

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

ФІТБОЛ

Методичні вказівки
для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки

Київ 2013

УДК 641
ББК 36. 997(3)
Ф64

Укладачі: С.М. Киселевська, доцент
В.П. Брінзак, доцент
О.А. Войтенко, старш. викладач

Рецензенти: О.А. Озерова, канд. наук з ФВіС, доцент кафедри
ФВіС КНУБА

М.М. Василенко, доцент кафедри фізичного
виховання, здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ

Відповідальний за випуск С.М. Канішевський, канд. пед. наук,
професор

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і
спорту, протокол № 7 від 19 лютого 2013 р.*

Видається в авторській редакції.

Фітбол: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх
Ф64 напрямів підготовки / уклад.: С.М. Киселевська, В.П. Брінзак,
О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2013. – 28 с.

Наведено комплекси вправ фітбол-тренування для студентів з
різним рівнем фізичної підготовленості.

Призначено для проведення практичних занять з фізичного
виховання для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів
підготовки.

© КНУБА, 2013

Зміст

Загальні положення	4
1. Короткі теоретичні відомості	4
2. Класифікація програм з футболу.....	6
3. Розминка з м'ячем.....	12
4. Вправи для початківців.....	14
5. Вправи середньої складності.....	17
6. Вправи підвищеної складності.....	21
Список літератури.....	27

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Використання м'ячів (ф'їтболїв) у процесї фїзичного виховання студентїв вирїшує ряд завдань органїзацїйно-управлїнського плану, таких як зацїкавленїсть, активнїсть й свїдоме вїдношення до занять. М'ячї у процесї занять це ефектївний засїб загально-розвиваючої дїї, а також локальний фактор, який забезпечує цїлеспрямований вплив на органїзм тих, що займаються, дозволяє вирїшувати завдання професїйно-прикладної фїзичної пїдготовленостї.

У наведенїй роботї вїдображено класифїкацїю програм з фїтболу, наведено комплекси вправ з м'ячем для студентїв з рїзним рївнем фїзичної пїдготовленостї, якї використовуються на заняттях з фїзичного виховання у циклї «Ритмїчна гїмнастика».

1. КОРОТКІ ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Усе генїальне – просте. Тому, можливо, винахїд фїтболу (fit - оздоровлення, ball – м'яч) порївнюють з винаходом простого колеса.

Ми зобов'язанї появою цього диво-тренажера швейцарському лїкарю-фїзїотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, яка придумала його у 50-х роках минулого столїття. Звїдси й їнша назва – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували виключно у лїкувальних цїлях – для реабїлітацїї хворих з порушенням центральної нервової системи, тобто лїкували хворих на церебральний паралїч.

Свїй внесок у розвиток фїтболу внесла й американка – лїкар-фїзїотерапевт Джоан Познер Мауер, яка у 80-х роках використовувала м'яч для вїдновлення хворих пїсля травм хребта.

У наш час м'яч однаково корисний й хворим й здоровим. Вїн використовується на рїзноманїтних тренуваннях: вїд йогої й пїлатесу до силових й кардїовправ.

Заняття фітболом дають унікальну можливість впливати на м'язи спини і хребта. А, як ми знаємо, хребет – це вісь нашого організму, і його стан відображає стан здоров'я людини. Але це не все. Аеробіка з використанням гімнастичних м'ячів різних розмірів не менш захоплююча, ніж степ-аеробіка. Великі і легкі м'ячі яскравих забарвлень не тільки створюють веселу атмосферу, але, також, відмінно тренують серце, дихальну систему і вестибулярний апарат, зміцнюють м'язи тулуба, розвивають координацію рухів і роблять заняття емоційними і яскравими. Цей вид аеробіки є унікальний тим, що в ньому практично відсутнє ударне навантаження на хребет, суглоби і зв'язки.

Фітбол-аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для осіб зростом понад 190 см і масою тіла понад 150 кг). Розмір м'яча добирається у відповідності від зросту та довжини рук тих, що займаються.

Довжина руки – 46-55 см. Діаметр фітболу – 45 см;

Довжина руки – 56-65 см. Діаметр фітболу – 55 см;

Довжина руки – 66-80 см. Діаметр фітболу – 65 см;

Довжина руки – 81-90 см. Діаметр фітболу – 75 см.

Можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові угруповання і вестибулярний апарат. У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

М'яч за своїми властивостями багатofункціональний й тому може використовуватись в комплексах вправ фітбол-аеробіки як предмет,

знаряддя або опора. Комплекси вправ на м'ячах у залежності від поставлених завдань й підбору засобів можуть мати різну спрямованість:

- для укріплення м'язів рук та плечового поясу;
- для укріплення м'язів черевного пресу;
- для укріплення м'язів спини і тазу;
- для укріплення м'язів ніг та стопи;
- для збільшення гнучкості та рухливості у суглобах;
- для розвитку функції рівноваги та вестибулярного апарату;
- для формування постави;
- для розвитку спритності та координації рухів;
- для розвитку танцювальності та музичності;
- для розслаблення та релаксації як засіб профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату та внутрішніх органів).

Велика кількість та різноманітність вправ на фітболах потребує їхнього упорядкування, а отже й класифікації, що, у свою чергу, дозволить розробити найбільш доцільну послідовність їх засвоєння й використання у програмах.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ ПРОГРАМ З ФІТБОЛУ

Усі програми з фітбол-аеробіки можна класифікувати за метою занять (табл.1).

Таблиця 1

Класифікація програм за цільовою ознакою

Мета занять з фітбол-аеробіки		
Профілактика та корекція різних захворювань (опорно-рухового апарату, захворювань легень, внутрішніх органів й т.п.)	Розвиток рухових якостей (сили, координації, гнучкості, функції рівноваги та ін.)	Розвиток музично-ритмічних здібностей з метою рекреації, досугу, відпочинку та розваги (масаж, ігри, естафети, танці, ритмічні вправи хореографії)

Основними засобами фітбол-аеробіки є фізичні вправи, які можна класифікувати за педагогічною ознакою (табл. 2).

Таблиця 2

Класифікація вправ фітбол-аеробіки за педагогічною ознакою

Засоби фітбол- аеробіки	Гімнастичні вправи - різновиди ходьби, бігу, стрибків. ЗРВ.
	Основні (базові) рухи аеробіки, об'єднані у блоки і комбінації.
	Танцювальні вправи та елементи ритміки, хореографії і сучасних танців.
	Вправи лікувальної фізичної культури, спрямовані на профілактику і корекцію різних захворювань.
	Рухливі і музичні ігри та естафети.
	Вправи з інших оздоровчих та спортивних видів фізичної культури.

Наведена класифікація засобів фітбол-аеробіки дає можливість підібрати і скласти комплекси вправ, які виконуються під музичний супровід залежно від напрямку педагогічних задач: для розвитку м'язової сили, гнучкості, швидкості рухів, витривалості, координаційних здібностей. При цьому створюються умови для анатомічного впливу на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки, внутрішні органи та органи чуттів. До першої групи віднесені **«Гімнастичні вправи»**. До неї входять різновиди ходьби, бігу і стрибків, а також загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), які виконуються з метою оздоровлення і розвитку рухових якостей (табл. 3, 4, 5).

Класифікація гімнастичних вправ у фітбол-аеробіці

Гімнастичні вправи	Ходьба, стрибки, біг	На місці та у русі.
		З м'ячем у руках і у ногах.
		Сидячи на м'ячі.
	ЗРВ (загально-розвиваючі вправи)	За ознакою організації групи: Одиночні; удвох, утрьох; у колі, у зчепленні; у колонах і шеренгах; у русі.
		За анатомічною ознакою: Для рук і плечового поясу; для ніг і тазового поясу; для тулуба і шиї; для усього тіла.
		За вихідним положенням: Із стійки, із сиду (присіду), з упорів, з положення лежачи – на боку, на спині, на животі.
		За ознакою переважного впливу: На силу; на розтягування; на розслаблення; на поставу; на координацію; дихальні впр.
		За ознакою використання предметів і знаряддя: Без предметів; з предметами (скакалки, гантелі, набивні м'ячі, гумові бинти); на знаряддях (сидячи на м'ячі); з використанням тренажерів, еспандерів.

