

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет культури й виховання

Кафедра фізичного виховання

**Фізичне виховання:**

методичні рекомендації щодо загальнорозвиваючих вправ під час самостійних  
занять для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» спеціальності  
241 «Готельно-ресторана справа»

МИКОЛАЇВ

2022

УДК 796

Ф50

Друкується за рішенням науково-методичної комісії факультету культури й виховання Миколаївського національного аграрного університету від 24 жовтня 2022 року, протокол № 3

Укладач:

Н.В.Петренко – канд.пед.наук ,доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

Рецензенти:

О.В.Сокол – доцент, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національний університет кораблебудування ім. адм. Макарова.  
Л.М.Медведева – старший викладач кафедри фізичного виховання, Миколаївський національний аграрний університет.

© Миколаївський національний  
аграрний університет, 2022

## Зміст

ПЕРЕДМОВА	4
НОРМИ КРАСИ ТА ГАРМОНІЇ ЖІНОЧОГО ТІЛА	5
ЗБЕРЕЖІТЬ НОРМАЛЬНУ ВАГУ ТІЛА	11
КОМПЛЕКС РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПОВНИХ ЖІНОК	13
ХОРОША ПОСТАВА - ОСНОВА КРАСИ ФІГУРИ	14
ВПРАВИ ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ (КОРИГУЮЧИ)	16
УКРІПІТЬ М'ЯЗИ ЖИВОТА	18
ВПРАВИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ М'ЯЗІВ ЖИВОТА	20
ЗРОБІТЬ ТАЛІЮ ТОНКІШОЮ	22
ГАРНІ НОГИ	25
НАВЧИТЬСЯ ГАРНО СИДІТИ, СТОЯТИ І ХОДИТИ	28
ВИСНОВОК	31
ЛІТЕРАТУРА	32

## ПЕРЕДМОВА

Старовинна легенда говорить про те, як афінська влада призвала до суду "гетеру" на ім'я Фріна "за її гріхи". Збуджений натовп вимагав суворої кари. Судді були готові винести вирок, але в останню хвилину захисник Фріни, не найшовши впевнених доказів невинності своєї підзахисної, зірвав з її плечей пурпурний хітон. Всі присутні наче закам'яніли, зачаровані красою оголеної жінки. І судді вирішили, що людина, яка має таку фізичну досконалість, не може бути злочинцем, так як гармонія форм, яка асоціювалась у стародавніх греків з духовною красою, не сумісна з поняттям зла. Жінку виправдали, і збуджений натовп поніс її до храму богині Афродіти.

Відношення греків до людського тіла як до найвищого символу краси підтверджує пластичне мистецтво стародавньої Греції: Фідій, Пракситель, Скопас, Леохар, Лісіпп та інші майстри зробили розкішні образи жінок, надаючи їх фігурам ідеалізовану досконалість богів Олімпу. Це Афіна, Артеміда, Деметра і особливо Афродіта. Прекрасна мармурова статуя богині любові і краси, яка була знайдена на початку XIX століття на острові Мілос, відома як Венера Мілоська (Венера — римський аналог Афродіти), уособлює елліністичні норми досконально складеної жінки. Стародавньогрецьке мистецтво оспівало і канонізувало її красу.

## Норми краси та гармонії жіночого тіла

Великий німецький поет Шіллер писав: "Мистецтво - зробити з мрамору Венеру та Аполлона. Іще більше мистецтво - зробити людину такою, якою вона повинна бути". А якою повинна бути людина? Відповідь відома - здоровою, красивою, стрункою.

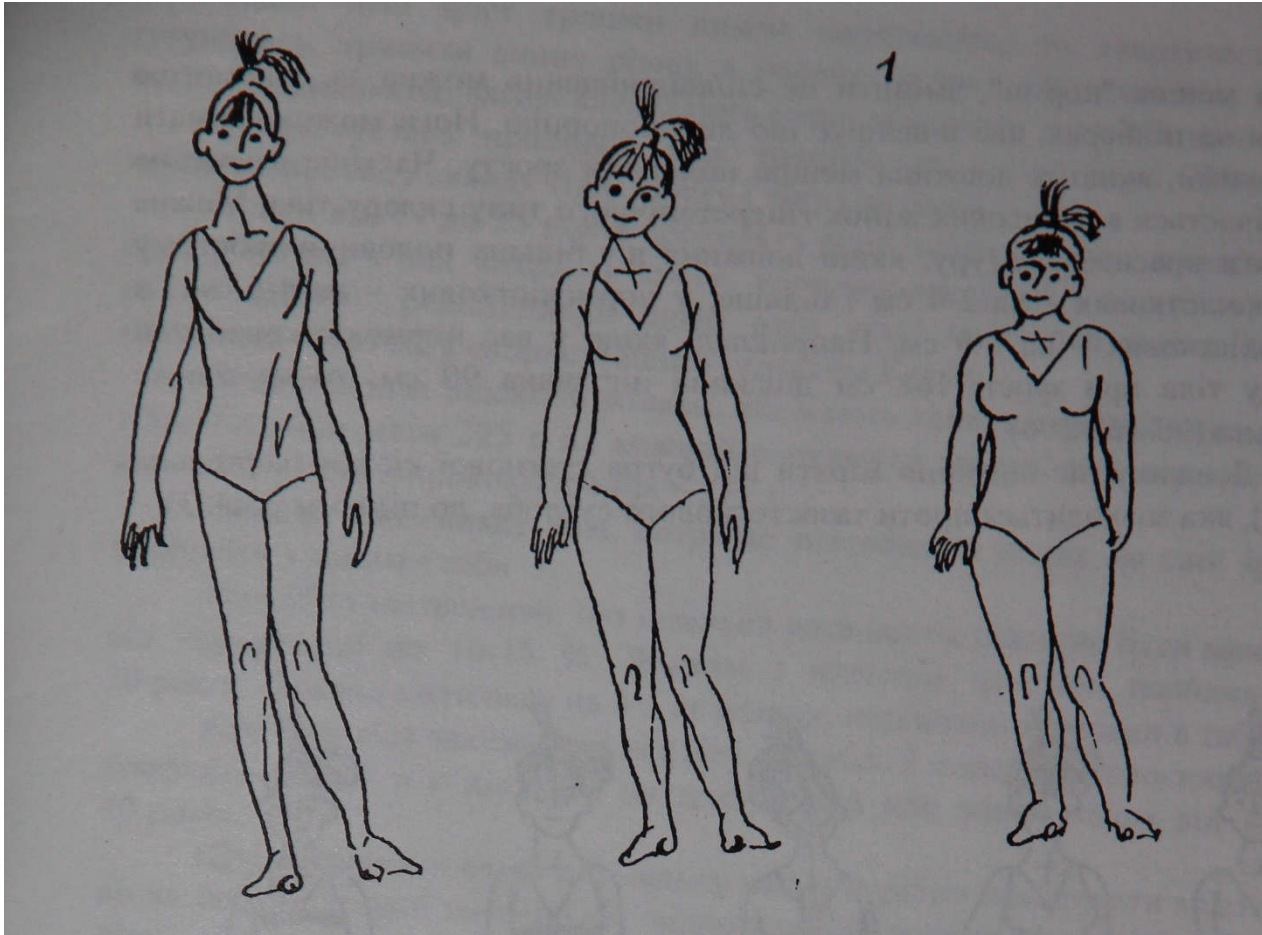
Ознайомлення з красою взагалі і красою жіночого тіла змінювалось на протязі віків. Естетичні канони перетерплюють еволюцію і в наш час. В останні тридцять років увійшли в моду фігури високих, струнких, довгоногих дівчат. Тому члени журі на міжнародних конкурсах краси вибирають учасниць, які мають такі параметри тіла: бюст - 90 см, талія - 60 см, стегна (таз) - 90 см.

Чи можна говорити про еталон красивих фігур жінок? Так! Вони існували раніше, є і зараз. Антропометричні виміри дозволяють визначити оптимальні показники зросту, ваги та окружності тіла. Вони, звичайно, класифікуються за методикою запропонованою професором В.М.Чорноручьким, який розрізняв три основних типи: астенічний, нормостенічний і гіперстенічний(мал, 1).

У жінок, які мають астенічний (тонкокістковий) тип складу тіла, поздовжні розміри тіла переважають над поперечними: кінцівки довгі, кістки тонкі, шия довга, тонка, м'язи розвинуті слабо.

Представниці цього типу складу тіла мають, звичайно, невелику вагу, вони енергійні і навіть щедре харчування не відразу призводить до збільшення ваги тіла, так як вони витрачають енергію швидше, ніж її накопичують.

Склад тіла нормостеніків (нормокістковий тип) відрізняється пропорційністю основних розмірів тіла і правильним їх співвідношенням. Жінки цього типу складу тіла частіше від інших мають красиву фігуру.



У представниць гіперстенічного(ширококісткового) складу тіла поперечні розміри значно більші, ніж у нормостеніків і особливо астеніків, їх кістки товсті, важкі, плечі, грудна клітка і стегна широкі, а ноги короткі. Жінкам, які мають такий склад тіла, важливо пам'ятати, що вони схильні до повноти.

Найбільш просто і достатньо точно можна визначити тип складу тіла, якщо виміряти окружність зап'ястя робочої руки: в нормостеніків вона дорівнює 16-18 см, у астеніків - менше 16 см, а в гіперстеніків - більше 18,5 см (мал. 2).

Існують такі градації зросту жінок: низький - 150 см і нижче, нижче середнього - 151-156г см, середній - 157-167 см, високий - 168-175 см, дуже високий 176 см і вище. Але ці градації мають потребу в зміні з урахуванням акселерації сучасної молоді.

