



**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНА ЛІТЕРАТУРА
СЕРІЯ: МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ: Випуск: 24.00.02-2

РАНКОВА ГІГІЄНИЧНА ГІМНАСТИКА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
для самостійної роботи
студентів вищих навчальних закладів

**Львів
2009**

УДК 796.4+613.71:355.233
ББК 75.1+68.68
Ч-58

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичної підготовки
Львівського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 4 від 21 листопада 2008 р.)

Рецензенти:

Кость М.М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
(Львівський державний університет внутрішніх справ);

Довганик М.С. – кандидат біологічних наук, доцент (Львівський
національний медичний університет імені Данила Галицького).

Чичкан О.А.

Ч-58 **Ранкова гігієнічна гімнастика** : [методичні рекомендації для самостійної
роботи студентів вищих навчальних закладів]. – Львів: Львівський
державний університет внутрішніх справ, 2009. – 20 с.

УДК 796.4+613.71:355.233
ББК 75.1+68.68

© Чичкан О.А., 2009
© Львівський державний університет
внутрішніх справ, 2009

ВСТУП

Із давніх-давен фізичні вправи використовуються не лише для розвитку рухових якостей людини, тренування сили, швидкості та витривалості. Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття.

Фізичні вправи впливають на весь організм людини через основний пусковий механізм – нервову систему. Ось чому, навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходьба, оздоровчий біг тощо), ми одразу ж об'єктивно відмічаємо зміни функцій майже всіх органів та систем організму.

Під час виконання фізичних вправ внаслідок поглиблення дихання збільшується життєва ємність легенів, що суттєво впливає на збагачення організму киснем.

У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичне навантаження: прискорюється пульс (на 40–50% від вихідного); збільшується різниця між максимальним (систоличним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Як зазначає низка вчених (Гордєєва Н.Д., Зінченко В.П., (1986); Дуліба О.Б., (1999)), таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Отже, збільшується хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їхні функції.

Під впливом систематичних занять фізичними вправами виникають помітні зміни і в обміні речовин. Підвищується здатність організму розщеплювати і синтезувати глікоген, активізується функція ферментативних систем, поліпшується функція залоз внутрішньої секреції.

Однією з форм занять фізичними вправами є ранкова гігієнічна гімнастика далі (далі – РГГ), яка має бути невід'ємною частиною розпорядку дня студента. Ця гімнастика підвищує тонус нервової системи, врівноважує функції симпатичної та парасимпатичної нервової системи, покращує гемодинаміку серця, активізує дихання, обмін речовин, посилює кровообіг у всіх органах, викликає швидку мобілізацію всіх систем організму при відносно малих енергетичних затратах організму.

Протипоказів до застосування ранкової гігієнічної гімнастики, як правило, немає, незалежно від віку, статі, фізичної підготовленості, захворювання.

ВИМОГИ ДО РАНКОВОЇ ГІГІЄНІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

При складанні комплексу РГГ фізичні вправи повинні відповідати наступним вимогам:

1) забезпечувати різнобічний вплив на організм студента: покращувати діяльність серцево-судинної системи, активізувати функцію зовнішнього дихання, зміцнювати нервово-м'язовий апарат, збільшувати кровообіг, покращувати функціональний стан внутрішніх органів;

2) сприяти зміцненню недостатньо розвинутих м'язових груп, внаслідок чого досягається пропорційність у розвитку м'язів усього тіла.

Для складання комплексу і плану занять РГГ дуже важливо правильно підібрати вправи, їх кількість, послідовність та тривалість. Також необхідно враховувати індивідуальні особливості студента: стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості; комплектувати вправи за принципом – від простої до складної, від легкої до складнішої (Линець М.М., (1997); Шиян Б.М., (2001)).

СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСУ

Комплекс ранкової гімнастики складається за принципом послідовного навантаження, тобто кожна наступна вправа включає в роботу інші м'язові групи (якщо перша вправа для м'язів плечового поясу, то наступна для м'язів тулуба і т.д.); починати заняття краще з ходьби, найбільш простої вправи, яка готує організм до виконання усього комплексу (людина, яка починає заняття, приймає правильну поставу, поглиблює дихання).

