

МЕТОДИКА СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСУ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ

У статті розглянуто оригінальну методику складання комплексу вправ з фітнес-м'ячами. Висвітлено проблеми проведення занять з фітнес-м'ячами. В експерименті взяли участь 30 студентів віком 18–21 років. Зведено в систему всі відомі вправи. Результати досліджень довели велику привабливість та гарне опанування запропонованого комплексу вправ. Доведено ефективність комплексу вправ з фітнес-м'ячами для студенток.

Ключові слова: *фітнес, м'яч, студентки, комплекс, вправи, методика.*

Останнім часом зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різних захворювань, організації дозвілля студентів. З'являються нові види оздоровчих занять, які набувають дедалі більшої популярності серед студентів. Одним із цих видів є фітнес.

“Фітнес” у перекладі з англійської означає придатність, відповідність. Для студентів це здатність вести без шкоди для здоров'я активну навчально-побутову, а надалі й професійну діяльність. Американець Е.Г. Хоулі [5] виділяє три види фітнесу: загальний, фізичний, спортивно орієнтований.

Для студентів найбільш ефективним є фізичний фітнес, що передбачає досягнення оптимального фізичного стану та зниження ризику виникнення захворювань.

Привабливості фітнесу додали м'ячі великого розміру, які з'явилися порівняно нещодавно та дістали назву фітбол (у перекладі з англійської – “м'яч для опори”).

Програми з використанням гімнастичних м'ячів великого розміру застосовують в Україні близько 8 років. Ці програми унікальні щодо впливу на організм та викликають великий інтерес у студентів.

Багато авторів стверджують [1; 3], що вправи на м'ячах мають великий оздоровчий ефект. За рахунок вібрації при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча поліпшується обмін речовин, кровообіг та мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах. Це сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів, кіфозів та сколіозів.

Крім цього, вправи на фітболах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів та функцію рівноваги, активізують моторно-вісцеральні рефлекси.

Вправи верхи на м'ячі сприяють лікуванню таких захворювань, як: сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром, хвороби очей тощо. Механічна вібрація м'яча впливає на хребет, міжхребцеві диски, суглоби та навколишні тканини [2; 6].

Практично це єдиний вид фітнесу, де у виконанні фізичних вправ включаються спільноруховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює позитивний ефект від занять на фітнес-м'ячах.

Так, останнім часом у студентів з порушеннями у стані здоров'я спостерігається великий інтерес до занять з фітболами. М'яч за своїми властивостями багатofункціональний, його можна використовувати як предмет, прилад або опо-

ру. Комплекси вправ на м'ячах та з м'ячами залежно від поставлених завдань можуть мати різну спрямованість:

- для зміцнення м'язів рук та плечового поясу;
- для зміцнення м'язів черевного преса;
- для зміцнення м'язів спини та тазу;
- для зміцнення м'язів ніг та зводу стопи;
- для збільшення гнучкості й рухливості в суглобах;
- для розвитку функції рівноваги та вестибулярного апарату;
- для формування постави;
- для розвитку спритності та координації рухів;
- для розвитку хореографічних здібностей та музикальності;
- для розслаблення та релаксації як засіб профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів).

Велика кількість і розмаїтість вправ на фітнес-м'ячах вимагає їхньої систематизації та класифікації [4; 7].

Останнім часом пропонуються фітнес-м'ячи різноманітних розмірів та форм. З'явилися й різні програми для занять вдома та у фітнес-центрах. Але при аналізі всіх доступних нам програм було виявлено, що практично не враховується принцип поступового підвищення вимог, а програми, розраховані на 40–45 хв, дуже складні для студенток. При цьому багато часу йде на вивчення та запам'ятовування комплексу вправ. Водночас, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості студенток, навантаження на їхній організм були великі. Можливо, це зумовлено тим, що у фітнес-центрах, де застосовують пропоновані програми, займаються добре підготовлені жінки. Навантаження, які вони витримують, під силу не всім. Саме тому з'явилась необхідність скласти з уже відомих вправ власну програму.

Мета статті – розкрити методику підвищення ефективності фізичного виховання студенток, поліпшення стану їхнього здоров'я та збільшення працездатності.

До експерименту було залучено дві групи студенток, однорідні за віком, рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я (по 15 осіб у кожній групі). Протягом року експериментальна група займалася за власною розробленою методикою, а контрольна – за раніше існуючою. Вправи в обох групах пропонувалися ті самі, але в експериментальній програмі вони були скомпоновані таким чином, щоб навантаження збільшувалося не відразу, а поступово та хвилеподібно. Для цього весь комплекс поділений на окремі блоки.

