

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



*Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М.*

**ФІТБОЛ – ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ  
СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ**



**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**Запоріжжя**

**2017**

Міністерство охорони здоров'я  
Запорізький державний медичний університет  
Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного  
виховання і здоров'я

Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурсєва А.М.

# **ФІТБОЛ – ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК МЕДИЧНИХ ВНЗ**

Навчально-методичний посібник

Запоріжжя  
2017

УДК

*Навчально-методичний посібник рекомендований до видання  
Центральною методичною радою Запорізького державного медичного університету  
(протокол №1 від 28.09.2017 р.)*

**Рецензенти:**

**Малахова С.М.** – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

**Бессарабов М.С.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

**Колектив авторів:**

**Сазанова І.О.** – старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

**Дорошенко Е.Ю.** – д.фіз.вих., завідувач курсу фізичного виховання і здоров'я.

**Гурєєва А.М.** – к.фіз.вих., старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я.

**Фітбол – засіб вдосконалення фізичних якостей студенток медичних ВНЗ:** навчально-методичний посібник / І.О. Сазанова, Е.Ю. Дорошенко, А.М. Гурєєва. – Запоріжжя: ЗДМУ, 2017. – 80 с.

В посібнику викладено рекомендації для практичних та самостійних занять з фітболами, лікарському контролю, базові вправи та зразкові комплекси. Для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації.

УДК

© Сазанова І.О., Дорошенко Е.Ю., Гурєєва А.М.  
©Запорізький державний медичний університет

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
1 Загальні відомості.....	6
1.1 Що таке «аеробіка» та суть занять.....	6
1.2 Чому потрібно займатися аеробікою.....	7
1.3 Основні види аеробіки.....	9
2 Фітбол-аеробіка.....	12
2.1 Що таке фітбол-аеробіка.....	12
2.2 Користь від занять фітбол-аеробікою.....	13
2.3 Фітбол – комплекс ефективних вправ для стрункої фігури.....	14
2.3.1 Розминка.....	14
2.3.2 Вправи для м'язів грудей.....	16
2.3.3 Вправи для ніг та сідниць.....	19
2.3.4 Вправи для м'язів рук.....	25
2.3.5 Вправи для м'язів спини.....	28
2.3.6 Вправи для черевного пресу.....	32
3 Самостійні заняття фізичними вправами у режимі дня студента.....	38
3.1 Форми і зміст самостійних занять.....	39
3.2 Особливості самостійних занять для жінок.....	46
3.3 Взаємозв'язок між інтенсивністю занять і ЧСС.....	47
3.4 Гігієна самостійних занять.....	49
4 Основи побудови оздоровчого тренування.....	52
4.1 Основні принципи оздоровчого тренування.....	52
4.2 Види рухової активності.....	53
5 Методики оцінки стану фізичного здоров'я та фізичної підготовленості для контролю й самоконтролю.....	56
5.1 Правила проведення самостійних занять фізичними вправами.....	61
5.2 Як побудувати самостійні тренувальні заняття.....	62
Питання для самоконтролю.....	64
Список літератури.....	65
Додаток 1. Комплекси вправ з фітболом.....	67
Додаток 2. «Партерна» гімнастика як одна з форм позаурочних фізкультурних занять для студенток.....	74

## ВСТУП

Студентська молодь в даний час поставлена в достатньо жорсткі умови. Зросли вимоги навчальної програми, змінюються умови життя, побуту, діяльності. Однією з щонайгостріших проблем вищої школи є зниження показників здоров'я у студентів, які явно відстають від світових стандартів, погіршуючись від першого до випускного курсу. Причину зростання захворюваності серед молоді можна пояснити постійним збільшенням дефіциту рухової активності впродовж всього періоду навчання, що негативно позначається на фізичному розвитку, функціональній підготовленості і здоров'ї.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аеробіка. Систематичні заняття аеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, а й покращити стан серцево-судинної й дихальної систем та отримати велике задоволення від занять.

Для студентів Запорізького державного медичного університету заняття з фітбол-аеробіки – це добрий емоційний настрій, який задає ритмічна музика, а в програмі занять – вправи на розвиток фізичних якостей, дихальні вправи, елементи хореографії та ін.

Заняття з фітбол-аеробіки набувають популярності з року в рік. Вони мають оздоровчий напрямок, розвивають витривалість, координацію рухів, почуття ритму, дозволяють виправити поставу, зробити більш граціозною і елегантною фігуру. За допомогою занять фітбол-аеробікою можна підвищити свою рухливу активність і покращити стан здоров'я.

Таким чином, мета занять фітбол-аеробікою – це поліпшення стану здоров'я, підвищення функціональних можливостей та сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму студентів.

# 1. ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

## 1.1 Що таке «аеробіка» та суть занять



Аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм

достатньою мірою споживає кисень. Заняття аеробікою забезпечують, у першу чергу, швидкий темп рухів, який задається музичним ритмом; по-друге, велику амплітуду рухів рук, ніг та тулуба зі включенням у роботу багатьох м'язових груп.

Захоплюючий музичний ритм, невимушеність рухів і широкі можливості імпровізації залежно від індивідуальних схильностей і хореографічного досвіду перетворюють заняття аеробікою на емоційне, творчо насичене заняття. Це дозволяє без зайвої втоми протягом достатньо тривалого часу витримувати значне фізичне навантаження.

У наш час більшість студентів малорухомі. Вони ходять пішки від автостоянки або автобусної зупинки до своєї установи, від робочого столу до буфету або кафетерію. Молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях людини у всіх сферах життя.

Заняття аеробікою – це прекрасний засіб боротьби зі «м'язовим голодом» і профілактики пов'язаних із ним хвороб – ожиріння, раннього атеросклерозу, ішемії та ін. Головне – поступово підвищувати темп і тривалість занять.

Систематичне заняття аеробікою не тільки дозволяє підвищити рівень м'язової тренуваності й поліпшити стан серцево-судинної системи, але й приносять велике задоволення особам, що займаються аеробікою.

Термін «аеробний» запозичений з фізіології, де він використовується при визначенні хімічних і енергетичних процесів, що забезпечують роботу м'язів. Відомо, що при збудженні м'яза під час фізичної роботи обмін речовин, що відбувається у ньому, являє собою складну систему хімічних реакцій. Процеси розщеплення складних молекул на простіші сполучаються із процесами синтезу (відновлення) багатих на енергію речовин. Один із цих процесів може йти

тільки за наявності кисню, тобто в аеробних умовах. При аеробних процесах виробляється значно більша кількість енергії, ніж при анаеробних реакціях. Вуглекислий газ і вода є основними продуктами розпаду при аеробному способі вироблення енергії й легко видаляються з організму за допомогою дихання й поту. Тому види рухової активності, що стимулюють підвищення споживання кисню під час виконання вправ, широко використовуються для оздоровчих занять.

Ці заняття не потребують великих зусиль волі. Велике значення мають правила побудови занять, медичний контроль і самоконтроль у процесі занять, розподілення навантажень. Не слід одразу захоплюватись великими навантаженнями і вирішувати одразу всі поставлені завдання.

Термін «аеробний» означає «живучий у повітрі» або «використовує кисень». Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що змушують його збільшувати споживання кисню. У результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

## **1.2 Чому потрібно займатися аеробікою?**

Зараз ефективність аеробіки загальноновизнана.

Аеробіка-це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Ось деякі такі зрушення:

➤ загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при

напруженому фізичному навантаженні. Обсяг легень збільшується, а деякі дослідження пов'язують зростання обсягу легень з більш високою тривалістю життя;

- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;

- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;

- зміцнюється кісткова система;

- заняття аеробікою допомагають справитися з фізичними й емоційними стресами;

- підвищується працездатність;

- систематичні заняття аеробікою – реальний шлях до схуднення чи підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект найбільше приваблює молодих дівчат займатися аеробікою. Але потрібно сказати, що фізичні вправи можуть тільки сприяти схудненню, а головним фактором збалансоване харчування;

- поліпшується (підвищується) координація рухів. У фізіології координація – узгодження діяльності різних органів і систем організму, обумовлене поєднанням процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Наприклад, при згинанні кінцівки збудження нервових клітин, що посилюють імпульси до м'язів-згиначів, викликає одночасно гальмування клітин, пов'язаних з м'язами-розгиначами, виникає при цьому розслаблення розгиначів полегшує згинання кінцівки. Важливу роль у розвитку координації грає мозочок і вестибулярний апарат. Мозочок, відділ головного мозку людини, що бере участь у координації рухів і збереженні пози, тонусу і рівноваги тіла; функціонально пов'язаний також з регуляцією вегетативної, сенсорної, адаптаційно-трофічної і умовно рефлексорної діяльності організму. Вестибулярний апарат (від лат. Vestibulum - переддень), орган, приймає зміни положення голови і тіла в просторі і напрямок руху тіла у людини; частину внутрішнього вуха. Вестибулярний апарат - складний рецептор вестибулярного аналізатора.



### 1.3 Основні види аеробіки

З кожним роком популярність аеробіки тільки збільшується, з'являються нові види цього виду спорту, і стає набагато більше бажаючих оздоровити свій організм і підкоригувати форму свого тіла.

А в поєднанні зі здоровим харчуванням і позитивним психологічним настроєм цей вид спорту може творити справжні чудеса.

*Базова або класична аеробіка* дозволяє зміцнити м'язи, а також поліпшити поставу. Заняття з аеробіки – це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяне не менше 2/3 м'язової маси. Для досягнення позитивного ефекту виконання аеробних вправ має тривати



не менше 20-30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання. . Всі рухи виконуються під ритмічну музику, вона добре стимулює роботу дихальної системи. Класичний вид добре допомагає боротися із зайвою вагою. До цього виду можливо віднести і танцювальні напрямки.



*Степ-аеробіка* вперше з'явилася в кінці 90-х, та дуже швидко знайшла своїх фанатів. Особливість цього виду в тому, що використовується спеціальна платформа для рухів. За допомогою її можна виконувати підскоки та шаги під музику і виконувати інші вправи. Платформу можливо використовувати і для вправ для пресу, спини та рук. Степ-аеробіка відмінний метод для профілактики артриту і остеопорозу. Дуже ефективно зміцнює сідниці, стегна.

*Слайд-аеробіка.* Цікаве слово в світі аеробіки. Всі вправи більше атлетичні і відрізняються від інших видів цього спорту. Тренера стверджують, що саме слайд-аеробіка допоможе скинути зайву вагу і забезпечити відмінне тренування для всіх груп м'язів. Всі вправи спрямовані на витривалість, координацію і силу духу.



*Танцювальна аеробіка* може включати в себе кілька різних видів. Всі види танцювальної аеробіки, засновані на використанні різних танцювальних рухів під ритмічну музику. До танцювальної аеробіки відноситься танець живота, сіті-джем, танго-

аеробіка, латино, фанк-аеробіка і хіп-хоп, а також інші напрямки.

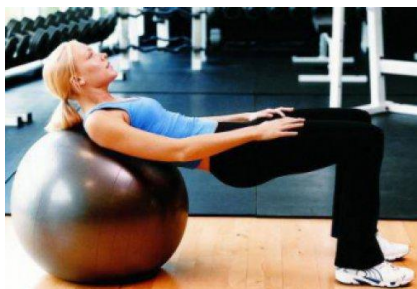
*Спортивна аеробіка.* Для тих, хто любить різноманітність. Це суміш акробатики, гімнастики і танців. Такі вправи будуть тримати у формі ваше тіло і вагу.



*Аквааеробіка* зазвичай проходить в басейні. Допоможе відновити здоров'я і схуднути. Вода створює сприятливі умови для занять спортом. Великі навантаження відсутні й тому набагато легше виконувати вправи. Такі тренування корисні вагітним, літнім

людям і тим, у кого проблеми з суглобами та хребтом. Заняття у воді допоможуть розслабитися. Під час тренувань йде масаж шкіри, це не дає накопичуватися молочній кислоті. Спеціалісти стверджують, що тренування у воді – одні з найефективніших для схуднення.

*Силова аеробіка.* У цього виду є ще підвиди: боді-стайлінг, боді-шейпінг, памп-аеробіка і т.д. Усі види спрямовані на використання під час тренувань обтяжень й силового обладнання.



*Фітбол-аеробіка* – всі вправи відбуваються за допомогою надувного великого м'яча. На фітболах можна робити дуже багато різноманітних вправ. Вони допомагають скорегувати фігуру, поліпшити гнучкість, виправити вади постави. Такий вид

тренувань добре підійде для вагітних жінок.

*Мікс-аеробіки.* Тут змішані всі види аеробіки. Всі вправи злилися воєдино. Це цікаво та ефективно.

*Флекс-аеробіка* спрямована саме на розвиток гнучкості усього тіла. Всі заняття проходять зазвичай під релакс-музику з приглушеним світлом. Така обстановка розслабляє й встановлює на потрібний лад.



Дуже часто під час занять використовують арома свічки або лампи з ефірними маслами. Такі заняття допоможуть зміцнити і розтягнути м'язи.



*Велоаеробіка* – це спеціальні вправи, які виконуються на велотренажерах або полегшених велосипедах, які призначені для закритих приміщень.

Аеробіка приносить не тільки користь, але і масу задоволення. Кожний підвид аеробіки ефективний і має масу переваг.

## 2 ФІТБОЛ-АЕРОБІКА

### 2.1 Що таке фітбол?

Фітбол (fitball, «fit» – оздоровлення, «ball» – м'яч) – швейцарський гімнастичний диво-м'яч, простий та ефективний тренажер, який чудово вирішує оздоровчі завдання для всієї родини.

Заняття фітбол-аеробікою – один із трендових напрямів оздоровчої аеробіки, в процесі якого використовується

еластичний м'яч діаметром від 45 см до 95 см, котрі придатні витримувати вагу



до 300 кг. Розмір м'яча добирається відповідно до зросту.

Даний вид оздоровчої аеробіки з'явився в кінці 50-х роках ХХ століття швейцарський фізіотерапевт Сьюзан Кляйнфогельбах, який взявся застосовувати еластичний м'яч для реабілітації хворих на ДЦП.

В наш час фітбол-аеробіка – популярний напрямок у фітнесі, який цілеспрямований на: розвиток фізичних якостей та музично-ритмічних і творчих здібностей; корекцію захворювань опорно-рухового апарату та суглобів; розвивають координаційні здібності.

М'яч для занять з фітбол-аеробіки – багатофункціональний, може використовуватися в комплексах вправ як предмет, опора або снаряд.

Комплекси вправ фітбол-аеробіки в залежності від запланованих завдань мають різноманітну спрямованість: для зміцнення м'язів рук і плечового пояса; для зміцнення м'язів черевного преса; для зміцнення м'язів спини і тазу; для зміцнення м'язів ніг; для збільшення гнучкості і еластичності суглобів та кровообігу всіх органів; для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату; зміцнення хребта та формування правильної постави; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; знімається стрес та поганий настрій; є відмінною профілактикою таких захворювань, як варикозне розширення вен,

остеохондроз, артрит; виправляє недоліки фігури; для розслаблення і релаксації.

Сьогодні рідкісний фітнес-клуб не має у своєму розкладі занять фітболом.

## 2.2 Користь від занять фітбол-аеробікою

Як йдеться все геніальне просто. Може бути тому винахід фітболу порівнюють з винаходом простого колеса.

Заняття з фітболом дають унікальну можливість впливати на м'язи спини і хребта. Але не тільки. Фітнес ще не знав таких вправ, які б одночасно підвищували тонус м'язів, покращували їх взаємну координацію, розвивали рівновагу, поліпшуючи роботу вестибулярного апарату, і на додаток працювали на рельєф відразу всього тіла.

Рух – це життя. Даний «веселий» різнокольоровий надувний тренажер допоможе повернути втрачену рухливість, якої всі ми мали в дитинстві, оживить ваші м'язи і подарує їм повноцінне життя.

Заняття з фітболом тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, знімають додаткове навантаження на хребет. Все це дозволяє займатися фітболом людям з надмірною вагою. М'яч відмінно «розвантажує» суглоби, гімнастика корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі і артритах.



Заняття фітбол-аеробікою – це щадний, але досить ефективний спосіб привести себе у форму. Він унікальний тим, що в ньому практично відсутній ударне навантаження на нижні кінцівки. Тому займатися фітбол-аеробікою можуть навіть літні люди, з захворюваннями варикозного розширення вен, з пошкодженими колінному і гомілковостопному суглобах, великою надмірною вагою.

Навіть у тренажерних залах в якості допоміжного обладнання використовують м'яч.

Фітбол-гімнастика, як і фітбол-аеробіка надає чудове дію на весь організм. Силові та стато-динамічні вправи, стретчинг, вправи на баланс з м'ячем внесуть різноманітність у заняття фітнесом. Відносна простота занять з м'ячем дозволяє освоїти фітбол-аеробіку і гімнастику в домашніх умовах за допомогою відеотренера.