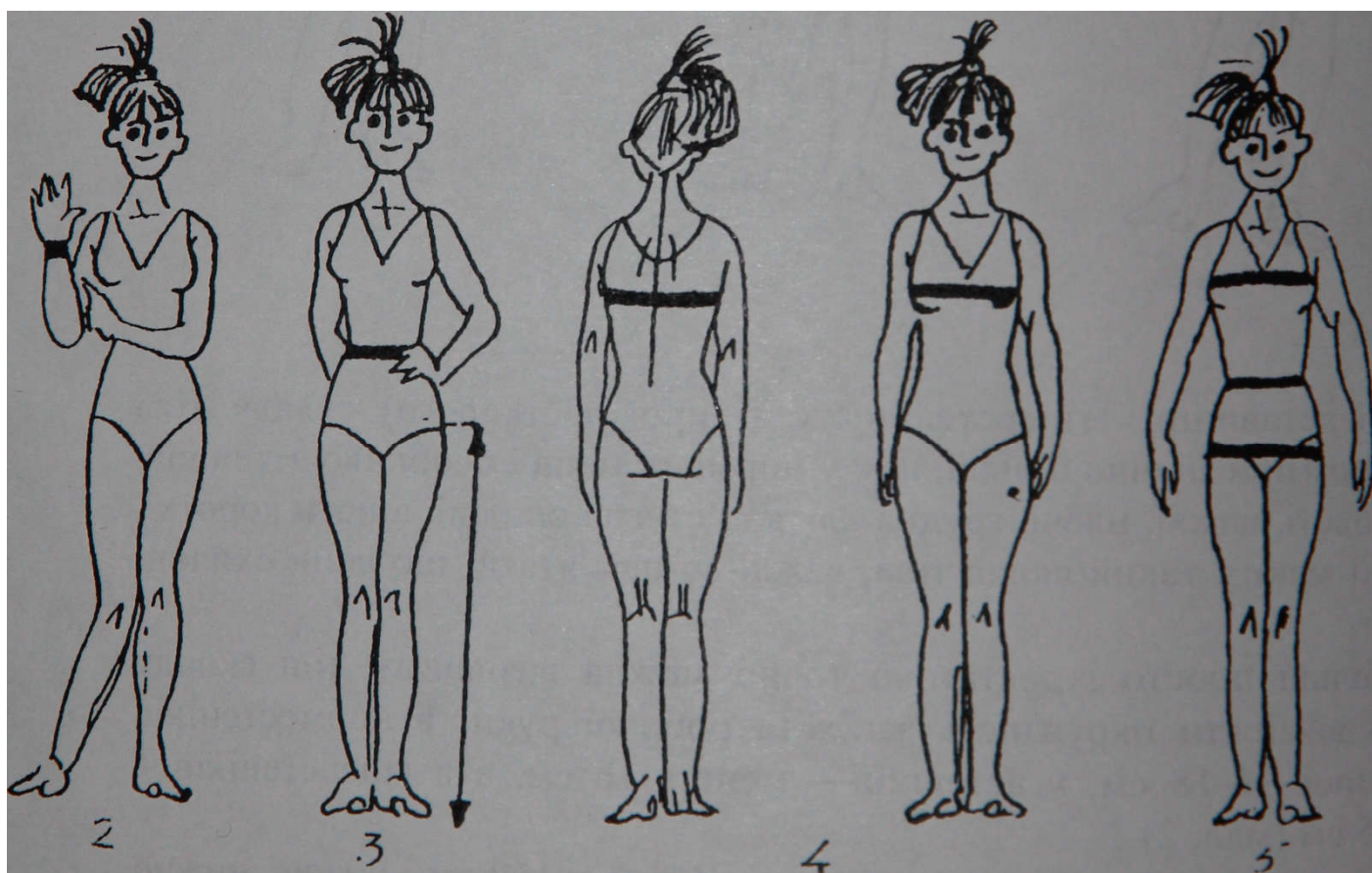
Нормальним зростом можна вважати: для нормо- і ширококісткових - від 160 до 170 см, а для тонкокісткових - від 168 до 172 см.

Зріст залежить від довжини ніг. Як правило, у високих жінок нормостенічного і особливо астенічного типу складу тіла довгі ноги, і навпаки, у невисоких - частіше всього - короткі ноги. Між зростом і

довжиною ніг існують певні пропорції. У тих випадках, коли довжина ніг

трохи менша «норми», змінити це співвідношення можна за допомогою взуття на підборах, яке нівелірує цю диспропорцію. Ноги можна вважати короткими, якщо їх довжина менша половини зросту. Частіше всього це зустрічається в невисоких жінок гіперстенічного типу складу тіла. Можна вважати красивою фігурою, якщо довжина ніг більша половини зросту: у ширококісткових - на 2-4 см і більше, у нормокісткових - на 4-6 см і в тонкокісткових - на 6-9 см. Наприклад, якщо у вас нормокістковий тип складу тіла при зрості 168 см довжина ніг рівна 90 см, то це майже ідеально ( $90 - 168/2 = 6$ ).

Довжину ніг потрібно міряти від бугра стегнової кістки (вертельна точка), яка знаходиться проти тазостегнового суглоба, до підлоги (мал. 3).





Якщо ваш зріст трошки нижче середнього, то старайтесь не сутулитись, тримати спину рівно, а голову високо. Не повнійте, так як люди з нормальною вагою виглядають вище, ніж повні такого ж зросту.

Дотримуйтесь пропорції між зростом та вагою тіла. Вага тіла залежить від типу складу тіла, зросту і віку і людини.

У віці від 17 до 25 років проходять різні зміни в фігурі жінок: у цей період багато з них виходять заміж, народжують дітей і повніють, тому важко давати рекомендації щодо ваги тіла. Найбільш точно можна визначити свою вагу скориставшись індексом Кегле.

Згідно із цим індексом жінкам, які мають тонкокістковий тип складу тіла, потрібно мати 325 г на кожний сантиметр зросту, для нормокістково-вих - 350 г, для ширококісткових - 375 г.

Знаючи тип складу тіла, потрібно помножити індекс на свій зріст і порівняти з даними табл. 1.

Потрібно наголосити, що ідеальна вага жінок повинна бути меншою від нормальної на 10-15 %. Жінкам з низьким зростом, особливо до 20 років, бажано мати вагу на 3-5 кг меншу, порівняно з даними в табл. 1.

Але вага тіла залежить і від віку. У табл. 2 подано вагово-зростовий коефіцієнт (вага в г ділиться на зріст у см) для жінок віком від 15 до 40 років.

Щоб визначити свою нормальну вагу потрібно помножити зріст у см на вагово-зростовий коефіцієнт, відповідно до вашого віку та типу складу тіла.

Для оцінки за п'ятибальною системою свого вагово-зростового коефіцієнта та ваги тіла дівчатам від 17 до 22 років рекомендуємо скористатися даними табл. 3.

Норму ваги тіла можна визначити також вимірюванням жирової складки стінки живота вище пупка на 3 см від середньої лінії. Її товщина за нормою повинна бути від 1 до 2 см.

Знання окружностей тіла (вайтлз) - грудей, талії та стегон (тазу) — також допомагає визначити правильність складу тіла. Нормальними показниками (вайтлз) для молодих жінок нормостенічного типу складу тіла можна вважати: окружність грудної клітки - половина зросту плюс 2-5 см, бюста - окружність грудної клітки плюс 8-10 см, талії - зріст стоячи мінус 105 см, стегон - більше окружності талії на 30 см.

Для тонкокісткових дівчат можна вважати нормою, якщо окружність їх грудної клітки знаходиться в межах 84-86 см, а бюста - плюс 4-6 см до вказаних цифр. Талія, звичайно, у них тонка і знаходиться в межах 60-64 см, а окружність стегон більша на 30 см. Наприклад, антропометричні дані

віце-міс Московського конкурсу "МиссОчарование- 89" Ружі Голашевич(Польща) такі: зріст - 172 см, вага - 52 кг, вагово-зростовий коефіцієнт - 302 і вайтлз - 88-57-88 см.

У жінок, якімаютьширококістковий тип складу тіла, ціпоказникизначновищі. Окружність їх грудної клітки перевищує половину зросту на 8-10 см, груди - на 8-10 см. Окружність талії при зрості 166-168 см знаходиться в межах 70-76 см, а стегон - більше на 25-28 см.

Середні показники окружності тіла всіх учасниць I Всесоюзного конкурсу краси були: грудей - 89 см, талії - 60.4 см і стегон - 92 см. Більша частина з них мала тонкокістковий тип або перехідний між тонко- і нормокістковим типом складу тіла.. Тільки декілька дівчат мало нормокістковий тип складу тіла.

Красивою можна вважати фігуру, у володарки якої крім антропометричних даних (табл. 4), рівна і горда постава, злегка припіднята голова, неширокі похилі плечі, у міру розвинуті груди, плоский живіт та рівні ноги. Якщо дівчина тримається вільно і рухається красиво, то її з повним правом можна назвати граціозною, так як основою грації вважається здатність володіти своїм тілом.

Таблиця 1

**Вага тіла жінок у віці 19-25 років, розрахована за індексом Кетле в залежності від росту і типу складу тіла**

Зріст, см	Тонкокістковий, кг, 325	Нормокістковий, кг, 350	Ширококістковий, кг, 375
	г/см	г/см	г/см
155	50,3	54,2	58,1
156	50,7	54,6	58,5
157	51,0	54,9	58,8
158	51,3	51,3	59,2
159	51,6	55,6	59,6
160	52,0	56,0	60,0
161	52,3	56,3	60,3
162	52,6	56,7	60,7
163	52,9	57,0	61,1
164	53,3	57,4	61,5
165	53,6	57,7	61,8
166	53,9	58,1	62,2
167	54,2	58,4	62,6
168	54,6	58,8	63,0
169	54,9	59,1	63,3
170	55,2	59,5	63,7
171	55,5	59,8	64,1
172	55,9	60,2	64,5
173	56,1	60,5	64,8
174	56,5	60,9	65,2

Таблиця 2

**Рекомендований вагово-зростовий коефіцієнт, г/см**

Вік	Тип складу тіла		
	тонкокістковий	нормокістковий	ширококістковий
15-18	315	325	355
19-25	325	345	370
26-39	335	360	380

Таблиця 3

Тип тіла	Оцінка				
	5	4	3	2	1
Тонкокістковий	315;325	305;330	295;335	285;340	275;345
Нормокістковий	340;350	330;360	320;370	310;380	300;390
Ширококістковий	360;370	350;380	340;390	330;400	320;410

Таблиця 4

Антропометричний показник	Тип складу тіла		
	тонкокістковий	нормокістковий	широкістковий
Зріст, см	168-172	166-170	166-168
Вага тіла, кг	54-56	57-59	62-63
Вагово-зростовий коефіцієнт, г/см	315-325	340-350	360-370
Довжина ніг, см	92-94	88-92	86-88
Окружність, см:			
грудноіклітки	84-86	85-90	88-94
грудей	88-90	92-100	96-104
талії	60-62	65-68	70-76
стегон	90-92	93-98	96-100
зап'ястя	15-15,8	16-18	більше 18,5

Підтримувати красиву фігуру бажано в поєднанні з достатнім фізичним розвитком і функціональним станом організму. Ось бажані показники для молодих жінок.

Пульсбіля 70 уд/хв(в спокої)

Частота дихання 12-14 раз (в спокої)

Життєва ємкість легенів 3200-3400 куб.см

Екскурсія грудної клітки 5-7 см

Затримка дихання на вдихові 45-60 с

Віджимання в упорі на лаві 10-12 раз

Кистьова динамометрія 28-30 кг

12-хвилинний біг (тест Купера) 2700-2600 м

Зважуватись і міряти свій зріст краще ранком, так як до вечора зріст людини зменшується через сплющування міжпозвонкових дисків. Зважуватись потрібно натще (без взуття). При визначенні зросту потрібно стати до стіни так, щоб її торкались п'ятки, голіжки, сідниці, лопатки і потилиця.

