

ЛЕКЦІЯ 5: ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКИ ТА ДИНАМІКА ЇХ ВИКОНАННЯ

План

1. Вихідні положення фітбол-гімнастики
2. Загально-розвиваючі вправи для підготовчої частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання.
3. Силкові вправи для основної частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання
4. Вправи для розвитку гнучкості, що використовують у заключній частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання.

1. Вихідні положення фітбол-гімнастики

Вправа № 1. Основне (базове) положення сидячи.

Сидіти точно в середині м'яча, зберігаючи правильну поставу. Неприпустимий прогин у спині або нахил корпусу назад! Ноги знаходяться на ширині пліч, коліно - над ступою. Кут між тулубом і стегном складає 90-100 градусів. Для підтримки рівноваги руки можуть знаходитися на м'ячі (рис. 1 (а, б, в))



Рис. 1 а б в

Вправа № 2. Положення лежачи на м'ячі обличчям вниз.

Лягти на м'яч з опорою на коліна і руки. Стежити, щоб грудна клітка не була здавлена і подих не утруднений (рис. 2).



Рис. 2 Положення лежачи на м'ячі обличчям вниз.

Вправа № 3. Положення лежачи на м'ячі з опорою на руки.

Лягти на м'яч обличчям вниз так, щоб м'яч розташовувався на рівні тазостегнового суглоба. Тулуб рівнобіжний статі (рис. 3(а,б))



Рис. 3 а

б

Вправа № 4. Положення лежачи на м'ячі обличчям нагору.

Лягти на м'яч так, щоб він знаходився в області попереку. Руки за головою, спина і шия прямі. Напруження міотонічних рефлексів (рис. 4 а, б).



Рис.4 а



б

Вправа № 5. Бічне положення на м'ячі

Спираючи на коліно однієї ноги, лягти боком на м'яч, підтримуючи його руками (рис. 5 а,б)



Рис. 5 а



б

Вправа № 6. Положення лежачи на м'ячі обличчям вниз.

Лягти на м'яч так, щоб він знаходився в області попереку. Напруження міотонічних рефлексів (Рис. 6 (а, б,в)).



Рис. 6 а



б



в

2. Загально-розвиваючі вправи для підготовчої частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання.

Вправа № 7. Для м'язів спини, плечей і стоп.

В. п. — сидячи на м'ячі. По черзі піднімайте плечі (рис. 7 а), потім зробіть кругові рухи плечима (рис. 7 б).

На видиху перекатом виконайте підйом на носки (рис. 8 а) руки вгору, потягніться за кистями рук. На вдиху перекоотіться на п'яти, носки вгору, руки відведіть назад, зведіть лопатки (рис. 8 б). Тулуб тримайте прямо, зберігайте природний вигин.



Рис. 7



Рис. 8

Вправа № 8. Для м'язів тазу. Рух стегон з одного боку в інший, стопи на підлозі (рис. 9). Рух стегон вперед-назад, стопи на підлозі (рис. 10). Кругові рухи стегон (рис. 11).

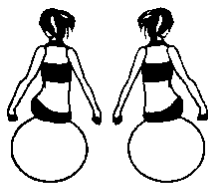


Рис. 9

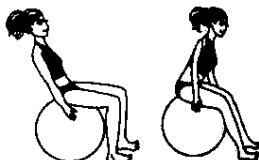


Рис. 10

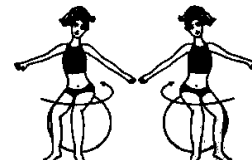


Рис. 11

Вправа № 9. Для м'язів шії. В. п. - сидячи на м'ячі, спина пряма, живіт втягнутий, руки на поясі. Виконуйте повороти голови вліво-вправо, вниз-вгору, кругові рухи головою.

Вправа № 10. Загально-розвиваючі вправи 1. В. п. — сидячи на м'ячі, без підскоків. Виконайте ковзання на м'ячі (рис. 12 а). крок правою ногою убік. Ковзаючи рухом з опорою на стегно перемістіть ліву стопу вперед, торкніться правої ноги (рис. 12 б). Торкання м'яча лівою рукою, права — вгору (рис. 12, в). Те ж з іншої ноги.

2. В. п. — сидячи, широке положення стоп. Витягніть руки вперед, поверніть корпус вліво. Ковзаючи рухом з опорою на стегно випряміте праву ногу убік. Поверніть стопу по ходу руху тулуба, утримуючи рівновагу на м'ячі. Те ж в інший бік.

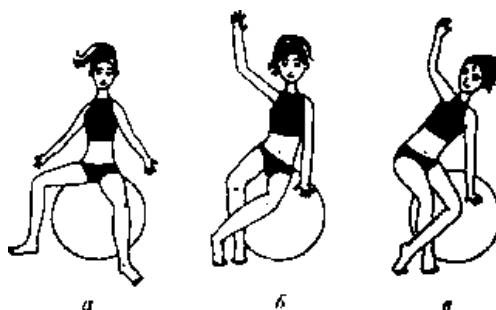


Рис. 12

Вправа № 11. Динамічне розтягування. 1. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч над головою на витягнутих руках (рис. 14). На видиху виконуйте нахили вправо-вліво, зафіксуйте стегна.



Рис. 14



Рис. 15

2. З того ж положення виконуйте нахил вперед (рис. 15). На видиху зробіть нахил від стегон, не згинайте коліна, п'яти притиснуті до підлоги, живіт втягнутий, спина увігнута і розташована паралельно підлозі. Лопатки разом, руки прямі. Потім опустіть м'яч на підлогу і, не змінюючи положення ніг і спини, потягніться вперед за м'ячем. Намагайтеся зберігати природний прогин. Ви повинні відчути розтягування в нижній частині спини, сідницях і задній поверхні стегон. Підкотіть м'яч до себе, втисніть п'яти в підлогу і поверніться в початкове положення через стегна. Під час підйому ви повинні відчути напругу сідниць і задньої поверхні стегон.

Вправа № 12. Кардіовправи. Навіть просто сидіти на м'ячі — означає піддавати м'язи тіла певному навантаженню. Дуже важливо перед кардіовправами із самого початку зрозуміти і запам'ятати основне вихідне положення, щоб згодом уникнути помилок та попередити травматизм при виконанні складніших вправ. Передусім, щоб положення було вірним, необхідно підібрати

собі м'яч відповідного розміру. Проте, як правильно це зробити було представлено вище. При виконанні вправ сидячи потрібно стежити за положенням тулуба і ніг (рис. 16), а для цього виконуйте наступні рекомендації:

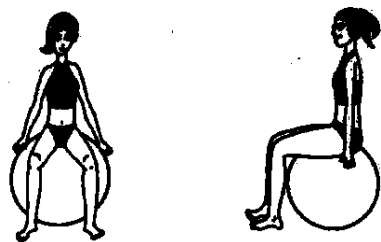


Рис. 16

– сидіти на м'ячі треба по центру. Руки розслаблені. Відчуйте, як вага вашого тіла йде в м'яч. Кут між тулубом і ногами повинен складати 90° ;

– кут між стегнами і гомілками ніг має бути також постійним — 90° . Коліна поставте паралельно і трохи розсуньте. Стопи повинні повністю торкатися підлоги, бути розставлені на ширині плечей. Ніколи не відривайте обидві стопи від підлоги одночасно. Одна із стоп завжди повинна торкатися підлоги;

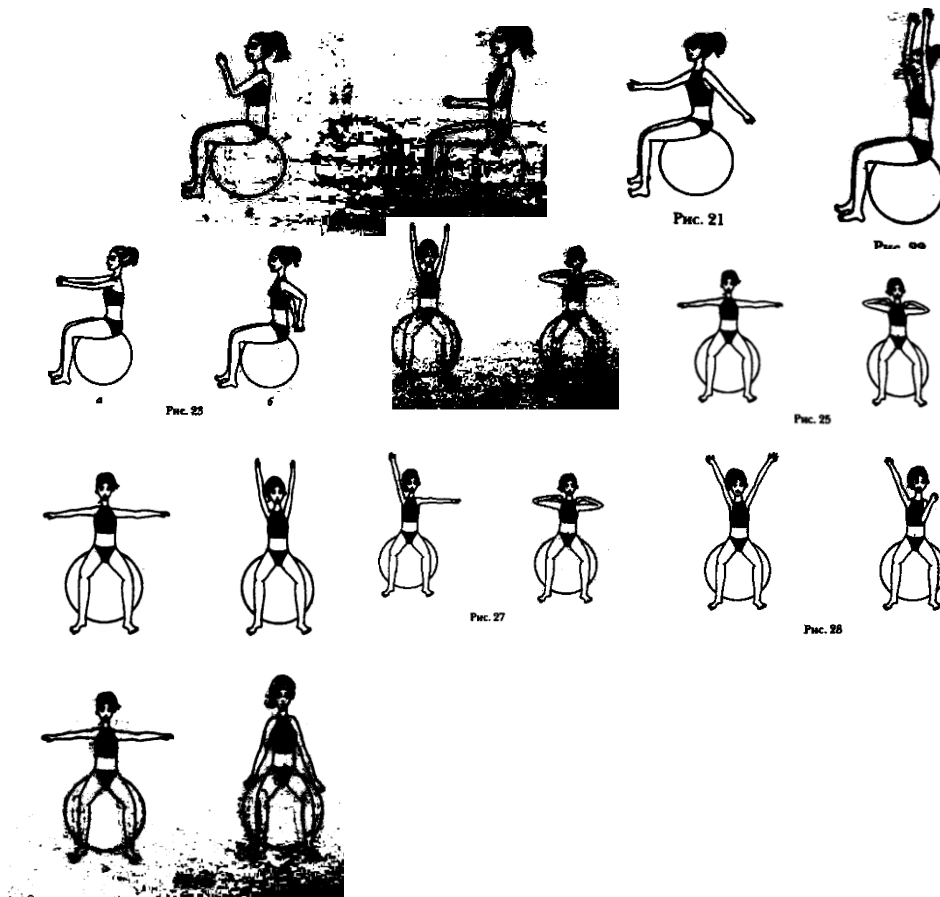
– під час виконання вправ постійно стежте за осанкою. Тримайте спину рівно, розпрямите плечі, втягніть живіт. Голову не закидайте назад. Уникайте перегинів в області грудного і поперекового відділів хребта, тобто деформованого 8-образного положення спини. Тіло повинне постійно мати опору об м'яч. Або щільно сидіть на м'ячі, або спирайтеся кистями рук об м'яч.

При роботі з фітболом головне якість виконання вправ, а не кількість, тому постійно стежте за положенням спини, ніг і правильним диханням. Дихання має бути рівним і вільним. Сидячи на м'ячі, уникайте різких, неконтрольованих, розслаблених рухів. Виконуйте вправи в помірному темпі, симетрично і стежте за рівновагою тіла.

Вправа № 13. Підскоки. Підскоки дозволяють вирівняти хребет і збільшити силу глибоких і зовнішніх м'язів спини. Інтенсивність підскоків залежить від координації і уміння утримувати баланс. Під час виконання вправи не можна нагинатися, сутулитися і крутитися. Намагайтеся не відривати стопи від підлоги. Амплітуда підскоків має бути невеликою. 1) Підскік. В. п. — сидячи на м'ячі. Рух виконується за рахунок напруги сідниць, стегон і підштовхового упору ступінь (рис. 17); 2) Підскік з роботою плечей. В. п. — те ж. Рух за рахунок підйому і опускання плечей (рис. 18); 3) Підскік з роботою стоп. В. п. — те ж. Відриваються від підлоги тільки п'яти (рис. 19). Як варіант: відриваються від підлоги тільки носки — вгору, вниз, в сторони, разом.