Перший блок – розминка з фітнес-м'ячами (ЧСС – до 130 уд/хв).

До цього блоку увійшли: ведення фітнес-м'яча; нахили з м'ячем; кругові рухи з м'ячем, присідання й стрибкові вправи з м'ячем.

Другий блок – вправи сидячи на м'ячі (ЧСС – до 140 уд/хв). До цього блоку були включені: вправи для плечового пояса та рук, вправи для преса – верхнього, нижнього та бічного, вправи для м'язів спини та ніг, вправи на гнучкість і на рівновагу. У роботі задіяні невеликі м'язові групи – до 1/3 м'язової маси (ЧСС – до 150 уд/хв).

Третій блок – вправи на м'ячі (лежачи на животі).

До цього блоку були включені вправи: для рук і плечового пояса, для преса, для спини, для задньої поверхні ніг, на розтяжку та рівновагу (працюють більше м'язові групи – до 60% м'язової маси).

Четвертий блок – вправи з м'ячем у руках (ЧСС – до 160 уд/хв).

До цього блоку були включені: стрибкові, танцювальні та ритмічні вправи з м'ячем. Темп виконання вправ у період розучування було запропоновано середній, поступово темп вправи збільшувався. Наприкінці блоку – вправи на розтягування та рівновагу.

П'ятий блок – вправи з м'ячем біля стінки (ЧСС – 120–140 уд/хв).

У цьому блоці вправ навантаження поступово знижувалися та зменшувалися до вихідного рівня показники пульсу.

Аналіз показників навантаження на організм випробуваних дало змогу виявити (див. рис.), що вона підвищується поступово та хвилеподібно, досягаючи максимуму до 40-ї хвилини заняття, а потім також знижується поступово до вихідного рівня (із ЧСС).

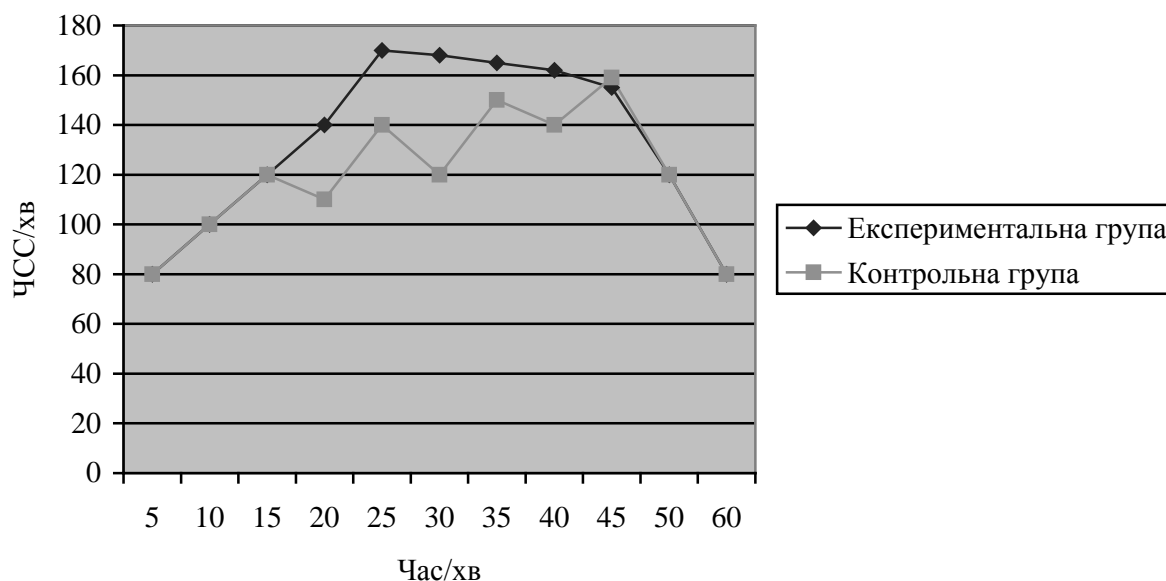


Рис. Фізіологічні криві занять

У кожному блоці вправи підібрані таким чином, щоб їх можна було виконувати в аеробному режимі, і тільки в четвертому блоці кілька вправ передбачали анаеробний режим. При цьому в першому блоці були задіяні невеликі групи м'язів, вправи виконували спочатку в повільному, потім у середньому й до кінця блоку у швидкому темпі. Динаміка показників ЧСС свідчить, що наприкінці першого блоку на 10-й хвилині пульс збільшується до 120 уд/хв. Це означає, що організм готовий до подальшого підвищення навантаження. У другому блоці вправи було задіяно до 1/3 всієї м'язової маси, та ЧСС у середині блоку підвищується до 140 уд/хв. Наприкінці блоку при виконанні вправ на розтягування та рівновагу пульс знову зменшується до 120 уд/хв.