Вимірюючи окружність грудної клітки, потрібно взяти в праву руку кінець стрічки з нульовою поділкою, а в ліву — вільний кінець і занести її назад на рівень пояса. Потім, відводячи лікті в сторони, підняти стрічку до рівня нижніх кінців лопаток. Забір окружності грудної клітки (мал. 4) проводять над молочною залозою, на рівні 4-го ребра, враховуючи, що ключиця розміщена над другим. Вимірювання проводиться в трьох положеннях: під час глибокого вдиху (при вимірюванні не дихати), потім після повного видиху і в стані паузи, коли грудна клітка знаходиться в середньому положенні. Різниця показників при вдиху і видиху складає екскурсію грудної клітки. Окружність грудей вимірюється в бюстгальтері, стрічка опускається до рівня сосків, грудна клітка повинна бути в стані паузи.

Під час вимірювання окружності талії стрічка накладається на найбільш вузьке місце (живіт не втягується), і на саме широке - при визначенні окружності стегон (мал. 5). Заміри робляться один раз у місяць.

### **Збережіть нормальну вагу тіла**

Кількість повних людей росте з кожним роком. Так, у східно-європейських країнах від 10 до 20 % школярів мають зайву вагу. За свідченням експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я ожирінням страждає 1/5 частина населення земної кулі.

Ожиріння виникає з різних причин, але найважливішими є дві - надмірне харчування і мала рухова активність. Повні люди, як правило, люблять смачно поїсти. На перших етапах ця звичка не завдає їм особливих неприємностей, але з часом вона призводить до порушення обміну речовин, а також захворювання серцево-судинної системи.

"Підраховано, - пише в своїй книзі "Великий біологічний годинник" професор Дільман В.М., - що накопичення в організмі 4-5 кг зайвого жиру створює той небезпечний здвиг у обміні речовин, якого достатньо для розвитку атеросклерозу. Розрахунки показують, що така зовні незначна прибавка у вазі, якщо починати лічити від 20 років, уже, як правило, приходиться у 30 років". Тому дуже важливо, щоб вага тіла людини залишалася протягом всього життя такою, якою вона була в 20-25 років. Коли запитали відому балерину Галину Сергіївну Уланову: "Яка Ваша вага? - вона відповіла: "49 кілограмів. А раніше, коли Ви танцювали? - Також 49 кілограмів".

Які ж основні причини появи повноти в молодих жінок? Це частіше всього переїдання і малорухомий спосіб життя. Організм для здійснення своїх життєвих функцій потребує певної кількості енергії. Цю енергію він одержує разом з їжею. Якщо енергії поступає більше, ніж потрібно, рівновага в організмі порушується і людина повніє.

Щоб підтримувати свою вагу на належному рівні (табл. I), потрібно суворо враховувати вживання калорій і їх витрату. Якщо організм одержує калорій більше, ніж витрачає, хоча б на 1 %, то людина починає набирати вагу. А чи часто ви думаєте про це, з'їдаючи чергову порцію морозива, тістечко чи цукерку, - мабуть ні, а жаль. Адже повнота починається з безконтрольного вживання різноманітної їжі.

Якщо ви розповніли, то позбуватися зайвої ваги потрібно таким методом:

зменшити калорійність їжі з таким розрахунком, щоб витрата енергії перевищувала її поповнення. Якісно змінити склад їжі: потрібно менше їсти вуглеводів (солодощів), жирів, менше споживати рідини, більше - Я овочі, фрукти та продукти, які багаті на вітаміни;

слідкувати за діяльністю кишечника;

збільшити енерговитрати.

енерговитрати в залежності від характеру діяльності різні. Для людей розумової праці характерна праця в сидячому положенні з невеликою фізичною напругою і витратою енергії біля 600-700 ккал за добу (не враховуючи витрати енергії на основний обмін, тобто на функціонування організму навіть у стані спокою). Для нормального функціонування організму людині потрібно витрачати за добу біля 1000 ккал. У всіх людей, які займаються розумовою, а не фізичною працею, створюється дефіцит

енерговитрат. Збільшити витрату енергії можна з допомогою фізкультури, танців, масажу.

Щоб зменшити вагу, в арсенал спортивних занять потрібно ввести різні види фізичної активності: ходьбу, біг, катання на велосипеді, спортивні ігри» плавання, гімнастику. Але в застосуванні цих занять потрібна система.

Інколи жінки скаржаться, що займаються фізкультурою, але не худнуть. Якщо проаналізувати скільки вони займаються часу, то стане ясно, що схуднути вони і не зможуть, так як їх нерегулярні і неінтенсивні заняття здатні тільки підвищити апетит. Заняття потрібно проводити не рідше 3-4 разів на тиждень і в достатній кількості, з оптимальним навантаженням.

Засобом схуднення є ходьба: ходити потрібно швидко, не менше 100 кроків за хвилину. Щоденна норма ходьби для повних жінок - не менше 6-8 км.

Ходьба по східцях є більш ефективною для витрати енергії. Майже кожна жителька міста має можливість декілька разів у день цим займатися, а не користуватися ліфтом. Але, як показали дослідження, відчутне зменшення ваги проходить лише під час ходьби по східцях протягом 25-30 і більше хвилин. За цей час можна зменшити свою вагу на 500-700 г.

Витрата енергії під час піднімання з частотою 60-70 східців за хвилину складає 0,14 ккал на 1 кг маси. Таким чином, жінка з масою тіла 70 кг витрачає під час піднімання по східцях біля 10 ккал за хвилину. Енерговитрати під час спуску по східцях декілька нижчі. Починати тренування доцільно з 10-15 хв і доводити до 30-40 хвилин.

Благотворно діє на організм повільний біг. Починати заняття бігом потрібно тільки після консультації з лікарем. Витрата енергії під час бігу з швидкістю 10 км/год, збільшується порівняно з станом спокою в 62 рази. Щоб звільнитися від зайвої ваги, краще використовувати повільний і тривалий біг підтюпцем. Починати тренування потрібно з дистанції 500-600 м (частота 120-130 кроків за хвилину), збільшуючи дистанцію на 100-200 м кожного тижня. Оптимальна довжина дистанції для жінок - 2-3 км. Тренуватися потрібно 3-4 рази на тиждень. Зимою замість бігу краще ходити на лижах. Дистанцію поступово можна збільшити до 10-12 км і більше.

Повним жінкам необхідно щоденно проводити заняття фізкультурою протягом 45-60 хвилин.

### **Комплекс ранкової гімнастики для повних жінок**

1. Ходьба і повільний біг на місці протягом 45-60 с.

2. Вихідне положення (в.п.) - основна стійка (о.с.). Присядьте, покладіть руки долонями на підлогу. Встаньте, праву ногу поставте за лівою, руки відведіть у сторони, прогніться, потім верніться у В.П. Повторіть кожною ногою 10-12 разів.

3. В.п. - о.с. Трохинахиліться вперед. Виконуйте колові рухи тулубом: нахиліючись вперед, у сторони і назад. 6-8 разів у кожную сторону.

4. В.п. - о.с. Відставте ліву ногу в сторону і поставте на носок, підніміть руки вгору, потім тричі пружинисту нахиліться вліво і верніться у в.п. 8-10 разів у кожную сторону.

5. В.п. - о.с. Присядьте, кисті рук покладіть на підлогу, праву ногу випряміть назад і поставте на носок. Змінюйте положення ніг одночасно. 12-16 разів.

6. В.п. - сидячи, спертися руками на підлогу ззаду, потім лягти на спину. Піднімайте ноги, старайтеся носками торкнутись підлоги за головою. Опускаючи ноги, сядьте і нахиліться вперед, стараючись лобом дістати до ніг. 12-16 разів.

7. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Загніть ноги, стопи поставте на підлогу, підніміть таз і виконуйте ним колові рухи в одному і в іншому напрямках 6-8 разів підряд по 3 серії.

8. В.п. щ. стоячи, ноги разом, руки на поясі. Підскоки на двох чи на одній нозі на протязі 30 с.

9. Ходьба на місці, розслаблення м'язів ніг.

10. В.п. стоячи, руки вздовж тулуба. Злегка випинаючи і сильно втягуючи живіт, виконати черевне дихання на протязі 15-20 с.

Якщо є час, після виконання комплексу вправ бажано пробігти 1-1,5 км. Перед зарядкою і після бігу потрібно зважитись. Не потрібно засмучуватись, якщо різниця у вазі не велика. Ефект від занять може наступити пізніше. Прийняти душ і легко поснідати.

Худнути краще всього літом, особливо під час відпустки. Під час відпустки слід установити чітку систему самостійних занять.

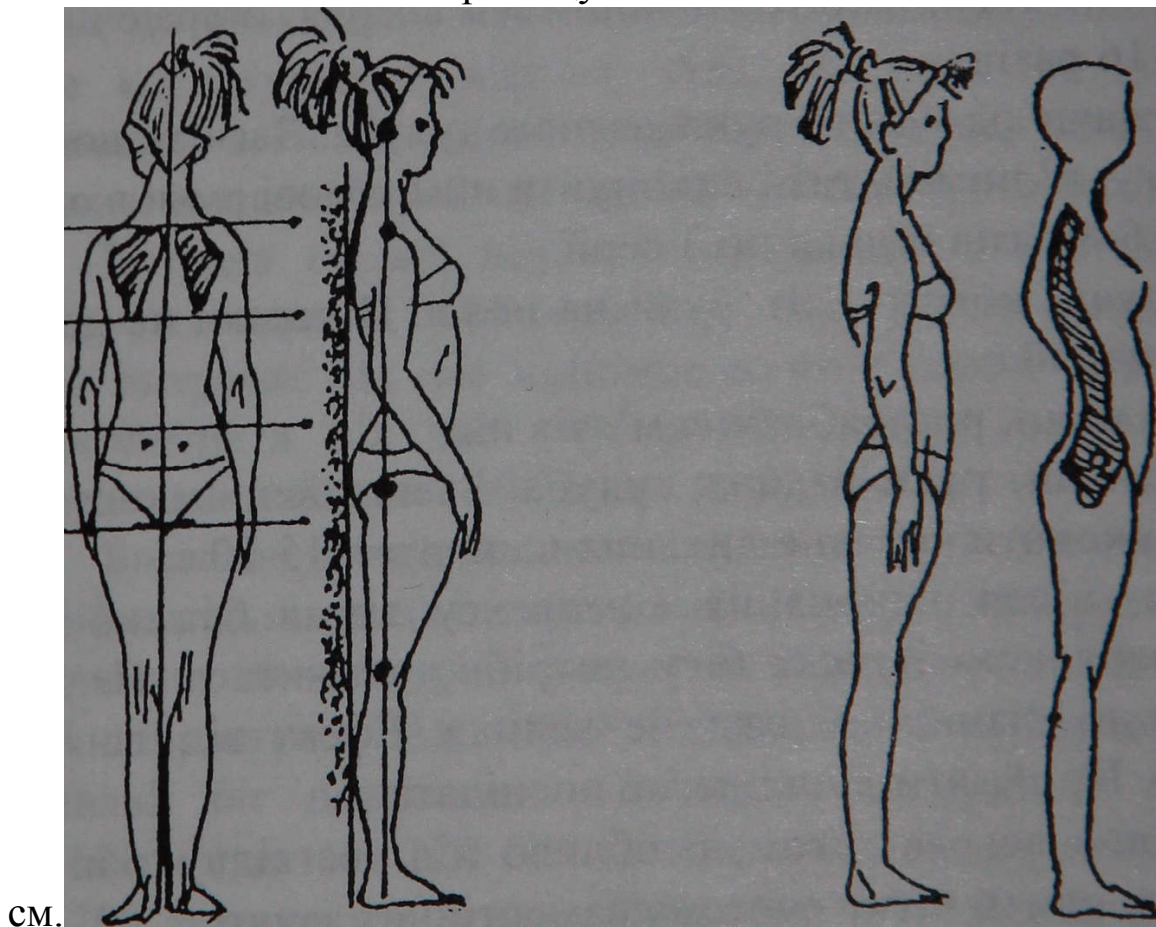
Пам'ятайте, що помірність у харчуванні - запорука здоров'я і краси. Паління не є ефективний засіб схуднення.