### **2.3. Фітбол – комплекс ефективних вправ для стрункої фігури**

Якщо ви серйозно вирішили тренуватися з фітболом, і навіть купили його, перш, ніж приступати до вивчення вправ, радимо спочатку освоїти безпосередньо сам м'яч. Це особливо необхідно, якщо ви новачок у світі фітнесу і у вас немає ніякого навичку координації. Спочатку навчіться просто сидіти на м'ячі і утримувати рівновагу. Потім переходьте до вивчення вихідного положення на м'ячі сидячи і лежачи. Присвятіть цьому декілька днів і, коли зрозумієте, що достатньо освоїлися і м'яч не вислизає з-під вашого тіла, сміливо приступайте до виконання вправ.

#### **2.3.1 Розминка**

Можна використовувати три варіанти розминки.

**Перший варіант:** для того, щоб добре розігріти м'язи, виконуєте біг на місці, стрибки на місці, махові та кругові рухи руками, нахили, присідання; в кінці розминки виконаєте стрибки на скакалці у помірному темпі від 1 до 3 хвилин. Робіть розминку не менше ніж 5 хвилин - поки не відчуєте, що добре розігрілися.

**Другий варіант:** для розминки сядьте на фітбол і пострибайте на ньому 2-3 хвилини, не забуваючи тримати спину рівно. Потім, перебираючи ногами, поверніться навколо своєї осі спочатку за годинниковою стрілкою, потім – проти годинникової стрілки. Почніть з декількох поворотів, поступово доводячи їх кількість до 8–10 разів.

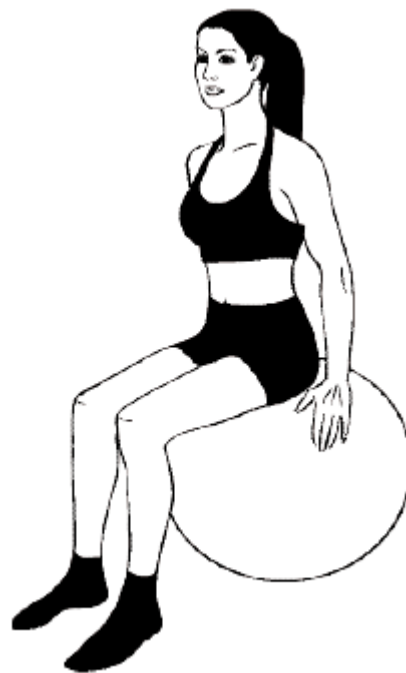
Далі виконуєте 10 похитувань вперед-назад, включаючи у роботу в основному сідниці і стегна. Завершите розминку повільними похитуваннями

стегон (теж 10 разів) з одного боку в інший, неначе виконуєте «танець живота» на фітболі.

**Третій варіант:** даний варіант можна використовувати не тільки як розминку, але і як кардіотренінг (з тією лише різницею, що даний кардіотренінг виконується, сидячи на фітболі).

### **Вправа 1**

Вихідне положення: сядьте на край фітболу, поставте ноги на ширину плечей, коліна точно над стопами. Спина рівна, підборіддя трохи підведене, плечі опущені, лопатки зведені разом. Живіт втягнути, грудну клітку розпрямити. На початковому етапі необхідно руками триматися за м'яч, подалі їх можна покласти на коліна. З початкового положення почніть злегка підстрибувати на м'ячі, високо піднімаючи коліна, неначе ви здійснюєте біг на місці або маршируєте. У такт руху можна піднімати й опускати руки. Щоб збільшити навантаження на ноги, виконуйте біг без підстрибувань, руки при цьому тримаєте уздовж тіла. Виконуйте вправу протягом 1 хвилини.



### **Вправа 2**

З вихідного положення трохи підстрибніть на місці і опустіться на широко розставлені ноги. Одночасно підніміть руки вгору, злегка розвівши їх у сторони. Виконаєте вправу близько десяти разів.

### **Вправа 3**

З вихідного положення підстрибніть і розверніть тулуб вправо під кутом 45°. Одночасно підведіть ноги і зведіть їх разом, потім опустіть і відведіть вліво. Руки перенесіть вправо вниз. Знову підстрибніть і розверніть тулуб в інший бік. Продовжуйте чергувати повороти. Щоб ускладнити вправу, додайте

похитування на м'ячі з одного боку в інший. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів в кожную сторону).

#### **Вправа 4**

З вихідного положення поставте ноги трохи ширше за плечі, а руками підтримуйте м'яч. Підстрибніть і перенесіть вагу тіла на праву ногу, зігнувши коліно так, щоб воно знаходилося прямо над кісточкою. Ліву випряміть і відведіть убік. У вас повинен вийти випад вправо. Правою рукою обіпріться на м'яч, ліву потягніть вгору. Повторите з іншої ноги, повернувшись назад у початкове положення. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів у кожную сторону).

#### **Вправа 5**

З вихідного положення зігніть руки і підніміть лікті до рівня плечей, передпліччя розгорнені вертикально вгору, кисті стиснуті у кулаки. Підстрибніть і зробіть крок вліво, одночасно підтягнувши праве коліно до грудей і торкнувшись його лівим ліктем. Знову підстрибніть і опустіть коліно, швидко зробивши крок вправо і торкнувшись лівим коліном правого ліктя. Виконайте вправу близько 10 разів (по 5 разів у кожную сторону).

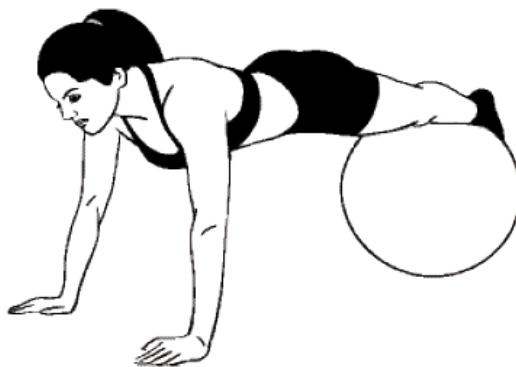
### **2.3.2 Вправи для м'язів грудей**

Ці ефективні вправи не дозволять вашим грудям втратити тонус і форму. Причому, взятися за вправи ніколи не пізно. В світі фітнесу існує два типи ефективних вправ на м'язи грудей: розведення рук з гантелями і жим гантелей або штанги (у домашніх умовах можна замість штанги використовувати бодибар). У розділ жимів потрапляють і віджимання. Міняючи кут нахилу ви зможете направляти навантаження на певні ділянки грудного м'яза. Якщо виконувати вправи у положенні, коли голова знаходиться вище за тулуб, то працювати буде верхня частина м'язів (під ключицею); якщо виконувати у горизонтальному положенні, то зміцниться центральна частина грудного м'яза; якщо ж працювати у нахилі, коли голова внизу, то під навантаженням виявляється низ грудних м'язів.



### **Вправа 6.** Згинання-розгинання рук.

Вихідне положення: прийміть положення упору на прямих руках, фітбол під гомілками. Спина пряма й складає з ногами одну пряму лінію. Долоні поставте дещо ширше за плечі. З вихідного положення, згинаючи лікті, поволі опустіться якнайнижче. Потім поверніться у вихідне положення. Якщо ви новачок, і вам важко зберігати рівновагу на м'ячі, спирайтеся на нього не гомілками, а стегнами. З часом підсуньте м'яч ближче до щиколоток.



**Увага:** у жодному випадку не прогинайтеся у поясниці; якщо виник біль в кистях, по ширше розставте пальці, або віджимайтеся на кісточках міцно стислих кулаків.

### **Вправа 7.** Розведення рук у нахилі.

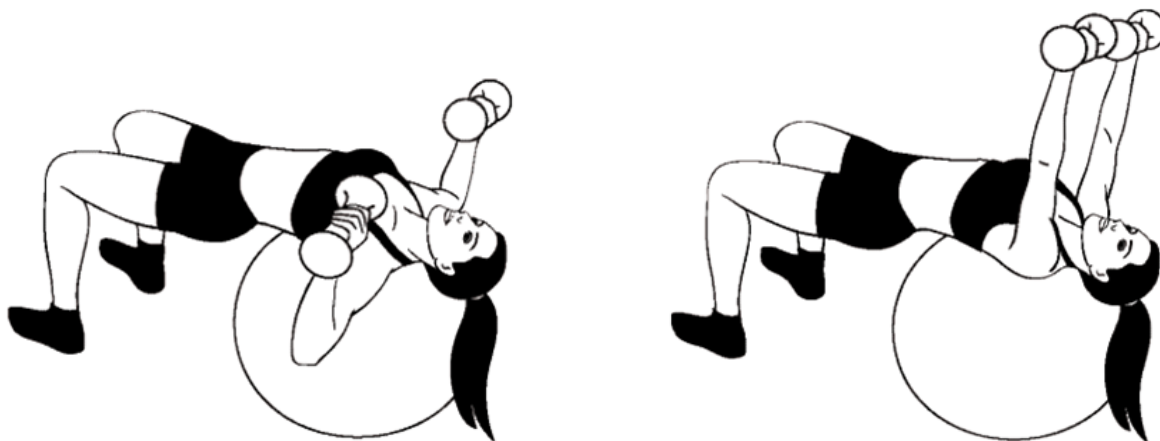
Вихідне положення: влаштуйтеся на фітболі під кутом у  $45^\circ$  до підлоги. Коліна зігнуті, стопи широко розставлені, таз повинен знаходитися нижче за коліна. Візьміть гантелі долонями одна до одної – нейтральним хватом. З вихідного положення підніміть руки вгору прямо над плечима. Лікті злегка зігніть. Поволі розводите гантелі в сторони до паралелі з підлогою. Поверніться у вихідне положення.



**Увага:** не нахиляйте тулуб більше, ніж на  $45^\circ$ , інакше працюватимуть не м'язи грудей,

а м'язи плечового поясу; не опускайте руки низько, інакше ви можете розтягнути зв'язки плечового суглоба; не прагніть брати дуже велику вагу, оскільки тут працює тільки один суглоб – плечовий; щоб збільшити навантаження, у верхній точці можете повернути гантелі у лінію, з'єднавши їх торцями.

### **Вправа 8. Жим гантелей.**



Вихідне положення: прийміть положення упору на фітбол спиною. Щоб утримати рівновагу, стопи поставте трохи ширше за плечі. М'язи тулубу напружені, спина і стегна строго паралельні підлозі. Гантелі тримати на витягнутих руках прямо над плечима.

З вихідного положення вдихніть і поволі зігніть лікті, опускаючи гантелі до плечей. Видихаючи, підніміть гантелі вгору. Прагніть не зводити гантелі і не стукати ними.

### **Варіанти виконання.**

1. Виконайте жим, розташувавши корпус під кутом 45° до підлоги. Положення тіла повинне бути аналогічно положенню при виконанні розведення рук. При цьому коліна повинні бути зігнуті, стопи міцно притиснуті до підлоги, таз розташований нижче за коліна. В іншому техніка жиму подібна.

2. Замість гантелей можна використовувати штангу або боди-бар. Прийміть горизонтальне положення спиною на м'ячі, візьміть штангу (боди-бар) на витягнуті руки прямо над плечима. Вдихніть, затримайте дихання і опустіть гриф до грудей. Без паузи вижміть штангу на прями руки. Видихніть. Знову ж таки без паузи поволі випряміть руки. Повторіть вправу. Тут дуже

важливо забезпечити ритмічний рух вгору-вниз, без непотрібних пауз у верхній та нижній точці амплітуди. Але і не можна прискорювати темп: він повинен бути помірним і спокійним.

З якою вагою і з якої кількості вправ починати, залежить від вашого рівня фізичної підготовки. Якщо ви новачок, то ваші грудні м'язи тільки протягом 1,5-3 місяців звикатимуть до навантаження. Тому починати треба з 1-2 підходів по 10-12 повторів у кожному. Це стосується всіх вправ на грудні м'язи. Приблизно через місяць-півтора доведіть кількість підходів до 3. А ще через декілька тижнів збільште кількість повторів до 15. Обов'язково відпочивайте між підходами 1-2 хвилини. Коли відчуєте, що вправи даються легко, збільште навантаження (тобто вагу штанги чи гантелей) на 10 %.

Що стосується ваги навантаження, то на початковому етапі починайте з 2–3 кілограмів. До жиму штанги (боді-бару) приступайте тільки тоді, коли добре освоїте вправи з гантелями.

Якщо ви маєте деякий досвід роботи з вагами, то підбирайте таку кількість кілограмів, щоб ви могли виконувати 3-4 підходи по 15 повторів, причому, останні повтори повинні даватися вам з деяким зусиллям.

### **2.3.3 Вправи для ніг та сідниць**

Хто з жінок не мріє про стрункі ніжки ? І якщо ваші форми далекі від ідеалу, то це ще не привід ховати їх під вільними брюками або довгою спідницею. У фітнесі можливо все, тим більше, що м'язи ніг вважаються найподатливішими. Насправді все дуже просто: виконуйте вправи, доглядайте за ногами і вам гарантований 100-процентний результат.

А що коли ноги короткі і не «ростуть від вух», якщо коліна не ідеальної форми? Все одно необхідно тренуватися. Звичайно, фітнес не може зробити ваші ноги довше на декілька сантиметрів, але краса – це баланс пропорцій. І вже, повірте, неважливо якої довжини ваші ніжки, якщо вони мають спортивну форму, міцні литки, не мають зайвого жиру й складок. Такі ніжки не можуть

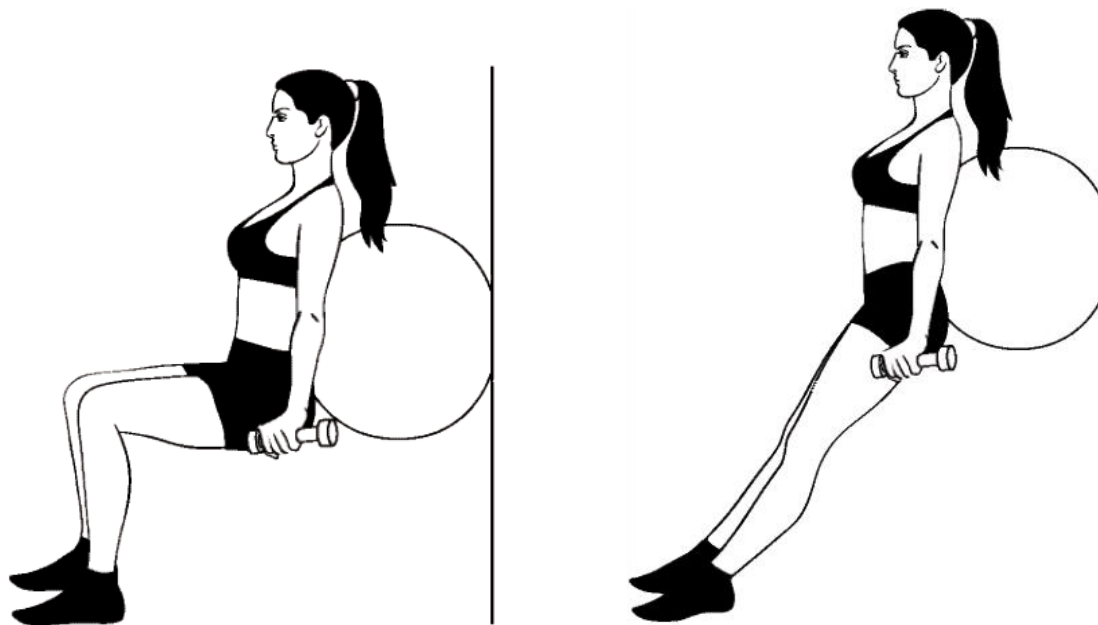
бути непривабливими. Зазвичай жінки незадоволені видом своїх ніжок з двох причин: вони або дуже товсті, або дуже тонкі.

В обох випадках фітнес допоможе вам довести ваші ноги та сідниці до досконалості. Якщо ваші ноги здаються вам занадто повними, то до всіх запропонованих вправ додайте багато аеробіки – до чотирьох разів на тиждень. Для аеробіки необхідно взяти на озброєння стрибки зі скакалкою, які, на думку фахівців, дозволять вам не тільки спалювати зайвий жир, але і нададуть вашим ногам ідеальної форми. Програму кардіо на скакалці ви знайдете далі. А ось якщо ноги тонкі, то аеробіки повинні бути по мінімуму – 1-2 рази в тиждень.

І не треба вірити міфу про те, що після таких тренувань ваші ноги стануть занадто м'язистими. Навпаки, ви підвищите м'язовий тонус, позбавитеся від целюліту і станете виглядати ще краще.

### **Вправа 9.**

Вправа укріплює квадрицепси, м'язи сідниць, литок і задньої поверхні стегон.



Вихідне положення: візьміть гантелі (вага від 2 до 5 кілограмів, залежно від вашого рівня підготовки), встаньте прямо, ноги на ширині плечей. Притисніть фітбол спиною до стіни і зробіть декілька кроків вперед.

З цього положення виконайте присідання до тих пір, поки стегна не стануть паралельні підлозі. Зусиллям сідниць поверніться у вихідне положення.

