

Лабораторна робота 4

Тренування з використанням фітболу

Мета роботи:

Освоїти базові вправи з використанням фітболу, розробити програму тренувань для покращення балансу, координації, сили та гнучкості.

Завдання:

1. Підготовка:

- Ознайомтеся з історією та основними принципами використання фітболу.
- Розробіть програму тренувань з використанням фітболу, включивши різні типи вправ для всього тіла.

2. Проведення тренувань:

- Виконайте розроблену програму тренувань протягом одного тижня.
- Вправи повинні включати:
 - Присідання з фітболом об стіну.
 - Планка з фітболом.
 - Підйоми ніг лежачи на фітболі.
 - Вправи на розтяжку з фітболом.

3. Оцінка ефективності:

- Виміряйте покращення балансу, координації, сили та гнучкості до і після виконання програми.
- Проведіть тестування фізичної форми та запишіть результати.

Звіт про виконання:

- Підготуйте письмовий звіт, що містить опис програми тренувань, спостереження під час виконання вправ, результати тестування фізичної форми та висновки щодо ефективності використання фітболу.