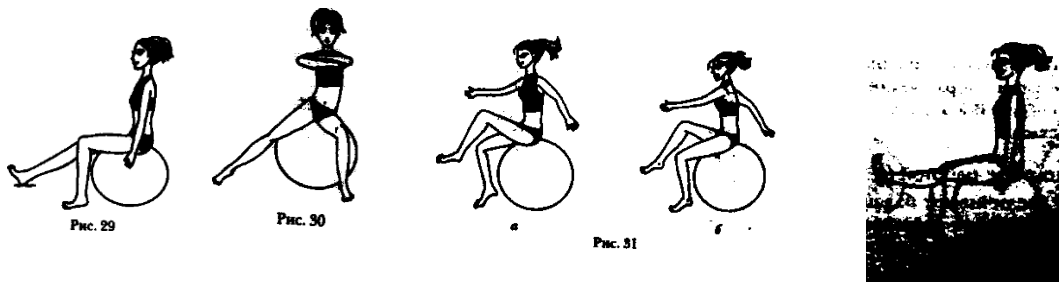


Вправа № 14. Підскоки з роботою рук. Додайте до підскоків руху рук і ніг, це збільшить координацію рухів і зажадає від вас додаткових зусиль для збереження балансу. Ви відчуєте додаткову м'язову напругу в ділянці живота, спини, стегон, сідниць і ніг. Це збільшить витривалість серця. Можливо, з першого разу буде складно з'єднати рухи рук з підскоками, тоді виконуйте тільки рухи руками без підстрибування. Згинання-розгинання передпліччя (рук в плечах) (рис. 20). У анатомії передпліччям називається частина руки від кисті до ліктя. Одна рука вперед, інша назад. Як при русі «марш» (рис. 21). Хлопок долонями над головою, потім по м'ячу(рис. 22). Хлопок долонями перед собою, бавовна за спиною (рис. 23). Руки витягнути вгору, потім опустити до плечей (рис. 24). Руки в сторони, потім до плечей(рис. 25). Руки в сторони, вгору, в сторони, вниз(рис. 26). Одна рука вгору, інша убік, потім торкання плечей. Повторити, помінявши руки(рис. 27). Руки вгору — в сторони, одна зігнута, кисть у плеча. Повторити, помінявши руки(рис. 28).



Існує багато інших вправ за участю рук: виштовхнете руки вгору, вперед, в сторони, схрестить перед собою. Викладач фізичного виховання має змогу придумати і показати нові вправи самостійно.

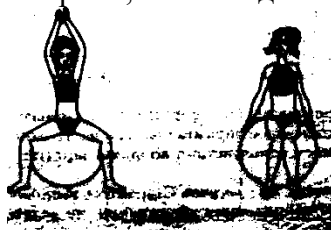
Вправа № 15. Підскоки з роботою ніг. Рухи ніг збільшують балансування на м'ячі. Спочатку спробуйте здійснити рух ніг без підстрибування. Потім з'єднаєте рухи ногами з підскоками.



Перший підскік — нога на п'яту вперед. Другий підскік — нога в початкове положення. Те ж іншою ногою (рис. 29). Те ж, але нога убік на носок (рис. 30). Марш на місці з високим підняттям стегон (рис. 31). Почергове розгинання ніг — «вихлести вперед» (рис. 32).

Для ускладнення перерахованих вправ з'єднаєте підскоки з рухами рук і ніг. Виконуйте різні комбінації рухів рук і ніг, міняйте ноги або руки при кожному підскоку, використовуйте комбінації рухів рук і ніг власного винаходу.

Вправа № 16. Підскік з хлопком. Сидячи на м'ячі і підстрибуючи, одночасно виконаєте стрибок, розводячи коліна в сторони, хлопок долоньями над головою. Поверніться в початкове положення (рис. 33).



Вправа № 17.

Вправа «слалом». Під час підскоку виконайте рух ногами, що імітує слалом, руки спрямовані в протилежну сторону. При виконанні вправи тримаєте спину рівно, уникайте скручування хребта (рис. 34).

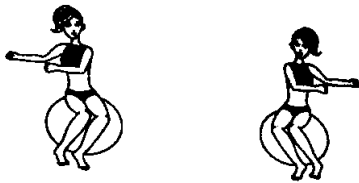


Рис. 34

Вправа № 18. Стрибки навколо м'яча. Права нога убік — навколо м'яча, ліву приставити. Руки в сторони, разом. Можна виконувати вправу як в один, так і в інший бік (рис. 35).

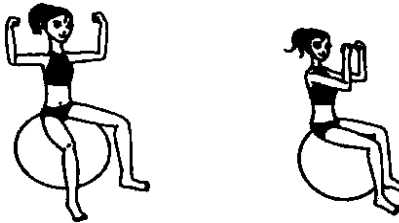


Рис. 35

При низькому і середньому рівні фізичної підготовленості студентів: кількість вправ – 16; кількість повторів кожної вправи – 10-12 разів; кількість підходів або серій – 5-8. При високому рівні фізичної підготовленості студентів: кількість вправ – 19; кількість повторів кожної вправи – 12-18 разів; кількість підходів або серій – 10-12.

3. Силкові вправи для основної частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання

Вправа № 19. Вправи для м'язів біцепса (рис. 36). Піднімання гантелі. Працюють біцепс і м'язи плечей. В. п. — сидячи на м'ячі, коліна зігнуті, стопи на ширині плечей, гантель в руці. Тримавши гантель в лівій руці, нахиліть тулуб вперед і обіпріться ліктем задньої стороною плеча об внутрішню поверхню стегна, долоня вільно опущена вниз і обернена всередину (рис. 37 а). Напружте прес, випряміть спину, для опори обіпріться правою рукою о праве стегно. Зберігаючи це положення, не згинаючи зап'ясток, на видиху підніміть гантель до плеча (рис. 37 б). На вдиху повільно поверніться у вихідне положення. Виконайте усі повтори спочатку однією, потім іншою рукою. Це буде складати один підхід.

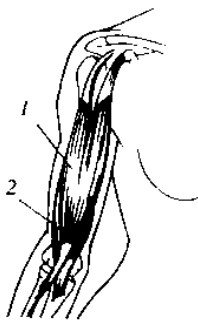


Рис. 36

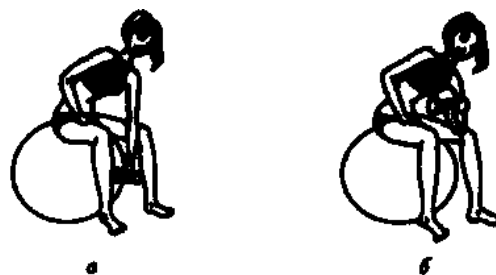


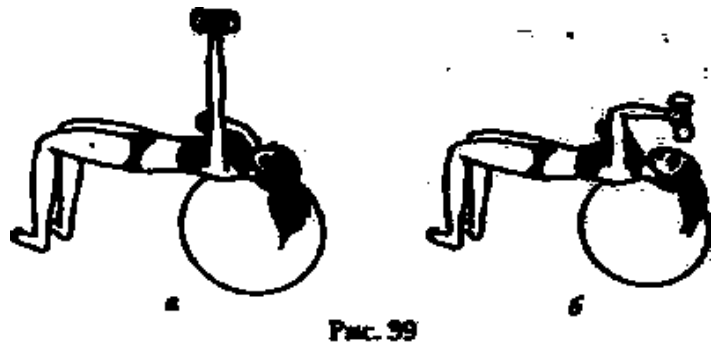
Рис. 37

Виконуючи вправу, не згинайте руки в зап'ястках, не зміщуйте лікті та тримайте їх нерухомо. Переконайтеся, що лікоть знаходиться точно під плечем. Кісточки середніх пальців повинні дивитися у бік плеча.

При низькому і середньому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 2-3 кг; кількість повторів кожної вправи – 12-15 разів; кількість підходів або серій – 2. При високому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 5-7 кг; кількість повторів кожної вправи – 12-15 разів; кількість підходів або серій – 3.

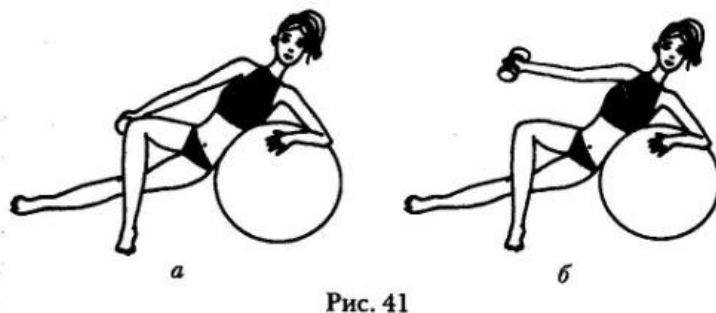
Вправа № 20. Вправи для м'язів трицепса (рис. 38). Розгинання руки. Вправа зміцнює виключно трицепси. Візьміть гантель в руку і сядьте на фітнес-м'яч. Переступаючи ногами, опустіться так, щоб голова, плечі і лопатки спиралися на м'яч (рис. 39). В. п. — лежачи на м'ячі, ступні стоять на підлозі на ширині плечей. Коліна зігнуті, корпус розташований паралельно

підлозі, прес напружений. Випряміть вгору ліву руку. Долоня дивиться всередину. Праву долоню покладіть на задню поверхню лівої руки трохи нижче ліктя (рис. 39 а). Зафіксувавши положення корпусу і ліктя, зігніть ліву руку (рис. 39 б). Повільно випряміть руку. Виконайте усі повтори спочатку одною, потім іншою рукою. Тримайте спину увігнутою, в грудній частині — випрямленою. Щоб зміцнити трицепси, дуже важливо при виконанні вправ випрямляти руки в ліктях до кінця і не прогинатися в. Трицепс буде повністю ізольований, якщо ваші плече і лікоть будуть нерухомі.



При низькому і середньому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 2-5 кг; кількість повторів кожної вправи – 12 разів; кількість підходів або серій – 3. При високому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 6-12 кг; кількість повторів кожної вправи – 15 разів; кількість підходів або серій – 3.

Вправа № 21. Вправи для м'язів плечей (рис. 40). Відведення руки убік. Вправа зміцнює увесь дельтовидний м'яз. В. п. — напівлежачи лівим боком на фітнес-м'ячі під кутом 45°, спираючись на руку. Ліва нога пряма, убік. Праву ногу зігніть в коліні і поставте перед лівою. Праву руку з гантеллю витягніть убік так, щоб гантель знаходилася над зовнішньою поверхнею правого стегна (рис. 41 а). Зафіксувавши положення тіла, підніміть праву руку убік до лінії плечей (рис. 41 б). У кінцевому положенні кисть, лікоть і плече мають бути розташовані на одному рівні. Затримайтеся, потім повільно поверніться у в.п.. Зробіть декілька повторень. Виконайте вправу іншою рукою. Це буде один підхід. Під час виконання руху не піднімайте плечі, намагайтеся не напружувати м'язи шиї. Тримайте лікоть трохи зігнутиим, живіт — втягнутиим, спину — прямо. На підйомі робіть видих, при поверненні в початкове положення — вдих. Стегна і плечі повинні знаходитися в площині, перпендикулярній підлозі. Стежте за тим, щоб усе тіло, окрім робочої руки, було нерухомим. Включіть в програму занять вправи для найширших м'язів спини, які зазвичай працюють разом з дельтовидними.



Вправа № 22. Вправи для м'язів грудей (рис. 42). Підйом м'яча. Для низького рівня фізичної підготовки. В. п. — лежачи на полу, м'яч перед собою (рис. 43). На вдиху піднімайте або злегка підкидайте м'яч вгору від себе до відчуття напруги в м'язах грудей. Тримайте лікті злегка в сторони. Виконайте 20-50 легких кидків, зробіть хвилинну перерву і повторіть ще 2-3 серії вправ.



Рис. 42



Рис. 43

Для середнього або високого рівня фізичної підготовленості підйоми м'яча варто замінити віджиманнями. Вони дуже ефективні для формування м'язів верхнього плечового поясу, особливо для розвитку сили і витривалості м'язів передпліччя (трицепсів), плечей і грудей. Віджимання допомагають також розвинути силу м'язів живота і нижньої частини спини, оскільки ці зони забезпечують стабільність корпусу в процесі виконання вправ. Окрім класичних віджимань, при яких кисті рук розташовані безпосередньо під плечима, існує безліч інших варіантів становлення рук, спрямованих на розвиток певних груп м'язів верхньої частини грудей.