**Увага:** щільно притискуйте м'яч спиною до стіни, тоді у вас не виникне відчуття, що ви можете впасти назад.

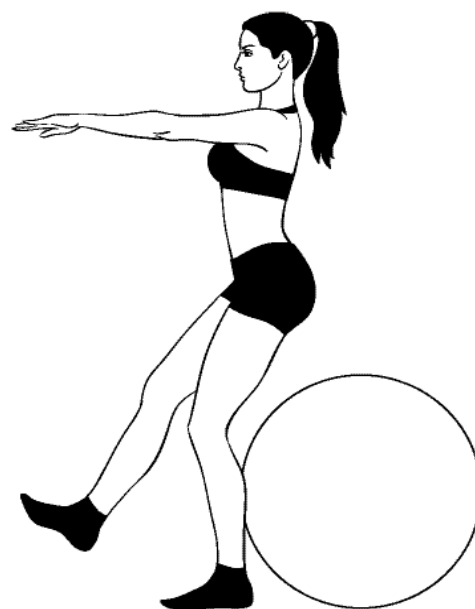
На початковому етапі почніть з 12<sup>x</sup> підходів по 12 повторів у кожному. У міру розвитку м'язової сили додайте 3 підходи і збільште кількість повторів до 15. Потім збільште вагу гантелей до 7 кілограмів. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### **Вправа 10**

Вправа ефективно впливає на м'язи ніг та сідниць.

Вихідне положення: встаньте спиною до фітболу, руки витягніть перед собою, стопу правої ноги підведіть і тримайте над підлогою на висоті 20–30 см, не вище, інакше вам важко буде утримувати рівновагу.

З вихідного положення, поволі згинаючи коліно лівої ноги, виконаєте присідання до легкого торкання сідницями поверхні фітболу. Щоб м'яч не вислизав з-під вашого тіла, притуліть його до опори або поставте у кут кімнати.



**Увага:** голову необхідно тримати підкреслено рівно, для цього розташуйте на рівні очей який-небудь яскравий предмет і невідривно дивитесь на нього.

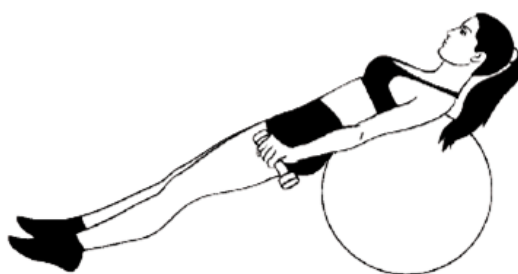
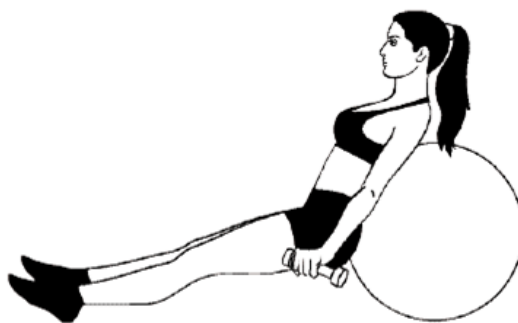
На початковому етапі почніть з 1-2<sup>x</sup> підходів по 10-15 повторів. Причому, виконуйте присідання спочатку на одній нозі, потім – на іншій. Це і вважатиметься одним підходом. По мірі розвитку м'язової сили поміняйте великий м'яч на м'яч меншого розміру і збільште кількість підходів до 3-4, а кількість повторів – до 15. Потім можна почати використовувати гантелі, починаючи від 2 кг і поступово збільшуючи до 7 кг. Ваша кінцева мета – виконувати глибокі присідання на одній нозі без фітболу та всякої опори.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

## Вправа 11

Вправа задіє м'язи сідниць, внутрішньої та зовнішньої поверхні стегон, а також укріплює м'язи пресу і нижнього та середнього відділів спини.

Вихідне положення: поставте фітбол впритул до стіни, сядьте на нього і, переступаючи, опустіться вниз, щоб прямі ноги спиралися на п'яти, а спина і сідниці на м'яч. З цього положення підніміть стегна, щоб тіло утворило пряму лінію від плечей до п'ят, і напружте прес. Зведіть і опустіть лопатки. Затримайтеся на 3 рахунки і поволі поверніться у вихідне положення. Знову затримаєтеся на 3 рахунки, потім повторите вправу.



**Увага:** сідниці повинні бути стислі, м'язи пресу напружені, грудна клітка розпрямлена, а ноги прямі; тіло повинне згинатися тільки у тазостегнових суглобах. На початковому етапі почніть з 1-2<sup>x</sup> підходів по 12 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів – до 15. Потім можна почати використовувати гантелі вагою від 2 кг, поступово збільшуючи до 5 кг. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

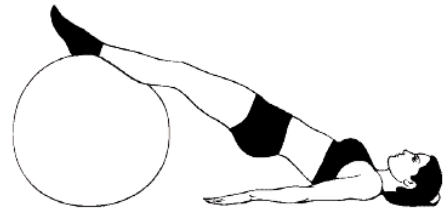
## Вправа 12

Вправа ефективно впливає на м'язи сідниць, а також м'язи пресу.

Вихідне положення: ляжте на підлогу, випряміть ноги і покладіть литки на фітбол, напружте прес і підніміть вгору сідниці так, щоб тіло від п'ят до лопаток складало одну пряму лінію.

З цього положення поволі підніміть праву ногу вгору, потім опустіть. Те ж саме виконайте лівою ногою – це і буде один повтор. Потім опустіть сідниці на підлогу і виконаєте вправу задану кількість разів.

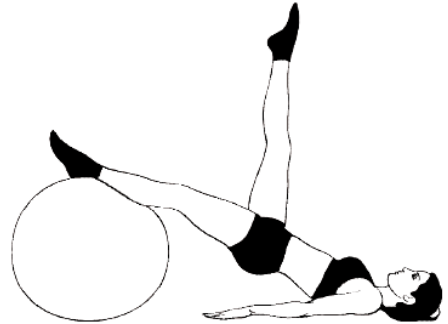
На початковому етапі почніть з 1–2<sup>x</sup> підходів по 8–10 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів – до 12–15.



Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

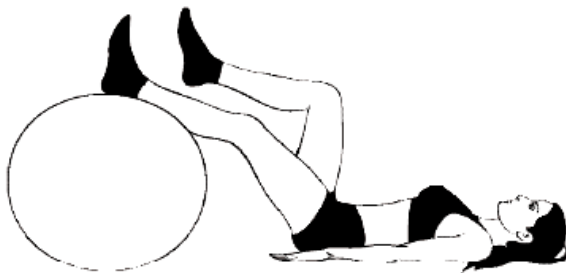
*Варіант виконання.*

Початкове положення: нога зігнута у коліні під кутом 90°, гомілка паралельна підлозі, коліно злегка підтягнуте до грудей. Виконайте підйом сідниць вгору спочатку із зігнутою правою ногою, ліва пряма. Потім, помінявши положення ніг, знову виконайте вправу. Ви можете варіювати вправу і варіант її виконання на різних тренуваннях або виконувати ту чи іншу вправу на одному занятті.



**Вправа 13**

Вправа ефективно укріплює м'язи сідниць та підколінні сухожилля.



Вихідне положення: ляжте на підлогу, прямі руки витягнуті вздовж тулубу. Зігніть ліву ногу під прямим кутом і поставте стопу на фітбол так, щоб гомілка була паралельна підлозі. Зігніть праву ногу, відвівши коліно вправо,

покладіть щиколотку на ліве стегно, права гомілка повинна бути паралельна підлозі. Тепер ваша права нога знаходиться перед лівою.

З цього положення напружте прес, але розслабте спину і плечі. Упираючись ногою у фітбол і утримуючи рівновагу руками, виконайте підйом тазу і середньої частини спини вгору на  $45^\circ$  від підлоги, лопатки повинні бути притиснуті до поверхні. Прагніть не прогинатися у поясниці, а зберігати тулуб у максимально прямому положенні. Затримайтеся у верхній точці на 1-2 секунди, потім поволі опустіться у вихідне положення.

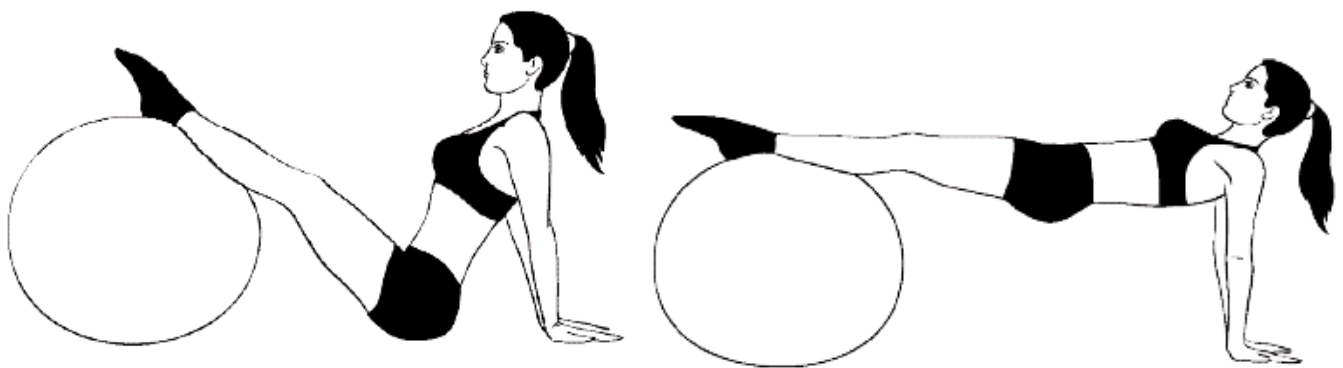
Виконайте задану кількість повторів, потім поміняйте ноги і повторіть вправу.

На початковому етапі почніть з 1-2<sup>x</sup> підходів по 10-12 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів – до 15-20. Потім можна буде використовувати навантаження на ногу.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

#### **Вправа 14**

Вправа ефективно впливає на м'язи сідниць.



Вихідне положення: сядьте на підлогу, упор руками ззаду, литки випрямлених ніг розташовані на фітболі. З цього положення зусиллям м'язів сідниць підведіть таз, випрямляючи при цьому тулуб. Затримайтеся на декілька секунд і поверніться у вихідне положення.



**Увага:** не закидайте голову назад; не прагніть підняти сідниці якомога вище вгору – ваше тіло повинне складати одну пряму лінію від плечей до кінчиків пальців.

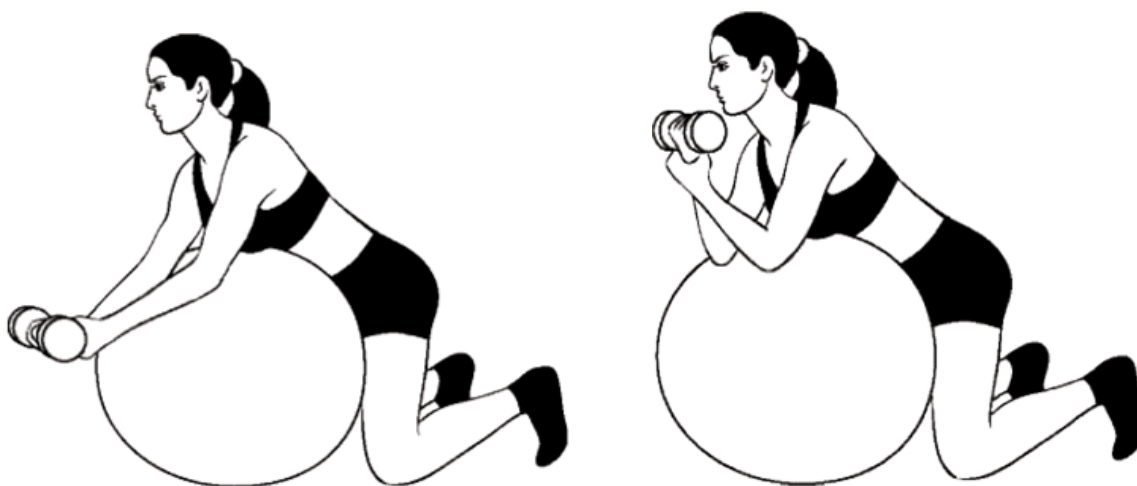
На початковому етапі почніть з 2 підходів по 8-10 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів – до 12-15.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### 2.3.4 Вправи для м'язів рук

#### Вправа 15

Вправа ефективно укріплює біцепси рук (працюють плечовий та двоголовий м'язи).



Вихідне положення: візьміть гантель у праву руку нижнім хватом, встаньте колінами на підлогу за фітболом, притиснувшись до нього стегнами і животом, плечі розслаблені, голову не опускає. Тильну частину передпліч і лікті зручно розташуйте на протилежній стороні фітболу, руки майже прямі. Щоб полегшити підйом гантелі, обхватите лівою рукою праве зап'ястя.

З цього положення напружте прес і, згинаючи праву руку у лікті, підніміть гантель до плеча. Поволі випряміть руку і опустіть гантель вниз. Виконавши задану кількість повторів, поміняйте руки.

**Увага:** щоб під час виконання вправи ваш фітбол не розгойдувався, щільно притискуйте до нього верхню частину стегон і тулуб; стежте за тим, щоб шия не витягувалася вперед.

На початковому етапі почніть з 2 підходів по 12 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів – до 15.

Вага гантелі на початковому етапі – 2-4 кг, на більш просунутому – 5-6 кг. Потім, щоб збільшити навантаження, виконуйте повільне розгинання руки з великою вагою за 8–10 секунд.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### **Вправа 16**

Вправа укріплює біцепси і м'язи передньої та середньої частини плечей, а також задіє верхній і середній відділи спини.

Вихідне положення: візьміть в руки гантелі і ляжте животом на фітбол, випрямивши ноги і упираючись пальцями ніг у підлогу, стопи – трохи ширше за плечі.



З цього положення напружте прес і підтягніть куприк вперед, таким чином ви доб'єтесь нейтрального положення хребта. Зігніть руки, прижміть лікті до тулубу, долоні направлені всередину.



Зведіть лопатки і випряміть руки вгору і в сторони на рівні вух; ваше тіло повинне бути схоже на букву «У».

Поверніться у вихідне положення. Виконаєте 1 підхід з 12 повторів. Потім з того ж вихідного положення розведіть руки у сторони на рівні плечей: ваше тіло повинне бути схоже на букву «Т». При цьому лікті до кінця не випрямляти. Поверніться у вихідне положення і повторіть 12 разів.

По мірі розвитку м'язової сили збільшуйте кількість повторів до 15. Потім поступово додайте ще по одному підходу на кожен рух. Вага гантелей повинна складати: на початковому рівні 1–2 кілограми, на більш просунутому – 3–5 кілограмів з поступовим збільшенням до 6–8 кг. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### **Вправа 17**

Вправа ефективно укріплює трицепси, задіє м'язи верхнього відділу спини, передню частину плечей та живота.

Вихідне положення: зіпріться прямими руками на фітбол, руки на ширині плечей. Потім відійдіть трохи назад, широко розставивши ноги.

З цього положення напружте прес і, згинаючи руки, опустіться вниз. При цьому лікті прагнуть тримати якомога ближче до тулубу. Поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1-2<sup>x</sup> підходів по 10 повторів. По мірі розвитку м'язової маси збільште кількість підходів до 3-4, а кількість повторів до 12-15, потім до 20. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

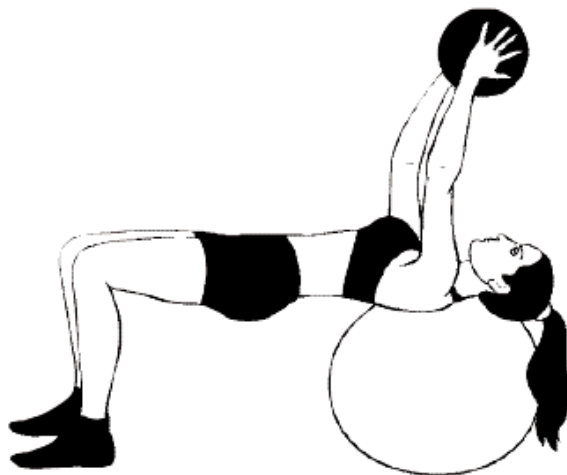
**Увага:** зберігайте пряме положення спини; для збільшення навантаження можна віджиматися, спираючись на кінчики пальців ніг; лікті у сторони не розводити.



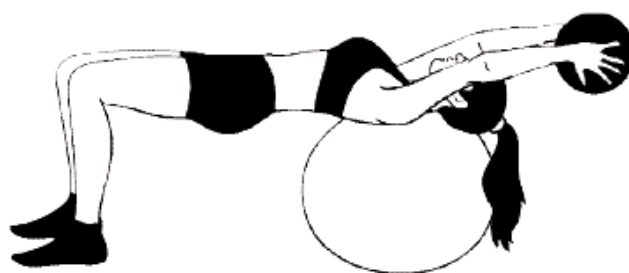
## Вправа 18

Вправа ефективно впливає на м'язи спини, трицепси та дельтовидні м'язи рук.

Вихідне положення: сядьте на фітбол і візьміть у руки медичний м'яч (замість м'яча можна використовувати гантелі). Переступайте ногами вперед до тих пір, поки на фітболі не опиняться голова, шия і верхня частина спини. При цьому коліна повинні бути зігнуті і знаходитися точно під щиколотками.