Для правильного складання комплексу РГГ необхідно підбирати вправи в наступній послідовності:

1) *потягування* – ці вправи слугують для зміцнення і розвитку великих м'язів спини, грудей, живота, як такі, що впливають на правильну поставу тіла; для випрямлення хребта; для відпрацювання відчуття правильної постави в положенні лежачи, сидячи, стоячи, чи в русі;

2) *рухи головою* – використовуються вправи для зміцнення м'язів шиї, збереження рухливості та гнучкості шийного відділу хребта;

3) *вправи для рук* – ці вправи зазвичай застосовуються для зміцнення м'язів рук та рухливості суглобів;

4) *скручування і бокові нахили тіла* – дані вправи необхідні для зміцнення і розвитку м'язів черевного пресу, в тому числі косих м'язів живота; для зміцнення і розвитку великих м'язів спини, грудей, живота; для збереження рухливості хребта в поперековому відділі;

5) *нахили тіла вперед*: основне призначення цих вправ – зміцнення м'язів спини, черевного пресу та покращення кровообігу органів черевної порожнини; збереження і розвиток гнучкості хребта;

б) *прогинання спини та нахили тіла назад* – використовуються вправи для зміцнення і розвитку м'язів шиї, спини; для покращення і розвитку

гнучкості хребта; для попередження сутулості та вироблення правильної постави тіла;

7) *вправи для ніг* – необхідні для зміцнення м'язів ніг; для збереження і розвитку гнучкості, рухливості в гомілкових і кульшових суглобах; для впливу на функції внутрішніх органів;

8) *комбіновані вправи* – спрямовані на розвиток гнучкості й рухливості суглобів, особливо хребта; залучають до роботи різні групи м'язів; покращують координацію рухів і розвивають м'язові відчуття;

9) *вправи на рівновагу*: координують роботу м'язових груп, включаючи дрібні м'язи тіла; розвивають м'язові відчуття, допомагають орієнтуватися в просторі; сприяють виробленню правильної постави тіла;

10) *дихальні вправи*.

При такому складанні комплексу РГГ фізичне навантаження підвищується поступово і досягає максимального з другої третини заняття.

На початку заняття вправи виконуються в повільному темпі з обмеженою амплітудою рухів, в середині – темп і амплітуда зростають, а в кінці знову знижуються.

ДОЗУВАННЯ

При підборі вправ для комплексів РГГ необхідно визначити для себе оптимальний рівень навантаження, який залежить:

- 1) від тренуваності організму;
- 2) від складності фізичних вправ;
- 3) від вихідного положення;
- 4) від кількості повторів;
- 5) від темпу виконання вправ;
- 6) від тривалості пауз відпочинку між вправами.

У перші дні виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики вправи виконуються мінімальну кількість разів. Рухи необхідно виконувати в повільному темпі, почергово з дихальними вправами. Далі кількість повторень кожної вправи збільшується і може досягати 20–25 разів. Ускладнюється також характер вправ, збільшується темп та амплітуда рухів.

Комплекс необхідно змінювати приблизно один раз на місяць. На думку А.Н. Воробйова (1977), навіть найефективніша тренувальна програма не повинна застосовуватись понад півтора місяці. Цей закономірний процес адаптації ставить вимоги щодо систематичного підвищення навантаження та оновлення засобів і методів розвитку фізичних якостей (зростання обсягу вправ та інтенсивності їх виконання; застосування нових вправ; зміна співвідношення „інтенсивність-обсяг”, „робота-відпочинок” тощо). Зміна тренувальних засобів, їх характеру, динаміки навантажень розширює спектр адаптаційних реакцій – на зміну старому приходиться новий набір (Ф.З. Меєрсон (1986); Ю.С. Фомін (1997); М.М. Линець (1997)). Заміну краще проводити впродовж декількох днів, поступово вводячи нові вправи. Частина вправ, які стали „улюбленими,” і

фізичне навантаження при їхньому виконанні є достатнім, можна використовувати і в нових комплексах.

ДИХАННЯ

При виконанні усіх вправ слід звертати увагу на правильність дихання. Воно повинно узгоджуватися з рухами:





- при розведенні рук в сторони – вдих;
- при зведенні – видих;
- при нахилах тулуба – видих;
- при випрямленні тулуба – вдих;
- при присіданні – видих;
- при підніманні – вдих.






При таких вправах, як ходьба, біг, стрибки дихати слід по можливості рівномірно.

КОМПЛЕКС ВПРАВ № 1

Вихідне положення (В. п.) – основна стійка (в основній стійці п'ятки торкаються одна одну, носки трохи розведені в сторони (не більше 45°), руки без напруження опущені вздовж тіла, спина пряма, голова прямо).