При виконанні віджимань з опорою на м'яч — згинання рук в упорі, ноги на м'ячі — чим далі ви відкотитесь від м'яча, тим складніше виконувати вправу. Тому що, коли відкотити м'яч ближче до ступнів, вам доведеться піднімати велику частку власної ваги тіла і докладати більше зусиль для утримання рівноваги. Окрім верхнього плечового поясу для утримання рівноваги в роботі беруть участь м'язи спини, живота і сідниць. Вони мають бути напружені. Якщо ви відчуєте дискомфорт в зап'ястках, стисніть долоні в кулаки.

В. п. — упор на коліна (рис. 44 а). Руки пересуваються вперед, м'яч відкочується назад (рис. 44 б). Дайте можливість м'ячу відкотитися назад якнайдалі, поки вдається зберігати рівновагу. Зберігаючи стійке положення, виконуйте віджимання (рис. 44 в). Для утримання балансу тримайте прес постійно напруженим. Тіло повинно утворити пряму лінію від голови до п'ят. У кінці перекатом на м'ячі поверніться в початкове положення.

Не розслабляйте м'язи спини, живота і сідниць. Погляд має бути спрямований у підлогу, дихання ритмічне. Уникайте прогину спини. У нижньому положенні долоні повинні плоско лежати на підлозі, руки зігнуті так, щоб лікті виявилися на одному рівні з плечима, груди в декількох сантиметрах від підлоги, тулуб і голова розташовані по одній лінії. При русі вгору випрямляйте руки, але не затискайте лікті, спину тримайте прямо.

Стежте за тим, як розташовані кисті і лікті. Від їх положення залежить, яка група м'язів бере основну участь в роботі. Якщо руки знаходяться у вузькому положенні, кисті повернені усередину, то більше працюють м'язи плечей, потім рук. При широкому положенні кистей кут між плечем і передпліччям складає 90° — активніше працюють м'язи грудей. Якщо кисті знаходяться під ліктями, лікті уздовж тулуба, то основне навантаження припадає на трицепси. Для студентів середнього рівня підготовки рекомендовано виконувати по 3 підходи по 12-15 повторів віджимань 2 рази в тиждень. Робіть між ними паузи для відпочинку по 30 секунд. Через 2-3 тижні переходьте на програму фізичних вправ для високого рівня, доповнивши віджимання грудним жимом гантелей, лежачи на м'ячі.

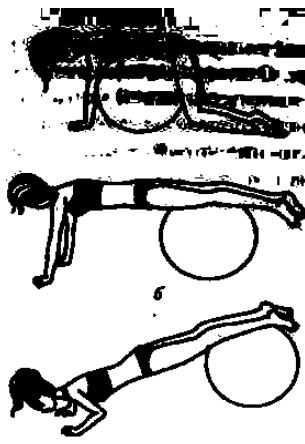


Рис. 44

Вправа № 23. Грудний жим з розворотом гантелей. Візьміть гантелі. Ляжте верхньою частиною спини на м'яч так, щоб верхівка м'яча виявилася між лопаток. Коліна зігнуті, стопи на ширині плечей, прес і сідниці напружені. Випряміть руки з гантелями над грудьми, долоні дивляться всередину (рис. 45 а). Зігніть лікті і розведіть їх в сторони до рівня плечей. Одночасно розгорніть долоні вперед так, щоб кисті розташовувалися над ліктями (рис. 45 б). Зусиллям м'язів грудей знову випряміть руки і розгорніть їх всередину так, щоб у верхній точці суглоби стислих пальців рук зіткнулися.

Виконувати вправу слід повільно та плавно, без ривків. Щоб зберегти рівновагу, необхідно постійно утримувати прес, спину та сідниці в напруженому стані. У кожному повторі робіть зусилля на 4-6 рахунків, настільки ж повертайтеся у вихідну позицію. Щоб змусити працювати м'язи грудей повністю, а не тільки, наприклад, середню частину, розгортайте руки в плечовому суглобі, а не тільки кисті.

При низькому і середньому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 2-5 кг; кількість повторів кожної вправи – 10 разів; кількість підходів або серій – 3. При високому рівні фізичної підготовленості студентів: вага гантелей – 4-7 кг; кількість повторів кожної вправи – 10-15 разів; кількість підходів або серій – 3.

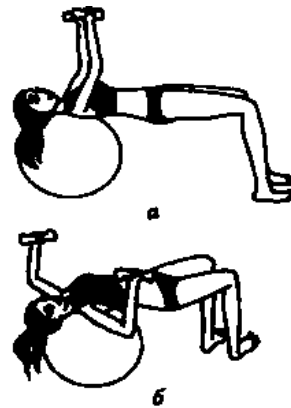


Рис. 45

Вправа № 24. Вправи для м'язів преса (рис. 46).

Під час виконання усіх вправ рівномірно напружуйте прес і м'язи нижньої частини спини. Якщо ви випинаєте груди або округляєте спину, значить, ви недостатньо випрямилися. Щоб легше досягти нейтрального положення хребта, підключіть уяву. Представте, неначе ви нанизуете хребці на нитку, яка протягнута у вас через верхівку. Щоб затягнути уявний м'язовий корсет, за рахунок сили м'язів живота підтягніть нижні ребра до стегон, не нахилиючись при цьому вперед. А бічні поверхні підтягуйте до центру. Дихання має бути рівним, спокійним. Щоб уникнути перенапруження м'язів шиї під час підйому, утримуйте голову в нейтральній позиції. Стежте, щоб між підборіддям і грудною кліткою зберігався простір розміром з ваш кулак. Підборіддя не повинне торкатися грудей. Зручно зафіксувати погляд на стелі. Заняття буде ефективнішим, якщо на початку кожного повтору напружувати м'язи тазового дна. Таким чином, ви змусите працювати найглибші м'язи, завдяки чому можна набути стрункої талії швидше. Щоб позбавитися від лишнього жиру на животі, стежте за харчуванням і додатково займайтеся кардіовправами.



Рис. 46

Вправа № 25. Підйом. В. п. — сидячи на м'ячі. Відірвати п'яти від підлоги, підняти руки (рис. 47 а). Відхилитися назад — м'яч котиться вперед. Нахиліться вперед, руки вниз — м'яч

просувається назад. Носки підняті, вага тіла зосереджена на п'ятах (рис. 47 б). При нахилі назад — видих, при нахилі вперед — вдих. Чим більше ви відхиляєтеся назад, тим важче виконувати вправу. При нахилах тримайте середину спини округлою.

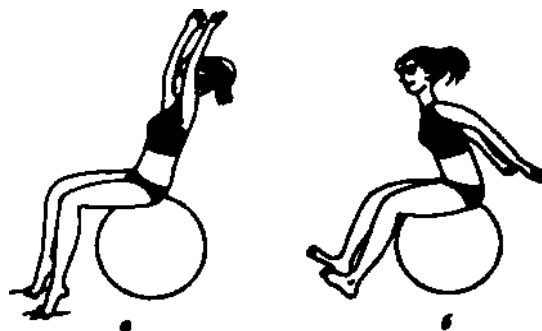


Рис. 47

Вправа № 26. Скручування. В. п. — сидячи на м'ячі, упираючись в підлогу ступнями. Перекотіться по м'ячу вперед до тих пір, поки ви не упиратиметеся в нього тільки плечима і потилицею (рис. 48 а). Живіт має бути напружений, а руки витягнуті вертикально вгору і зімкнуті в замок. Повертайте витягнуті руки вправо, поки вони не виявляться паралельні підлозі, а ліве плече не відірветься від м'яча (рис. 48 б). Поверніться в початкове положення і повторіть те ж в ліву сторону. Опускання рук — видих, підйом рук — вдих. Уникайте обертання хребта.



Рис. 48

Вправа № 27. Згинання лежачи. В. п. — лежачи на підлозі, на спині, руки уздовж тулуба долонями вниз, гомілки на м'ячі, стопи на ширині плечей. Затисніть м'яч між задніми поверхнями стегон і гомілками (рис. 49). Коліна при цьому мають бути розташовані прямо над стегнами, а гомілки — паралельно полу. Напружуючи сідниці і нижню частину живота, підніміть м'яч, підтягуючи коліна до грудей. Відірвіть від підлоги нижню частину спини, намагаючись не прогинатися в поясниці (рис. 49 б). Поверніться в початкове положення. Під час підйому м'яча робіть видих, повертаючись в початкове положення — вдих.

Щоб дійсно розвинути силу і підвищити тонус, а не витривалість м'язів пресу, треба доводити їх до стомлення максимум за 12-15 повторів. Якщо ви без зусиль можете виконати більше, значить, вам необхідно збільшити навантаження. Додайте до вправ 1, 2, 3 рухи 4, 5, 6, об'єднані в суперсет. Вправи на прес, складніші по техніці рухів, допоможуть вам в найкоротші терміни підтягнути живіт і зробити фігуру стрункою.



Рис. 49

Вправа № 28. Підйом з баскетбольним м'ячем. Візьміть звичайний баскетбольний м'яч або гантелі в 1-2 кг і сядьте на м'яч. Переступаючи ногами, перекотіть м'яч під спину і сідниці (рис. 50 а). Підніміть баскетбольний м'яч над головою так, щоб руки були поряд з вухами.

Напружте прес. Не міняючи положення рук, підніміть верхню частину тулуба вперед, підвівши голову, шию і плечі (рис. 50 б). Затримайтеся, потім повільно поверніться в початкове положення. Навантаження на прес буде максимальним, якщо ви постійно триматимете руки біля вух, а баскетбольний м'яч – над головою.

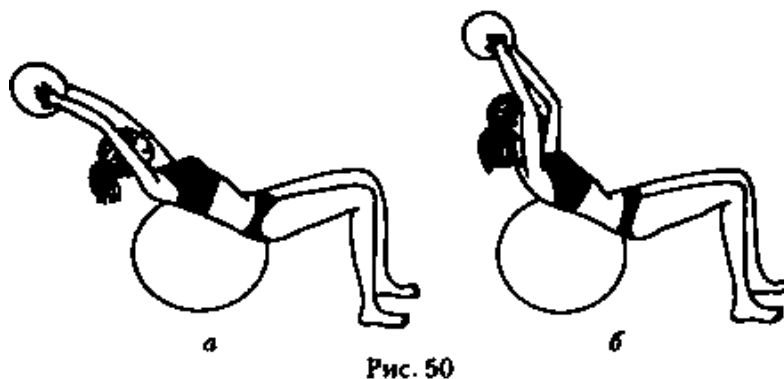


Рис. 50

Вправа № 29. Розворот корпусу. В. п. — сидячи на м'ячі, переставляйте ноги вперед до тих пір, поки ваша голова, плечі і верхня частина спини не виявляться на м'ячі (рис. 51 а), коліна зігнуті і знаходяться точно під кісточками. Напружте прес, щоб хребет прийняв нейтральне положення, тулуб паралельно підлозі. Витягніть руки в сторони долонями вниз і утримуйте їх прямими під час усієї вправи. Розгорніть тулуб вліво, одночасно випрямляючи ноги і торкаючись підлоги пальцями правої руки для стійкості (рис. 51 б). Поверніться в початкове положення і повторіть те ж, розгортаючи тулуб управо. Це буде 1 повтор. Руки і тулуб повинні рухатися як єдине ціле. Щоб цього досягти, зведіть лопатки і опустіть їх.