З цього положення напружте прес, так вам легше утримуватиме рівновагу. Потім відведіть м'яч за голову, утримуючи його на одній лінії з тулубом, лікті до кінця не випрямляти. Опускаючи лопатки, поволі підніміть м'яч над грудьми. Повторіть рух.



На початковому етапі почніть з 1–2<sup>x</sup> підходів по 10–15 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3, а кількість повторів до 12–15. Вага м'яча або гантелей повинна складати 2–4 кілограми. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд - 1 хвилину.

**Увага:** якщо вам важко зберігати рівновагу, для більшої стійкості зіпріться ногами у плінтус підлоги.

### 2.3.5 Вправи для м'язів спини

Напевно, багато хто з вас відмітив, що вправи на абсолютно різні групи м'язів мають багатofункціональну дію. Наприклад, опрацьовуючи руки, ви з

успіхом підкачаєте м'язи спини. Тому у цьому розділі небагато вправ на цю прекрасну частину нашого тіла. Але ті вправи, які входять у цей розділ, допоможуть вам укріпити хребет, поясницю, мати міцні м'язи спини та забути про біль у цих частинах тіла, які особливо втомлюються при малорухливому, сидячому способі життя.

### **Вправа 19**

Вправа ефективно укріплює м'язи-розгиначі хребта, завдяки чому знизиться ризик травмування спини при нахилах або поворотах тулубу.

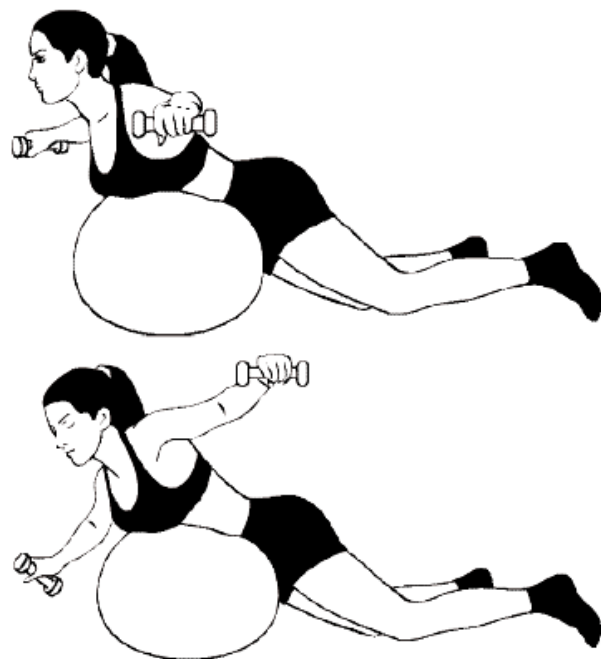
Вихідне положення: візьміть гантелі і ляжте животом на фітбол, спираючись на зігнуті коліна. Руки вільно опущені вниз, лікті напівзігнуті, долоні направлені всередину. Скрутите куприк вперед, щоб низ живота був притиснутий до фітболу. Голову не опускайте, дивіться на підлогу.

З цього положення підніміть голову й плечі. Поволі розведіть руки у сторони на рівень плечей. При цьому не допускайте прогинання у поясниці.

Потім підніміть ліву руку і ліве плече ще вище, скрутивши хребет вправо. Права рука нерухома.

Затримайтеся у цьому положенні на п'ять рахунків і поволі поверніться у вихідне положення. Виконаєте чотири повтори в один бік. Потім відпочиньте протягом однієї хвилини. Знову виконайте вправу, але вже в інший бік.

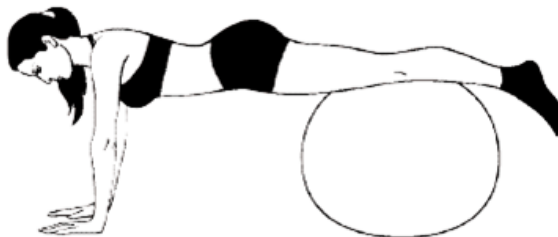
Поступово збільште кількість розворотів до 8-10. По мірі розвитку м'язової сили візьміть гантелі важчі по вазі, але кількість повторів при цьому не повинна перевищувати чотири рази. На початковому етапі вага гантелей повинна бути рівна 1,5-2 кілограмам.



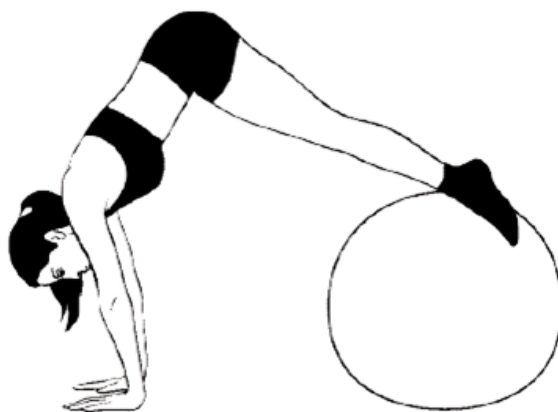
## Вправа 20

Вправа ефективно укріплює розгиначі хребта та м'язи пресу.

Вихідне положення: ляжте животом на фітбол, поставивши долоні на підлогу на ширині плечей. Переступаючи руками, перенесіть корпус небагато вперед так, щоб фітбол опинився під колінами, а тіло утворило пряму лінію. Ноги прямі, стопи разом, кисті точно під плечовими суглобами. Щоб зберегти рівновагу, напружте м'язи тулуба, але голова й шия повинні бути розслаблені.



З цього положення напружте прес і, не згинаючи ніг, підведіть стегна вгору так, щоб вони уперлися у фітбол підйомом стоп. Поволі поверніться у вихідне положення.



На початковому етапі почніть з 1-2<sup>x</sup> підходів по 8-10 повторів у кожному. Потім при бажанні можна буде збільшити кількість повторів до 12 разів, а кількість підходів – до 3<sup>x</sup>.

**Увага:** перекочуючи м'яч ногами, підтягайте стегна ближче до грудей і не переносьте вагу на руки.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

## Вправа 21

Вправа ефективно укріплює розгиначі хребта, м'язи верхнього відділу спини, задні пучки дельтовидних м'язів, а також м'язи пресу та сідниць.

Вихідне положення: ляжте на фітбол грудьми, животом й стегнами, ногами упріться у стіну. Складіть руки перед грудьми, вільно опустивши лікті.

З цього положення напружте прес і підтягніть куприк вперед, щоб зафіксувати положення тулубу. Потім випряміть спину й ноги, відірвавши від фітболу руки та груди. Розведіть руки у сторони і опустіть лопатки. Долоні розверніть вперед, великі пальці рук направлені вгору. Повільним рухом розверніть кисті великими пальцями вниз, опустіть тулуб на фітбол і складіть руки перед грудьми, ноги не згинайте. На початковому етапі почніть з 1 підходу у 10 повторів. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 2-3<sup>x</sup>, а кількість повторів – до 12-15.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

## Вправа 22

Вправа ефективно укріплює поперековий відділ хребта.

Вихідне положення: ляжте на фітбол животом, ноги випрямлені, упор пальцями ніг у підлогу, руки схрещені на потилиці, корпус опущений вниз. З цього положення поволі підніміть тулуб в одну лінію з прямими ногами. Потім також поволі поверніться у вихідне положення.

Якщо ви новачок, обмежуйте амплітуду руху до однієї лінії з ногами. Потім можна буде піднімати тулуб з повною амплітудою, але не вище за лінію ніг. Коли відчуєте, що вправа



дається дуже легко, візьміть у руки додаткове навантаження.

На початковому етапі почніть з 2<sup>x</sup> підходів по 8 повторів у кожному. По мірі зміцнення поясниці доведіть число підходів до 3<sup>x</sup>, а кількість повторів – до 12. Потім збільшуйте число повторів до 15, до 20.

Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### **Вправа 23**

Вправа ефективно укріплює щонайширші м'язи спини та задіє м'язи задньої частини плечей.

Вихідне положення: візьміть у руки гантелі, станьте позаду фітболу і зіпріться на нього другою рукою.

При цьому одна нога повинна знаходитися попереду, друга трохи ззаду.

З цього положення нахиліть тулуб вперед, спина рівна. Рука з навантаженням випрямлена вниз.



Напружте прес і поволі, згинаючи лікоть, підтягніть гантелі вгору. Під час виконання старайтеся, щоб рука була притиснута до тулуба. Поверніться у вихідне положення. Виконайте задану кількість повторів і поміняйте положення рук.

На початковому етапі почніть з 2<sup>x</sup> підходів по 8-10 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3<sup>x</sup>, а кількість повторів до 12-15. Вага гантелей повинна складати: на початковому рівні 2-4 кілограми, на більш просунутому рівні – 4-6 кілограмів. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

### **2.3.6 Вправи для черевного пресу**

Чому всі професіонали фітнесу в один голос закликають нас виконувати вправи для пресу саме на фітболі? Тому, що останні дослідження довели – рухи

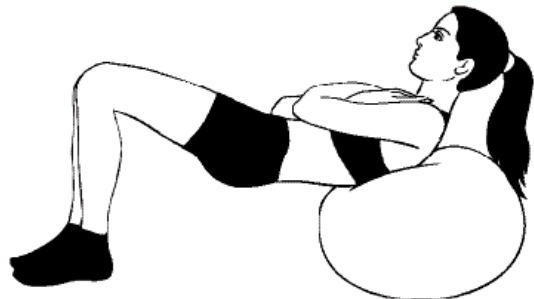


з м'ячем на порядок результативніше звичних вправ. По-перше, фітбол не дає можливості відволікатися, інакше можна втратити рівновагу і впасти на підлогу. По-друге, нестійкість м'яча включає до роботи десятки додаткових м'язів-стабілізаторів, які при виконанні скручувань на підлозі не включаються до роботи. До того ж скручування на фітболі менш травматичні для поясниці й хребта. Загалом, плюсів дуже багато, і якщо є бажання мати тонку талію та плоский живіт, радимо відмовитися від застарілих методик і перейти на дуже результативне виконання вправ на цьому чудо-тренажері.

### **Вправа 24**

Вправа ефективно опрацьовує всі м'язи черевного пресу.

Вихідне положення: сядьте на фітбол, стопи рівно стоять на підлозі, схрестіть руки на грудях. Переступаючи ногами, обережно опустіться вперед так, щоб спина лежала на м'ячі, а коліна були під кісточками, голову тримайте рівно, не відкидаючи назад. З цього положення ізольованим зусиллям м'язів пресу почніть повільне скручування: спочатку голова, потім плечі, потім середина

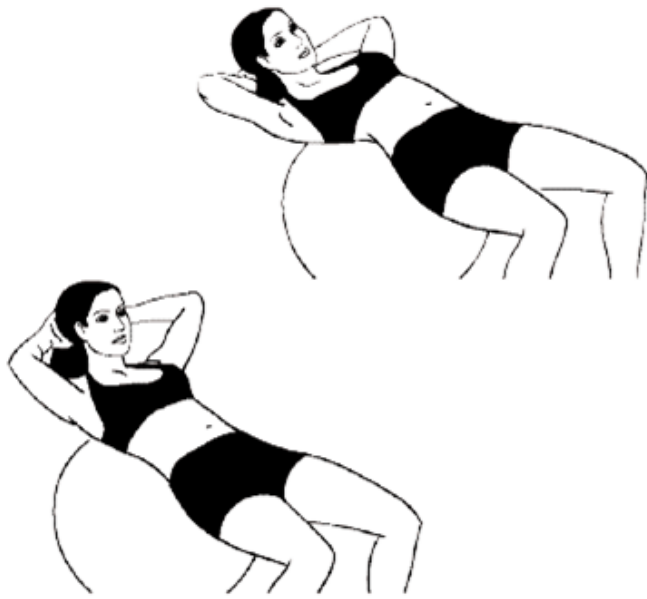


спини. До відчуття повного скорочення черевних м'язів. Підкреслено поволі поверніться у вихідне положення.

На початковому етапі почніть з 1–2<sup>x</sup> підходів по 8–10 повторів у кожному. Відпочинок між підходами 45 секунд.

Коли з легкістю освоїте цю вправу, переходьте на більш ускладнений варіант.

Вихідне положення те саме, з одним лише виключенням – руки зігнуті в ліктях і розташовані на потилиці, пальці не схрещувати. Виконання вправи аналогічно вищеописаному варіанту. На цьому етапі виконуйте вправу у 3<sup>x</sup>



Вихідне положення те саме, з одним лише виключенням – руки випрямлені за головою так, щоб вони розташовувалися близько до вух, у руках медичний м'яч (можна замінити на гантелі вагою 1-3 кілограми або використовувати додаткове навантаження). На цьому етапі виконуйте вправу у 2-3<sup>x</sup> підходах по 12-15 повторів у кожному. Якщо не хочете використовувати додаткове навантаження, виконуйте вправу просто з витягнутими за головою руками: 4 підходи спочатку по 15, потім по 20 повторів. Під час виконання руки не згинати.

### **Вправа 25**

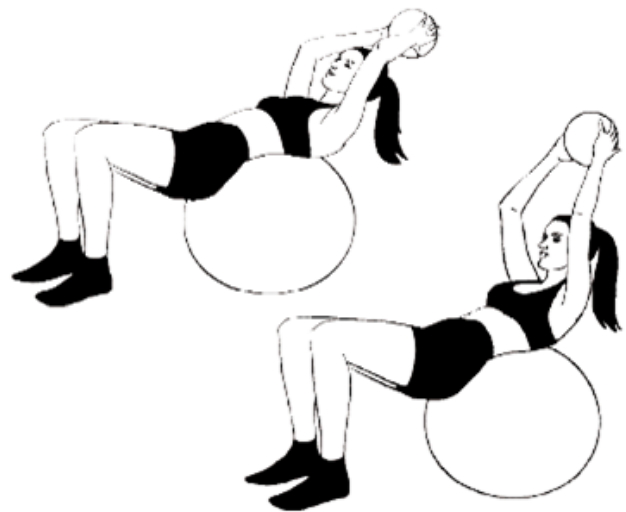
Вправа ефективно опрацьовує прямі та косі м'язи живота.

Вихідне положення: сядьте на фітбол, стопи рівно стоять на підлозі, коліна зігнуті. Переступаючи ногами вперед, ляжте спиною на м'яч, праву руку покладіть на потилицю.

З цього положення, напружуючи м'язи сідниць, виштовхніть таз вгору. Втягніть в себе живіт і підніміть верхню частину тулубу. Потім поверніть праве плече вліво. Виконайте всі повтори спочатку з правої руки, потім з лівої.

підходах по 12 повторів у кожному. Скоротите відпочинок між підходами до 30 секунд.

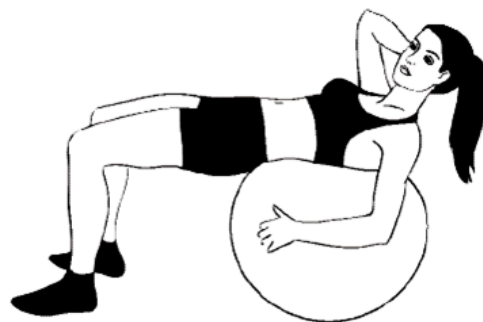
Третій варіант ще складніший, переходьте до нього тільки тоді, коли з легкістю виконуватимете другий варіант вправи.



На початковому етапі почніть з 1–2<sup>x</sup> підходів по 8–10 повторів у кожному.

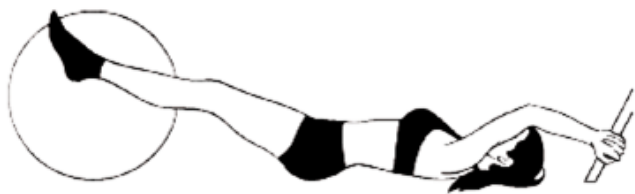
По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів спочатку до 3<sup>x</sup>, потім до 4-х, а кількість повторів спочатку до 15, потім до 20.

Обов'язково відпочивайте між підходами: на початковому етапі 30 секунд – 1 хвилину, на більш ускладненому – скоротите час відпочинку до мінімуму.



### Вправа 26

Вправа ефективно опрацьовує всі м'язи пресу, а також задіє м'язи, що згинають стегна.



Вихідне положення: ляжте на спину і затисніть фітбол між щиколотками, ноги прямі. Закиньте руки за голову і вхопіться за будь-яку опору.

З цього положення, напружуючи м'язи пресу і міцно утримуючи м'яч ногами, підтягніть коліна до грудей. Потім відірвіть сідниці від підлоги. Затримайтеся у цьому положенні на 1–2 секунди, після чого поволі

поверніться у вихідне положення.