### **Хороша постава - основа краси фігури**

Подивіться, як красиво стоять і ходять манекенниці, гімнастки, балерини, ті, хто знає, у чому краса жіночої фігури. А вона перш за все в правильній поставі, під час якої у жінок спина рівна, грудна клітка і голова трохи підняті, плечі розправлені. Хороша постава - це не тільки краса, але і здоров'я.

Так, що ж таке правильна постава? Постава - це звична поза, манера триматися в положенні стоячи і сидячи. Оцінюється вона, звичайно, у положенні стоячи. При правильній поставі голова і тулуб розміщені на одній вертикальній лінії, якщо дивитися ззаду, плечі опущені і знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, грудна клітка трохи піднята, живіт не випнутий. Станьте боком перед великим дзеркалом у звичному положенні.

Попросіть кого-небудь поставити крейдою крапки на дзеркалі там, де у відображенні знаходиться вхід у середнє вухо, а також крапки середини плечового, тазостегнового, колінного суглобів і кісточки. З'єднайте ці крапки. Якщо вийде пряма лінія, то у вас хороша постава, якщо ламана - постава неправильна. Для хорошої постави необхідно приділяти постійну увагу тренуванню і закріпленню м'язів спини. Оскільки чим менше вони діють, тим більше втрачають здатність бути в тривалій напрузі. Хребет має чотири природних вигини: шийний і поперековий лордоз (вигин вперед), грудний і крижово-куприковий кіфози (вигин назад), які забезпечують ресорну функцію тулуба під час ходьби, бігу і стрибків. Глибина (поясничного) поперекового лордозу в положенні стоячи не повинна перевищувати 3-4



На жаль, у багатьох студенток порушена постава. Більш всього зустрічаються такі дефекти, як кругла або кругловвігнута спина, сколіози, а



також відстаючі "криловидні" лопатки. Від названих дефектів постави можна звільнитися. Дія цього необхідно регулярно, не менше трьох разів на тиждень, виконувати коригуючи вправи для м'язів спини, але головне - старатися не сутулитися, тримати спину прямою, не прогинатися в поперекові. Якщо за цим не слідкувати, то ефективність виконуючих вправ буде невисокою.

На відміну від природних часто зустрічаються бокові скривлення хребта - сколіози. Розрізняють сколіози прості, коли є одна дуга скривлення, і складні. До складних відносяться S-подібні і потрійні сколіози, які мають три дуги скривлення. Сколіози не тільки погіршують поставу, але і негативно впливають на функції серцево-судинної та дихальної систем. Заняття лікувальною фізкультурою роблять загально - укріплюючі дії на весь організм, поліпшують фізичний розвиток і поставу. При сколіозі 1го ступеня можна повністю усунути скривлення хребта, а при сколіозі 2го ступеня - зупинити прогресування патологічного процесу і зменшити скривлення хребта.

Дівчатам, які мають сколіоз 1-2 ступеня, потрібно перш за все усунути причини, які викликають бокові скривлення хребта. Часто це звичні пози під час сидіння, стояння, сну на одному боці на розтягнутих пружинах ліжка і високій подушці, а також постійне носіння важких сумок у одній руці або на плечі.

### **Вправи для м'язів спини (коригуючі)**

1. В.п. - стоячи, кисті на потилиці. Нахиліть голову вперед, потім повільно відведіть голову назад, руками роблячи невеликий опір. 12-16 разів.

2. В.п. - о.с. Візьміть у руки гантелі вагою 3 кг. Нахиліться вперед, прогнувшись, спина рівна, відведіть руки назад, прогніться, з'єднайте лопатки, верніться у в.п. 10-12 разів.

3. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, зігніть ноги, ступні поставте на підлогу. Обпираючись потилицею, ліктями і ступнями, підніміть тулуб (таз), протримайтеся у цьому положенні 3-5 с, верніться у в.п. 12-16 разів.

4. В.п. - те ж. Випряміть ноги. Обпираючись ліктями, прогніться в грудному відділенні хребта, таз не піднімайте, тримайтеся в цьому положенні 3-5 с. 12-16 разів.

5. В.п. - лежачи, ноги зігнуті, руки вздовж тулуба. Обпираючись потилицею і стопами, підніміть таз, злегка прогніться, протримайтеся у

цьому положенні 3-5 с. 4-6 раз (рис. 1). Вправу можна ускладнити, якщо обпираючись на одну ногу, а другу піднімати.

6. В.п.-лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба. Обпираючись головою, руками і п'ятами, підніміть тулуб, злегка прогніться, протримайтесь у цьому положенні декілька секунд. 5-6 раз (мал. 2).

7. В.п. – лежачі на животі, руки вздовж тулуба. Обпираючись головою, руками і п'ятами, підніміть тулуб, злегка прогніться, протримайтесь у цьому положенні декілька секунд. 5-6 раз (мал. 2)

8. В.п. – те ж. Покладіть кисті на потилицю. Підніміть голову, плечі, зігнуті ноги, головою потягніться до стоп. 8-10 разів.

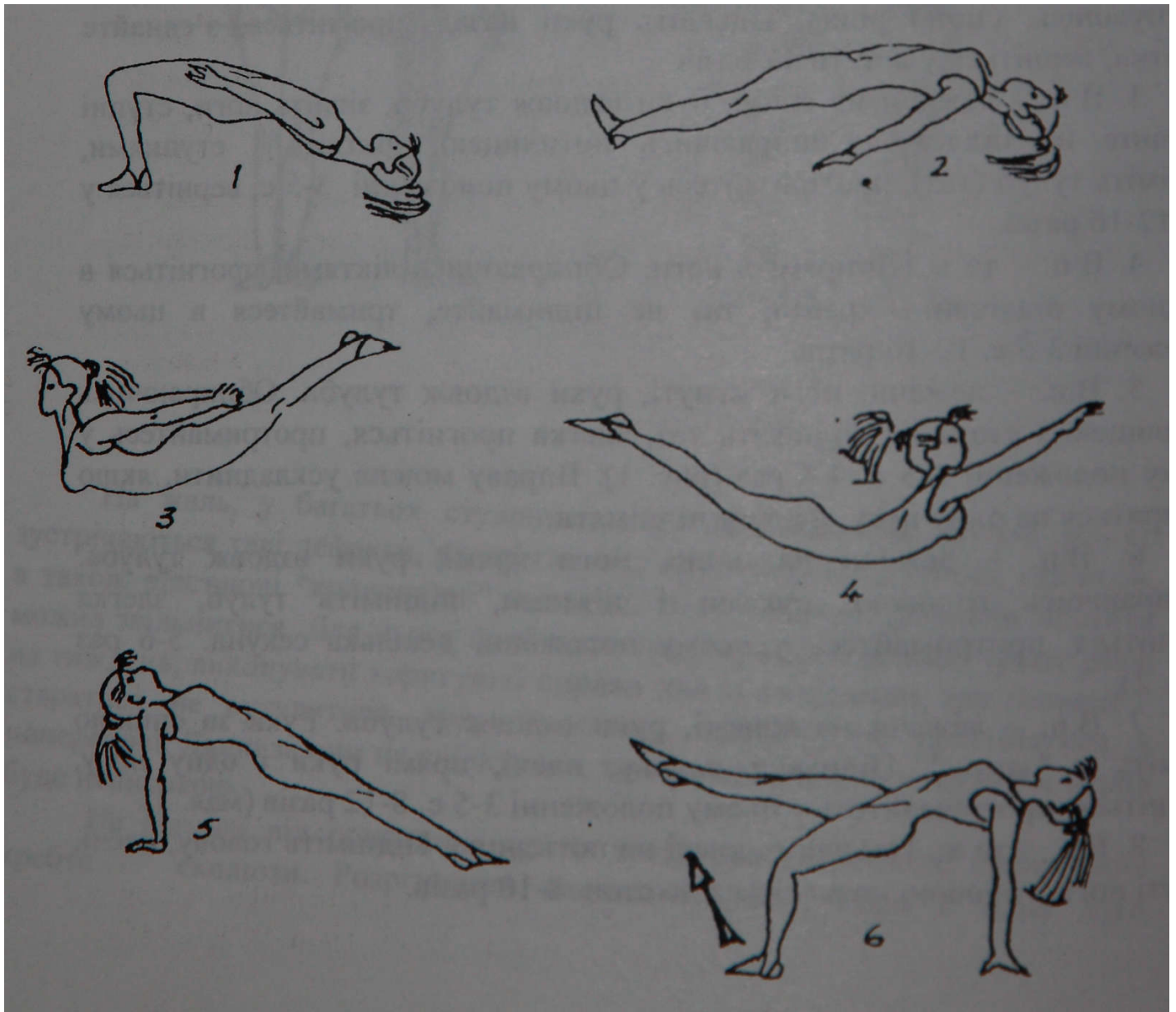
9. В.п. Я те ж. Руки випряміть догори. Підніміть голову, плечі, прямі руки і ноги, прогніться, продержіться в цьому положенні 3-5 с. 6-8 разів (мал. 4).

10. В.п. - сидячи на підлозі, руками обіпертися на підлогу позаду. Підніміть тулуб (таз), голову відведіть назад, прогніться, протримайтесь у цьому положенні 3-5 с. 8-12 разів (мал.5).