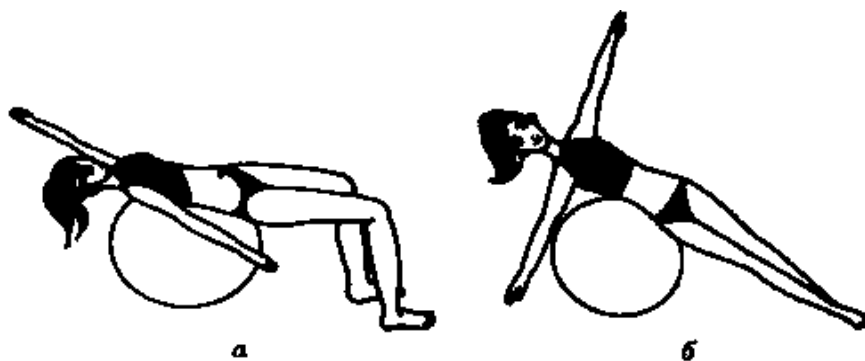


Рис. 51

Вправа № 30. Зворотне згинання. В. п. — лежачи на підлозі, затисніть м'яч між кісточками, ноги прямі. Закиньте руки за голову і вхопіться за опору, наприклад за ніжки столу (рис. 52 а). Напружуючи м'язи живота, особливу увагу приділіть нижній частині живота і, міцно утримуючи м'яч ногами, підтягніть коліна до грудей. Потім відірвіть сідниці від підлоги, намагаючись згорнутися клубком (рис. 52 б). Затримайтеся в цьому положенні, після чого плавно, не розслаблюючи прес, поверніться в початкове положення і повторіть вправу. При підйомі м'яча до себе робіть видих, повертаючись у вихідну позицію — вдих. Виконуючи вправу, намагайтеся не прогинатися в поясниці і утримувати нижню частину спини притиснутою до підлоги.

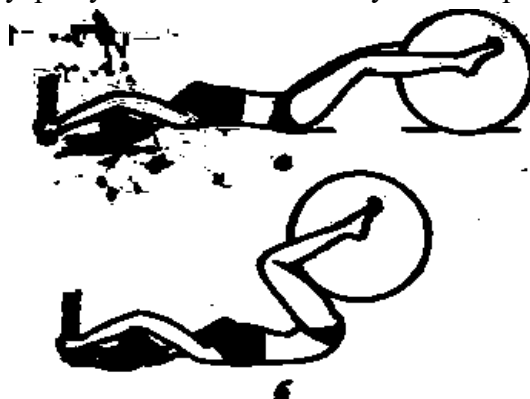


Рис. 52

Вправа № 31. Вправи для м'язів спини. Початкове положення для перших 3 вправ однакове — лежачи животом на м'ячі. Встаньте на коліна, м'яч торкається стегон. Розташуйтеся на ньому животом і поставте руки на підлогу перед собою (рис. 53 а). Напружте м'язи живота і спини і відштовхніться від підлоги вперед. Пересувайтеся, переступаючи руками так, щоб м'яч спочатку виявився спочатку під стегнами, а потім ще пройдіться на руках дещо вперед, щоб тазові кістки були в повітрі. Носки не повинні торкатися підлоги. Усе тіло утворює пряму лінію від голови до п'ят (рис. 53 б).

Щоб прийняти початкове положення, потрібно буде докласти деякі зусилля, спритність і вправність. Оскільки м'яч нестійкий, вам доведеться задіяти усі м'язи тіла, щоб не впасти, і навіть глибокі м'язи. На цій нестійкості і вимушеному балансуванні і будується увесь комплекс вправ по інтенсивному формуванню м'язового корсета. Крім того, таке положення дозволяє регулювати амплітуду рухів відповідно до рівня підготовки і розвантажувати попереk під час виконання вправ. За допомогою цих вправ ви зможете зміцнити передусім м'язи живота і спини, а також плечей.

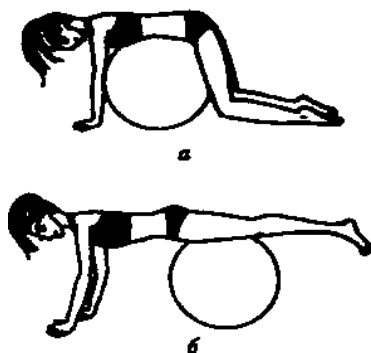


Рис. 53

Вправа № 33. Складка. Опора на руки перед м'ячем, напружуючи прес і спину, відштовхнутися від підлоги і пройтися на руках, поки м'яч не опиниться біля вас під стегнами, потім під гомілками. Кінцеве положення - тазові кістки в повітрі, кисті під плечима, усе тіло від верхівки до п'ят утворює пряму лінію, гомілки на м'ячі (рис. 55 а). Розташуйте стопи на ширині плечей. Так легше утримуватиме рівновагу. На видиху підтягніть коліна до грудей, округляючи хребет і ще більше напружуючи прес (рис. 55 б). Затримайтеся ненадовго (рис. 55 в), потім повільно поверніться в початкове положення, відкотивши м'яч назад. Руки залишаються нерухомими і упираються в підлогу. Повторіть кілька разів.

Вправа № 34. Коса складка. Прийміть вихідне положення на м'ячі до положення гомілок на м'ячі. Напружте прес, округляйте спину і підтягніть коліна до грудей, як в попередній вправі, але не по напрямку прямо, а по діагоналі убік, скрутивши стегна. При цьому ви спиратиметеся на м'яч зовнішньою стороною однієї з гомілок (рис. 56). Потім поверніться в положення, коли таз розташований по центру, як на рис. 55 б, а потім у вихідну позицію. Виконуйте повтори, чергуючи сторони.

Вправа № 32. Вигинання спини Прийміть вихідне положення. Ще сильніше напружте м'язи живота і округляйте спину, підтягуючи таз вперед до ребер. При цьому дайте м'ячу дещо відкотитися назад, щоб м'яч виявився під колінами (рис. 54). Затримайтеся ненадовго в підвішеному стані і поверніться в початкове положення. М'яч повинен при цьому перекотитися вперед під стегна. При русі не затримуйте дихання. Дихайте рівно.

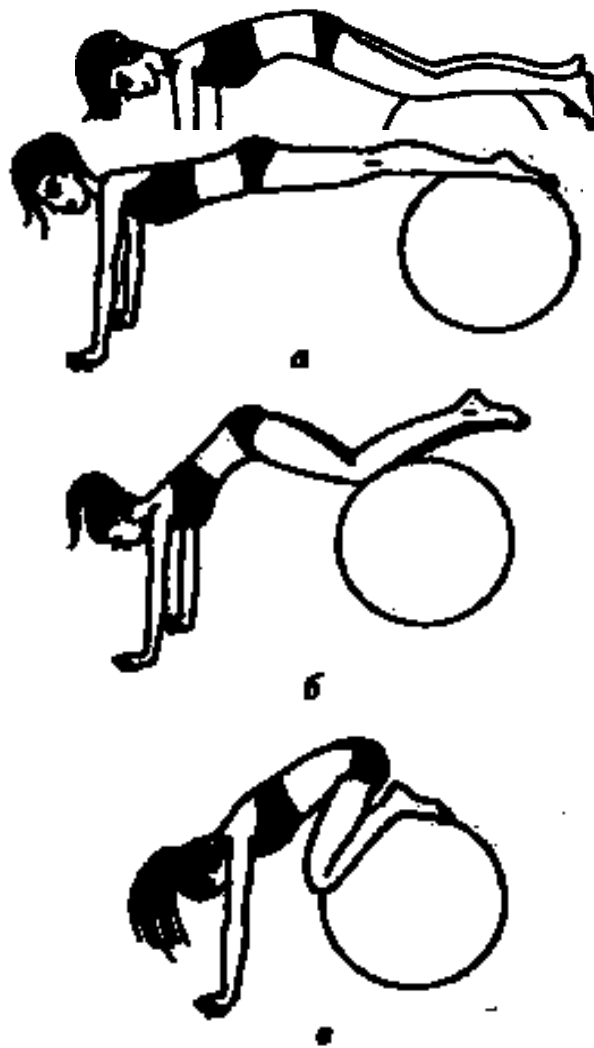


Рис. 55



Рис. 56

Вправа № 35. Вихідне положення для наступних 3 вправ також співпадає. Встаньте на коліна і підтягніть м'яч до стегон. Поставте ноги на носки і ляжте животом і грудьми на м'яч. Для стійкості обхопіть його ззаду руками, притиснутими до тулуба. Не нахилийте голову вниз. Шия має бути природним продовженням хребта. Напружте м'язи живота і підтягніть таз вперед, щоб він був притиснутий до м'яча (рис. 57). При виконанні цих вправ в основному працюють м'язи – розгиначі спини, як стабілізатори – м'язи живота (див. рис. 46).

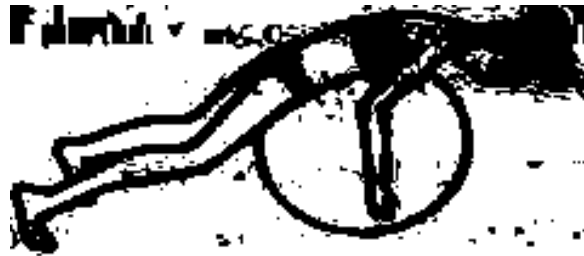


Рис. 57

Вправа № 36. Розгинання тулуба. Прийміть початкове положення. Зусиллям м'язів спини розігніть хребет і випряміть. Потягніться верхівкою вперед і вгору, як би подовжуючи його. Тягніть спину до тих пір, поки відчуваєте себе комфортно. Уникайте перегину в попереку. Щоб не згинати шию, уявіть, що утримуєте підборіддя апельсин (рис. 58 а). Затримайтеся ненадовго і поверніться в початкове положення. При виконанні вправи напружуйте м'язи живота і сідниць, не затримуйте дихання.

Спрощений варіант — тримаєте лікті зігнутими, руки перед собою, ускладнений варіант — підняти одну ногу і спробувати виписати нею букви алфавіту (рис. 58 б)

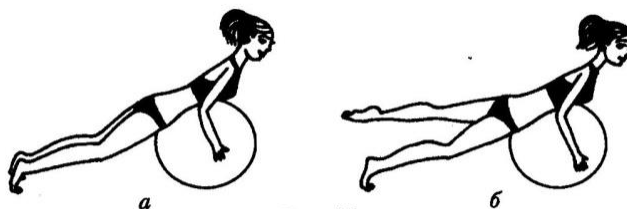


Рис. 58

Вправа № 37. Розгинання з розворотом. Прийміть вихідне положення. Зусиллям м'язів спини розігніть і випряміть хребет. Одночасно розгорніться у бік і відведіть назад лопатки (рис. 59). Повільно поверніть тулуб до центру і поверніться в початкове положення. Виконайте вправи, чергуючи сторони. Один підхід складає рівну кількість рекомендованих повторів в обидві сторони. При виконанні руху не стримуйте дихання. Дихайте глибоко і рівно.

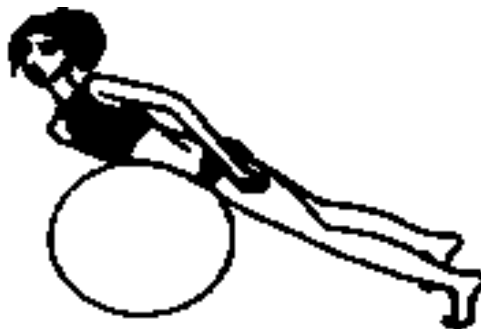


Рис. 59

Вправа № 38. Плавець. Прийміть початкове положення. Руки поставте на підлогу перед м'ячем. Напружуйте прес і спину, щоб утримувати рівновагу. Одночасно підніміть руку і протилежну до неї ногу на рівень плечей. Тримайте хребет прямо, сідниці — напруженими. Опустіть ногу і руку на підлогу і зробіть те ж з іншими рукою і ногою (мал. 60). Це складе один повтор. Уникайте прогину в спині. Тримайте стегна на м'ячі. Не піднімайте високо голову. Дивіться в підлогу.



Рис. 60

Вправа № 39. Літак. Ця вправа допоможе зміцнити м'язи верхньої частини спини, розташовані між лопатками, м'язи — розгиначі спини (див. рис. 46) і задні пучки дельтовидних м'язів плечей (рис. 61).

Основні м'язи верхнього відділу спини — ромбовидна 2 і трапецієвидна 1. Трапецієвидна є одним з поверхневих м'язів спини в задній області шиї. Вона має трикутну форму і прикріплюється біля основи черепа і з обох боків ключиці і лопаток. У ній розділяють три частини: верхню, середню і нижню. При виконанні вправи «Літак» задіяна в основному середня частина трапецієвидного м'яза, який рухає руки, плечі і лопатки назад, наближаючи їх до хребта. Ромбовидний м'яз, розташований під трапецієвидним, має форму ромба. Його функції — підтягувати лопатки вгору і назад до хребта і опускати їх вниз. Крім того, у вправі задіяна задня голівка дельтовидного м'яза 3.

