої, приведення правої до себе;

2. Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

III. В. п. – стійка ноги нарізно, права рука зігнута вгору, ліва на лікті правої

1. Натиском лівої, приведення правої до середини;

2. Виконувати 8 раз, теж лівою. Темп середній та швидкий. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу.

IV. В. п. – стійка ноги нарізно, руки в сторони.

1. Права рука вгору, ліва донизу, кисті за спиною зімкнуті;

2. Теж лівою вгору. Виконувати 8 раз. Темп повільний. Стретчинг м'язів верхнього плечового поясу та м'язів спини.

V. В. п. – о. с., напівприсід, руки під колінами з'єднані.

1. Округлити спину.

2. Виконувати 8 рахунків. Темп повільний. Стретчинг прямих м'язів спини.

VI. В. п. – стійка на лівій, права зігнута назад, права рука тримає стопу правої, ліва рука вперед.

1. Зафіксувати положення.

2. Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний. Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

VII. В. п. – стійка на лівій, права зігнута, стопа правої лежить на лівій, ліва рука на правій стопі, права на правому коліні.

1. Напівприсід, лівою рукою торкнутися підлоги.

2. Виконувати 8 рахунків, теж на лівій. Темп повільний.

Стретчинг зовнішньої поверхні стегна.

VIII. В. п. – випад з нахилом правою, права в упорі на коліні, ліва на підлозі.

1. Пружинні рухи тазом вниз.

2. Виконувати 8 рахунків, теж вліво. Темп середній.

Стретчинг внутрішньої поверхні стегна.

IX. В. п. – напівприсід на правій, ліву вперед на п'ятку, руки на правому коліні.

1. Пружинні нахили тулуба вперед.

2. Виконувати 8 рахунків, теж лівою. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

X. В. п. – упор присівши на правій

1. Пружинні рухи тулуба вниз.

2. Виконувати 8 рахунків, теж в інший бік. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

Комплекс вправ стретчингу в партері.

I. В. п. – стійка на колінах, руки на пояс.

1. Упор стоячи на колінах позаду;

2. Виконувати 2 - 4 рази. Темп повільний.

Стретчинг грудних м'язів, прямих м'язів живота, м'язів передньої поверхні стегна.

II. В. п. – лежачи обличчям донизу, ноги зігнуті, кистями обхопити стопи.

1. Прогнутися, підняти плечі і стегна вгору («корзинка»);

2. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

Стретчинг м'язів живота та спини, м'язів передньої поверхні стегна.

III. В. п. – упор лежачи на стегнах, руки зігнуті.

1. Упор лежачи на стегнах;

2. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

Стретчинг м'язів живота та спини.

IV. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті вгору, руки в сторони.

1. Опустити ноги вправо;

2. Теж в інший бік. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний. Руки тримати на підлозі.

Стретчинг косих м'язів живота та сідничних м'язів.

V. В. п. – сід

1. Сід зігнувшись, носки відтягнуті, руки вперед;
2. Теж носки на себе, руки торкаються носків. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

VI. В. п. – сід ноги нарізно, руки на пояс.

1. Нахили до правої, руки вперед;
2. Нахил до середини, руки в сторони;
3. Нахил до лівої, руки вперед;
4. Теж в інший бік. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів задньої і внутрішньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

VII. В. п. – бар'єрний сід, права попереду.

1. Нахил вперед;
2. Нахил в сторону зігнутої ноги;
3. Поворот тулуба ліворуч;
4. Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою. Темп повільний та середній.

Стретчинг м'язів стегна, косих м'язів живота та прямих м'язів спини.

VIII. В. п. – сід зігнувши ноги, коліна назовні, ступніразом, руками обхопити ступні.

1. Пружинні нахили тулуба вперед.
2. Виконувати 8 - 16 рахунків. Темп середній.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна та пахових зв'язок.

IX. В. п. – лежачи на спині

1. Зігнути праву у групуванні.
2. Виконувати 8 - 16 рахунків, теж лівою. Темп повільний.

Стретчинг м'язів задньої поверхні стегна.

X. В. п. – лежачи обличчям донизу

1. Зігнути праву назад, права рука вперед, лівою захопити стопу правої;

2. Теж в інший бік. Виконувати 4 - 8 раз. Темп повільний.

Стретчинг м'язів передньої поверхні стегна.

XI. В. п. – сід на правій п'яті, ліва назад на носок (напівшпагат).

1. Виконувати 8 рахунків, теж лівою.

2. Темп повільний.

Стретчинг м'язів внутрішньої поверхні стегна.

Комплекс вправ пілатесу

I. В. п. – сід зігнувши ноги, кисті з'єднані під колінами – вдих.

1. Нахили тулуба назад – видих;

2. Теж з більшим нахилом назад. Торкнутися підлоги поступово від поперекового відділу хребта до шиї. При максимальному відхиленні тулуба руки роз'єднати.

Виконувати 8 раз. Темп повільний.

II. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті нарізно якнайширше, руки вниз, голова і плечі відірвані від опори.

1. Пружинні піднімання, опускання рук вгору, вниз – вдих;

2. Теж саме – видих. Ступінь напруження максимальна.

Виконувати 40 - 60 с. Темп швидкий.

III. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову.

1. Коло правою назовні – вдих; – видих.

2. Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

IV. В. п. – лежачи на спині, ліва нога зігнута, права вгору, руки за голову.

1. Коло лівою до низу назовні – вдих; – видих.

2. Виконувати 4 - 8 раз, теж лівою ногою. Темп повільний.

V. В. п. – лежачи на спині, ноги вгору, руки за голову.

1. Коло назовні – вдих; – видих.

2. Виконувати 4 - 8 раз, теж коло донизу назовні. Темп повільний.

VI. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих.

1. Зігнути ліву, праву опустити до кута 45° – видих;

2. Теж змінивши положення ніг.

Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний та середній.

VII. В. п. – лежачи на спині ноги вгору – вдих.

1. Повільно опустити ноги до кута 45° – видих;

2. Виконувати 8 - 16 раз. Темп повільний.

VIII. В. п. – сід у групуванні, спина пряма – вдих.

1. Перекат назад у групуванні («качалка») – видих.

2. Виконувати 8 раз. Темп середній.

IX. В. п. – лежачи на спині.

1. Зігнути праву у групування;

2. Коліно назовні, лівою захопити стопу, правою натиснути на коліно зсередини;

3. Розгинаючи праву вгору, руками захопити гомілку, притиснути праву до себе;

4. Повернутися на лівий бік, продовжувати притискати праву ногу до плеча;

5. Теж в іншу сторону. Дихання рівномірне. Темп повільний.

Список використаної літератури:

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава, 2013. 244 с.
2. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э Хоули, Б. Д. Френке. – К. : Олимпийская лит-ра, 2014. – 368 с.
3. Сиднева Л. В. Формування професійних знань і вмінь проведення занять по базовій аеробіці у студентів вищих фізкультурних навчальних закладів : Сиднева. – М., 2013. – 150 с.
4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.

Навчальне видання

Фізичне виховання

Методичні рекомендації

Укладач: **Мицик** Анатолій Іванович

Формат 60x84 1/16 Ум.друк.арк. ____

Тираж 30 прим. Зак № ____

Надруковано у видавничому відділі
Миколаївського Національного Аграрного Університету
54020, м.Миколаїв, вул.Георгія Гонгадзе,9

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №4490 від 20.02.2013р