11. В.п. - те ж. Підніміть тулуб, голову відведіть назад. Обпирайтесь на одну ногу, другу підніміть догори. 10-12 разів, обпираючись то на одну, то на другу ногу (мал. 6).

12. В.п. - сидячи спиною до стільця. Голову покладіть на сидіння. Надавлюючи головою на сидіння, підніміть тулуб, протримайтесь у цьому положенні 3-5 с. 8-10 разів.

Корекція хребта і вироблення правильної постави - справа нелегка. Для цього потрібно інколи декілька місяців. Тому набирайтеся терпіння і старанно тренуйтеся, виховуючи силову витривалість м'язів спини. Через 2-3 місяці, якщо у вас не було значних деформацій хребта ви зможете досягти бажаних результатів. Звикайте до своєї нової, правильної і красивої постави.



### Укріпіть м'язи живота

"Ох уже цей випнутий живіт! Він псує всю фігуру. Його навіть не заховаш з допомогою еластичної білизни. Що ж робити? А так хочеться бути красивою!". Про це думають багато жінок, а інколи діляться порадами - правильними і неправильними.

Іноді у багатьох молодих жінок, які не мають великих запасів жиру, і навіть у тонко кісткових, живіт випнутий. Значить діло не тільки в зайвій вазі. А в чому ж? Форма живота залежить від товщини жирового шару і стану м'язів черевної порожнини. Жир відкладається як на м'язах живота, так і в черевній порожнині. Нормою можна вважати такий її стан, під час якого черевна стінка випинається не дуже і живіт плоский. Слабкість цієї групи м'язів приводить до появи випнутого або відвислого живота. М'язи

черевної стінки і тазового дна відіграють важливу роль у нормальному розміщенні органів черевної порожнини. Їх розвиток і розміщення впливають на перебіг вагітності і особливо пологів. Слабкість м'язів черевного пресу може привести до опускання внутрішніх органів, а також до порушення моторної функції шлунка і кишечника. Які ж причини сприяють ослабленню цих м'язів? Перш за все м'язи слабшають, якщо їх не тренувати. У школярів і студенток, які багато годин сидять зсутулившись, ослаблюється прямий м'яз живота. Те ж саме діється, коли ви стоїте і ходите з неправильною поставою (опущеною грудною кліткою). Щоб прямий м'яз живота не провисав, коли стоїте, трохи підніміть грудну клітку, натягніть черевну стінку і живіт сплющиться. М'язи черевного пресу сильно розтягуються також під час вагітності. Постійно зміцнюйте м'язи живота з допомогою вправ, а також підтримуйте живіт широким поясом.

Тільки виконання цих умов дасть позитивний ефект.

Черевна стінка складається з ряду м'язів - прямого, поперечного і косих. Прямий м'яз живота - один з найбільш сильних м'язів черевного преса, потужний згинач хребта.

Зміцнити цей м'яз можна двома основними типами вправ: піднімаючи ноги і таз при фіксованій грудній клітці в положенні сидячи і лежачи на спині; піднімаючи тулуб при нерухомому тазі в положенні лежачи на спині. Обидва ці засоби мають свою специфіку.

Під час першого засобу прямий м'яз живота працює переважно в ізометричному режимі. У цьому випадку найбільша напруга спостерігається в нижній частині прямого м'яза живота, де більш всього живіт випнутий, тому необхідно цю вправу виконувати кожній жінці.

Під час другого засобу прямий м'яз живота працює більш динамічно, і найбільше навантаження припадає на її верхню частину.

Існує і третій, змішаний, тип зміцнення прямого м'яза живота, коли він працює в ізометричному, і в динамічному режимі. Наприклад, така вправа: з положення лежачи на спині сісти і одноразово підняти прямі ноги, потім знову лягти.

Щоб укріпити прямий м'яз живота, важливо виконувати вправи і першого, і другого, і змішаного типу.

Важливу функцію виконує поперечний м'яз живота. Він оперізує черевну порожнину, розміщуючись перпендикулярно прямому м'язові. Його функція полягає в тому, щоб зближувати нижні ребра і це сприяє видиху. Таким чином, м'язи живота укріплюються при втягуванні черевної стінки.

Під час тренування не виконуйте вправ з великою напругою, оскільки це може призводити до розходження м'язів живота і утворення грижі. Не повторюйте багато разів легкі вправи. Це малоефективне.

Нижче подано вправи динамічного і статичного характеру, які виконуються за принципом - від легких до більш складних. Оволодівши простими, виконуйте більш складні. Кожну вправу повторюйте не менше 16-20 разів.

### **Вправи для зміцнення м'язів живота**

1. В.п. *n* лежачи на спині, руки покладіть на потилицю. Зігніть ноги, коліна підтягніть до грудей, потім ноги випряміть догори і повільно поверніться у в.п.

2. В.п. - те ж. Ноги злегка трохи підніміть. Розведіть їх в сторони і зведіть перехресно. Голову злегка підведіть. Поверніться у в.п.

3. В.п. - те ж. Повільно піднімайте і опускайте прямі ноги.

4. В.п. - те ж. Зігніть ноги в колінах і імітуйте рухи велосипедиста (мал. 1)

5. В.п. - те ж. Підніміть одну ногу; опускаючи її піднімайте другу, вертикально під кутом  $90^{\circ}$  (мал. 2).

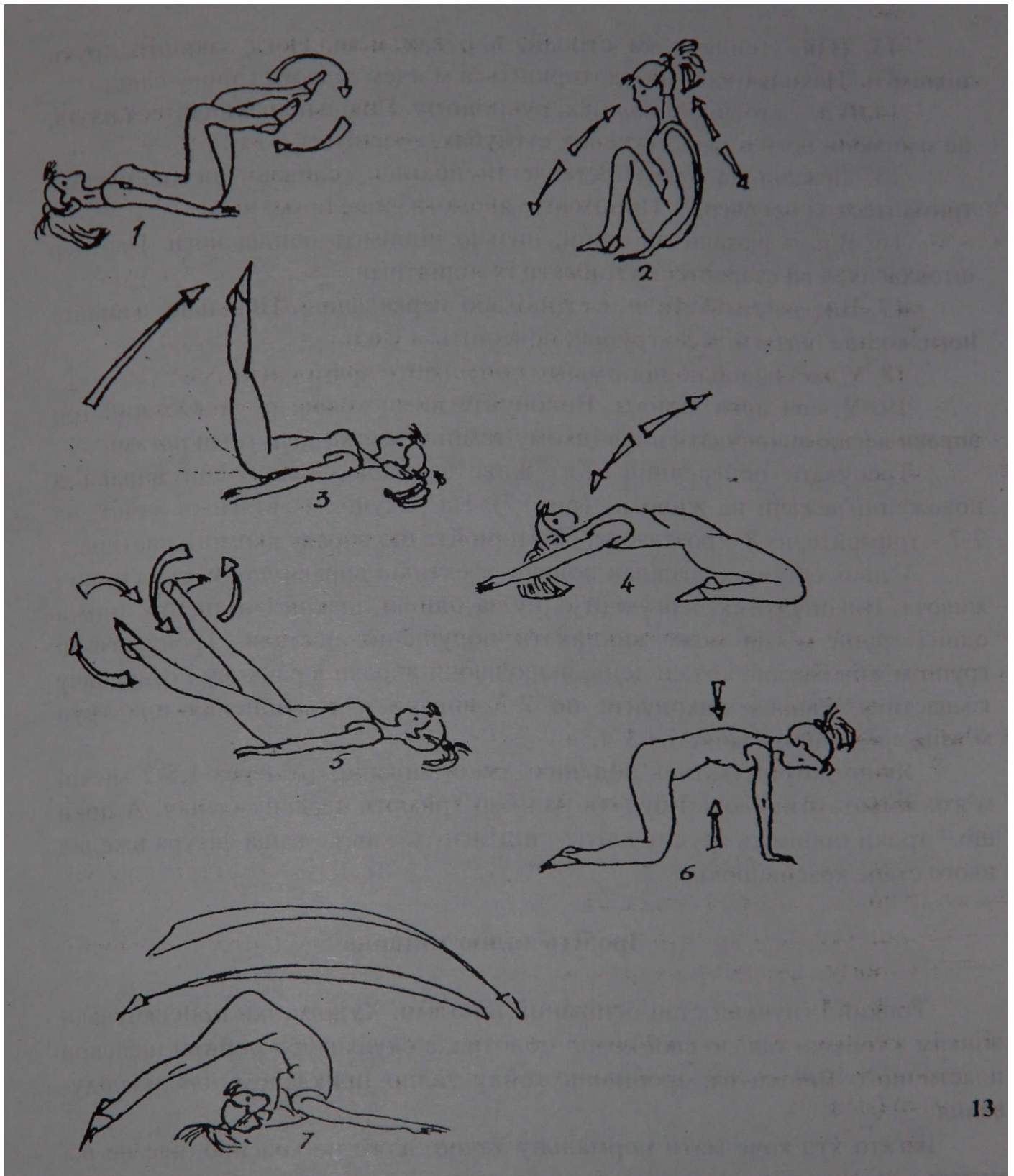
6. В.п. - те ж. Підніміть обидві ноги. Виконуйте колові рухи кожною ногою в одному і в іншому напрямках.

7. В.п. - те ж. Підніміть ноги і розведіть їх у сторони. Виконуйте колові рухи кожною ногою в одному і в іншому напрямках (мал. 3).

8. В.п. - те ж. Підніміть обидві ноги і таз, торкніться носками підлоги за головою (мал. 4).

9. В.п. - те ж. Підніміть ноги і таз у стойку на лопатках («берізка»), потім, не опускаючи таз, торкніться носками підлоги за головою, знову випряміться і повільно опустіть тулуб (мал. 4).

10. В.п. - те ж. Закріпіть ступні, покладіть кисті на потилицю. Сядьте, потім повільно лягайте. Щоб ускладнити вправу, руки підняти догори.



11. В.п. - те ж. Згинаючи ноги, сядьте, потім повільно поверніться у в.п. 12. В.п. - те ж. Піднімаючи прямі ноги, сядьте, повільно опускаючи їх, поверніться у в.п.

Вправи будуть ще ефективніші, якщо робити їх з предметами (м'ячами, гантелями), які тримаються ногами під час їх піднімання або руками під час піднімання тулуба.

13. В.п.- сидячи на стільці, в руках м'яч. Ноги закріпіть, руки підніміть. Нахилиючись назад, торкніться м'ячем підлоги і знову сядьте.

14. В.п. - стоячи на колінах, руки вниз. Повільно нахилийтеся назад, не згинаючи ноги в тазостегнових суглобах, і верніться у в.п.