<i>№ з/п</i>	<i>Виконання</i>	<i>Малюнок</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно-методичні вказівки</i>
1.	В. п. – основна стійка. Ходьба на місці.		30–40 с.	Вправу виконувати вільно, не напружуватися, дихання рівномірне
2.	В. п. – основна стійка. 1. Крок лівою в сторону, руки в сторони. 2. Піднятися на носочки, руки вгору, прогинаючись, – вдих. 3. Опуститися на всю ступню, руки в сторони – видих. 4. В. п.		6–8 разів	Виконувати плавно, повільно


3.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки вперед”.</p> <p>1–2. Два схресних рухи прямими руками – видих.</p> <p>3–4. Два ривкові рухи прямими руками в сторону – вдих.</p>		6–8 разів	<p>Виконувати вправу з наростаючою амплітудою рухів</p>
4.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки в сторони”.</p> <p>1–3. Згинаючи ліву ногу, пружні нахили вправо, ліву руку вверх, праву за спину.</p> <p>4. В. п.</p> <p>5–8. Те ж саме в протилежну сторону.</p>		4–6 разів у кожную сторону	<p>Нахили плавні, глибокі, дихання рівномірне</p>
5.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Крок лівої ноги в сторону, руки в сторони.</p> <p>2–3. Два повороти вліво.</p> <p>4. В. п.</p> <p>5–8. Те ж саме в протилежну сторону.</p>		6–8 разів	<p>Повороти виконувати плавно, з великою амплітудою, дихання рівномірне</p>
6.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Піднятися на носочки, руки вверх в сторони – вдих.</p> <p>2–3. Два пружних присідання, руки на коліна.</p> <p>4. В. п.</p>		8–10 разів	<p>Присідати і вставати не опускаючись на всю ступню</p>

7.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки на пояс”.</p> <p>1–4. Виконати 4 колові рухи тазом вправо.</p> <p>5–8. Те ж саме в ліву сторону.</p>		8–10 разів	Дихання рівномірне
8.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Випад правою ногою вперед, руки в сторони – вдих.</p> <p>2. Поворот вліво з нахилом до лівої ноги, руками потягнутися до носочків – видих.</p> <p>3. Випад правою ногою, руки в сторони.</p> <p>4. В. п.</p> <p>5–8. Те ж саме з лівої ноги.</p>		4–6 разів на кожную сторону	Випад глибокий, нахил з прямою ногою
9.	<p>В. п. – руки на пояс.</p> <p>1. Стрибок ноги нарізно.</p> <p>2. Стрибком у в. п.</p> <p>3–4. Два стрибка на двох ногах.</p>		30–40 разів	Дихання рівномірне, ритмічне
10.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно”.</p> <p>Колові рухи руками вперед – назад.</p>		15–20 разів	Темп середній, руки розслаблені
11.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно”.</p> <p>1–2. Дугами назовні підняти руки вверх – вдих.</p> <p>3–4. Нахилиючись вперед, руки дугами донизу вперед – стряхнути руками – видих.</p>		6–8 разів	При видихові активно втягувати живіт, рухи виконувати розслаблено




КОМПЛЕКС ВПРАВ № 2

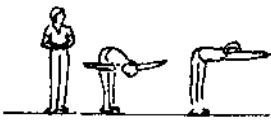



№ з/п	Виконання	Малюнок	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1.	В. п. – основна стійка. Ходьба на місці з підніманням стегна до рівня 30° від горизонталі.		20–30 с.	Вправу виконувати вільно, не напружуватися, темп низький, дихання спокійне, ритмічне
2.	В. п. – основна стійка. 1–2. Піднятися на носочки, руки дугами вперед, вгору, прогнутися – вдих. 3–4. Опуститися на всю ступню, руки дугами вниз – видих.		6–8 разів	Виконувати вправу плавно, повільно одночасно з глибоким диханням
3.	В. п. – руки до плечей 1–4. Колові рухи руками вперед. 5–8. Те ж саме назад.		4–6 разів	Виконувати вправу плавно, на початку повільно, потім швидше. Дихання неглибоке, ритмічне
4.	В. п. – стійка „ноги нарізно”. 1. Нахил вліво, руки ковзають вздовж тіла, ліва – вниз по нозі, права – вгору до пахової зони. 2. В. п. 3–4. Те ж саме вправо.		6–8 разів	Нахили плавно з поступовим збільшенням амплітуди, дихання ритмічне