**Класифікація ЗРВ без предметів, сидячи на м'ячі,
за анатомічною ознакою**

<p>ЗРВ без предмета (сидячи на м'ячі)</p>	<p>Вправи для рук і плечового поясу:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для пальців та кисті; - вправи для розвитку рухливості у суглобах; - вправи для згиначей та розгиначей; - вправи для розвитку рухливості у передпліччі та у плечових суглобах; - вправи на розслаблення м'язів рук і плечового поясу.
	<p>Вправи для ніг і тазової області:</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для стопи і гомілки; - вправи для розвитку рухливості у суглобах; - силові вправи для м'язів стегна; - вправи для м'язів тазового дна; - вправи для розвитку рухливості у кульшових суглобах; - вправи для розслаблення м'язів ніг.
	<p>Вправи для тулуба:</p>
<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів передньої поверхні тулуба (силові); - вправи для розвитку рухливості хребта; - вправи для задньої поверхні тулуба (силові); - вправи для бічної поверхні тулуба (силові); - вправи для м'язів шиї (силові); - вправи для розвитку рухливості у суглобах. 	
	<p>Комплексні вправи:</p>
	<p>вправи, які втягують у роботу найбільшу кількість м'язових груп.</p>
	<p>Дихальні вправи</p>

Класифікація ЗРВ з використанням предмета

ЗРВ з м'ячем	М'яч як опора: під спину; під руки; під ноги; під живіт.
	М'яч як предмет: вправи з м'ячем у різних в.п.; кидки та ловля м'яча.
	М'яч як перешкода: переступання, перестрибування, прокочування (вперед, назад, управо, уліво).
	М'яч як обтяження: у руках, у ногах, на голові.
	М'яч як амортизатор, тренажер: для укріплення м'язів рук, ніг, для розвитку рівноваги.
	М'яч як орієнтир.
	М'яч як масажер.

Другу групу вправ на фітболах складають **«Основні (базові) рухи»**.

Для запису й проведення оздоровчих програм використовуються визначені терміни для кожного конкретного руху, а саме:

- March - марш (кроки на місці);
- Step-touch - приставний крок;
- Lunge - випад;
- Knee-up – коліно уверх;
- Kick - мах ногою вперед;
- Jack (jumping jack) - стрибки ноги нарізно – разом;
- V-step.

Основні кроки можна модифікувати й отримати складні за координацією зв'язки рухів, які поєднуються у цікаві комбінації.

У групу **«Танцювальні вправи»** входять елементи ритміки, хореографії й сучасних танців, таких як: джаз, рок-н-ролл, диско, фолк, латиноамериканські та ін.

Групу «**Вправи лікувальної фізичної культури**» складають засоби, які спрямовані на профілактику і корекцію різних захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату, серцево-судинної, нервової і дихальної систем організму, органів зору.

Розділ «**Рухові, музичні ігри і естафети**» включає велику кількість ігр як з м'ячем, так і сидячи на м'ячі. Ця група вправ включає також вправи креативної гімнастики, яка сприяє розвитку творчості, ініціативи й самовираження.

У розділ «**Вправи з інших оздоровчих й спортивних видів фізичної культури**» входять елементи із різних видів спорту. Елементи художньої та атлетичної гімнастик вносять різноманітність у заняття фітбол-аеробікою.

У число основних вихідних позицій фітбол-тренування входять положення:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на спині обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям уверх;
- лежачи боком на м'ячі;
- "ноги на м'ячі";
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятами до сідниць.

У даних позиціях виконуються:

- вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бічних м'язів тулуба і бічної поверхні стегна, а також статодинамічні вправи, коли використовують м'яч як пружний опір;

- комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;

- стретчинг для м'язів, що виконували навантаження в основній частині заняття.

Цей забавний і абсолютно безпечний вид аеробіки з використанням спеціальних різнобарвних надувних м'ячів різної величини (деякі з них у діаметрі досягають 1 м) допомагає скорегувати фігуру, розвиває координацію рухів і гнучкість, сприяє виправленню постави і зміцненню серцево-судинної і дихальної систем. На заняттях виконуються (поодиночки чи в парі) найрізноманітніші вправи, в основному силові і на розтягування м'язів.

Специфіка фітбол-аеробіки містить у собі таке:

- можливість виборчого впливу на окремі групи м'язів;
 - зняття зайвого навантаження з хребетного стовпа;
 - тренування правильної постави;
 - одночасне тренування м'язів спини і черевного преса;
 - можливість застосування м'яча для силового тренування і стретчингу;
 - висока емоційність і розважальність занять;
 - висока "сумісність" вправ на м'ячі з іншими видами аеробіки (класичної - основні кроки з утриманням м'яча руками, відбиванням м'яча; силовій – з гантелями, гумовими еспандерами і т.п.).
- Позитивний вплив занять полягає в можливості розвитку функції рівноваги одночасно з розвитком сили і гнучкості.