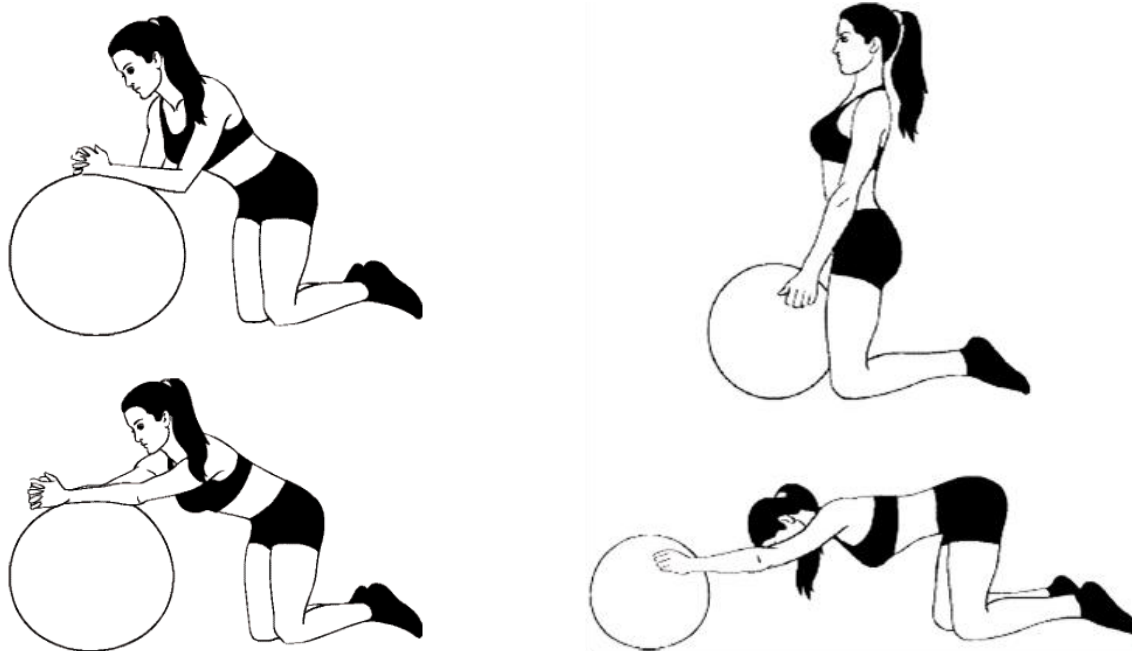
На початковому етапі почніть з 1–2<sup>x</sup> підходів по 12–15 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3–4<sup>x</sup>, а кількість повторів до 20. Обов'язково відпочивайте між підходами: на

початковому етапі 30 секунд – 1 хвилину, на більш ускладненому скоротите час відпочинку до мінімуму.

**Увага:** ноги піднімайте тільки зусиллям м'язів пресу; при виконанні прагніть не допускати прогинання у поясниці; щоб збільшити навантаження, використовуйте обважнювачі на кісточки, але скоротите кількість повторів до 12 разів.

### **Вправа 27**

Вправа ефективно опрацьовує всі м'язи пресу, задіє м'язи сідниць, середньої частини спини, а також м'язи, що згинають стегна і підколінні сухожилля.



Вихідне положення: опуститися на коліна, тулуб і стегна перпендикулярні підлозі, кисті складені у замок. Не міняючи положення стегон, зіпріться обома руками на фітбол. З цього положення почніть відкочувати м'яч уперед. Коли кут нахилу тулубу наблизиться до 45 градусів, зупиніться, зробіть глибокий вдих, втягніть живіт і, зберігаючи природний вигин хребта, продовжуйте відкочувати м'яч від себе до тих пір, поки не відчуєте напругу м'язів живота. Потім поверніться у вихідне положення.

**Увага:** щоб не втратити рівновагу і не впасти животом на підлогу, швидкість викочування фітболу повинна бути мінімальною.

На початковому етапі почніть з 2<sup>-х</sup> підходів по 12 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3<sup>-х</sup>, а кількість повторів до 15. Обов'язково відпочивайте між підходами 30 секунд – 1 хвилину.

Даний варіант виконання відрізняється тільки вихідним положенням рук: ви спираєтеся на фітбол стислими у кулак руками.

На тренуванні можна виконувати будь-який з двох варіантів або виконувати і той і інший.

### **Вправа 28**

Вправа ефективно опрацьовує м'язи пресу.

Вихідне положення: ляжте на спину витягнувши ноги. Прямими руками підніміть фітбол над головою.

З цього положення напружте прес і відірвіть від підлоги голову, шию й лопатки, одночасно переміщаючи м'яч до ніг.

Скрутіть тулуб ще більше вперед і затисніть м'яч ногами. Опускаючи верхню частину тулубу на підлогу, одночасно підніміть ноги зі затиснутим м'ячем вгорі над собою. Потім перехопіть м'яч руками і знову підніміть його над головою, а ноги опустіть у початкове положення.

На початковому етапі почніть з 1–2<sup>-х</sup> підходів по 12–15 повторів у кожному. По мірі розвитку м'язової сили збільште кількість підходів до 3<sup>-х</sup>.

Надалі фітбол можна замінити медичним м'ячем, що дозволяє збільшити навантаження, вагою спочатку 1–2 кілограми, потім 3–4 кілограми.

### 3. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА

Залучення студентської молоді до занять фізичною культурою – важливий внесок у формуванні здорового способу життя. Разом з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають *самостійні заняття фізичними вправами*. Сучасні складні умови життя диктують вищі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини.

Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, зміцнює здоров'я.

М'язи складають 40-45% маси тіла дорослої людини, що займається спортом. За час еволюційного розвитку функція м'язового руху підпорядкувала собі будову, функції і всю життєдіяльність інших органів, систем організму, тому він дуже чутливо реагує як на зниження рухової активності, так і на важкі, непосильні фізичні навантаження.

Систематичне, відповідне статі, віку і стану здоров'я, використання фізичних навантажень – один з обов'язкових чинників здорового режиму життя. Фізичні навантаження є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, а також організованих або самостійних занять фізичною культурою і спортом, об'єднаних терміном «рухова активність». У великій кількості людей, що займаються розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності.

Численні дані науки і практики свідчать про те, що реальне впровадження серед студентів самостійних занять фізичними вправами недостатньо. Існують об'єктивні і суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну фізкультурно-спортивну діяльність. До об'єктивних чинників відносяться: стан матеріальної спортивної бази,

спрямованість навчального процесу з фізичного виховання і зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особи викладача, стан здоров'я студентів, частота проведення занять, їх тривалість та емоційне забарвлення.

Якщо мотиви, спонукаючи до самостійних занять, сформувалися, то визначається мета занять, нею може бути: активний відпочинок, зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості, виконання різних тестів, досягнення спортивних результатів.

### **3.1 Форми і зміст самостійних занять**

Після визначення мети підбираються напрями використання засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять фізичними вправами.

Конкретні напрями і організаційні форми використання самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості студентів. Можна виділити гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний напрями. Форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх цілями та задачами. Існує три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття.

*Ранкова гігієнічна гімнастика* включається в розпорядок дня у ранковий час після пробудження від сну.

У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість і дихальні вправи. Не рекомендується виконувати вправи статичного характеру, з надмірним навантаженням, на витривалість (наприклад, тривалий біг до стомлення). Можна включати вправи зі скакалкою, еспандером і гумовим джгутом, з м'ячем (елементи гри у волейбол, баскетбол, футбол з невеликим навантаженням).

При складанні комплексів у їх виконанні рекомендується фізичне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині і у

другій половині комплексу. До закінчення виконання комплексу вправ навантаження знижується і організм приводиться у порівняно спокійний стан.

Збільшення і зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним. Кожну вправу слід починати у повільному темпі, з невеликою амплітудою рухів і поступово збільшувати її до середніх величин.

Між серіями з 2<sup>x</sup>-3<sup>x</sup> вправ (а при силових – після кожного) виконується вправа на розслаблення або повільний біг (20-30 с).

Дозування фізичних вправ, тобто збільшення або зменшення їх інтенсивності та об'єму, забезпечується:

- зміною початкових положень;
- зміною амплітуди рухів;
- прискоренням або уповільненням темпу;
- збільшенням або зменшенням числа повторень вправ; включенням у роботу більшого або меншого числа м'язових груп;
- збільшенням або скороченням пауз для відпочинку.

Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем й гартуванням організму. Зразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хв) і виконати водні процедури з урахуванням правил та принципів гартування.

*Вправи протягом дня* виконуються у перервах між учбовими або самостійними заняттями. Такі вправи попереджають наступаюче стомлення, сприяють підтримці високої працездатності протягом довгого часу без перенапруження. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хв, через кожні 1-1,5 години роботи, надає удвічі більший стимулюючий ефект на підвищення працездатності, ніж пасивний відпочинок у два рази більшої тривалості.

Фізичні вправи потрібно проводити в добре провітрених приміщеннях. Дуже корисно виконувати вправи на відкритому повітрі.

*Самостійні тренувальні заняття* можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більш. Групове тренування більш ефективне, ніж



індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5 години. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращий час для тренувань – друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше ніж через 2 години після їжі і не пізніше ніж за годину до їжі або до відходу до сну. Не рекомендується тренуватися вранці відразу після сну натще (в цей час необхідно виконувати гігієнічну гімнастику). Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всієї безлічі фізичних якостей, а також зміцнювати здоров'я і підвищувати загальну працездатність організму. Спеціалізований характер занять, тобто заняття вибраним видом спорту, допускається тільки для кваліфікованих спортсменів.

**Ходьба і біг.** Найдоступнішими й кориснішими засобами фізичного тренування є ходьба та біг на відкритому повітрі в умовах лісопарку.

Ходьба – природний вид рухів, в якому бере участь більшість м'язів, зв'язок, суглобів. Ходьба покращує обмін речовин в організмі і активізує діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Інтенсивність фізичного навантаження при ходьбі легко регулюється відповідно до стану здоров'я, фізичної підготовленості і тренуваності організму. Ефективність дії ходьби на організм людини залежить від довжини кроку, швидкості ходьби та її тривалості. Перед тренуванням необхідно зробити коротку розминку. При визначенні фізичного навантаження слід враховувати ЧСС (пульс). Пульс підраховується в процесі короткочасних зупинок під час ходьби і відразу після закінчення тренування.

Закінчуючи тренувальну ходьбу, треба поступово знизити швидкість, щоб в останні 5-10 хв ходьби ЧСС була на 10-15 уд/хв. менше за вказану в таблиці. Через 8-10 хв. після закінчення тренування (після відпочинку) частота пульсу повинна повернутися до початкового рівня, який був до тренування. Збільшення дистанції й швидкості ходьби повинне наростати поступово. При хорошому самопочутті та вільному виконанні тренувальних навантажень можна переходити до чергування бігу з ходьбою, що забезпечує поступове

наростання навантаження і дає можливість контролювати його у залежності зі своїми індивідуальними можливостями.

*Біг* — найефективніший засіб зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної тренуваності, а також зміцнення серцево-судинної системи.

Можна рекомендувати наступні режими інтенсивності при бігу за самопочуттям та ЧСС. Вибір тривалості бігу залежить від підготовленості студентів.

**Режим I.** Зона комфорту. Використовується як основний режим для бігунів-початківців, зі стажем до одного року. Бігуна супроводить відчуття приємного тепла, ноги працюють легко та вільно, дихання здійснюється через ніс, бігун без зусиль підтримує вибрану швидкість, йому ніщо не заважає, виникає бажання бігти швидше. Спортсмени використовують цей режим, щоб відновитися після напружених тренувань. ЧСС відразу після бігу 20-22, через 1 хв 13-15 ударів за 10 сек.

**Режим II.** Зона комфорту і малих зусиль. Для бігунів зі стажем 2 роки. Бігун відчуває приємне тепло, ноги продовжують працювати легко та вільно, дихання глибоке змішане через ніс і рот, заважає легка втома, швидкість бігу зберігається з невеликим зусиллям. ЧСС відразу після бігу 24-26, через 1 хв. 18-20 ударів за 10 сек.

**Режим III.** Зона напруженого тренування. Для бігунів зі стажем 3 року, для спортсменів є як тренувальний режим. Бігуну жарко, декілька тяжчають ноги, особливо стегна, при диханні не вистачає повітря на вдиху, зникла легкість, важко утримувати темп, швидкість зберігається напругою волі. ЧСС відразу після бігу 27-29, через 1 хв. 23-26 ударів за 10 сек.

**Режим IV.** Зона змагання. Для бігунів, що беруть участь у змаганнях з бігу. Бігуну дуже жарко, ноги важкі й «в'язнуть», дихання напружене з великою частотою, заважає зайва напруга м'язів шиї, рук, ніг, біг виконується насилу, не дивлячись на зусилля, швидкість бігу на фініші падає. ЧСС відразу після бігу 30-35, через 1 хв. 27-29 ударів за 10 сек.

З всього цього багатого арсеналу тренувальних засобів бігунів на середні та довгі дистанції для любителів оздоровчого бігу підходять лише три:

1. Легкий рівномірний біг від 20 до 30 хв при пульсі 120-130 ударів за 1 хв. Для бігунів-початківців це є основним і єдиним засобом тренування. Підготовлені бігуни використовують його у розвантажувальні дні як полегшене тренування, сприяюче відновленню.

2. Тривалий рівномірний біг по відносно рівній трасі від 60 до 120 хв при пульсі 132-144 уд/хв. один раз на тиждень. Застосовується для розвитку та підтримки загальної витривалості.

3. Кросовий біг від 30 до 90 хвилин при пульсі 144-156 уд/хв. 1-2 рази на тиждень. Застосовується для розвитку витривалості тільки добре підготовленими бігунами.

Заняття починається з розминки тривалістю 10-15 хв. Вона необхідна для того, щоб «розігріти» м'язи, підготувати організм до майбутнього навантаження, запобігти травмам.

Починаючи біг, важливо дотримуватися найголовнішої умови — темп бігу повинен бути невисоким й рівномірним. Біг повинен бути легким, вільним, ритмічним, природним, без напруження. Це автоматично обмежує швидкість бігу і робить його безпечним. Необхідно підібрати для себе оптимальну швидкість, свій темп. Це суто індивідуальне поняття — швидкість, яка підходить тільки вам і нікому більше. Свій темп звичайно виробляється протягом двох-трьох місяців занять і потім зберігається тривалий час.

«Бігати-одному!» – найважливіший принцип тренування, особливо на перших порах. Інакше неможливо визначити оптимальну швидкість бігу. «Тільки бадьорість!» – цей принцип означає, що навантаження, особливо на початку занять, не повинне викликати вираженого стомлення і зниження працездатності. Відчуття млявості, сонливості вдень - вірна ознака того, що навантаження потрібно зменшити.

Регулювати інтенсивність фізичного навантаження можна за ЧСС. Важливим показником пристосованості організму до бігових навантажень є

швидкість відновлення ЧСС відразу після закінчення бігу. Для цього визначається частота пульсу у перші 10 сек. після закінчення бігу, перераховується на 1 хв й приймається за 100%. Хорошою реакцією відновлення вважається зниження ЧСС через 1 хв на 20%, через 3 хв. - на 30%, через 5 хв. - на 50%, через 10 хв. - на 70-75%.

*Крос* – це біг у природних умовах по пересіченій місцевості з подоланням підйомів, спусків, канав, чагарника й інших перешкод. Він виховує здатність орієнтуватися і швидко пересуватися на великі відстані по незнайомій місцевості, долати природні перешкоди, уміння правильно оцінити й розподілити свої сили.

**Плавання.** Плаванням займаються влітку у відкритих водоймищах, а в решту часу — у закритих або відкритих басейнах з підігрівом води.

У початковий період занять необхідно поступово збільшувати час перебування у воді від 10-15 до 30-45 хв. і добиватися того, щоб долати за цей час без зупинок у перші п'ять днів 600-700 м, в другі - 700-800, а потім 1000-1200 м. Для тих, хто плаває погано, спочатку слід пропливати дистанцію 25, 50 або 100 м, але повторювати її 8-10 разів. По мірі оволодіння технікою плавання і виховання витривалості переходити до подолання вказаних дистанцій. Оздоровче плавання проводиться рівномірно з помірною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень відразу після пропливання дистанції для віку 17-30 років повинна бути у межах 120-150 уд/хв.

Дистанція, м	Час (хв, с.)	Кількість занять за тиждень
550	10.00-15.00	6
725	13.20-20.00	4
825	15.00-22.30	4
900	16.40-25.00	3

**Ритмічна гімнастика** – це комплекси нескладних загальнорозвиваючих вправ, які виконуються, як правило, без пауз для відпочинку, у швидкому темпі, у супроводі сучасної музики. У комплекси включаються вправи для всіх

основних груп м'язів та для всіх частин тіла: махові і кругові рухи руками, ногами; нахили і повороти тулуба та голови; присідання і випади; прості комбінації цих рухів, а також вправи в упорах, присідах, у положенні лежачи. Всі ці вправи поєднуються зі стрибками на двох і на одній нозі, з бігом на місці і невеликим просуванням на всіх напрямках, танцювальними елементами.

Завдяки швидкому темпу і тривалості занять від 10-15 до 45-60 хв ритмічна гімнастика, окрім дії на опорно-руховий апарат, робить великий вплив на серцево-судинну й дихальну системи. Залежно від вирішуваних задач складаються комплекси ритмічної гімнастики різної спрямованості, які можуть проводитися у формі ранкової гімнастики, фізкультурної паузи під час учбових занять, спортивної розминки або спеціальних занять. Маючи у своєму розпорядженні набір звичних гімнастичних вправ, кожен може самостійно скласти собі такий комплекс.