15. Лежачи на лаві, поставленій похило, головою догори руками тримайтеся за неї вверху. Піднімайте якомога вище прямі ноги.

16. В.п. - лежачи на спині, низько підніміть обидві ноги. Партнер штовхає їх, а ви старайтесь утримати їх піднятими.

17. Вис на гімнастичній стінці або перекладині. Повільно згинайте ноги, коліна підтягніть до грудей, поверніться у в.п.

18. У висі повільно піднімайте і опускайте прямі ноги.

19. У висі ноги підняті. Виконуйте ними колові рухи. Останні три вправи легше виконувати в швидкому темпі із злегка зігнутими ногами.

Тренувати поперечний м'яз живота краще, виконуючи вправи в положенні лежачи на животі, (рис. 7). На рахунок 1- втягніть живіт, на 2-7 - тримайте, на 8 - розслабте. Повторюйте цю вправу якомога частіше.

У двох останніх розділах подано ефективні вправи для м'язів спини і живота. Виконуйте їх чергуючи одну за одною, інакше зміцнення тільки однієї групи м'язів може викликати порушення постави. Тренувати ці групи м'язів бажано кожен день, включаючи вправи в ранкову і оздоровчу гімнастику. Ранком виконуйте по 2-3 вправи для зміцнення цих груп м'язів, а в денному занятті - 3-4.

Якщо дотримуватись поданих рекомендацій, ^о через 1,5-2 місяці м'язи живота зміцніють і будуть надійно тримати черевну стінку. А поки що ^трохи підніміть грудну клітку, підтягніть живіт і ваша фігура вже від цього стане красивішою.

### **Зробіть талію тонкішою**

Тонкий і гнучкий стан оспіваний поетами. Художники присвячували жінкам з тонкою талією свої кращі полотна, а скульптури робили шедеври пластичного мистецтва, зробивши тонку талію прикладом для наслідування.

Багато хто хоче мати нормальну талію, адже це красиво, але не всі знають, як цього досягти. Щоб талія стала тонша, хоча б на декілька сантиметрів, спочатку звільніться від зайвого жиру, який відкладається в основному на черевній стінці живота, а також на м'язи спини. І підтримуйте талію не тільки м'язами, але й за допомогою пояса.

У своїх заняттях використовуйте запропоновані вправи для зміцнення косих м'язів живота, що зробить вашу талію тоншою. Повторюйте кожну з них 12-16 разів.

1. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Зігніть ноги, стопи поставте на підлогу. Нахиліть зігнуті ноги в ліву сторону до торкання ними підлоги, потім - в праву (мал. 1). Ускладнити вправу можна, якщо рухом ніг чинити опір своїми руками або скористатися допомогою партнера.

2. В.п. - те ж. Руки розведіть у сторони, а зігнуті ноги злегка підніміть. Повертайте ноги до торкання ними підлоги спочатку в одну, потім в другу сторону (мал. 2).

3. В.п. - те ж. Підніміть прямі ноги до кута  $90^\circ$ . Нахиліть ноги в одну, потім в другу сторону, поступово збільшуйте амплітуду руху (мал. 3).

4. В.п. - лежачи на животі на лаві обличчям вниз, кисті покладіть на потилицю, стопи зафіксуйте. Розгинаючись, поверніть тулуб у одну, потім у другу сторону, при цьому лікті старайтеся відводити якомога більше в сторони (мал. 4).

5. В.п. - те ж. Опустіть голову і плечі, кисті на потилиці. Розігніться, поверніть тулуб вліво, нахиліться вниз і знову розігніться, повернувшись вправо (мал. 5).

6. В.п. - стоячи. На рівні плеча закріпіть на дверях один кінець еспандера, другий кінець візьміть у праву руку і станьте до дверей спиною. Повертайтеся вліво, розтягуючи еспандер. Те ж лівою рукою, повертаючись вправо (мал. 6).

7. В.п. - сидячи на лаві, стопи закріпіть, кисті покладіть на потилицю. Нахилийтесь назад, старайтеся повертатись обличчям назад, в одну, потім у другу сторону (мал. 7).

8. В.п. - "лежачи на животі руки вздовж тулуба. Виконуйте колові рухи тулубом у одному і в іншому напрямках (мал. 8).

9. В.п. - лежати на підлозі на правому боці. Тримайтеся руками за опору. Відведіть обидві ноги вліво (піднімайте). Те ж на другому боці (мал. 9).

10. В.п. - лежачи на правому боці, стопи покладіть на сидіння стільця або дивана. Надавляючи ногами на сидіння, підніміть тулуб. Те ж - на другому боці.

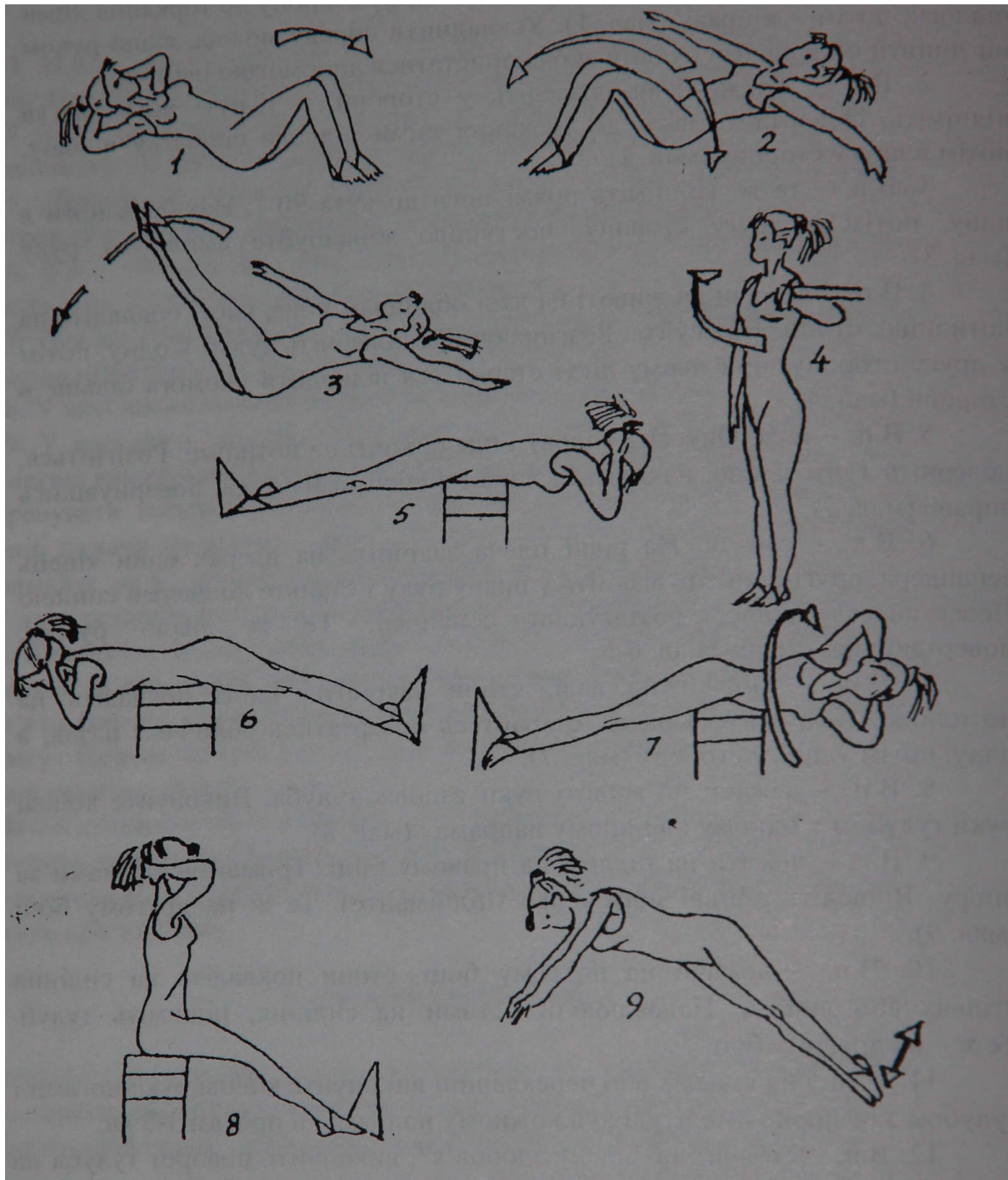
11. У висі на кільцях або перекладах виконуйте колові рухи ногами і тулубом з великою амплітудою в кожному напрямі на протязі 3-5 хв.

12. В.п. - стоячи на "диску здоров'я", виконуйте поворот тулуба на злегка зігнутих ногах, руки розведені в сторони, на протязі 3-5 хв.

Якщо ви вирішили зробити талію тоншою, ніж вона у вас є, то включайте в заняття загальнорозвиваючі, коригуючі, стрибкові і бігові



вправи. Але акценти робіть на зміцнення прямого (4-5 вправ) г косих м'язів живота (3-4). Виконуйте вправи з різних вихідних положень, чергуйте їх щоб м'язи не дуже втомлювались. Не забувайте також вправи на гнучкість у поясному відділі хребта.



Постарайтесь виконати всі рекомендації - ваша талія стане тоншою через 1-2 місяці, і ви зможете розраховувати, що рядки поета "Мені стан твій сподобався тонкий ..." адресовані саме вам.

## Гарні ноги

Красиві ноги жінок викликають постійну увагу в представників протилежної статі. Найчастіше, якщо ноги красиві і довгі, то фігура характеризується витонченістю. На жаль, збільшити довжину ніг з допомогою фізкультури не можна. Тому можна порадити: якщо у вас короткі ноги, носіть вузькі брюки з високим поясом, а взуття на середньому або високому підборі, щоб покращити пропорції тіла. Піджаки і куртки повинні бути короткими. Такий одяг буде скрадати цей недолік фігури.

Розрізняють такі форми ніг: нормальну (стрункі ноги), Х-подібну і О-подібну. Ноги вважаються прямими, стрункими, якщо під час стійки "струнко" стегна, гомілки і п'яти з'єднані. Невеликий просвіт повинен бути вище і нижче колін і ледь вище гомілковостопних суглобів.

При з'єднаних колінах п'яти не змикаються, то це Х-подібні ноги. При з'єднаних п'ятах не з'єднуються коліна, то це О-подібні ноги. Ці дефекти можна приховувати за допомогою одягу і підібраної ходи.

Деякі дівчата хочуть збільшити об'єм м'язів ніг. Подивіться на могутні м'язи стрибунів, фігуристів, велосипедистів, ковзанярів - і ви переконаєтесь в тому, що об'єм м'язів ваших ніг також можна збільшити. Потрібне тренування. Включайте в кожне заняття 3-4 поданих вправ з числом повторень біля 10. Але не напружуйте м'язи до краю, це може призвести до травм судин.