3. РОЗМИНКА З М'ЯЧЕМ

В якості розминки можна використовувати три варіанти.

Перший варіант. Для того, щоб добре розігріти м'язи, виконується біг на місці, стрибки на місці, махові та колові рухи руками, нахили, присіди.

Другий варіант. Сісти на фітбол й пострибати на ньому 2-3 хв., не забуваючи тримати спину прямо. Потім, перебираючи ногами,

повернутися навкруги своєї осі спочатку за часовою стрілкою, потім - проти часової стрілки. Далі, виконати 10 покачувань вперед-назад та вліво-вправо, включаючи в роботу в основному сідниці та стегна.

Третій варіант. Кроки з м'ячем

В.П. Стійка - ноги нарізно, м'яч утримується в зігнутих руках на рівні грудей.

А. 1 - Випад правою вперед, руки вперед; 2 - в.п.; 3-4 - те саме; 5 - випад лівою вперед, руки вперед; 6 - в.п.; 7-8 - те саме. Повторити по 8-10 разів з кожної ноги.

В. 1 - Випад правою убік, руки вперед; 2 - в.п.; 3-4 - те саме; 5 - випад лівою убік, руки вперед; 6 - в.п.; 7-8 - те саме. Повторити по 8-10 разів у кожний бік.



Існує багато інших варіантів приставних кроків вперед, назад, вліво та вправо з різноманітними рухами руками уверх, убік та по колу, утримуючи при цьому м'яч у руках, а також вправ на м'ячі та з м'ячем у різних вихідних положеннях, для укріплення різних груп м'язів, розвитку координації рухів та рівноваги тіла.

Нижче наведено комплекси вправ на фітболі для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості, як взірць для проведення фітбол-тренування.

4. ВПРАВИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

1. Вправа для укріплення м'язів тулуба (балансування на м'ячі).

В.П. Сісти на м'яч, руки за голову.



1-4 - Колові оберти стегнами праворуч; 5-8 - колові оберти стегнами ліворуч. Повторити по 15-20 разів у кожний бік.

2. Вправа для укріплення м'язів ніг (крокування на м'ячі).

В.П. Сісти на м'яч. Спину утримувати прямо, прес напружений. Руки утримуються на м'ячі.

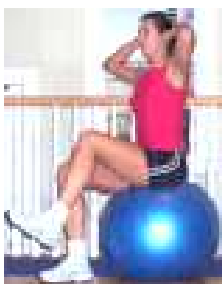


Почергове піднімання лівої та правої ноги з поступовим збільшенням темпу рухів та висоти піднімання ніг. Тривалість вправи 2-5 хв.

3. Вправа для укріплення м'язів ніг та рук (крокування на м'ячі).

В.П. Сісти на м'яч. Спину утримувати прямо, руки за голову.

Почергове повільне піднімання лівої та правої ноги з поступовим збільшенням темпу рухів. Тривалість вправи 2-3 хв.



4. Вправа для укріплення м'язів черевного пресу, ніг та сідниць.

В.П. Сісти на м'яч, спираючись руками для рівноваги.



1-4 - Крокуючи ногами вперед, повільно лягти на м'яч на спину. Прес напружений, таз піднятий; 5-8 - крокуючи ногами назад, повернутися у в.п. Повторити 8-10 разів.

5. Вправа для укріплення м'язів ніг.

В.П. Розташувати м'яч між спиною та стіною на рівні лопаток. Сійка ноги нарізно, спираючись спиною на м'яч.

1-4 - Згинаючи коліна, повільно присісти щонайнижче. Коліна не повинні виходити за лінію пальців ніг; 5-8 - повернутися у в.п. Повторити 12-15 разів.



6. Вправа для укріплення м'язів ніг.

В.П. Лягти спиною на м'яч, руки за головою, таз піднятий, спина пряма.

1 - Опустити таз, спираючись спиною на м'яч; 2 - повернутися у в.п.
Повторити 15-20 разів.



7. Вправа для укріплення м'язів ніг.

В.П. Спертися спиною на м'яч. Ноги в колінах напівзігнуті.