Найбільший ефект дають щоденні заняття різними формами ритмічної гімнастики. Заняття рідше 2-3 раз на тиждень неефективні.

**Атлетична гімнастика** – це система фізичних вправ, що розвивають силу, в поєднанні з різносторонньою фізичною підготовкою. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійну статуру.

Розвиток сили забезпечується виконанням наступних спеціальних силових вправ:

- вправи з гантелями (маса 5-12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, жим, присідання і т.д.;
- вправи з гирями (16, 24, 32 кг): підняття до плеча, на груди, однієї та двома руками, поштовх і жим однієї й двох гирь, ривок, кидання гирі на дальність, жонгливання гирею;
- вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання й розгинання рук у ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятці еспандера, витягання еспандера до рівня плечей;

- вправи з металевою палицею (5-12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, від грудей, через голову, згинання і випрямлення рук у ліктьових суглобах;
- вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсіданням та без підсідань і т.д.;
- різні вправи на тренажерах і блокових пристроях, включаючи вправи в ізометричному й поступливому режимах роботи м'язів.

Кожне заняття слід починати з ходьби й повільного бігу, потім переходити до гімнастичних загальнорозвиваючих вправ для всіх груп м'язів (розминка). Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, включаючи вправи для плечового поясу і рук, для тулуба і шиї, для м'язів ніг і вправи для формування правильної постави. У завершальній частині проводяться повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення з глибоким диханням.

**Заняття на тренажерах.** Тренажери застосовуються як доповнення до традиційних занять фізичними вправами і спортом, роблять їх емоційнішими і різноманітнішими. Вони використовуються як засіб профілактики гіпокінезії та гіподинамії, вибірково впливають на різні частини тіла, м'язові групи, дихальну й серцево-судинну системи, укріплюють та сприяють їх розвитку, є хорошим засобом відновлення після стомлення.

### **3.2 Особливості самостійних занять для жінок**

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого у жіночому організмі менш міцна будова кісток, менший загальний розвиток мускулатури тіла, ширший тазовий пояс. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного пресу, спини і тазового дна. Ряд характерних для організму жінки особливостей є і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової й інших систем. Все це виражається тривалішим періодом відновлення організму після

фізичного навантаження, а також швидшою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації, змісті, методиці проведення самостійних занять. Рекомендується уникати різких струсів, миттєвої напруги й зусилля, наприклад, при заняттях стрибками і у вправах з обтяженням. Корисні вправи у положенні сидячи, і лежачи на спині з підняттям, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підняттям ніг та тазу до положення «берізка», різного роду присідання.

При виконанні вправ на силу і швидкість рухів слід більш поступово збільшувати тренувальне навантаження, плавніше доводити його до оптимальних меж, ніж при заняттях чоловіків. Функціональні можливості апарату кровообігу та дихання у дівчат і жінок значно нижче, ніж у хлопців й чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат та жінок повинне бути менше за об'ємом, і підвищуватися на тривалішому відрізку часу.

Жінкам при заняттях фізичними вправами та спортом слід особливо уважно здійснювати самоконтроль.

### **3.3 Взаємозв'язок між інтенсивністю занять і ЧСС**

До управління процесом самостійних занять відноситься дозування фізичного навантаження, його інтенсивності на заняттях фізичними вправами.

Фізичні вправи не принесуть бажаного ефекту, якщо фізичне навантаження недостатнє. Надмірне по інтенсивності навантаження може викликати в організмі явища перенапруження. При дозуванні фізичного навантаження, регулюванні інтенсивності його дії на організм, необхідно враховувати наступні чинники:

- ✓ **Кількість повторень вправи.** Чим більша кількість раз повторюється вправа, тим більше навантаження, і навпаки;
- ✓ **Амплітуда рухів.** Зі збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає;

✓ **Початкове положення**, з якого виконується вправа, істотно впливає на ступінь фізичного навантаження. До нього відносяться: зміна форми та величини опорної поверхні при виконанні вправ (стоячи, сидячи, лежачи), застосування початкових положень, ізолюючих роботу допоміжних груп м'язів (за допомогою гімнастичних снарядів та предметів), що підсилюють навантаження на основну м'язову групу і на весь організм, зміну положення центру ваги тіла по відношенню до опори;

✓ **Величина і кількість м'язових груп, що беруть участь у вправі**. Чим більше м'язів бере участь у виконанні вправи, тим вони крупніші за масою, тим значніше фізичне навантаження;

✓ **Темп виконання вправ** може бути повільним, середнім, швидким. У циклічних вправах, наприклад, велике навантаження дає швидкий темп, у силових — повільний темп;

✓ **Ступінь складності вправи** залежить від кількості м'язових груп, що беруть участь у вправі, і від координації їх діяльності. Складні вправи вимагають посиленої уваги, що створює значне емоційне навантаження й приводить до швидшого стомлення;

✓ **Ступінь і характер м'язової напруги**. При максимальних напругах м'язи недостатньо забезпечуються киснем і живильними речовинами, швидко наростає стомлення.

✓ **Потужність м'язової роботи** (кількість роботи за одиницю часу) залежить від часу її виконання, швидкості, що розвивається, та сили при русі. Чим більше потужність, тим вище фізичне навантаження;

✓ **Тривалість і характер пауз відпочинку між вправами**. Триваліший відпочинок сприяє повнішому відновленню організму. По характеру паузи відпочинку можуть бути пасивними або активними.

Тренувальні навантаження характеризуються рядом фізичних та фізіологічних показників. До фізичних показників навантаження відносяться кількісні ознаки виконуваної роботи (інтенсивність і об'єм, швидкість і темп рухів, величина зусилля, тривалість, число повторень). Фізіологічні параметри



характеризують рівень мобілізації функціональних резервів організму (збільшення ЧСС, ударного і хвилинного об'єму крові).

Тренувальні навантаження, виконувані при ЧСС 131-150 уд/хв відносять до «аеробної» зони, коли енергія виробляється в організмі при достатньому притоці кисню за допомогою окислювальних реакцій.

Друга зона – «змішана», ЧСС 151-180 уд/хв. У цій зоні до механізмів аеробного енергозабезпечення підключаються анаеробні, коли енергія утворюється при розпаді енергетичних речовин в умовах недолику кисню.

### **3.4 Гігієна самостійних занять**

**Харчування** будується з урахуванням специфіки виду фізичних вправ та індивідуальних особливостей студента.

Їжа повинна містити необхідну кількість основних речовин у збалансованому вигляді відповідно до рекомендованих норм. Раціон повинен бути максимально різноманітним і включати найбільш біологічно цінні продукти тваринного та рослинного походження, відмінні хорошою засвоюваністю, доброякісністю і нешкідливістю. У добовому режимі слід встановити і строго дотримуватися певного часу для їжі, що сприяє її кращому переваренню й засвоєнню. Приймати їжу слід за 2-2,5 г до тренування і через 30-40 хв. після його закінчення. Вечеряти потрібно не пізніше ніж за 2 години до сну. Рясна вечеря або вечеря безпосередньо перед сном призводить до зниження засвоюваності їжі, спричиняє за собою поганий сон і пониження розумової або фізичної працездатності наступного дня.

**Питний режим.** У випадках навіть часткового збіднення організму водою, можуть виникати важкі розлади у його діяльності. Проте надмірне споживання води також шкодить організму.

Добова потреба людини у воді – 2,5 л, у працівників фізичної праці і у спортсменів вона збільшується до 3 л і більше. У жарку пору року, а також підчас і після занять фізичними вправами, коли посилюється потовиділення, потреба організму у воді декілька збільшується, іноді з'являється спрага. В

цьому випадку необхідно утримуватися від частого й рясного пиття, тоді відчуття спраги з'являтиметься рідше, проте при цьому слід повністю заповнювати втрату води. Треба враховувати, що вода, випита відразу, не зменшує спрагу, оскільки її всмоктування та надходження у кров і тканини організму, відбувається протягом 10-15 хв. Тому, вгамувавши спрагу, рекомендується спочатку прополоскати порожнину рота й горло, а потім випивати по декілька ковтків води через 15-20 хв.

Кращим напоєм, що угамовує спрагу, є чай, особливо зелений, який можна пити помірно гарячим або в остудженому вигляді. Добре угамовують спрагу також хлібний квас, газована і мінеральна вода, томатний сік, настій шипшини, фруктові і овочеві відвари. Високими властивостями угамовувати спрагу мають молоко і молочнокислі продукти (кефір, кисле молоко), вони містять багато необхідних людині мінеральних солей та вітамінів.

**Гігієна тіла** сприяє нормальній життєдіяльності організму, поліпшенню обміну речовин, кровообігу, травлення, дихання, розвитку фізичних і розумових здібностей людини. Від стану шкірного покриву залежить здоров'я людини, його працездатність, опірність різним захворюванням.

Шкіра є складним і важливим органом людського тіла, виконуючий багато функцій: вона захищає внутрішнє середовище організму, виділяє з організму продукти обміну речовин, здійснює терморегуляцію. У шкірі знаходиться велика кількість нервових закінчень, і тому вона забезпечує постійну інформацію організму про всі діючі на тіло подразники. Забрудненість шкіри, шкірні захворювання ослабляють її діяльність, що негативно позначається на стані здоров'я людини.

Основа догляду за шкірою — регулярне миття тіла гарячою водою з милом і мочалкою. При систематичних заняттях фізичними вправами воно повинне проводитися не рідше одного разу на 4-5 днів, а також після кожного інтенсивного фізичного тренування, під душем, у ванні або лазні. Міняти натільну білизну після цього обов'язково.

**Гартування** - система заходів, направлених на підвищення стійкості організму до різних дій навколишнього середовища: холоду, тепла, сонячної радіації, коливань величини атмосферного тиску й інших.

Основними гігієнічними принципами гартування є: систематичність, поступовість, облік індивідуальних особливостей, різноманітність засобів, поєднання загальних (впливаючих на весь організм) й місцевих процедур, самоконтроль. Це відноситься і до гартування повітрям, сонцем та водою.

**Одяг.** При заняттях у літній час одяг складається з майки та трусів, у прохолодну погоду використовується бавовняний або шерстяний трикотажний спортивний костюм. Під час занять взимку використовується спортивний одяг з високими теплозахисними і вітрозахисними властивостями. Для забезпечення гігієни тіла при заняттях фізичними вправами необхідно, щоб спортивний одяг був виготовлений з тканин, які мають наступні властивості: гігроскопічність, вентиляційність, вітростійкість, теплоізоляційність та ін. Взуття повинне бути легким, еластичним і добре вентильованим. Воно повинно бути зручним, міцним і добре захищати стопу від пошкоджень. Важливо, щоб спортивне взуття і шкарпетки були чистими й сухими, щоб уникнути потертостей, а при низькій температурі повітря – обмороження. У зимову пору року рекомендується непромокальне взуття, що володіє високими теплозахисними властивостями.

Отже, життя людини залежить від стану здоров'я організму і масштабів використання його психофізіологічного потенціалу. Всі сторони людського життя у широкому діапазоні соціального буття – виробничо-трудова, соціально-економічна, політична, сімейно-побутова, духовна, оздоровча, навчальна – кінцем визначаються рівнем здоров'я.

Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, підвищує працездатність, укріплює здоров'я.

## **4. ОСНОВИ ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ**

### **4.1 Основні принципи оздоровчого тренування**

Великі розумові і статичні навантаження під час занять у вищому навчальному закладі, відсутність додаткової рухової активності, малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування, призводять до того, що у більшості студентів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що призводить до погіршення стану їх здоров'я.

У сучасних умовах важливою задачею в роботі по зміцненню здоров'я студентів, є виховання у них зацікавленості до занять фізичними вправами в університеті і вдома. В зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в університеті, а також самостійні заняття фізичними вправами в гуртожитку або вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення їх фізичної підготовленості.

Оздоровче тренування засноване на ряді специфічних принципів. Найважливіші з них:

**1. Принцип систематичності** передбачає безперервність процесу занять, раціональне чергування навантажень і відпочинку.

**2. Принцип поступового нарощування фізичних навантажень** ґрунтується на тому, що в процесі занять після визначеного часу організм людини адаптується до навантаження. Значних функціональних перебудов можна домогтися в тому випадку, якщо навантаження поступово збільшувати, причому, не переобтяжуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більш і більш тривалими й складними завданнями. Разом з тим, у міру досягнення нормативних (чи бажаних) кондицій фізичної підготовленості можлива стабілізація навантаження чи тимчасове його зниження.

**3. Принцип доступності й індивідуалізації** полягає в чіткій відповідності фізичного навантаження функціональним можливостям організму. Враховуються вік, стать і рівень фізичної підготовленості.

Навантаження не повинні перевищувати рівня функціональних можливостей організму, але мають бути достатніми, щоб викликати оздоровчий ефект. Оздоровчий ефект можливий тільки за умови досягнення мінімального порога частоти, тривалості й інтенсивності навантаження. Величина мінімального порога дуже індивідуальна, що припускає індивідуальний підхід до вибору фізичних навантажень.

В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження, які визначають його ефективність:

- 1) характер використовуваних засобів (вид рухової активності);
- 2) періодичність (частота) занять;
- 3) тривалість занять;
- 4) інтенсивність використовуваних вправ.

Під час вибору визначеного виду рухової активності слід знати, що тренувальний ефект залежить від ступеня навантаження систем, тобто від інтенсивності, тривалості і частоти тренувальних занять.

Вибір оптимальної величини тренувального навантаження, а також тривалості, інтенсивності і частоти занять визначається рівнем фізичного стану (фізичного здоров'я) людини. Індивідуалізація тренувальних навантажень в оздоровчій фізичній культурі є найважливішою умовою їхньої ефективності, інакше тренування може принести шкоду.

Основне завдання оздоровчого тренування – підвищення кардіореспіраторної підготовленості людей, які не займаються спортом. Кардіореспіраторну підготовленість також називають серцево-судинною чи аеробною підготовленістю, підкреслюючи цим, що ідеться про точне урахування здатності серця перекачувати насичену киснем кров до м'язів

## **4.2 Види рухової активності**

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, насамперед, від виду вправ, структури рухового акту.

Найбільш розповсюджені види рухової активності — це ходьба, біг, крос, плавання, ходьба і біг на лижах, велосипедні прогулянки, ритмічна гімнастика, спортивні і рухливі ігри, туристичні походи, атлетична гімнастика, шейпінг, водна гімнастика (гідро-аеробіка), стретчинг, калланетика, заняття на тренажерах, фітнес, східні єдиноборства, йога, ранкова гігієнічна гімнастика, денна фізкультурна пауза.

Тренувальний ефект є специфічним для виконуваних вправ і залучених у роботу м'язів. Наприклад, якщо людина займається бігом, то ці заняття не приводять до істотного збільшення сили м'язів верхніх кінцівок. Для того, щоб можна було досягти певної інтенсивності навантаження починати заняття потрібно з таких видів рухової активності, як ходьба, їзда на велосипеді. Після досягнення мінімального рівня підготовленості в програму занять можна включати різні види рухової активності.

В оздоровчих заняттях використовуються 3 варіанти тренувальних програм.

У I варіанті передбачається переважно використання вправ циклічного характеру аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді), які проводяться безперервним методом протягом 10—30 і більше хвилин.

У II варіанті передбачається застосування вправ швидко-силового характеру (велотренування, біг у швидкому темпі, спортивні ігри, гімнастичні вправи з обтяженнями, опорами на тренажерах), які виконуються в інтервальному режимі.

У III варіанті використовується комплексний підхід, який передбачає застосування різноманітних поєднаних вправ — бігу, ходьби, плавання, гімнастичних вправ, ігор і т. ін., які стимулюють як аеробну, так і анаеробну продуктивність.

Фахівці вважають за доцільне в заняттях оздоровчої спрямованості використовувати 3 групи вправ: на витривалість, силу і гнучкість, а в силових вправах віддавати перевагу тим, які сприяють розвитку сили найбільших м'язів тіла: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, розгиначі рук, великий

грудний м'яз. Необхідна умова розвитку цих груп м'язів — попередньо зміцнити розвиток м'язів черевного преса і поперекової ділянки.

В оздоровчому тренуванні у молодому віці варто віддавати перевагу вправам, які вдосконалюють різні види витривалості (загальну, швидкісну, силову). У середньому і літньому віці важлива стимуляція всіх рухових якостей на тлі обмеження швидкісних вправ.

Правильно збалансована оздоровча програма, яка включає 3 типи вправ, забезпечить успіх занять і прекрасне самопочуття.

*Ефект рухових вправ на витривалість (аеробне навантаження):*

- допомагають швидко позбутися зайвої ваги, тому що під час тренування організм інтенсивно виробляє особливі речовини, які активно беруть участь у розщепленні жирів;
- зводять нанівець ризик розвитку інсульту й інфаркту міокарда, зміцнюючи серце, судини, дихальну систему;
- сприяють зниженню рівня холестерину в крові й артеріальному тиску, нормалізуючи кровообіг;
- полегшують стресові стани;
- підвищують працездатність.