Подані нижче вправи допоможуть вам збільшити об'єм м'язів стегна.

1. В.п. стоячи. Присідайте з набивним м'ячем (вагою 3-5 кг) у руках 10 разів. Три серії з інтервалом у 20-25 с.
2. Вправа з партнером. В.п. - о.с. Присідаючи з опором партнера, який стоїть перед вами і давить на ваші плечі під час вставання (розгинання ніг). 10-12 присідань 2-3 серії з інтервалом до 1 хв.
3. В.п. - те ж. Злегка зігніть ноги. Партнер давить на плечі на протязі 10 с. Три серії з інтервалом 25-30 с.
4. В.п. - те ж. Присідання на одній нозі "пістолет". 10-12 разів на одній нозі.
5. В.п. - основна стійка. Присісти, стрибки вгору з положення "ноги зігнуті". 2-3 серії по 5-6 разів з інтервалом 30-45 с.
6. В.п. - те ж. Багаторазово (5-6 стрибків) вистрибуйте високо вгору. 3-4 серії з інтервалом до 1 хв.

7. В.п. - лежачи на спині, ногами упирайтесь в стіну, тримайтеся руками за опору. Намагайтесь виправити ноги на протязі 4-5 с. 6-8 разів з інтервалом 15-20 с.
8. В.п. - те ж. Упираючись у стіну, намагайтесь розігнути по черзі кожную ногу. Кожною ногою 8-10 разів з інтервалом до 10 с.

Для збільшення об'єму м'язів стегна рекомендується їзда на велосипеді (тренажері). Особливо ефективний підйом на гору на протязі 45-60 с. Опускаючись униз» відпочивайте. 5-6 разів.

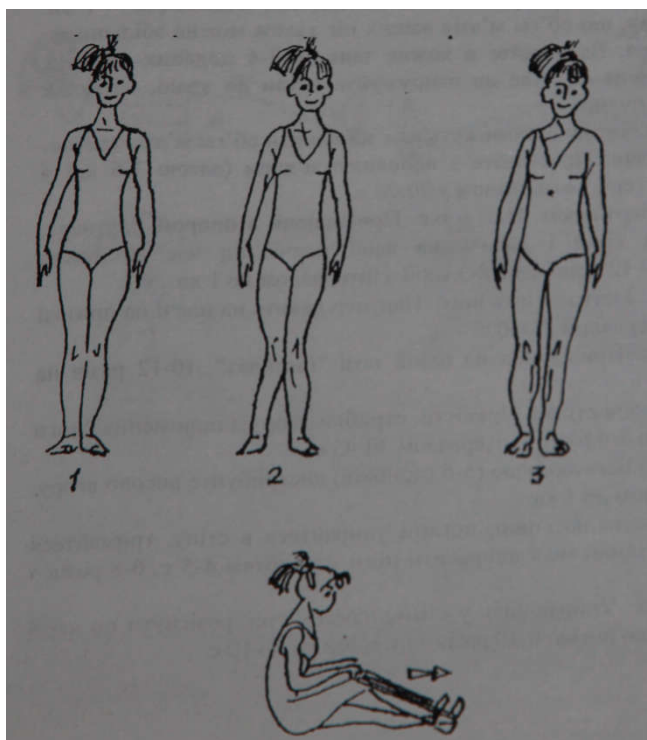
Інколи в дівчат астенічного складу тіла в положенні стоячи» між стегнами мається великий просвіт. Його можна зменшити або ліквідувати, виконуючи такі вправи для зміцнення м'язів стегна:

1. В.п. Й лежачи на спині. Ноги зігніть у колінах і розведіть у сторони, поставте стопи на підлогу, покладіть руки на стегна зсередини. З'єднайте коліна, руками чиніть опір. 2-3 серії по 6-8 разів.

2. В.п. - лежачи на спині. Здавлюйте коліньми м'яч на протязі 5-7 с. 4-5 серії.

3. В.п. - те ж. Випряміть ноги і здавлюйте м'яч стопами на протязі 3-5 с. 3-5 серії.

4. Станьте на слизький паркет у повстяних капцях. Розведіть ноги, потім постарайтесь з'єднати їх, не відриваючи стоп від підлоги. Спочатку виконуйте вправу з опорою на спинку стільця. 8-10 разів.



Виконуйте ці вправи через день по 10-15 хв. Певний ефект можна чекати через 2-3 місяці.

Якщо у вас тонкі гомілки і ви хочете збільшити об'єм їх м'язів, то виконуйте такі вправи:

1. У положенні стоячи тримайтеся за спинку стільця. Піднімайтесь на носки. 3-5 серій по 10-12 разів.

2. Вправа та ж, але виконуйте її стоячи на одній нозі.

3. Станьте на рейку гімнастичної стінки (на брусок), щоб п'яти не діставали підлоги. Піднімайтесь високо на носки і опускайтесь якомога нижче на протязі 25-30 с. 3-5 серій. • •' ;.

4. Виконуйте високі стрибки на двох ногах, майже не згинаючи колін. Три серії по 5-6 стрибків.

5. Виконуйте ту ж вправу, тільки на одній нозі.

6. Сидячи на дивані, ноги прямі. На підошовні сторони стоп (або однієї стопи) накиньте ремінь, кінці ременя тримайте в руках. Згинайте стопи, відтягуйте носки, давіть на ремінь. Спочатку двома, потім кожною стопою 8-10 разів (див. мал. 2).

7. Сидячи на підлозі, ноги прямі, упирайтесь стопами в стіну на протязі 4-6 с. 3-4 серії з інтервалом 10-15 с.

В одне заняття включайте не більше 4-5 вправ для м'язів гомілки. Чергуйте їх з вправами для м'язів тулуба і рук.

У деяких жінок ноги повні і вони хочуть зробити їх тоншими. А чи можна зменшити об'єм ніг? Так, хоча це буває і не легко. Спочатку потрібно звільнитися від зайвого жиру, який покриває м'язи ніг. Найкращий засіб — це повільний біг підтюпцем, а також вправи на розтягування м'язів. Виконувати їх потрібно на протязі 15 і більше хвилин. Розглянемо деякі з них.

Вправи виконуються в положенні сидячи, руками спираючись на підлогу позаду.

1. По черзі згинайте ноги, не відриваючи п'ят від підлоги, старайтесь п'ятами торкатися сідниць. Та ж вправа, але згинайте обидві ноги.

2. Прямі ноги злегка розведіть у сторони і повертайте їх назовні і всередину.

3. Ноги, зігнуті в коліна, поставте нарізно. Розводьте до кінця коліна назовні і з'єднайте їх.

4. Витягуйте пряму ногу вперед, а другу підтягуйте, не згинаючи, до такого положення, коли одна нога як би стає коротше другої. Вправу можна виконувати на підлозі пересуваючись вперед і назад (ходьба сидячи).

5. Зігніть ноги, і струшуючи, розслабте.

Зазначені вправи виконувати по 3-5 серій тривалістю по 25-30 с. З перервою для відпочинку 10-15 с. Виконуйте їх з повною амплітудою, розтягуючи м'язи. Вправи чергуйте з розслабленням м'язів, а також елементами самомасажу. Перед заняттям надіньте на ноги теплі, а на них непромокальні штани, щоб викликати потовиділення з ніг. Ще одна порада. Якщо ви хочете зменшити масу м'язів, менше вживайте білків тваринного походження, особливо після тренувань.

Дефект, який можна побачити навіть у багатьох молодих жінок, які мають зайву вагу, це потовщення верхньої частини стегна збоку - "галіфе". Це некрасиво, але поправно. Для цього в першу чергу потрібно звільнитися від зайвого жиру, який відкладається на зовнішньому широкому м'язі стегна.

Його можна усунути за допомогою вправ, які описано вище. Пропонуємо ще дві додаткові вправи:

1. У положенні стоячи робіть махи ногою в сторону і всередину. 30-40 разів кожною ногою.

2. В.п. - те ж. Колові рухи ногою в одному і в іншому напрямках.

Чергуйте ці вправи з бігом, стрибками. А також з самомасажем бічної поверхні стегна.

Часто у жінок буває слабо розвинута внутрішня головка триголового м'язу гомілки, вона нерельєфна, тому гомілка з середини плоска. Це некрасиво. Дану ваду можна усунути. Для цього згинайте великий і всі пальці ноги, приводьте стопу всередину. Опір цьому рухові чиніть рукою або стопою другої ноги. 8-10 разів по 4-6 серій.

### **Навчіться гарно сидіти, стояти і ходити**

Ви звертали увагу на те, як сидите, стоїте і ходите? Ні? А жаль! Поспостерігайте в транспорті, особливо в метро, як сидять жінки. Сидять вони по-різному, частіше неправильно і некрасиво.

Ось жінка відкинулася на спинку сидіння, вся осіла від втоми, її ноги сильно розведені, між ними на підлозі велика сумка. Поряд дівчина в короткій спідниці також некрасиво розставила ноги (мал. 1). Недалеко від неї модно вдягнена молода жінка недбало поклала ногу на ногу, заважаючи ходити пасажирам (мал. 2). Вам подобаються пози жінок, які сидять? Гадаю, що ні. Ну а чи сидить у цьому вагоні хто-небудь правильно? Так. Ось молода жінка - вона глибоко сидить, злегка обпираючись на спинку, одна нога закладена за другу. Її голова трохи піднята, невимушена поза. Вона сидить правильно і красиво (мал. 3). А чи завжди потрібно так сидіти? Все залежить від того, де ви знаходитесь: на роботі, у транспорті, у кафе чи вдома. Коли сидите, вибирайте таку позу, щоб вона була зручною,