У третьому блоці задіяні вже великі м'язові групи. Вправи виконували в середньому темпі, тому ЧСС підвищилась до 150 уд/хв.

У четвертому блоці при виконанні стрибкових і танцювальних вправ з м'ячем пульс збільшився до максимуму (160 уд/хв). Потім у п'ятому блоці виконувалися вправи на розтягування та рівновагу, тому ЧСС зменшувалася до 140 уд/хв, а наприкінці заняття – до вихідного рівня.

У контрольній групі ЧСС поступово підвищувалась до 170 уд/хв, а потім зменшувалась до 100 уд/хв (див. рис.).

За результатами експерименту було з'ясовано, що група студенток, яка займається за цією програмою занять, досягла більш відчутних результатів, ніж друга група (табл.).

Таблиця

Антропометричні показники до та після експерименту

| Показники | Вага, кг | Шия, обсяг, см | Біцепс, обсяг, см | Гомілка, обсяг, см | Стегна, обсяг, см | Груди, обсяг, см | Талія, обсяг, см |
|--------------------------------------|----------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|------------------|
| До експерименту, $X_{\text{сер}}$ | 69,3 | 33,1 | 29,2 | 35,0 | 98,3 | 92,3 | 73,2 |
| Після експерименту, $X_{\text{сер}}$ | 63,1 | 32,5 | 31,4 | 33,1 | 95,1 | 90,1 | 71,0 |

За результатами експерименту проведено опитування студенток щодо стану здоров'я. Самопочуття в студенток першої групи до кінця експерименту виявилось набагато кращим, ніж у другої групи.

Висновки. Фізичний розвиток обстежуваного контингенту студенток відповідає середньому рівню. У результаті виконання пропонованого комплексу вправ із фітнес-м'ячами значно покращилися показники фізичного розвитку студенток. Пропонована методика проведення комплексу вправ із фітнес-м'ячами ефективніша за існуючі. Вона показує результати фізичного розвитку та самопочуття студенток.

Пропонована методика проведення комплексу вправ з фітнес-м'ячами – це один зі шляхів удосконалювання методики проведення занять.

Список використаної літератури

1. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 187 с.
2. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса / А.Ю. Кузнецов. – 2-е изд., доп. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 224 с.
3. Менжин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : уч. для вузов физической культуры / Ю.В. Менжин, А.В. Менжин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол – аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.
5. Эдвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К. : Олімпійська література, 2000. – 367 с.
6. Haskell W.L., Montoye H.J., Orenstein D. (1985). Physical activity and exercise to achieve health-related physical fitness components. *Public Health Reports*, 100, 202–212.
7. Hickson R.C., Bomze H.A., Holloszy J.O. (1997). Linear increase in aerobic power induced by a strenuous program of endurance exercise. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental, and Exercise Physiology*, 42, 372–376.

Стаття надійшла до редакції 28.09.2012.

Лепехина И.А. Методика составления комплекса физических упражнений с фитболами

В статье рассмотрена оригинальная методика составления комплекса упражнений с фитнес-мячами. Освещена проблема проведения занятий с фитнес-мячами. В эксперименте приняли участие 30 студентов возрастом 18–21 год. Сведены в систему все известные упражнения. В результате исследованной выявлена большая привлекательность и усвояемость предлагаемого комплекса упражнений. Доказана эффективность комплекса физических упражнений с фитнес-мячами для студенток.

Ключевые слова: фитнес, мяч, студентки, комплекс, упражнения, методика.

Lepyokhina I. The methodology of composing the exercises system with fit balls

The original methodology of composing the exercises system with fit balls was considered. On the lesson with fit balls the problem was revealed. In the experiment took part 30 students at the age from 18 till 21. All the famous exercises were systematized. As a result, a big attractiveness and assimilability of the proposed complex was revealed. The effectiveness of the complex of physical exercises with fit balls for students was proved.

Key words: *fitness, balls, students, complex, exercises, methodology.*