1 - Згинаючи ноги в колінах, опуститися на підлогу, злегка її торкнувшись; 2 - спираючись на п'яти, повернутися у в.п. Повторити 15-20 разів.

8. Вправа для укріплення м'язів спини.

В.П. Лягти на м'яч на живіт, коліна на підлозі, руки за головою.

1 - Підняти верхню частину тулуба; 2-3 - утримати положення; 4 - повернутися у в.п. Повторити 10-15 разів.



9. Вправа для укріплення м'язів сідниць та черевного пресу.

В.П. Лягти на підлогу, п'яти покласти на м'яч.

1-4 - Напружуючи прес та стискаючи сідниці, повільно підняти таз випроставши тіло; 5-6 - утримати положення; 7-8 - повернутися у в.п. Повторити 10-15 разів.



5. ВПРАВИ СЕРЕДНЬОЇ СКЛАДНОСТІ

1. Вправа для укріплення м'язів ніг.

В.П. Лягти спиною на м'яч, спираючись на нього плечима та головою. Ноги під прямим кутом спираються на підлогу, спина пряма.

1 - Покласти ліву пряму ногу на праве коліно, витягнути носок; 2-3 - утримати положення 1; 4 - повернутися у в.п.; 5-8 - повторити з іншої ноги. Виконати 1-3 рази по 10-16 повторень кожною ногою.



2. Вправа для укріплення м'язів ніг, рук та черевного пресу.

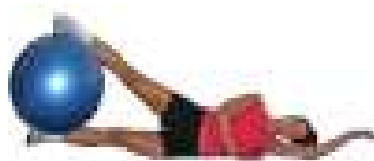
В.П. Лягти на спину, руки витягнути за голову, ступнями ніг утримувати м'яч.

1-2 - Підняти прямі ноги з м'ячем та взяти м'яч у руки; 3-4 - опустити ноги на підлогу, а руки з м'ячем за голову; 5-8 - повторити те саме у зворотньому напрямку. Виконати 1-3 рази по 10-16 повторень. (Для полегшення виконання вправи, ноги можна згинати у колінах).



3. Вправа для укріплення бічних м'язів ніг та тулуба.

В.П. Лягти на лівий бік, затиснувши фітбол між ногами та утримуючи його ступнями ніг.



1 - Підняти ноги від підлоги на 10-15 см; 2 - в.п. Виконати 1-2 рази по 10-16 повторень на кожному боці.

4. Вправа для укріплення м'язів рук, ніг та тулуба.

В.П. Покласти ноги на фітбол, зігнутими руками спиратися на підлогу.

1 - Підняти нижню частину тулуба уверх, випрямити руки; 2 - повернутися у в.п. Виконати 1-2 рази по 10-16 повторень. (Для полегшення виконання вправи можна руки згинати не до кінця. М'яч можна притулити до стіни).



5. Вправа для укріплення м'язів ніг.

В.П. Сісти на підлогу, обпертися спиною на фітбол, зігнути ноги у колінах.



1 - Випрямити ліву ногу та тулуб, спираючись на підлогу правою ногою; 2 - повернутися у в.п.; 3-4 - повторити з іншої ноги. Виконати 1-2 рази по 10-16 повторень. (Для збереження рівноваги можна торкатися рукою стіни або спиратися руками на підлогу).

6. Вправа для укріплення м'язів ніг, рук та тулуба. Розвиток рівноваги.

В.П. Лягти лицем униз, спираючись на фітбол руками, зігнутими у ліктях. Тіло утримувати прямо, утримуючи вагу тіла на передпліччях та носках ніг.

1-4 Повільно обертати м'яч ліворуч; 5-8 - те саме праворуч. Виконати 8-10 разів у кожний бік. Щоб утриматися на м'ячі слід робити кола з невеликим радіусом. (Для полегшення виконання вправи, ноги можна згинати у колінах).



7. Вправа для укріплення м'язів рук та спини.

В.П. Лягти на фітбол на живіт, лицем униз. Голову, відносно спини утримувати прямо, в руки взяти гантеля і опустити їх на підлогу (вага гантелей підбирається індивідуально).



1-2. Повільно піднімати прямі руки уверх-назад уздовж тулубу та звести їх за спиною, утримуючи долоні догори. 3-6 - затримати руки в цьому положенні. 7-8 - повернутися у в.п. Повторити 2 підходи по 8-10 разів.