Види рухових вправ: ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, усі види аеробіки, танці. *Ефект силових вправ:*

- дозволяють контролювати вагу;
- сприяють гармонічному розвитку тіла;
- створюють красивий рельєф м'язів;
- знижують ризик розвитку остеохондрозу, зміцнюючи кісткову систему.

Види рухових вправ: вправи з гантелями, віджимання, присідання, підтягування, заняття на тренажерах, які розвивають силу, статичні вправи.

*Ефект вправ на гнучкість:*

- убезпечують від головного болю, хронічного болю в ділянці спини та шиї, який викликаний перенапруженими м'язами;

- допомагають позбутися стресу;
- знижують ризик травм-розтяжок, вивихів.

Види рухових вправ: йога, танці, стретчинг, калланетика, усілякі розтяжки, згинання та нахили в різних напрямках.

## 5. МЕТОДИКИ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ КОНТРОЛЮ Й САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ

Для оцінки фізичного здоров'я відповідно до існуючих уявлень використовуються такі критерії:

- ✓ рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності;
- ✓ рівень функціонування основних систем організму;
- ✓ рівень фізичної підготовленості;
- ✓ ступінь опору організму несприятливим впливам (кількість і тривалість перенесених гострих захворювань);
- ✓ наявність чи відсутність хронічних захворювань.

Для спостереження за станом здоров'я і оцінки впливу систематичних занять фізичними вправами необхідний лікарський контроль.

Основне призначення медичного огляду (лікарського контролю) у тім, щоб визначити стан здоров'я студентів і розподілити їх за медичними групами: основною, підготовчою, спеціальною.

**Основна група:** До неї входять особи, які не мають відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку, а також особи з незначними відхиленнями в стані здоров'я, але з гарною фізичною підготовленістю (практично здорові). їм дозволяється займатися фізичними вправами і спортом у повному обсязі, без обмежень, а також брати участь у змаганнях.

До **підготовчої групи** включають осіб, які мають незначні відхилення в стані здоров'я і фізичному розвитку (без істотних функціональних змін) і не



володіють достатнім ступенем фізичної підготовленості. Осіб, віднесених до цієї групи, зазвичай не допускають до змагань, але вони можуть займатися фізичними вправами оздоровчої спрямованості.

Третя група — *спеціальна*. Вона поєднує осіб, які мають значні відхилення в стані здоров'я, та яким показана тільки лікувальна фізична культура (ЛФК). На підставі висновку лікаря, у випадку відсутності протипоказань, оформляється допуск до занять фізичними вправами.

**Самоконтроль** – це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами і спортом. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, та він допомагає істотно доповнити відомості, отримані під час лікарського обстеження. Він має не тільки виховне значення, але й привчає свідоміше ставитися до занять, правил особистої гігієни, розумного розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту та відпочинку. Самоконтроль дозволяє вчасно виявити несприятливий вплив надмірних фізичних навантажень на організм.

У процесі занять фізичними вправами і спортом рекомендується періодично контролювати такі суб'єктивні показники як самопочуття, сон, апетит, болісні відчуття та об'єктивні показники, які характеризують рівень фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості.

**Самопочуття** після занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрій гарним, не повинно бути головного болю, відчуття розбитості та стомлення. У разі відсутності стану комфортності (млявість, сонливість, дратівливість, сильні м'язові болі, відсутність бажання тренуватися) заняття слід припинити.

**Сон** після занять фізичними вправами зазвичай гарний, з бадьорим станом після нього. Якщо ж після занять важко заснути і сон неспокійний (і це повторюється після кожного заняття), це знак того, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку.

**Апетит** після помірних фізичних навантажень має бути також гарним. Різні відхилення в стані здоров'я перш за все відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми чи нездужання.

**Больові відчуття** фіксуються за місцем їхньої локалізації, характером (гострі, тупі, різучі й т. ін.) і силою прояву.

Найдоступнішими об'єктивними показниками фізичного розвитку є зріст, окружність грудної клітки, маса тіла. На сьогодні розроблено велику кількість схем, шкал, типів, класифікацій, оціночних індексів для визначення та характеристики загальних розмірів, пропорцій, конституції й інших особливостей тіла людини.

Інформація про функціональний стан організму людини необхідна для оцінки стану здоров'я, виявлення особливостей діяльності організму й для діагностики рівня тренуваності.

Одним з найважливіших показників здоров'я є **життєвий показник**. Установлено пряму залежність між життєвою ємкістю легенів (ЖЄЛ – об'єм видихуваного повітря) і стійкістю до захворювань. Його величина, вимірювана в літрах, залежить від статі, віку, розміру тіла і фізичної підготовленості. У середньому в чоловіків він складає 3,5-5 л, у жінок – 2,5-4 л.

Визначити ЖЄЛ можна самостійно, за допомогою портативного спірометра. А потім, треба розділити показник ЖЄЛ (мол) на масу тіла (М, кг). Отриманий результат і є життєвий показник (ЖП):

$$\text{ЖП} = \text{ЖЄЛ} / \text{М}$$

де ЖЄЛ - життєва ємкість легенів, мол;

М - маса тіла, кг.

Для жінок він повинен становити **не менш 45 мол/кг**. Якщо життєвий показник нижче, ризик захворювань різко зростає.

Нормальні величини **артеріального тиску** (АТ) для жінок визначаються по наступних формулах :

$$\text{АТ сист.} = 102 + 0,7 \times \text{вік} + 0,15 \times \text{масу тіла}$$

$$\text{АТ діаст.} = 78 + 0,17 \times \text{вік} + 0,1 \times \text{масу тіла}$$

Для визначення «*пульсового коридору*» (ПК), тобто індивідуально для Вас підходящого навантаження під час занять фізичними вправами, скористайтеся формулою:

$$\text{ПК} = (220 - \text{вік}) \times 0,65 \times 0,8$$

Отримані цифри після першого й другого добутку - оптимальні показники ЧСС, при яких іде активне розщеплення жиру, але не перенапружується серцево-судинна система.

*Наприклад*, Вам 20 років.

- 1)  $220 - 20 = 200$
- 2)  $200 \times 0,65 = 130$
- 3)  $200 \times 0,8 = 160$

У цьому випадку для найкращого результату частота серцевих скорочень під час занять може коливатися між 130 і 160 ударами у хвилину.

Оцінити стан серцево-судинної системи можливо за допомоги *проби Мартіне*.

Методика:

- 1) підраховується частота пульсу в стані спокою за 15 секунд і помножте на 4;
- 2) з в.п. - ноги на ширині плечей, руки вперед у течії 30 секунд виконуються 20 присідань;
- 3) відразу по закінченні присідань виміряється ЧСС за 15 секунд і помножте на 4;
- 4) визначається, на скільки почастишав пульс після навантаження в порівнянні з вихідним (у відсотках).

Шкала оцінювання:

- збільшення показника ЧСС не більше ніж на 25% - гарний стан серцево-судинної системи;
- збільшення показника ЧСС на 26 - 75%: - задовільний стан серцево-судинної системи;
- збільшення показника ЧСС більш ніж на 75% - незадовільний стан серцево-судинної системи;

У нормі відновлення ЧСС триває від 1 до 3 хвилин.

Ціль *ортостатичної проби* – визначити рівень фізичної тренуваності людини.

Методика:

- 1) відпочити в положенні лежачи 5 хвилин;
- 2) виміряти ЧСС за 15 секунд і помножити на 4;
- 3) піднятися й відразу виміряти ЧСС за 15 секунд і помножити на 4;
- 4) порівняти обидва показники.

Шкала оцінювання:

0-12 одиниць - гарний рівень фізичної тренуваності;

13-18 одиниць - задовільний рівень фізичної тренуваності;

19-25 одиниць - відсутність фізичної тренуваності;

вище 25 одиниць - перевтома або захворювання.

Деякі вчені вважають найбільш інформативним показником ваги людини – **показник угодваності**, вона обчислюється по формулі:

$$\text{Показник угодваності} = \frac{\text{М тіла}}{\text{Зріст дм}}$$

Величина **5.5 і більше** – свідчить про ожиріння;

**5.4 – 4.6** – про надмірну масу;

**4.5 – 3.6** – норма;

**3.6 – 3.2** – слабка вгодваність;

**3.2 – 2.9** – виснаження, звернутися до лікаря.

Існує також **індекс маси тіла**, якому можна вирахувати по формулі:

$$\text{Індекс маси тіла} = \text{вага} / (\text{зріст} \times \text{зріст})$$

(приклад, вага 69кг, ріст 1,58м, отже, ваш ІМТ складе:

$$69 : (1,58 \times 1,58) = 27.6)$$

Показники: **19 – 23** – свідчать про ідеальну вагу;

**24 – 30** – надлишок ваги;

**30 і більше** – ожиріння;

**19 і нижче** – недолік ваги з погрозою для здоров'я.

Ще існує й така формула **оптимальної ваги** (формула Брока)

$$\text{Оптимальна вага} = \text{ЗРІСТ} - 100 + 5$$

А **масу тіла** можна вирахувати по такій формулі:

$$50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \frac{\text{вік} - 21}{5}$$

Рівень розвитку рухових якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидкісно-силових якостей, можна визначити проведенням тестів учбової програми з фізичного виховання та «Державними тестами».

### **5.1 Правила проведення самостійних занять фізичними вправами**

Перш ніж почати самостійні заняття фізичними вправами, з'ясуйте стан свого здоров'я, фізичного розвитку і визначите рівень фізичної підготовленості.

Тренування обов'язково починайте з розминки, а після закінчення, використовуйте відновлювальні процедури (масаж, теплий душ, ванна, сауна).

Пам'ятайте, що ефективність тренування буде найвищою, якщо ви будете використовувати фізичні вправи спільно з загартовувачими процедурами, дотримуватимете гігієнічні умови, режим для правильного харчування.

Прагніть дотримувати фізіологічні принципи тренування: поступове збільшення труднощі вправ, об'єму і інтенсивності фізичних навантажень, правильне чергування навантажень і відпочинку між вправами з урахуванням вашої тренуваності та переносимості навантаження.

Пам'ятайте, що результати тренувань залежать від їх регулярності, оскільки великі перерви (4-5 днів і більш) між заняттями знижують ефект попередніх занять. Не прагніть до досягнення високих результатів у найкоротші терміни. Поспіх може привести до перевантаження організму та перевтоми. Фізичні навантаження повинні відповідати вашим можливостям, тому їх складність підвищуйте поступово, контролюючи реакцію організму.

Складаючи план тренування, включайте вправи для розвитку всіх рухових якостей (швидкості, сили, гнучкості, витривалості, швидкісно-силових і координаційних якостей). Це дозволяє вам досягти успіхів у вибраному виді спорту.

Якщо ви відчули втомленість, то на наступних тренуваннях навантаження треба понизити.

Якщо ви відчули нездужання або якісь відхилення у стані здоров'я, перевтоми, припиніть тренування, порадьтеся з викладачем фізичного виховання або лікарем.

Прагніть проводити тренування на свіжому повітрі, привертайте до тренувань своїх товаришів, членів сім'ї, родичів, братів і сестер.

## **5.2 Як побудувати самостійні тренувальні заняття**

Тренувальне заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Основна частина тренування складає 70-80% всього часу заняття. Інші 20-30% діяльності діляться між розминкою та заключною частиною, під час якої інтенсивність виконання фізичних вправ послідовно знижується.

Кожне заняття повинне починатися з розминки і підготовки організму до майбутньої роботи. Збільшувати навантаження слід поступово, вправи повинні впливати на основні групи м'язів рук, ніг, тулуба. Починають заняття з вправ, які вимагають точності рухів, підвищеної швидкості, спритності і лише потім приступають до вправ, які вимагають максимальної сили й витривалості.

У кінці занять потрібен поступовий перехід до відносно спокійного стану організму. Фізичні вправи не повинні викликати значного стомлення.

У самотійні заняття необхідно включати: загальнорозвиваючі вправи з предметами (скакалка, обруч, гирі, гантелі, гумовий еспандер); різні віси та упори, акробатичні вправи, біг, стрибки, кидання м'яча, різні рухові та спортивні ігри; вправи на різних тренажерах, катання на велосипеді та ін.

Для правильного дозування фізичного навантаження на початку занять необхідно виконати ту або іншу вправу з інтенсивністю змагання, щоб визначити максимальний результат (МР). Потім, виходячи з максимального тесту (МТ) у відсотках визначають величину тренувального навантаження. Ці режими розраховані у відсотках від максимального результату: помірний – 30%; середній – 50%; великий – 70%; високий – 90%. Після декількох тижнів тренувальної роботи знову проводиться максимальний тест, і якщо він дасть результат вище за колишній, то розрахунок тренувального навантаження робиться повторно.

Для виховання власних силових здібностей використовуються вправи з використанням маси власного тіла (згинання-розгинання рук, присідання, підтягування); вправи з зовнішнім навантаженням (гирі, гантелі, гумові амортизатори, вправи на тренажерах) і т.п.

Перші 2-3 місяці робота здійснюється з навантаженням 30-40% від максимального тесту. Це дозволяє укріпити м'язово-зв'язковий апарат.

У наступні 2-3 місяці можна взятися до роботи з навантаження 50-60% від максимального і лише після цього через 5-6 місяців занять переходять до роботи з навантаженням 75-80% від максимального. Це в межах 8-12 повторень за один підхід або серію.

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Що означає термін «аеробіка»?
2. Які позитивні фізичні зрушення відбуваються в організмі людини, яка регулярно займається аеробікою?
3. Які види аеробіки ви знаєте і в чому їх відмінності?
4. Що таке фітбол-аеробіка?
5. Які особливості занять фітбол-аеробікою?
6. Яка користь від регулярних занять фітбол-аеробікою?
7. Назвіть вправи з фітболом для розвитку та удосконалення м'язів спини?
8. Назвіть вправи з фітболом для розвитку та удосконалення м'язів рук?
9. Назвіть вправи з фітболом для розвитку та удосконалення м'язів ніг?
10. Назвіть вправи з фітболом для розвитку та удосконалення м'язів черевного пресу?
11. Які форми самостійних занять Ви знаєте?
12. Чи існують особливості при заняттях фізичними вправами для жінок?
13. Які чинники необхідно враховувати при дозуванні фізичних навантажень?
14. Який питний режим повинен бути у людини яка займається фізичними вправами?
15. Які основні принципи оздоровчого тренування?
16. Які методики оцінки стану фізичного здоров'я ви знаєте?
17. Перерахуйте контрольні тести з фізичної підготовки студента?
18. Що означає «самоконтроль при заняттях фізичними вправами або спортом»?
19. Перерахуйте суб'єктивні показники самоконтролю.
20. Чи потрібно при регулярних заняттях фізичними вправами або спортом вести щоденник? Якщо да, то яку інформацію необхідно фіксувати?
21. Які правила проведення самостійних занять фізичними вправами Ви знаєте?



## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основний:

1. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов: методические разработки / О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов, 2011. – 24 с.
2. Давиденко Д.Н. Физиологические и методические основы оздоровительной аэробики: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.И. Григорьев. – СПб., 2009. – 40 с.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. Учебное пособие. – Волгоград, 2004. – 124 с.
4. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К., 2008. – 198 с.
5. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – Киев, 1988. – 155 с.
6. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми, 2010. – 230 с.
7. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя, 2006. – 67 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – Київ, 2011. – 224 с.
9. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К., 2010. – 248 с.

10. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М.В. Маліков, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя, 2006. – 227 с.
11. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А.Г. Істомін, Т.О. Шандренко, М.В. Нікітін та ін. – Харків: ХНМУ, 2014. – 20 с.
12. Хоули Т. Оздоровительный фитнес / Т. Хоули, Б. Френкс. – К., 2004. – 368 с.

**Додатковий:**

1. Беляк Ю. Характеристика сучасних програм оздоровчого фітнесу / Ю.Беляк, А.Майструк, Н.Зінченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 4. – С. 14-16.
2. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова; Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. И доп. – Волгоград, 2005. – 284 с.
3. Кашуба В.О. Роль фізичного виховання і спорту в орієнтації студентів на здоровий спосіб життя / В.О. Кашуба // Worldwideelibrary: Scientificjournal, 2011. – Issue 3. – р. 94-98.
4. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта (в 2-х томах) / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2.: Методика физического воспитания различных групп населения. – К., 2003. – 391 с.
5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43-46.
6. Фітбол – що це таке? Як займатися на фітбол ефективно?  
URL: <http://faqukr.ru/sport-i-fitness/124275-fitbol-shho-ce-take-jak-zajmatisja-na-fitbol.html>

## ДОДАТОК 1

### КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ФІТБОЛОМ

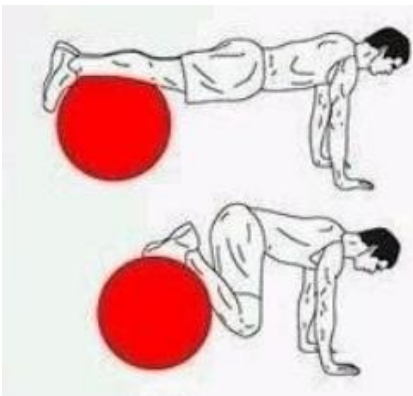
#### Виконувати:

- **Рівень 1** (початковий) фізичної підготовки – виконати **3 круга** вправ.
- **Рівень 2** (середній) фізичної підготовки – виконати **5 кругів** вправ.
- **Рівень 3** (високий) фізичної підготовки – виконати **7 кругів** вправ.