5.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Напівприсід, руки назад – видих.</p> <p>2. В. п. – вдих.</p> <p>3. Присід, руки вперед – видих.</p> <p>4. В. п. – вдих.</p>		8–10 разів	<p>Присідання виконувати плавно, темп середній, дихання ритмічне</p>
6.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки до плечей”.</p> <p>1. Нахил назад, руки зігнуті в сторони – вдих.</p> <p>2. Випрямитися, руки за спину – видих.</p> <p>3. Нахил назад – вдих.</p> <p>4. В. п.</p>		6–8 разів	<p>Вправу виконувати плавно, темп середній</p>
7.	<p>В. п. – широка стійка, ноги нарізно, руки на пояс.</p> <p>1. Нахил вперед, руки вперед – видих.</p> <p>2. В. п. – вдих.</p> <p>3. Згинаючи ліву ногу, нахил до правої ноги, руки до носочка правої – видих.</p> <p>4. В. п. – вдих.</p> <p>5–8. Те ж саме з нахилом до іншої ноги.</p>		8–10 разів	<p>Нахили плавні, глибокі, слідкувати за диханням</p>
8.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1–4. Ходьба на місці.</p> <p>5–7. Стрибки на двох ногах, руки на поясі.</p> <p>8. В. п.</p>		10–12 разів	<p>Вправу виконувати в середньому темпі. Дихання вільне</p>

9.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Руки ввєрх – вдих.</p> <p>2. Розслабляючи м'язи – „кинути” руки – видих.</p> <p>3. Нахил тулуба вперед – стряхнути кистями – повний видих.</p> <p>4. В. п. – вдих.</p>		6–10 разів	<p>Темп середній, руки розслаблені, дихання рівномірне</p>
----	---	---	------------	--


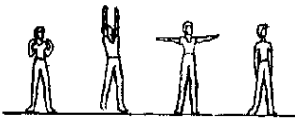
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 3


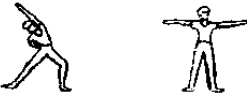


<i>№ з/п</i>	<i>Виконання</i>	<i>Малюнок</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно–методичні вказівки</i>
1.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>Ходьба на місці.</p>		30–40 с.	<p>Вправу виконувати вільно, не напружуватися, дихання рівномірне</p>
2.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно”.</p> <p>1. Руки на пояс – вдих.</p> <p>2. Поворот тулуба вліво, руки ввєрх – в сторони – глибокий вдих.</p> <p>3. Поворот тулуба у в. п., руки на пояс – видих.</p> <p>4. В. п.</p>		6–8 разів	<p>Виконувати вправу плавно, в середньому темпі, дихання ритмічне, глибоке</p>
3.	<p>В. п. – руки ввєрх, пальці в замок долоньями назовні.</p> <p>1–4. Чотири колові рухи тулуба вліво.</p> <p>5–8. Те ж саме вправо.</p>		4–6 разів	<p>Виконувати вправу плавно, поступово збільшуючи амплітуду, дихання ритмічне, неглибоке</p>


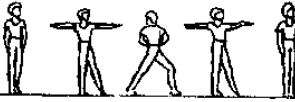

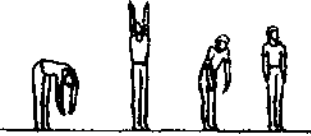
4.	<p>В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову.</p> <p>1. Нахил вліво, руки вверх.</p> <p>2. В. п.</p> <p>3–4 Те ж саме вправо.</p>		6–8 разів	<p>Виконувати вправу плавно, збільшуючи амплітуду нахилу, дихання ритмічне, неглибоке</p>
5.	<p>В. п. – руки на пояс.</p> <p>1. Нахил вперед – руки в сторони.</p> <p>2. В. п.</p> <p>3. Нахил вперед – руки вверх.</p> <p>4. В. п.</p>		8–10 разів	<p>Нахили плавні, глибокі, дихання ритмічне</p>
6.	<p>В. п. – руки на пояс.</p> <p>1. 3 поворотом тулуба вліво присісти, руки в сторони – видих.</p> <p>2. В. п. – вдих.</p> <p>3–4. Те ж саме з поворотом тулуба вправо.</p>		8–10 разів	<p>Присідання глибокі, дихання ритмічне, темп середній</p>
7.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки вверх, долоні разом”.</p> <p>1–2. Коловий нахил зліва вправо.</p> <p>3–4. Те ж саме у зворотному напрямку.</p>		10–12 разів	<p>Рухи виконувати плавно, дихання ритмічне</p>
8.	<p>В. п. – широка стійка „ноги нарізно, руки на поясі”.</p> <p>1. Присісти на ліву ногу, руки вперед – видих.</p> <p>2. Встати, руки в сторони – вдих.</p>		8–10 разів	<p>Рухи виконувати плавно, слідкувати за диханням</p>