Стрибки на м'ячі

8. Вправа для укріплення м'язів ніг та рук. Розвиток координації рухів та рівноваги.

В.П. Сісти на м'яч. Ноги зігнуті у колінах, стопи поставити на підлогу. Руки зігнуті у ліктях, утримувати на рівні плечей, кисті зігнуті в кулак на рівні грудей.

Підстрибуючи на м'ячі, розводити руки та ноги в сторони в момент знаходження у верхньому положенні. Перед приземленням повернутися у в.п. Підстрибнути 4 рази поспіль. Повторити вправу 8-10 разів.



9. Вправа для укріплення м'язів ніг та рук. Розвиток координації рухів та рівноваги.

В.П. Лягти спиною на фітбол. Ноги, зігнуті у колінах, стоять на підлозі.



Руки, розведені в сторони, п'ясть утримують гантелі (вага гантелей добирається індивідуально).

1 - Утримуючи рівновагу, ліву ногу випростати вперед на рівні стегна, праву руку підняти уверх; 2 - в.п.; 3 - утримуючи рівновагу, праву ногу випростати вперед на рівні стегна, ліву руку підняти уверх; 4 - в.п. Повторити 8-10 разів.

6. ВПРАВИ ПІДВИЩЕНОЇ СКЛАДНОСТІ

1. Вправа для укріплення м'язів спини.

В.П.: лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, гомілки лежать на м'ячі, задня поверхня стегон торкається м'яча.

А. Покатати фітбол вправо та вліво, ноги лежать на м'ячі. Можна також підняти нижню частину тулуба до рівня середини м'яча. Увага: після повернення у в.п., проконтролюйте, щоб уся поверхня спини торкалася підлоги (не слід прогинатися у попереку).

В. Спираючись п'ятками в м'яч, слід підняти таз до рівня талії (спина лишається на підлозі).

Увага: м'яч повинен лишатися нерухомим.



2. Вправа для укріплення м'язів задньої поверхні стегна.

В.П.: лежачи на спині, одна нога лежить на м'ячі, задня поверхня стегна торкається м'яча. Інша нога зігнута, стопа торкається м'яча.

А. Нога, яка лежить на м'ячі, підтягує м'яч у бік сідниць. Інша нога чинить опір цьому руху.

Увага: м'яч повинен лишатися нерухомим. Уся поверхня спини лежить на підлозі.



В. Виконуючи цю вправу, можна змінювати відстань між м'ячем та сідницями. В цьому випадку контакт задньої поверхні стегна та м'яча необов'язковий.

Увага: підняти тільки таз до рівня попереку. Спина залишається лежати на підлозі.

3. Вправа для укріплення м'язів ніг та пресу.

В.П.: зігнути ноги в колінах, поставити стопи ніг на м'яч.

А. Спертися ногами на м'яч, підняти таз, округляючи спину, до рівня лопаток. Потім повільно опустити таз, утримуючи спину та опускати на підлогу спину хребець за хребцем.

Увага: м'яч повинен лишатися нерухомим.

В. Виконувати цю вправу, згинаючи колінні суглоби під різними кутами. Стопи ніг повинні завжди спиратися на м'яч.



4. Вправа на розтягування та укріплення м'язів задньої поверхні стегна, сідничних м'язів, м'язів преса і тазового дна.

В.П.: одна п'ятка лежить на м'ячі, друга нога витягнута уверх.

А. Спираючись п'яткою на м'яч, підняти таз уверх, округляючи спину, до рівня лопаток. Потім повернутись у в.п., коли уся поверхня спини лежить на підлозі.

В. Коли тіло піднято під кутом, рухайте м'яч вперед та назад за допомогою п'ятки ноги.



С. Опустити підняту ногу за голову, торкнувшись пальцями ноги підлоги. Потім знову підняти її вверх до стелі.

5. Вправа на укріплення м'язів ніг та стоп, тренування рівноваги

В.П.: покласти руки на підлогу, долонями униз. Ноги витягнуті, підшви ніг спираються на м'яч.

А. Підняти таз, округляючи спину, підняти її вверх до рівня лопаток, напружити м'язи стегон та сідниць.



В. Почергово піднімати ноги вверх.

Увага: м'яч повинен лишатися нерухомим.

6. Вправа на тренування рівноваги (укріплення м'язів спини).