Студенти з низьким рівнем фізичної підготовленості можуть виконувати вправу з власною вагою рук і плечей, а для студентів з високим рівнем підготовленості знадобляться гантелі вагою 1-2 кг. В. п. — лежачи животом на м'ячі, опора на зігнуті коліна, нижня частина живота притиснута до м'яча, гантелі в руках. Руки вільно опущені вниз, лікті напівзігнуті, долоні обернені всередину. Голову не опускайте. Дивіться в підлогу. Підніміть голову і плечі. Повільно розведіть руки в сторони на рівень плечей, не прогинаючись в попереку, зведіть лопатки (рис. 62 а). Потім підніміть праву руку і плече ще вище, скрутивши хребет вліво. Ліва рука нерухома (рис. 62 б). Затримайтеся на 4 рахунки і повільно поверніться в початкове положення. При підйомі вгору робіть видих, при поверненні вниз — вдих. Чергуйте повтори розворотів вліво і вправо.



Рис. 61

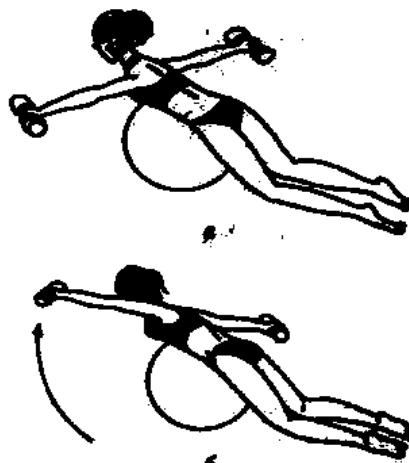


Рис. 62

Вправа № 40. Підйом гантелей. Ця вправа зміцнює нижню частину спини: найширші м'язи і великі круглі, а також передню і середню голівки (пучки) дельтовидних м'язів плечей. Замість гантелей ви можете використати баскетбольний м'яч. Найширший м'яз 1 лежить під шкірою в нижньому відділі спини і є найширшим м'язом (рис. 63). Вона опускає руку вниз і допомагає обернутися плечу. Великий круглий м'яз 2 кріпиться до кістки верхньої частини руки і виконує ті ж функції. Передня голівка дельтовидного м'яза 4 піднімає руку вперед і розгортає її всередину. Середня голівка 3 допомагає відводити руку у бік.

Візьміть гантелі або баскетбольний м'яч і сядьте на фітнес-м'яч. Переступайте ногами вперед до тих пір, поки на фітнес-м'ячі не виявляться голова, шия і верхня частина спини, коліна при цьому зігнуті і знаходяться точно над кісточками. Напружте прес, спину і сідниці — це допоможе зберігати рівновагу. Тулуб має бути розташований паралельно підлозі. Потім відведіть м'яч за голову, утримуючи його на одній лінії з тулубом, лікті трохи зігнуті (рис. 64 а). Опускаючи лопатки, повільно підніміть м'яч над грудьми, зробіть видих (рис. 64 б). Поверніться в початкове положення і повторіть рух. Для більшої стійкості упирайтеся ногами в підлогу.



Рис. 63

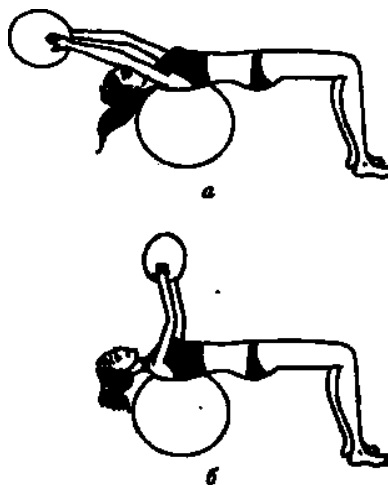


Рис. 64

Для збереження м'язового балансу поєднуйте комплекс вправ для м'язів спини з програмою для пресу. Працюючи з обтяжувачами ніколи не випрямляйте лікті до кінця. Причиною дискомфорту в області попереку може бути плоскостопість — зменшення зведень стопи. Для профілактики плоскостопості доповніть комплекс вправ для спини наступними вправами для зміцнення м'язів стоп.

1. В. п. — сидячи на м'ячі, спина пряма, руки на пояс, працюють тільки стопи (рис. 65). Перекат з носка на п'яту, з п'ят на носки. Рух стоп в сторони всередину і назовні. Кругові рухи в гомілковостопних суглобах. Виконувати вправи необхідно з повною амплітудою.

2. В. п. — сидячи на м'ячі, стопи на матер'яному килимку. Згинати пальці стопи, прагнучи підтягнути килимок. Виконати 10-12 рухів.

3. В. п. — те ж. Ноги витягнуті, злегка розведені в сторони, спираються областю п'яти об підлогу, носки стоп підведені. Енергійні кругові рухи стопами всередину. Виконати 6-8 разів.

4. В. п. — сидячи на підлозі. Підводити і перекичувати фітнес-м'яч, захопивши його стопами (рис. 66). Виконати 5-6 рухів.

5. В. п. — стоячи на фітнес-м'ячі (обхопивши його стопами), притримуючись руками на рівні грудей за рейку гімнастичної стінки. Присідання і повернення в в. п. Повторити 4-5 разів.

6. В. п. — те ж. Ходьба на м'ячі з підігнутими пальцями.



Рис. 65

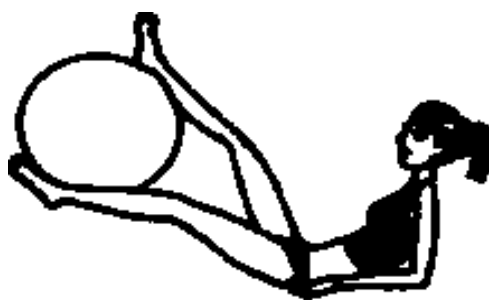


Рис. 66

Вправа № 41. Вправи для м'язів сідниць. Ноги вгору. В. п. — лежачи животом на м'ячі; витягніть ноги і руки, носками і долонями упріться в підлогу (рис. 68 а). Посилуючи тиск живота на м'яч і зберігаючи рівновагу, відірвіть ноги від підлоги. Підніміть їх як можна вище, злегка розводячи назовні, утримуйте в цьому положенні 5 секунд (рис. 68 б). Поверніться у вихідне

положення, зводячи ноги разом, і повторіть вправу. Відчуйте, як працюють ваші м'язи сідниць (рис. 67), — це допоможе виконувати вправу правильно. Не піднімайте ноги занадто високо, уникаючи перенапруження м'язів попереку. Не піднімайте голову, щоб уникнути зайвого навантаження на шию і неправильного положення хребта. Дихання має бути рівним. На більше просунутому етапі рекомендується використати обтяжувачі — фітнес-манжети по 1-2 кг на кожну кінцівку.



Рис. 67

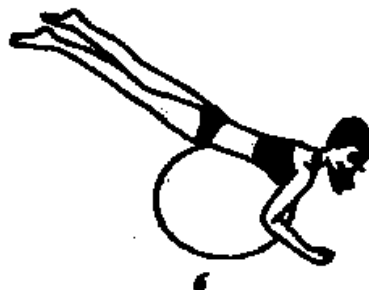


Рис. 68

Вправа № 42. Підйом сідниць з відведенням ноги. В. п. — лежачи на спині на підлозі, гомілки на м'ячі, руки уздовж тулуба долонями вниз (рис. 69 а). Ребра втягнути в себе, сконцентруватися на стискуванні сідниць. На вдиху підняти стегна вгору до прямої лінії корпусу, спину не прогинати. Центр тяжіння — між лопаток (рис. 69 б). Спираючись руками в підлогу, підняти одну ногу вгору і убік (рис. 69 в). Затриматися в положенні, потім на видиху повільно повернутися у вихідну позицію. Виконати вправи, відводячи іншу ногу. Під час підйому тазу утримуйте положення коліна до стелі, уникайте блокування колінних суглобів.

Вправа № 43. Підйом сідниць з розведенням колін. В. п. — лежачи на спині, стопи знаходяться на м'ячі на ширині плечей (рис. 70 а). Підняти стегна до лінії корпусу, злегка розводячи коліна в сторони. Напружити прес і сідниці (рис. 70 б). Утримувати кінцеве положення 15 рахунків і опуститися на підлогу, не відкочувавши м'яч. Повторити кілька разів. При русі вгору робіть вдих, при русі вниз — видих. Намагайтеся не напружувати шию і верхню частину спини, для цього розпряміть грудну клітку і при рухах не піднімайте плечі.

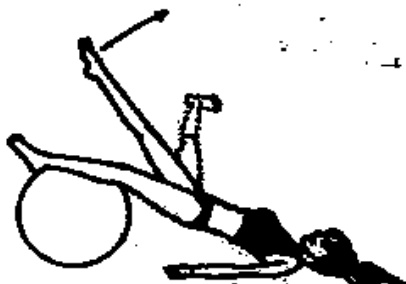


Рис. 69



Рис. 70

Вправа № 44. Вправи для м'язів ніг. Суперсет для ніг

Цей комплекс складається з трьох вправ на всі шість основних груп м'язів нижньої частини тіла. Присідання з м'ячем навчать вас зберігати правильне положення корпусу і допоможуть

зміцнити м'язи передньої поверхні стегон, м'яза сідниць, гомілок і задньої поверхні стегон. Підйоми м'яча ногами дозволять ретельно зміцнити м'язи внутрішньої і зовнішньої поверхні стегон, згиначі стегон. Перш ніж почати виконувати вправи, розімніть м'язи, займайтеся 5 хвилин з низькою інтенсивністю кардіовправами. На прикінці потягніть м'язи.

У тренуванні беруть участь чотириграві м'язи стегон 4 (рис. 71), м'язи задньої поверхні стегон 5, сідничні м'язи 6, литкові м'язи 2 і камбаловидні м'язи 3, м'язи гомілки і м'язи-згиначі стегон. Що приводять 1 і що відводять 7 м'язів, розташованих з внутрішньої і зовнішньої поверхні стегон відповідно, виступають в ролі стабілізаторів, тобто надають стійкість ногам.

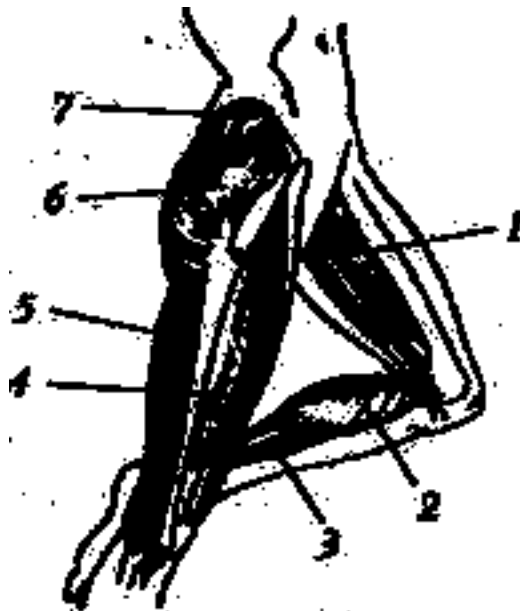


Рис. 71

Вправа № 45. Присідання з м'ячем. В. п. — стоячи прямо, ноги на ширині плечей. Щільно притисніть фітбол спиною до стіни. Для збільшення навантаження візьміть в руки гантелі вагою 1-4 кг. Зробіть декілька кроків вперед (рис. 72 а). На видиху зробіть присідання до тих пір, поки стегна не займуть положення паралельно підлозі (рис. 72 б). Зусиллям сідниць поверніться у вихідне положення. Виконайте 12 повторів, потім переходите до вправи 2, не відпочиваючи.

При присіданнях робіть акцент на п'ятах, намагайтеся перенести на них основну тяжкість тіла. Під час виконання вправи коліна повинні знаходитися над п'ятами, не виходити за носки. Якщо стопи розташовані паралельно, то в роботі рівномірно беруть участь усі м'язи ніг. Якщо носки розгорнуті назовні, то в роботі активніше починають брати участь внутрішні частини сідничних м'язів; якщо повернені всередину – зовнішня частина сідничних м'язів, задні поверхні стегон.