	3. Згинаючи ліву ногу, нахил до правої ноги, руки вниз до носочків правої ноги – видих 4. В. п. 5–8. Те ж саме в протилежну сторону.			
9.	В. п. – руки на пояс. 1–4. Два стрибки доверху і напівприсід, руки на коліна. 5–8. Чотири стрибки на двох ногах, руки на пояс		30–40 с.	Темп середній, руки розслаблені, дихання рівномірне
10.	В. п. – основна стійка. 1. Руки махом у сторони – вдих. 2. В. п. – видих. 3. Руки махом вперед – вдих. 4. В. п. – видих.		6–10 разів	Темп середній, руки розслаблені, дихання рівномірне

КОМПЛЕКС ВПРАВ № 4

<i>№ з/п</i>	<i>Виконання</i>	<i>Малюнок</i>	<i>Дозування</i>	<i>Організаційно–методичні вказівки</i>
1.	В. п. – основна стійка. Ходьба на місці з підніманням стегна до рівня 30° від горизонталі.		20–30 с.	Вправу виконувати вільно, не напружуватися, темп низький, дихання спокійне, ритмічне
2.	В. п. – стійка „ноги нарізно”. 1. Руки до плечей – вдих.		6–8 разів	Виконувати вправу плавно, в повільному темпі одночасно з глибоким диханням

	<p>2. Руки вверху, піднятися на носочки, прогнутися, глибокий вдих.</p> <p>3. Руки в сторони, опуститися на всю ступню – видих.</p> <p>4. В. п.</p>			
3.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки в сторони”.</p> <p>1–4. Колові рухи руками назад.</p> <p>5–8. Те ж саме вперед.</p>		4–6 разів	Виконувати вправу плавно, з поступовим незначним збільшенням амплітуди
4.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно, руки в сторони”.</p> <p>1. Згинаючи ліву ногу, пружний нахил вправо, ліву руку вгору, праву за спину.</p> <p>2. В. п.</p> <p>3–4. Те ж саме в ліву сторону.</p>		6–8 разів	Виконувати вправу плавно, дихання ритмічне
5.	<p>В. п. – основна стійка.</p> <p>1. Присід, права рука вгору, ліва назад – видих.</p> <p>2. В. п. – вдих.</p> <p>3–4. Те ж саме, змінивши положення рук.</p>		6–8 разів	Присідання виконувати глибокі, плавні, дихання ритмічне
6.	<p>В. п. – стійка „ноги нарізно”.</p> <p>1. Нахил назад, руки зігнути в сторони – вдих.</p> <p>2. В. п. – видих.</p> <p>3. Нахил назад, руки за спину – вдих.</p> <p>4. В. п. – видих.</p>		6–8 разів	Нахили виконувати плавно з поступовим збільшенням амплітуди, слідкувати за диханням

7.	<p>В. п. – руки на пояс. 1. Мах лівою ногою вперед, поворот тулуба вліво, права рука в сторону – видих. 2. В. п. 3–4. Те ж саме в протилежну сторону.</p>		6–8 разів	<p>Махові рухи виконувати прямою ногою, плавно, збільшуючи амплітуду рухів</p>
8.	<p>В. п. – основна стійка. 1. Мах лівою в сторону, руки в сторони – вдих. 2. З поворотом наліво випад лівою руки на пояс. 3. Поштовхом лівої випростатися з поворотом направо ліву в сторону – донизу, руки в сторони – видих. 4. В. п.</p>		6–8 разів	<p>Рухи виконувати плавно, темп середній</p>
9.	<p>В. п. – основна стійка. 1. Стрибком ноги нарізно, руки в сторони. 2. Стрибком у в. п. 3–4. Стрибки на двох ногах.</p>		20–30 разів	<p>Темп середній, дихання вільне</p>
10.	<p>В. п. – основна стійка. 1. Нахил вперед, розслабити м'язи рук – видих. 2. Випростатися, руки вверх – вдих. 3. Розслабляючи м'язи, „кинути” руки – видих. 4. В. п. – видих.</p>		6–8 разів	<p>Вправу виконувати плавно, м'яко, дихання глибоке</p>

САМОКОНТРОЛЬ

Однією з форм спостереження за станом здоров'я студентів є самоконтроль. Самоконтроль, доповнюючи спостереження лікаря і викладача за фізичним станом організму, розвитком його функціональних можливостей, сприяє правильнішій побудові занять фізичними вправами.