**Відпочинок між кругами 2 хвилини!**

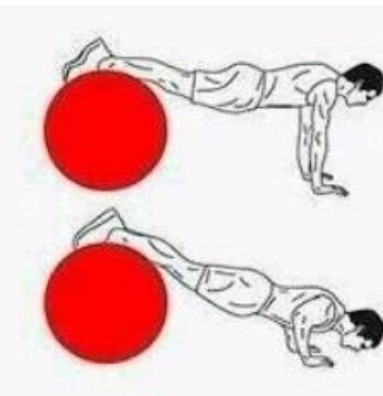
#### Комплекс 1

Вправа 1



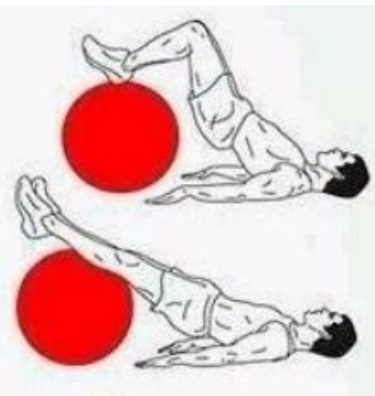
10 разів

Вправа 2



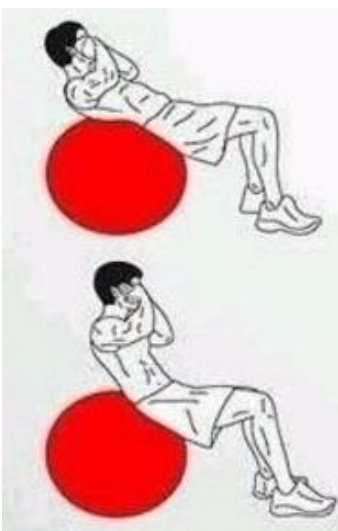
10 разів

Вправа 3



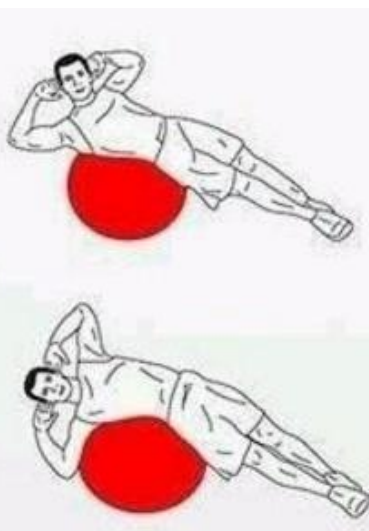
10 разів

Вправа 4



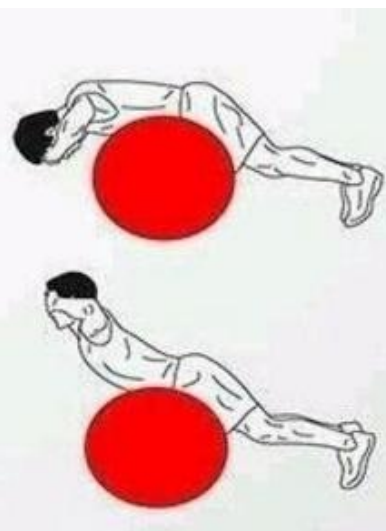
20 разів

Вправа 5



20 разів

Вправа 6



20 разів

## Комплекс 2

Вправа 1



10 разів

Вправа 2



10 разів

Вправа 3



20 разів

Вправа 4



20 разів

Вправа 5



15-20 разів

Вправа 6



15-20 разів

Вправа 7



По 12-16 разів

Вправа 8



12-16 разів

Вправа 9



20 разів

Вправа 10



20 разів

Вправа 11



20 разів

Вправа 12



20 разів

Вправа 13



10 разів

Вправа 14



20 разів

Вправа 15



По 16 разів

Вправа 16



10 разів

Вправа 17



10 разів

Вправа 18



20 разів

Вправа 19



16-20 разів

Вправа 20



20 разів

Вправа 21



20 разів

### Комплекс 3

Вправа 1



20 разів

Вправа 2



20 разів

Вправа 3



20 разів

Вправа 4



20 разів

Вправа 5



16-20 разів

Вправа 6



По 10 рахунків 6 раз

Вправа 7



По 10 разів на кожну  
ногу

Вправа 8



12-16 разів

Вправа 9



20 разів

Вправа 10



По 20 разів на кожну ногу

### Комплекс 3

#### Вправа 1



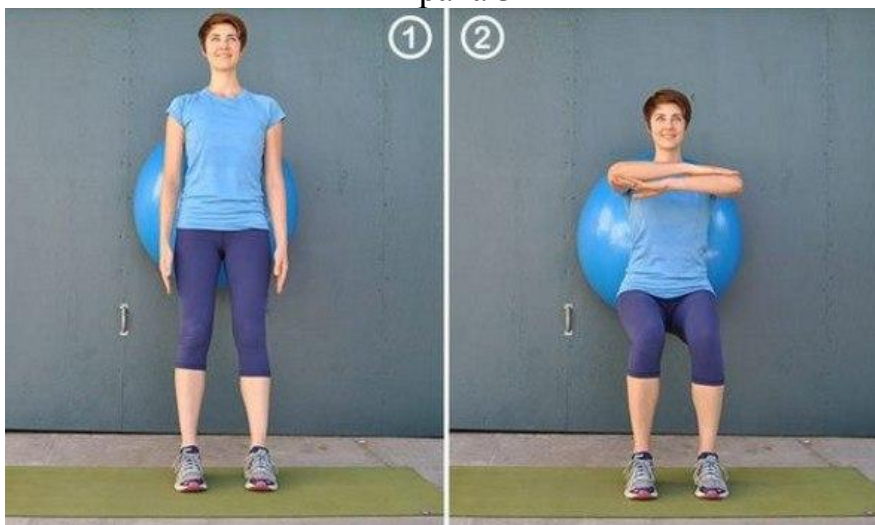
12-16 раз на кожную ногу

#### Вправа 2



12-16 разів

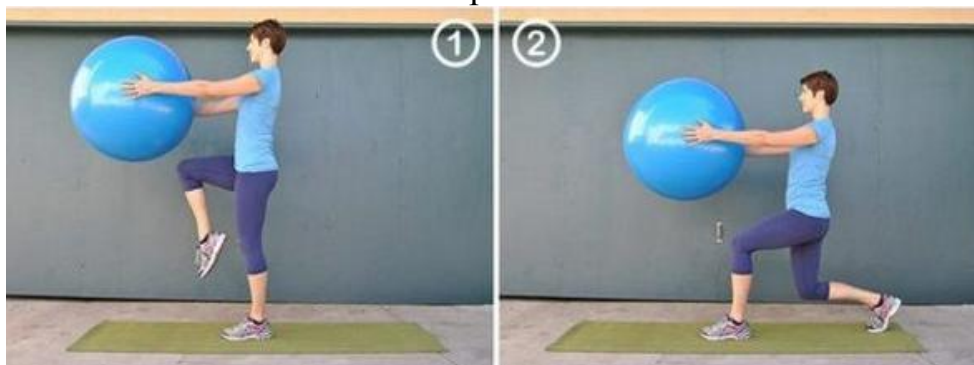
#### Вправа 3



По 12 рахунків 6 раз



### Вправа 4



По 16 разів на кожну ногу

### Вправа 5



По 10 разів на кожну ногу

### Вправа 6



По 16 разів на кожну ногу

### Вправа 7



12 разів

## ДОДАТОК 2

### «ПАРТЕРНА» ГІМНАСТИКА ЯК ОДНА З ФОРМ ПОЗАУРОЧНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОК

Термін «партерна гімнастика» з'явився не так давно. Його виникнення пов'язане з розвитком нетрадиційних видів гімнастики. Слово *партер* відбулося від французького *parterre* (по землі): слово *par* – *по*, а слово *terre* – *земля*.

Під «партерною» гімнастикою розуміють виконання різного роду вправ у положенні сидячи, лежачи, на боку, з різних упорів. В основному вправи в партері виконуються з великою амплітудою рухів, проте для збільшення інтенсивності їх дії можна використовувати вправи малої амплітуди. Вправи можуть бути як активні, так і пасивні, статичні і динамічні, комбіновані і т.п. Комплекси "партерної" гімнастики цілком можуть бути рекомендовані для застосування в учбовому процесі з фізичного виховання для студентів. Фізкультурні заняття для студенток у позаурочний час сприяють позитивним змінам у фізичному розвитку (зменшення ваги і жирового компоненту), стані серцево-судинної (зниження АТ і ЧСС у спокої) і дихальної (збільшення ЖЄЛ) систем, аеробної продуктивності організму (приріст МСК), підвищенню фізичної підготовленості, психологічної стійкості, поліпшенню фігури, ходи й постави, зняттю стомлення і т.д. Особливе значення для дівчат має ступінь розвитку м'язів черевного пресу, які виконують роль пружного поясу, що фіксує положення внутрішніх органів, і несуть велике навантаження під час вагітності і пологів. Систематичне виконання спеціально підібраних вправ з різних початкових положень (сидячи, лежачи, на колінах) сприяє зміцненню м'язів живота і усуненню небажаних явищ (застій крові у нижніх кінцівках та черевній порожнині).

Структура фізкультурних занять з використанням «партерної» гімнастики будується на основі поєднання з іншими засобами ритмічної гімнастики. Наприклад, комплекс «партерної» гімнастики на м'язи черевного пресу, який проводиться протягом 20 хвилин в основній частині заняття, може

поєднуватися з танцювально-хореографічною розминкою 5-7 хвилин у підготовчій частині заняття, або 20-хвилинному комплексу «партерної» гімнастики на гнучкість і рухливість суглобів в основній частині заняття, може передувати комплекс вправ на поставу з гімнастичною палицею (5-7 хвилин) у підготовчій частині заняття.

Конструюючи вправи, складаючи комплекси для занять, слід враховувати підготовленість студенток, їх рухові та координаційні здібності. Вправи для них повинні бути доступні, посильні. Невдале виконання дуже важких вправ і побоювання надалі показати своє невміння, незручність, особливо в умовах групових занять, може "відбити" бажання продовжувати займатися. І навпаки, правильне й красиве виконання приносить задоволення, спонукає до подальших занять, вселяє упевненість в собі.

Для вправ у партері особливо ретельно підбираються вихідні положення. Велику увагу необхідно приділяти постановці і напрямку руху тих або інших частин тіла.

На початку комплексу вправи носять локальний характер, надаючи тренуючу дію на дрібні групи м'язів. В кінці партерної серії необхідно підключати більшу кількість м'язових груп. При цьому повинні дотримуватися принципи, що виражають специфічні закономірності побудови фізичного виховання, наприклад, принцип поступового нарощування розвиваючих тренуючих дій, а також принцип адаптивного збалансування динаміки навантажень (навантаження, що складається впродовж серії занять, необхідно регламентувати стосовно динаміки тренуваності студенток з урахуванням конкретних показників адаптації до цього навантаження). Інтенсивність у серіях залежить від швидкості виконання, кількості вправ, пауз і відпочинку (пасивний або активний), від того, чим заповнена пауза (розслаблення, навіювання), від тривалості серії, музичного супроводу, координаційної складності вправ.

Наприклад, комплекс «партерної» гімнастики, направлений на розвиток сили м'язів живота і попереку, може бути побудований таким чином:

**I вправа** В.П. — лежачи на спині, зігнувши ноги, руки за голову.

1 — підводячи плечі на 30°, руки вперед – вправо (потягнутися).

2 — В.П.

3 - 4 — те ж вліво,

5 - 8 — повторити рахунок 1 - 4,

1 - 8 — натискаючи долонями на потилицю, пружинні рухи головою вперед.

**II вправа** В.П.— лежачи на спині, руки вгору.

1 — сісти, зігнувши праву ногу із захопленням,

2 — не відпускаючи захоплення, лягти,

3 - 7 — повторити рахунок 1 - 2.

8 — В.П.

1 - 8 — те ж іншою ногою.

**III вправа** Те ж двома ногами в угрупованні.

**IV вправа** В.П.— упор сидячи, зігнувши ноги.

1 — опускаючись на передпліччя, випрямити ноги вперед-вгору,

2 — розгинаючись, лягти на правий бік,

3 — прийняти положення рахунку 1.

4 — В.П.

5 - 8 — те ж в іншу сторону,

В.П.— те ж,

1 - 8 — почергове випрямлення ніг вперед-догори на кожен рахунок.

**V вправа** В.П.— упор сидячи на передпліччях, зігнувши ноги

1 — опускаючи ноги вправо торкнутися лівим коліном підлоги (руки прагнемо не відривати),

2 — В.П.

3 - 4 — те ж вліво,

5 - 8 — повторити рахунок 1 - 4.

В.П.— те ж,

1 — випрямляючи ноги і злегка підводячи їх, поворот на праве стегно.

2 — В.П.

3 — те ж в іншу сторону.

4 — В.П.

5 - 8 — повторити рахунок 1 - 4.

**VI вправа** В.П.— упор лежачи ззаду на зігнутих ногах,

1 - 4 — 4 кроки руками і ногами вперед,

5 - 8 — 4 кроки руками і ногами назад.

В.П.— те ж,

1 - 8 — стрибки на місці, відштовхуючись тільки ногами,

В.П.— те ж,

1 - 8 — опускання і підняття тазу.

В.П.— те ж,

1 - 4 — поворот на  $360^\circ$  через упор лежачи у В.П. вправо,

5 - 8 — те ж в іншу сторону.

**VII вправа** В.П. — сидіти, зігнувши ноги, руки вниз злегка зігнуті,

1 — махом правої ноги і рук вперед лягти на спину.

2 — В.П.

3 - 4 — те ж, але мах лівою ногою,

5 - 8 — повторити рахунок 1 - 4.

В.П.— те ж,

1 - 4 — 4 «кроки» вперед на сідницях,

5 - 8 — те ж назад.

**VIII вправа** В.П.— лежачи на спині, праву ногу вперед (вертикально),  
руки за голову.

1 - 8 — підняття і опускання верхньої частини тулуба -  $30^\circ$ ,

1 - 8 — те ж, але з рухом рук вперед,

1 - 8 — те ж з почерговим торканням руками пальців правої ноги,

1 - 8 — те ж з торканням головою коліна.

В.П.— лежачи на спині, праву ногу вперед із захопленням за коліно,

1 — піднімаючи тулуб, мах лівої вперед,

2 — опускаючи ногу, лягти на спину,

3 - 8 — повторити рахунок 1 - 2.

В.П.— те ж,

1 — прийнявши положення сидячи, зігнути праву перехресно, торкаючись носками ніг підлоги зліва.

2 — В.П.

3 - 8 — повторити рахунок 1 - 2.

Потім повторити те ж, але іншою ногою.

**ІХ вправа** В.П.— упор сидячи на передпліччях, права нога вперед,

1 — опустити ногу вліво (не порушуючи площини),

2 — нахилитися до правої ноги, торкаючись правою рукою правої стопи,

3 — м'яко повернути руку у В.П.

4 — повернути ногу у В.П. (не порушуючи площини),

5 - 8 — повторити рахунок 1 - 4,

1 - 8 — те ж, але з іншої ноги.

Вправи можна виконувати на жорстких матах, або на килимках. Комплекс розрахований на 15-20 хвилин під ритмічну, танцювальну музику в середньому і швидкому темпі для добре підготовлених студенток.

Кожна вправа виконується 4-5 разів, окрім вправи VIII, оскільки вона виконується по два рази правою і лівою ногою, а третій раз ці ж вправи виконуються правою і лівою ногою у статичному положенні (фіксується головна рухова дія).

Щоб гімнастичні вправи надали необхідну дію на організм студентів, викладачу слід добиватися точного їх виконання, повної амплітуди рухів, достатньої напруги м'язів, правильного дихання, уміння фіксувати відповідні положення рук, ніг, тулуба, голови. Недбале, неточне виконання вправ, окрім невеликого фізичного навантаження на організм, не дозволяє вирішувати важливіші освітні, оздоровчі та виховні задачі.

Заняття «партерною» гімнастикою в режимі самостійної роботи для студенток є ефективним засобом фізичного виховання, оскільки достатньо повно забезпечує компенсацію дефіциту рухової активності дівчат, крім того, мотив формування красивої фігури виконує важливу роль в активізації рухової активності та стимулює їх зацікавленість у виконанні таких вправ. Природне навантаження на м'язи при виконанні вправ «партерної» гімнастики (не механічна дія на м'язові волокна, як при заняттях на тренажерах), виконуваних у привабливій танцювально-імітаційній манері, сприяє психологічній розрядці, зняттю емоційної напруги.

---

Ориґнал-макет підготовлено на кафедрі фізичної реабілітації, спортивної медицини,  
фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ  
Надруковано в типографії  
Запорізького державного медичного університету  
69035, м. Запоріжжя, пр. Маяковського 26