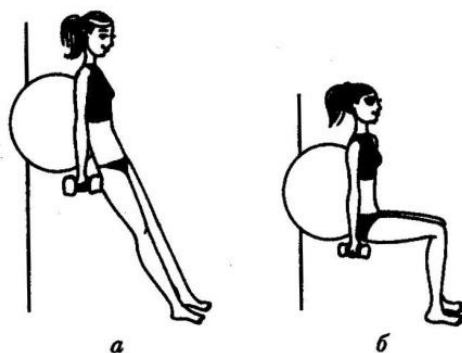
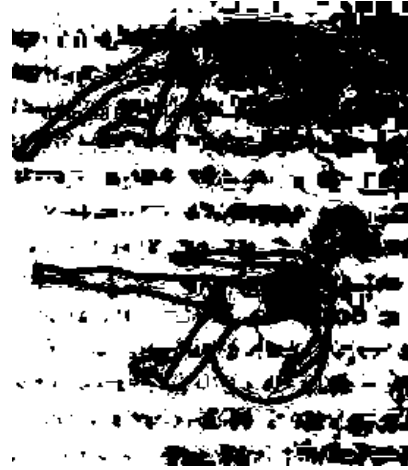
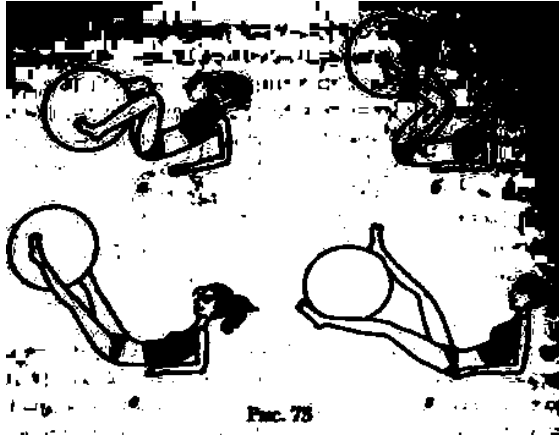


Рис. 72

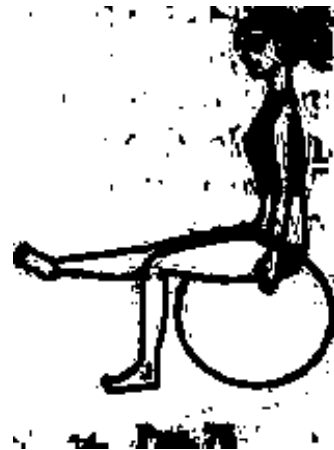
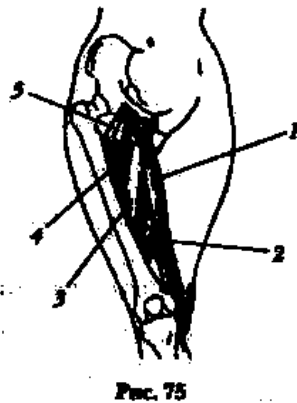
Вправа № 46. Підйом м'яча. В. п. — лежачи на спині, поперек притиснутий до підлоги, коліна зігнуті, м'яч затиснутий між стопами (рис. 73 а). Піднятися на лікті, на видиху підтягнути коліна до грудей (рис. 73 б). На вдиху витягнути ноги вперед (рис. 73 в). Випрямити ноги, м'яч затиснутий між стопами, повертати м'яч так, щоб одна нога була згори, інша знизу (рис. 73 г).



Вправа № 47. Підйом ноги убік. В. п. — лежачи на боці на м'ячі, одна нога відведена убік, симетрична їй рука над головою (рис. 74 а). Виконайте підйом прямої ноги, одночасно підніміть руку і потягніться нею до ноги. Рука паралельна нозі (рис. 74 б). При підйомі робіть видих, при поверненні у вихідне положення — вдих. Зробіть спочатку 12-16 повторів для однієї ноги, потім поміняйте сторону і виконайте повтори для іншої ноги. Для збільшення навантаження використовуйте фітнес-манжети для кісточок.

Вправа № 48. Горизонтальні махи. М'язи внутрішньої поверхні стегон виконують дві основні функції: зводять ноги разом і допомагають зберігати вертикальне положення тіла, у тому числі і під час ходьби. Їх всього п'ять (рис. 75): велика привідна 2, коротка 4 і довга 3 привідні, тонка 1 і гребінчаста 5.

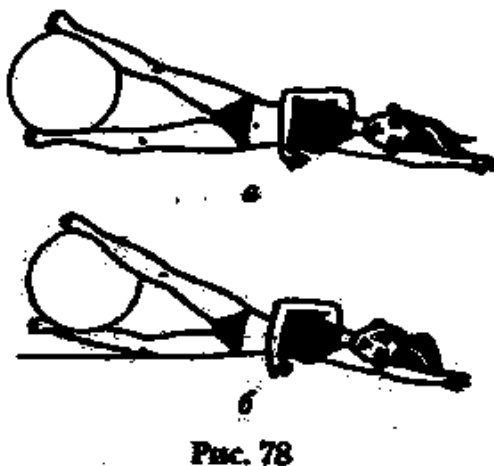
В. п. — сидячи на м'ячі, прес напружений, спина пряма, грудна клітина розгорнута, плечі опущені, руки на м'ячі. Випряміть одну ногу вперед і розгорніть внутрішньою стороною стегна вгору, стопою назовні (рис. 76). Коліно трохи зігнуте. Повільно піднімайте і опускайте ногу, утримуючи баланс на м'ячі. Дихайте рівно. Для збільшення навантаження використовуйте фітнес-манжети для щиколоток.



Вправа № 49. Стискання м'яча. В. п. — сидячи на фітболі. Коліна під прямим кутом. Ступні рівно стоять на підлозі. Спина пряма прес напружений, грудна клітка розгорнута. Затисніть між колін маленький пружний м'ячик типу тенісного (рис. 77). Зі зусиллям стисніть його і затримайтеся на 5 секунд. Потім ослабте тиск. Повторіть. Стежте, щоб коліна були точно над щиколотками і на одній лінії з тазостегновими суглобами. Для збільшення навантаження поставте ноги на носки.



Вправа № 50. Боковий підйом м'яча. В. п. — лежачи на боці, ноги випрямлені, м'яч стиснутий стопами. Для утримання рівноваги при виконанні вправи одна рука випрямлена під головою, інша перед грудьми (рис. 78 а). На видиху підніміть м'яч (рис. 78 б). Утримайте 15 рахунків і на вдиху опустіть. Тримайте тулуб у бічній позиції, не завалюйтеся назад. Для підйому м'яча при підйомі використайте силу привідних м'язів стегон.



4. Вправи для розвитку гнучкості, що використовують у заключній частині заняття фітбол-гімнастикою та динаміка їх виконання.

До занять фітбол-гімнастикою треба підходити функціонально і приділяти увагу розвитку не лише сили та витривалості але і гнучкості, рівноваги, спритності.

Вправи на розвиток гнучкості на фітболі допоможуть звільнитися від напруги м'язів, нададуть гнучкість хребту, поліпшать осанку і забезпечать необхідну для нормального функціонування усього організму рухливість суглобів плечей, рук і ніг, допоможуть розвинути координацію та навчать розслаблятися. Унікальність запропонованих вправ в тому, що, виконуючи їх, доводиться постійно утримувати рівновагу, тому окрім гнучкості розвивається і спритність, і стійкість, і координація, і навіть, загальна витривалість і сила м'язів всього тіла, а не якійсь його певній частині у момент утримання положення. Нижче приведені три самостійні фізкультурно-оздоровчі комплекси вправ з використанням фітбола, що вирішують різні завдання. Кожен із запропонованих комплексів можна виконувати повністю як самостійне тренування або робити окремі рухи кожного разу після виконання силової вправи або кардіозаняття [9; 28; 52].

Вправи на розвиток гнучкості не повинні викликати хворобливих відчуттів, оскільки при цьому може виникнути рефлекторно-захисна напруга м'язів, що заважає відновленню рухливості в суглобах. Тому краще всього уникати напруги м'язів під час розтягування. Контролювати напругу

та розслаблення допоможе правильне дихання. Приймаючи початкове положення, зробіть глибокий вдих, потім на видиху потягніть потрібний м'яз. У кінцевій точці кожного руху затримуйтеся на 15 рахунків, щоб м'язи встигли розслабитися і максимально розтягнутися. Якщо відразу прийняти кінцеве положення важко, ви можете робити це поступово, просуваючись маленькими кроками. Особливо це стосується тих вправ, які охоплюють відразу декілька м'язів. Виконуючи вправи, концентруйтеся на своїх відчуттях. Так ви навчитеся відчувати власне тіло.

Частота занять. Щоб отримати значного поліпшення гнучкості, необхідно займатися як можна частіше, а краще щодня, виконуючи вправи на розвиток гнучкості наприкінці кожного тренування, або присвячувати розвитку гнучкості усе заняття. Наприклад, 2-3 рази в тиждень виконувати один із запропонованих комплексів вправ для розтягування м'язів, по 1 підходу кожних вправ на розтягування у зазначеному порядку. Подібні заняття особливо корисні, якщо основну частину робочого часу ви проводите в сидячому положенні і тому страждаєте болями в області шиї, спини або попереку. Щоб не втрачати наявний рівень гнучкості, виконувати вправи для розвитку гнучкості м'язів потрібно як мінімум 3 рази в тиждень.

Тривалість. Тривалість занять залежить від часу утримання кожної вправи у положенні розтягування і від кількості вправ, що виконуються, тому тренування гнучкості може тривати і 3 хвилини, і 40 хвилин. Усе залежить від бажання, наявності вільного часу, настрою. Можна присвятити вправам на розтягування все заняття і виконати усі 3 комплекси один за іншим, тоді ваше заняття триватиме приблизно 30 хвилин, або робити вправи на розвиток гнучкості у заключній частині заняття після основної роботи на кожному тренуванні. При такому варіанті вправи на розвиток гнучкості виконуються від 3 до 15 хвилин.

Розминка і заминка. Легше виконуватиме вправи на гнучкість, якщо заздалегідь розігрітися так, щоб сухожилля і м'язи стали еластичнішими і можна було ефективно і безпечно їх розтягувати. Найбільш відповідні вправи для розминки перед розтягуванням — ходьба з роботою рук, сидячи на м'ячі; переكاتи на м'ячі; обертання тазом; нахили з м'ячем з положення стоячи. В якості заминки на тренуваннях гнучкості можна виконувати дихальні вправи лежачи на м'ячі.

Запропонований комплекс дозволить цілеспрямовано крок за кроком розтягнути кожну групу м'язів окремо. Йому можна присвятити окреме заняття. В цьому випадку, перед його початком слід виконати 5-хвилинну кардіорозминку. Інший варіант — здійснювати потрібне розтягування після роботи певного м'яза. Наприклад, після вправи для зміцнення м'язів спини зробити розтягування м'язів спини або після силової вправи на біцепси — розтягування для двохголових м'язів рук. Програми, що містять вправи на розтягування м'язів йдуть одна за іншою відповідно до послідовності приведених силових комплексів. Усі рухи виконувати повільно, делікатно розтягуючи м'язи і роблячи видих при їх максимальному розтяганні.

Програма № 1 (вправи № 51 – 61).

Вправа № 51. Руки. Для біцепсів. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, спина пряма, живіт втягнутий. Фітбол тримати перед собою на витягнутих руках (рис. 79). Опустіть кисті вниз. Лікті при цьому мають бути максимально випрямлені. Під тяжкістю м'яча біцепси розтягуватимуться. Ви повинні відчути розтягування в зоні між ліктями і плечима. Утримайте розтяжку 15 рахунків і поверніться у вихідне положення. Зробіть іншою рукою.