Самоспостереження має виховне значення – привчає студентів до свідомішого ставлення до занять із фізичного виховання, спорту, дотримання правильного розпорядку дня, виконання необхідних гігієнічних правил, проведення загартування організму.

Під час самоконтролю студенти, спостерігаючи за змінами в організмі, можуть своєчасно виявити відхилення у стані здоров'я і тим самим попередити негативні впливи порушення режиму, а також проведення неправильних занять.

Самоконтроль передбачає спостереження й аналіз студентами результатів впливу фізичних вправ на стан їхнього здоров'я. Великою допомогою лікарю і викладачу у визначенні фізичного навантаження є ведення студентами щоденника самоконтролю. Щоденник заповнюється студентом і показується викладачу перед заняттями з фізичного виховання два рази в місяць.

ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ

(взірець)

1. Прізвище, ім'я, по батькові _____

2. Рік народження _____ 3. Курс _____ 4. Група _____ 5. Факультет _____

6. Діагноз захворювання _____

Методи самоконтролю	Дати занять		
Загальне самопочуття: в'ялість слабість апатія дратівливість бадьорість			
Сон: хороший поганий			
Настрій: хороший поганий			
Апетит: хороший поганий			
Розумова працездатність: підвищена задовільна понижена			
Наявність задишки			
Запаморочення			
Фізичні вправи виконуються: з бажанням без бажання			
Пульс (уд/хв.)			

Примітка: наявність суб'єктивних даних відмічається знаком (+); відсутність (-).

ЛІТЕРАТУРА

1. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : [навч. посіб.] / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика : [навч. посіб.] / Л.П. Віровський. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.
4. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке. Изд. 2-е / А.Н.Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
5. Гордеева Н.Д. Функциональная структура действий / Н.Д. Гордеева, В.П. Зинченко. – М.: Моск. ун-т, 1982. – 108 с.
6. Дуліба О.Б. Характеристика показників функціонального стану системи кровообігу студенток в різні фази оваріально-менструального циклу під впливом фізичного навантаження / О.Б. Дуліба // Практична медицина. – Львів, 1999. – № 1–2. – С. 97–99.
7. Кость М.М. Вимоги техніки безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання вищих навчальних закладів МВС України : [методичні рекомендації] / М.М. Кость. – Львів: ЛЮІ МВС України, 2005. – 32 с.
8. Коц Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я.М. Коц // Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 53–103.
9. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
10. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 131 с.
11. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 3. – С. 31–36.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): [учеб. для ин-тов физической культуры] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
13. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – С. 10–76.
14. Мотылянская Р.Я. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе / Р.Я. Мотылянская, Л.А. Ерусалимский. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 95 с.
15. Пирогова Е.А. Влияние упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.

16. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
17. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
18. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
19. Фарфель В.С. Двигательные способности / В.С. Фарфель // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 12. – С. 27–30.
20. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
21. Фомін Ю.С. Дослідження розвитку адаптації спортсменів до напруженої м'язової діяльності / Ю.С. Фомін // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: матеріали Всеукраїнської наукової конференції. – Київ-Тернопіль, 1997. – С. 261–262.
22. Христинін В.І. Вправи на розслаблення / В.І. Христинін. – К.: Здоров'я, 1973. – 40 с.
23. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль: Богдан, 2001. – Ч. 2. – 247 с.
24. Шох М. Круговая тренировка / М. Шох: пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ВИМОГИ ДО РАНКОВОЇ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	4
СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСУ.....	4
ДОЗУВАННЯ.....	5
ДИХАННЯ.....	6
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 1.....	6
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 2.....	9
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 3.....	11
КОМПЛЕКС ВПРАВ № 4.....	13
САМОКОНТРОЛЬ.....	16
ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ.....	17
ЛІТЕРАТУРА.....	18

НАВЧАЛЬНО–МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

Чичкан Оксана Анатоліївна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної підготовки

РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів

Відповідальний за випуск –

Комп'ютерний набір –

Редактор –

Макетування –

Друк –

Підписано до друку 12.12.2008 р.

Ум. друк. арк. __. Обл. вид. арк. __. Зам. № ____

Наклад __ прим.

Львівський державний університет внутрішніх справ

79007, м. Львів, вул. Городоцька, 26.

www.livs.lviv.ua

E-mail: publaw@livs.lviv.ua