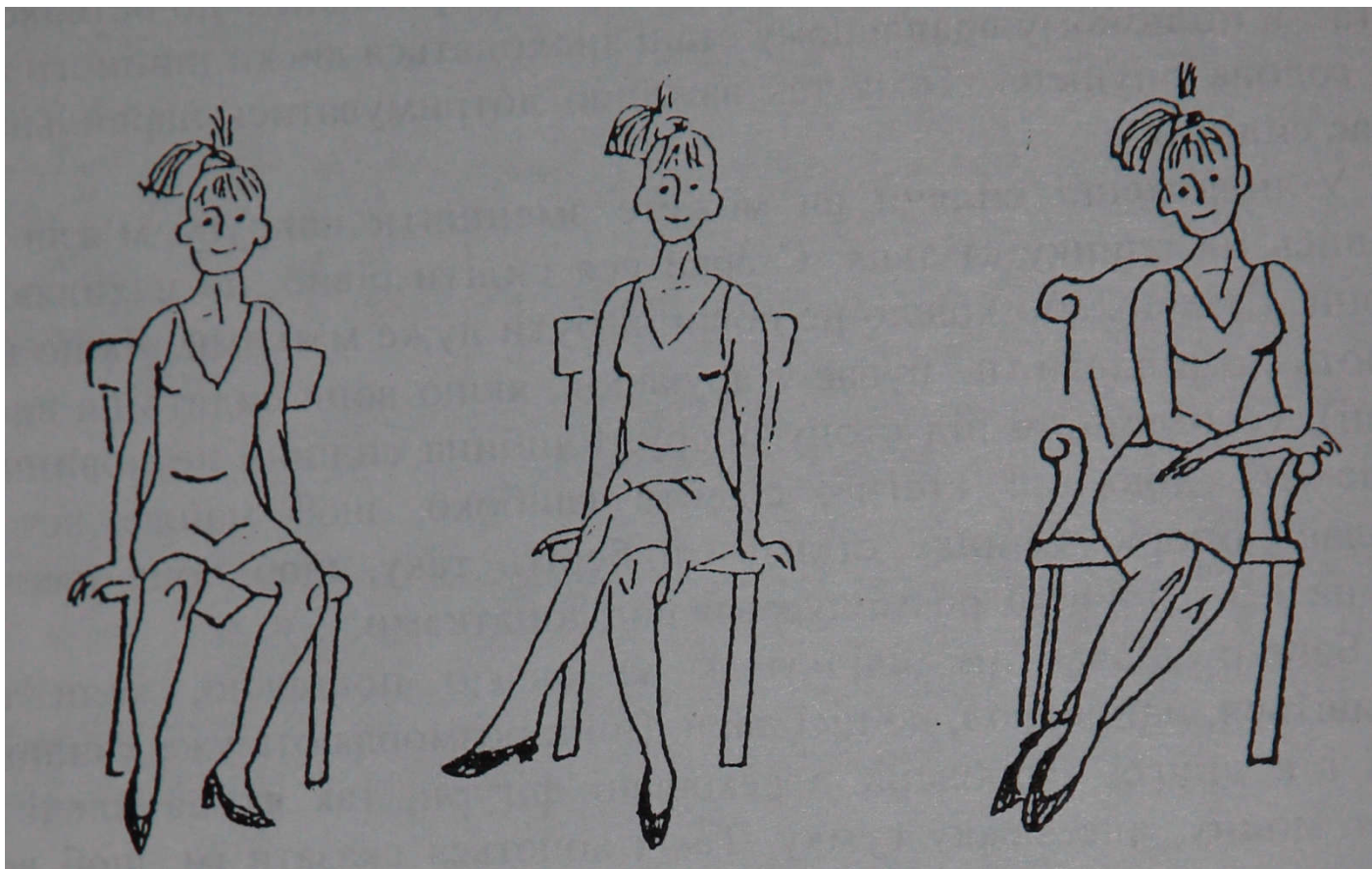
красивою і правильною. Наприклад, сидіти поклавши ногу на ногу, можна, якщо ви знаходитесь удома або у вузькому колі друзів. Якщо ви працюєте в основному сидячи, то вам потрібно приймати таку позу, під час якої остеохондроз хребта не давав би про себе знати. Лежачи на спині внутрішньодисковий тиск у поясничному відділі хребта складає 50 кг, то в положенні стоячи воно зростає до 100 кг, а під час сидіння без опори спиною - до 140 кг. Під час великого і постійного тиску травмуються міжпозвонокві диски. Що призводить до остеохондрозу хребта? У подібному вдавненому стані знаходяться диски шийного відділу, коли голова опущена. Тому так важливо дотримуватись правильної пози під час сидіння.

У положенні сидячи ви можете зменшити напругу м'язів спини, впершись на спинку стільця. Старайтеся сидіти рівно, не нахилиючись у сторони. Стілець або крісло не повинні бути дуже м'якими. Якщо ноги не дістають до підлоги (це буває у друкарок, якщо вони сидять на високому стільці), то підставте під стопу опору. Глибина сидіння не повинна бути більше 2/3 довжини стегна, сідайте глибоко, щоб майже вся спина торкалась опори. Спинку стільця підберіть таку, щоб вона нахилилась назад на 3-5 °, а її верх розміщувався над лопатками.

Багато дівчат не слідкують за своєю поставою, коли стоять. Придивіться, наприклад, до цієї пари. Вони розмовляють уже хвилин 15. В однієї і в другій згорблені, перекошені фігури, так як на плечі кожна тримає модну, але важку сумку. Так і хочеться сказати їм, щоб вони не носили сумку на одному плечі, тому що це призводить до скривлення хребта.

Жінки, дівчата, на жаль, не завжди звертають увагу на свою ходу. Одні ідуть малими кроками, другі роблять великі кроки і їх хода здається важкою, треті ставлять ноги широко, тому розгойдуються. Жінки у взутті на високому підборі, особливо коли поспішають, ходять із зігнутими в колінах ногах. Це приклади неправильної і некрасивої ходи. Вона ще залежить від взуття, яке потрібно підбирати в залежності від призначення і погоди.

Вважається красивою така хода, при якій стопи ставляться носком назовні, а п'яти на одну уявну лінію. Крок повинен бути середньої довжини і відповідати росту і довжині ніг. Виносьте ногу вперед, розгинайте її в колінному суглобі і ставте на землю (підлогу) п'ятою, робіть переكات на всю підошву і носок, і потім знову виносьте ногу вперед. Не розкачуйтесь, не повертайте таз. Подавайте його тільки вперед. Тримайте спину прямо, але не дуже напружено, живіт підтягніть, голову трохи підніміть, плечі опустіть. Дивіться вперед, ідіть легко і красиво, злегка нахилиючись вперед. Пам'ятайте, що красива хода залежить перш за все від красивої постави.



Піднімаючись по сходах, не відставляйте таз, це некрасиво.  
Тримайтеся  
прямо.

Якщо ваші ноги мають О-подібну форму, то, щоб приховати цей дефект, під час ходьби розводьте носки ширше, а підбори ставте на одну уявну лінію.

## ВИСНОВОК

Шановні представниці прекрасної статі! Кожна з вас хоче бути стрункою, витонченою і граціозною. Ви зможете досягти цього, якщо будете дотримуватися вище поданих рекомендацій. Не повнійте. Адже звільнитися від зайвої ваги важче, ніж притримуватися правил харчування. Частіше зважуйтеся? міряйте талію. Зробіть фізкультуру вашим постійним супутником на все життя. Не роздумуйте чи потрібно нею займатися. Потрібно! Найважчим буває перший крок. Переборіть своє небажання робити вправи, лінощі, а іноді і соромливість. Нехай красива і запальна музика, а також цікаві партнери будуть вашими надійними помічниками.

Зробити свою фігуру прекрасною, а рухи красивими можна тільки за допомогою регулярних занять фізкультурою.

А чи можна не займатися фізкультурою взагалі? Адже живуть деякі люди без неї? Це можливо, але нетривалий час. Якщо людина не займається фізкультурою, то в неї з часом м'язи слабнуть, рухливість у суглобах і гнучкість погіршуються, фігура деформується, з'являється постійне почуття втомленості. Малорухомий спосіб життя, який веде більшість із нас, призводить до ряду захворювань, внаслідок чого порушується обмін речовин, слабнуть функції серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Гіподинамія - одна з причин інфаркту міокарду, який буває і у молодих.

Як жаль, що про своє здоров'я багато жінок починають думати тільки після 40 років, коли фігура вже досить змінилась і з'явився цілий букет хвороб. А цього могло і не статись.

Артистка Я.Д.Турчанінова звернулась з напутнім словом до молоді: "Потрудіться бути здоровими!". Це мудрі слова. Щоб бути здоровим, потрібно постійно трудитися. Старайтеся працювати захоплюючою і улюбленою, тоді вона стане звичною.

Виконувати вище подані рекомендації нелегко, оскільки для цього потрібно мати не тільки вільний час, але й цілеспрямованість, терпіння, силу волі. Але тих, хто буде наполегливо дотримуватись цих порад, жде нагорода - грація, краса і здоров'я.



## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Л. А. Здоров'я збережувальні освітні технології / Л. А. Андреева, Л. В. Врублевська, Ю. В. Малярський. // Педагогіка здоров'я. – 2017. – С. 25.
2. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу в педагогіці / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія : Вісник АПН України. – 2009. – №2. – С. 27-33.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. – К. ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с. – С. 560.
4. Головатий М. Ф. Навчи себе сам: [Навч.-метод. розробка] / М. Ф. Головатий. – 2-ге вид., випр. і доп. – К., : МАУП, 2005. – 132 с.
5. Гура О. І. Теоретико-методологічні основи формування психолого-педагогічної компетентності викладача вищого навчального закладу в умовах магістратури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. І. Гура. – К., 2008. – 36 с. – С. 25.
6. Дерека Т. Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Дерека Т. Г. – Київ, 2017. – 40 с.
7. Зайченко І. В. Педагогіка / І. В. Зайченко. – Київ: Освіта України, 2008. – 528 с. – (КНТ).
8. Ільчук В. В. Педагогічні умови професійного саморозвитку викладачів фахових дисциплін у вищих аграрних навчальних закладах : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Ільчук В. В. – Вінниця, 2016. – 215 с.

9. Козлакова Г. О. Теоретичні і методичні основи застосування інформаційних технологій у вищій технічній освіті / Г. О. Козлакова. – Київ : ІЗМН, 1997.–180 с
10. Краснов В. П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. / В. П. Краснов. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 134 с.
11. Круцевич Т. Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. Підр. Теорія і методика фізичного виховання / під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.
12. Мачинська Н. І. Теоретичні і методичні засади педагогічної освіти магістрантів вищих навчальних закладів непедагогічного профілю: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. док. пед. наук. – спец. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти. – К., 2013. – 40 с.
13. Мудрік І. В. Виховання у студентів навичок до фізичного самовдосконалення [Електронний ресурс] / І. В. Мудрік. – Режим доступу до ресурсу: [archive.nbuv.gov.ua/.../1\\_17\\_Mudryk2.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/.../1_17_Mudryk2.pdf). – Назва з екрана.
14. Науково-методичний центр інформаційно-аналітичного забезпечення діяльності аграрних закладів вищої освіти «Агроосвіта» [Електронний ресурс] / НМЦ. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.agroosvita.com/>. – Назва з екрана.
15. Проніков О. К. Теоретичні та методичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук ; 13.00.01 – «Загальна педагогіка та історія педагогіки» / О. К. Проніков. – Тернопіль, 2014. – 40 с.

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Навчальне видання

**Фізичне виховання :**

Методичні рекомендації

Укладач: **Петренко** Наталя Валеріївна

Формат 60x84 1/16. Ум.друк.арк. \_\_

Тираж 30 прим. Зам.№ \_\_

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.