Вправа № 52. Для трицепсів. В. п. — те ж. Спочатку підніміть м'яч над головою, руки прямі. Потім зігніть руки у ліктях так, щоб м'яч виявився за головою, а лікті були спрямовані точно вгору і розташовувалися паралельно (мал. 80). Під тяжкістю м'яча м'язи, розташовані на задній поверхні рук, тобто трицепси, будуть розтягуватимуться. Затримайтеся в цьому положенні деякий час, намагаючись не піднімати плечі, потім поверніться у вихідне положення.

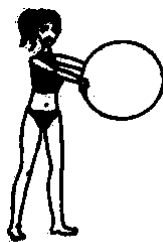


Рис. 79



Рис. 80

Вправа № 53. М'язи груди і плечей. В. п. — стоячи, ноги на ширині плечей, м'яч на витягнутих руках за спиною. На видиху максимально підніміть м'яч вгору так, щоб відчувати розтягнення в ділянці грудей (рис. 81). Утримуйте розтяжку 15 рахунків і поверніться у вихідне положення. Повторіть 2-5 рази.

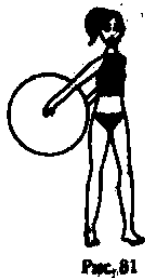


Рис. 81

Вправа № 54. М'язи преса. В. п. — стоячи на колінах у м'яча, лікоть на м'ячі (рис. 82 а). Випрямити одну ногу, відкинутися на м'ячі і розпрямити одну руку назад вгору. Інша рука підтримує голову. Стегна розгорнуті вперед. Повернути голову до пальців витягнутої руки. Те ж в інший бік (рис. 82 б).



Рис. 82

Вправа № 55. М'язи спини і плечей. В. п. — сидячи на підлозі, ноги в V-подібному положенні. Коліна зігнуті, але не блоковані. М'яч перед собою, руки на м'ячі (рис. 83). Вигнувши спину, повільно перекичувати м'яч з одного боку в інший. Для більшого розтягування випрямити ноги і опустити лопатки.



Рис. 83

Вправа № 56. Для м'язів — розгиначів спини і плечей. В. п. — сидячи на колінах, руки на м'ячі, спина трохи вигнута (рис. 84 а). М'яч відкочується вперед, спина випрямляється, спина і плечі розтягуються (рис. 84 б). Уникайте тиску усєї маси тіла на руки і плечі. Утримуйте вагу на стегнах і колінах, живіт втягнутий, плечі розслаблені. Спрощений варіант: при зайвій вазі початкове положення — стоячи на колінах (рис. 84 в).



Вправа № 57. М'язи сідниць. В. п. — лежачи на підлозі, стопи — на м'ячі. Праву стопу поставте на ліве коліно. Лівою стопою підкотите м'яч до сідниць (рис. 85 а). Потягніться коліном зігнутої ноги до м'яча. Спина і стегна притиснуті до підлоги (рис. 85 б). Те ж іншою ногою.

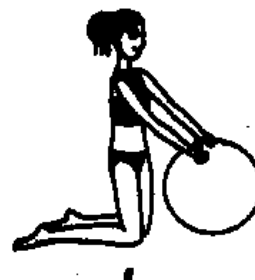


Рис. 84

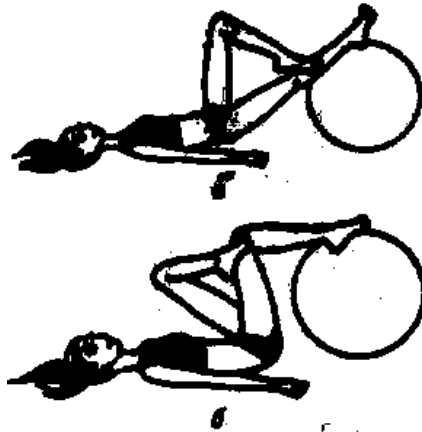


Рис. 85

Вправа № 58. Ноги. Для задньої поверхні стегон. В. п. — сидячи на м'ячі, стопи на ширині плечей, спина випрямлена, живіт втягнутий, плечі розпрямлені. Для утримання рівноваги руками зіпріться об м'яч. Одна нога поставлена вперед на п'яту (рис. 86). Злегка відкотіться на м'ячі назад, утримуючи спину увігнутою, до тих пір, поки не відчуєте розтягування задньої поверхні стегна. Те ж іншою ногою.



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88

Вправа № 59. Для внутрішньої поверхні стегон. В. п. — сидячи на м'ячі, одна нога відведена убік. Стопи паралельно один одному, носки спрямовані вперед. Спина увігнута, живіт втягнутий, плечі розпрямлені. Якщо ви не відчуваєте достатнього розтягування м'язів внутрішньої поверхні стегна, нахиліться вперед, не згинаючи спину (рис. 87).

Вправа № 60. Для передньої поверхні стегон. В. п. — лежачи на м'ячі, голова і лопатки на м'ячі, коліна зігнуті під прямим кутом, тулуб паралельно полу. Одну ногу підтягнути до м'яча, підвести п'яту, потягнутися коліном до підлоги (рис. 88). Стегна нерухомі, утримуються напруженою сідницею. Ви повинні відчути розтягування передньої поверхні стегна. Те ж з іншої ноги.

Вправа № 61. Для м'язів-згиначів стегон. В. п. — спираючись на м'яч, коліно на полу, руки на м'ячі. Права нога виводиться вперед до рівня плечей, кут між гомілкою і стегном повинен складати 90° (рис. 89 а). Спираючись на лікті, відірвіть коліно від підлоги і відчуєте розтягування у верхній частині стегна. Носок в упорі на підлозі (рис. 89 б). Те ж іншою ногою. Полегшений варіант — носок розслаблений і лежить на підлозі, нога, м'язи якої розтягуються, не відривається від підлоги (рис. 89 в).

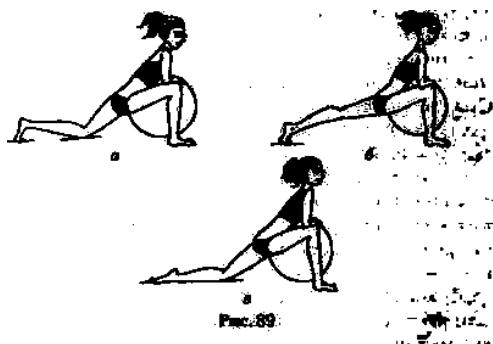


Рис. 89

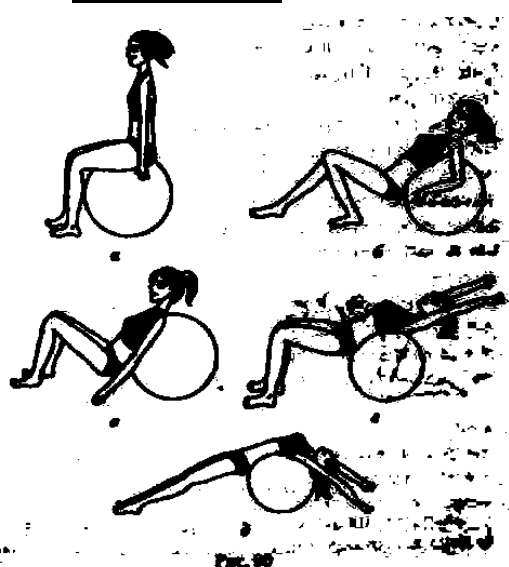
Програма № 2 (вправи № 62 – 66).

Вправи в розслабленому стані, тобто рекреаційні вправи — так по-науковому називаються рухи, які включає наступна програма. Вправи на розвиток гнучкості, що дають ефект «релаксу», тобто фізичного та психічного розслаблення, на еластичному і нестійкому фітболі при правильному виконанні забезпечується повне розслаблення м'язів і, крім того, розвиває відчуття стійкості. Для цього треба навчитися вірно виконувати усі рухи, тоді ефект від гімнастики буде максимально позитивним: психічна та фізична рівновага.

Виконувати вправи потрібно одну за іншою, плавно переходячи від руху до руху. Дихання при цьому має бути рівним і глибоким, тому що правильне дихання допомагає розслаблятися. На відміну від інших варіантів вправ на розвиток гнучкості, розслаблююча гімнастика, що проводиться з використанням фітбола, дасть змогу тим, хто займається потягнути не лише великі поверхневі м'язи, але і дрібні глибокі, що поширені вправи на розвиток гнучкості не задіють. Отже, від міри розслаблення внутрішніх м'язових шарів залежить здоров'я хребта і суглобів. Від їх стану залежить гармонійний розвиток м'язів усього тіла і те, наскільки стійким виявиться результат занять будь-яким видом фізкультурно-оздоровчих технологій.

Вправа № 62. Прогин на м'ячі. В. п. — сидячи на м'ячі (рис. 90 а). Пересуваючи ноги (рис. 90 б), прокотитесь вперед в положення глибокого напівприсяду (рис. 90 в). Підніміть руки і прогніться назад (рис. 90 г). Кінцеве положення: м'яч під попереком, стопи на ширині плечей на підлозі, ноги прямі (рис. 90 д). Якщо положення для вас зручне, відкиньте голову та руки назад, розслабтесь. Можна розташувати руки за головою та підтримувати ними голову. При виконанні цієї вправи розтягуються м'язи живота, м'яза спини та шиї, м'яза плечей, згиначі стегон, розвантажуються хребет.

Вправа № 63. Вигинання спини. В. п. — стоячи на колінах, ноги на ширині плечей,



обіпріться носками в підлогу, шия розслаблена. Обхопіть м'яч і розслабте попереком (рис. 91 в). Відштовхніться вперед, прокотіться на м'ячі, випряміть ноги, перемістіть лікті на підлогу (рис. 91 б). Прийміть стійке положення, на видиху розслабте спину, опустіть плечі, розтягніться, в якості опору використайте вагу власного тіла. Потім перекатом поверніться в початкове положення. У кінцевому положенні ви повинні відчувати розтягування м'язів по усій довжині хребта, від шиї до нижньої частини спини і м'язів сідниць.



Рис. 91

Вправа № 64. Бічне розтягування.

В. п. — стоячи на колінах, одна нога пряма, відведена убік. Опора стегном і ребрами на м'яч (рис. 92 а). Відштовхніться ногою убік і відкотіться на фітболі до положення лежачи на боці. Рука над головою (рис. 92 б). На видиху розтягніться, використовуйте власну вагу тіла. Поверніться в початкове положення. Те ж в інший бік. При виконанні вправи розтягуються м'язи спини, плечей, косі м'язи живота. У кінцевому положенні при відведенні руки назад — м'язи грудей.

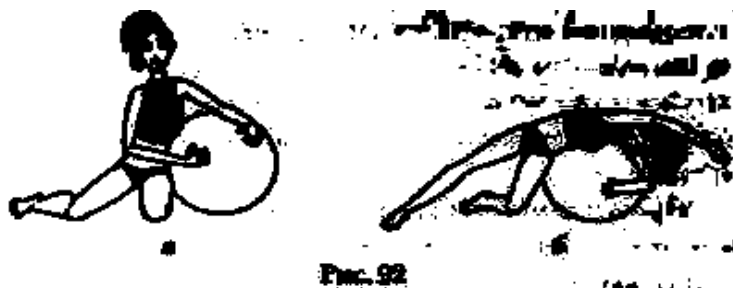


Рис. 92

Сконцентруйтеся на рухах, розслабтеся і приготуйтеся наповнитися живильною енергією. При виконанні вправ спробуйте відчутти своє тіло єдиним цілим від кінчиків пальців ніг і рук до голови. На мить відкрийтеся світу і злийтеся з ним воєдино для того, щоб в наступну мить виявити в собі необмежені можливості не лише для фізичного, але й духовного розвитку. Відчуйте себе частиною світу, відчуйте досконалість Всесвіту, знайдіть баланс душі та тіла.

Уявіть, що ви лежите на маленькій земній кулі, круглій і беззахисній, і що від того, наскільки ви відчуваєте себе на ній гармонійно, залежить не лише ваша подальша доля, але і майбутнє усього живого, що є на кулі. Ви — в самому серці Землі. І як можна в такий знаменний момент життя думати про щось інше, або, наприклад, про те, що завтра знову рано вставати! І нехай ця дія здається вам смішною, але якщо вона хоч на долю секунди дозволить вам забути про побутові справи і щоденну рутину, то це вже маленька перемога над власною втомою, лінню і нудьгою! Отже, наповніться енергією Всесвіту, наберіться сил для нових цікавих справ, лежачи на круглій кулі! Адже завдання будь-якої вправи не лише зробити тіло граціозним і струнким, але і відчутти в собі згоду з навколишнім світом. Цим комплексом з двох рухів можна закінчувати будь-яке заняття.