В.П.: сидячи на м'ячі, руки на стегнах.

А. Рухайте м'яч під вашими сідницями в різних напрямках.

В. Грайте з партнером, кидаючи м'ячик або інший предмет один одному.



С. Почергово злегка піднімайте ноги та рухайте ними у повітрі.
Увага: уся підошва та п'ятка однієї ноги повинні завжди знаходитися на підлозі.

7. Вправа на укріплення м'язів спини, преса та ніг, розтяжка м'язів рук.

В.П.: таке саме, як у попередній вправі. Потім округлити спину і класти хребець за хребцем на м'яч, опуститись униз, доки лопатки не будуть лежати на м'ячі. Одночасно ноги будуть рухатися вперед.

А. Витягнути руки за головою й утримувати це положення протягом невеликого проміжку часу. Потім повернутися у в.п.



В. Витягнути руки назад у формі літери «V».

С. Витягнути руки у бік на рівні плеча.

Увага: кут між стегном та гомілкою повинен складати 90°.

8. Вправа на укріплення м'язів спини.

В.П.: м'яч знаходиться під стегнами та животом.

А. Витягнути праву руку вперед та злегка уверх (щоб вона складала одну лінію з тулубом), долоня повернута всередину, великий палець дивиться уверх. Витягнути ліву руку назад, долоня дивиться уверх, великий палець також дивиться уверх.



В. Витянути обидві руки назад, долоні дивляться уверх, великі пальці також дивляться уверх.

С. Витянути обидві руки вперед, долоні дивляться усередину, великі пальці дивляться уверх.

9. Вправа на укріплення м'язів стегна і сідниць.

В.П.: м'яч знаходиться під стегнами та животом. Носки ніг спираються на підлогу. Руки, зігнуті у ліктях, спираються передпліччями на підлогу.

А. Витягнути ноги уверх (ноги тримати разом), опустити униз.



В. Коли ноги уверх, робити крокові рухи, потім знову з'єднувати ноги разом.

С. Виконувати ногами рухи, як під час плавання кролем.

Увага: утримувати спину прямою, не прогинатися у попереку.

10. Вправа на укріплення м'язів рук, плеча та спини.

В.П.: упор лежачи на прямих руках. Стегна та гомілки спираються на м'яч.



А. Утримувати це положення і повільно перекинути м'яч назад, відштовхуючись від підлоги руками.

В. У в.п. почергово відривати від підлоги долоню однієї з рук.

Увага: дивитись у підлогу, ноги тримати прямими.

11. Вправа на укріплення м'язів ніг та спини

В.П.: те саме, як у попередній вправі, але стегна повністю лежать на м'ячі.

Перекинутись на м'ячі доки уся бічна поверхня стегна не лишатиметься на м'ячі. Другу ногу випрямити та підняти уверх та вбік. Почергово змінювати положення ніг.

Увага: повертайте голову в той бік, куди дивиться піднята уверх, нога.



- Виконувати кожну вправу 5-10 разів.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

1. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2005. - 160 с.
2. Ловицкая И.Л. Упражнения на расслабление мышц. - М.: Физкультура и спорт, 1964. – 108 с.
3. Сайкина Е.Г. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА и классификация её упражнений. Теория и практика физической культуры. №7 – 2004 г.
4. Практическая энциклопедия. Фитнес для современной женщины. /Пер. с англ. М.: ЭКСМО, 2004. – 384 с.
5. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика). – М.:Федерация аэробики России, 2000. – 32 с.
6. Черненко Е.Е. Маликов Н.В. Влияние занятий фитбол-аэробикой на уровень физической подготовленности студенток. Физическое воспитание студентов. №2. - 2011. С. 112-114.

Навчально-методичне видання

ФІТБОЛ

Методичні вказівки
для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки

Укладачі: **КИСЕЛЕВСЬКА** Світлана Михайлівна
БРІНЗАК Валентина Петрівна
ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна

Комп'ютерне верстання *І.С. Аршинкіної*

Підписано до друку 2013. Формат 60 × 84 ^{1/16}
Ум. друк. арк. 1,63. Обл.-вид. арк. 1,75.
Тираж 25 прим. Вид. № 34/III-13. Зам. №

КНУБА, Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680

E-mail: red-isdat@knuba.edu.ua

Надруковано в редакційно-видавничому відділі
Київського національного університету будівництва і архітектури

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
Видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.