Вправа № 65. Міст на спині. Сядьте на м'яч, а потім, спираючись на нього руками і роблячи невеликі кроки вперед ногами, перекотитесь на поперек. Прогніться в спині, заведіть руки за голову, випряміть ноги, закрийте очі, зосередьтеся на розслабленні м'язів тіла (рис. 93). Зробіть глибокий повний вдих і відчуйте, як повітря наповнює спочатку вашу грудну клітину, потім заповнює живіт. Розслабте руки, плечі, м'язи шиї та грудей, м'язи живота, ніг. Повільно вдихайте і видихайте повітря, відчуйте, як під тяжкістю власного тіла ви все більше і більше розтягуєтесь на м'ячі. Зробіть глибокий вдих, повільно поворушіть пальцями рук і ніг, потягніться і розплюште очі. Зігніть ноги в колінах, перекотіться на лопатки і, спираючись руками на м'яч, підніміться та сядьте. Сидячи на м'ячі, через сторони потягніться руками вгору, зробіть глибокий вдих, плавно опустіть руки вниз, зробіть різкий видих.



Рис. 93

Вправа № 66. Міст на животі. З положення стоячи на колінах перед м'ячем ляжте на м'яч животом. Розслабте усі частини тіла: руки, плечі, шию, м'язи ніг, м'язи спини, при цьому повільно дихаєте (рис. 94). Зробіть глибокий вдих і розтягніться на м'ячі, повільно потягніться руками вперед, ногами назад. Затримайтеся в цьому положенні 1-2 хвилини, а потім різко видихніть повітря з живота і грудей. Поверніться в положення стоячи на колінах. Потягніться через сторони руками вгору, зробіть вдих, плавно опустите руки — видих. Заняття закінчене.

Цей комплекс складається з шести нових нескладних вправ широкого спектру дії — працює велика кількість м'язів. Він допоможе вам стати сильніше і гнучкіше, якщо ви будете приділяти заняттям всього 5 хвилин в день. На першому етапі навантаження від вправ з цього комплексу буде достатнім. Тому що первинним завданням буде набути впевненості у власних силах і відчутти зацікавленість до занять. Через 4 тижні, коли ваше тіло буде готове до більш високих навантажень, потрібно зробити складніше завдання. Доповніть заняття іншими вправами на фітболі, збільште тривалість розминки й обтяжень. Це дозволить успішно удосконалювати фізичні якості.



Рис. 94

Програма № 3 (вправи № 67 –71).

На першому етапі, виконуючи запропонований комплекс, тій, хто займається, опанує правильну техніку рухів на м'ячі та навчиться володіти своїм тілом, при цьому приведете м'язи в тонус і позбавитесь від нерухомості. Рухи допоможуть зміцнити м'язи спини, пресу, поліпшити відчуття рівноваги та поставу. Складніші цілеспрямовані вправи на другому етапі допоможуть розвинути координацію рухів, силу і гнучкість кожної групи м'язів окремо.

Розклад занять. Виконуйте комплекс впродовж перших 4 тижнів, займаючись 3 рази в тиждень. Поступово підвищуйте навантаження, додаючи в заняття нові вправи на фітнес-м'ячі.

Розминка і заминка. Комплекс побудований відповідно до всіх норм оздоровчого фітнес-заняття. Він починається з інтенсивних кардіовправ, а закінчується вправами на розвиток гнучкості.

Кардіонавантаження. Поступово доведіть число кардіозаняття до 3-5 разів на тиждень, а тривалість — до 30-45 хвилин. Якщо це не реально, розбийте їх на 10-15-хвилинні міні-розминки впродовж дня. Якщо ви виконуєте будь-яку сидячу роботу, то сидіть на фітнес-м'ячі, а не на стільці або в кріслі, сміливо зараховуйте усе це в тренувальний час. Навіть якщо просто сидіти на м'ячі, то працюють скелетні м'язи і покращується фізична форма.

Підходи і повтори. Виконання усього комплексу займе 5 хвилин. Кожне повторення слід утримувати 3-5 секунд. Розпочніть з виконання одного підходу з 15 повторів кожної вправи. Потім робіть 2 підходи з 8 повторів кожної вправи, додаючи щодня по 2 повтори. Через тиждень виконуйте 2 підходи з 15 повторів, відпочиваючи між підходами по 60 секунд. Потім робіть 3 підходи по 8-15 повторів, відпочиваючи між підходами по 45 секунд.

Вправи. Розминка. Усі вправи цього комплексу виконуються з основного положення — сидячи на м'ячі (див. рис. 16 на с. 22). В якості розминки виконуйте вправи, що задіяні в комплексі. Відірвіть п'яти від підлоги, підніміть руки (див. рис. 8 а). Відхиліться назад — м'яч просувається вперед (див. рис. 8 б). Нахиліться вперед, руки вниз і назад — м'яч просувається назад. Носки підняті, вага тіла зосереджена на п'ятах. При нахилі назад — видих, при нахилі вперед — вдих. Чим більше ви відхиляється назад, тим важче навантаження на м'язи.

Вправа № 67. М'язи преса. З положення сидячи на м'ячі, крокуйте вперед. Корпус відхиляється назад, м'яч викочується під спину до тих пір, поки він не виявиться під середньою частиною спини (рис. 95 а). В. п. — лежачи на м'ячі, руки за головою, лікті в сторони, погляд в стелю. Сідниці притиснуті до м'яча. Стегна і плечі підведені і напружені. Коліна зігнуті під кутом 90°. Стопи щільно притиснуті до підлоги. Спираючись спиною на м'яч і напружуючи прес, підведіть плечі і голову як можна вище. При цьому утримуйте лікті в сторони і не напружуйте шию, для цього уникайте руху підборіддя до грудей (рис. 95 б). На підйомі робіть видих, при опусканні — вдих. Для посилення навантаження, у момент підйому плечей, злегка підводьте стегна вгору, напружуючи нижню частину живота.



Рис. 95

Вправа № 68. М'язи, що забезпечують рівновагу. В. п. — сидячи на м'ячі, руки перед собою, кисті разом (рис. 96 а). Ноги переміщаються вперед, корпус відхиляється назад (рис. 96 б), м'яч підкочується під голову. Виведіть руки за голову, утримуючи баланс. Коліна зігнуті під кутом 90° (мал. 96 в). Ноги і стопи паралельні, стегна розлучені в сторони. Підніміть одну ногу і випряміть коліно (рис. 96 г). Утримуйте позицію як можна довше. Опустіть ногу і повторіть те ж іншою ногою. Закінчуючи вправу, поверніться в початкове положення або розслабте і опустіть стегна вниз.

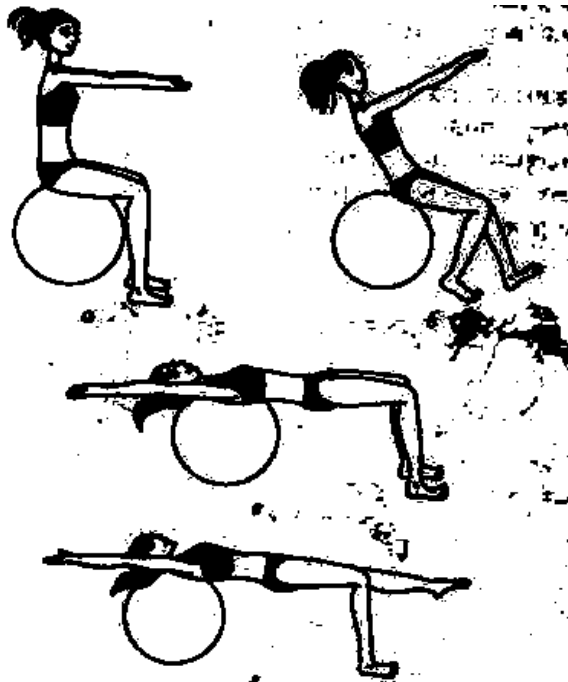


Рис. 96

Вправа № 69. М'язи сідниць. В. п. — голова, плечі і верхня частина спини спираються на м'яч, стопи розташовані під щиколотками і щільно притиснуті до підлоги, стегна опущені, руки по сторонах від м'яча торкаються підлоги для утримання балансу (рис. 97 а). Помістіть ліву щиколотку на праве коліно і опустіть ліве коліно до положення паралельно підлозі (рис. 97 б). Стискаючи сідниці і м'язи задньої поверхні стегон, підніміть стегна як можна вище вгору. Затримайтеся на деякий час і повільно опустіть стегна вниз (рис. 97 в). Повторіть кілька разів.

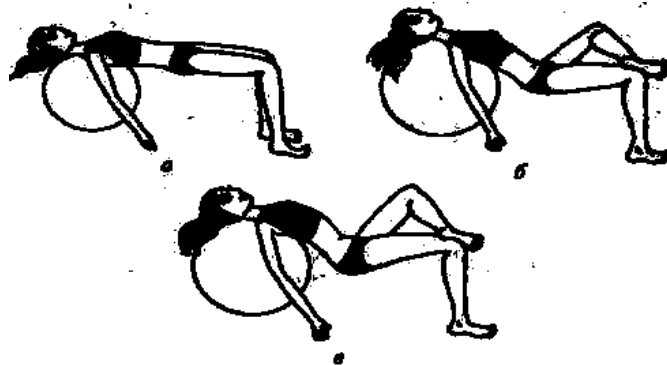


Рис. 97

Вправа № 70. М'язи, що забезпечують правильну поставу. Ця вправа зміцнює м'язи пресу, нижнього і середнього відділів спини, а також задіє м'язи сідниць, внутрішньої і зовнішньої поверхні стегон. Благотворно впливає на розвиток м'язового корсета, що формує правильну осанку. Помістіть фітнес-м'яч впритул до стіни. Сядьте на нього і, переступаючи, опустіться вниз, щоб зайняти початкове положення: прямі ноги спираються на п'яти, спина і сідниці — на м'ячі (рис. 98 а). Підніміть стегна так, щоб тіло утворило пряму лінію від плечей до п'ят, і напружте прес. Зведіть і опустіть лопатки (рис. 98 б). Затримайтеся на 5 рахунків. Потім повільно поверніться у вихідне положення, не прогинаючись в попереку, і також затримайтеся на 3 рахунки. Повторіть необхідну кількість разів.



Рис. 98

Вправа № 71. Вправи на розвиток гнучкості. Прогнутися на фітболі, утримуючи відчуття розтягування м'язів принаймні впродовж 30 секунд (див. рис. 93 і пояснення для рис. 90).

Таким чином, вище наведені вправи не охоплюють всього різноманіття існуючих вправ та комплексів вправ з використанням фітбола, але їх достатньо для того, щоб сформувати комплекси з фітбол-гімнастики різних напрямів, комбінувати ці комплекси вправ між собою відповідно до поставленої мети фізкультурно-оздоровчого заняття зі студентами вищого навчального закладу.

Питання для самоконтролю

1. Надайте характеристику вихідним положенням фітбол-гімнастики
2. Розкрийте зміст загально-розвиваючих вправ для підготовчої частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання.
3. Розкрийте зміст силових вправ для основної частини заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання
4. Розкрийте зміст вправ для розвитку гнучкості, що використовують у заключній частині заняття фітбол-гімнастикою та динаміку їх виконання.

Рекомендована література

1. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.
2. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
4. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
6. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.
7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
8. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.
9. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Наук. світ, 2008. 198 с.
10. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
11. Разль Исаковиц, Карен Клиппингер Анатомия пилатеса. Київ: Попурри, 2012. 240 с.
12. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
13. Нестерова Т. В. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике : учеб.-метод. пособ. Київ, 2008. 33 с.
14. Боброва Г.В. Психологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 142 с.