

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ

Кафедра фізичного виховання та спорту

І. О. Сапегіна, О. Р. Лучко, С. С. Довженко

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ
З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ВИДІВ
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ**

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Харків – 2019

Сапегіна І.О., Лучко О.Р., Довженко С.С. Методика проведення оздоровчих самостійних занять фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ: Конспект лекції. – Харків : УкрДУЗТ, 2019. – 57 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у закладі вищої освіти і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають теоретичні і методичні основи сучасних популярних нетрадиційних видів фізичних вправ для самостійних занять студентів.

Конспект лекції розроблено для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей з метою формування у студентів стійкої потреби у руховій активності.

Іл. 34, бібліогр.: 15 назв.

Конспект лекції розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 15 березня 2018 р., протокол № 9.

Рецензент

старш. викл. Т. В. Шепеленко

І. О. Сапегіна, О. Р. Лучко, С. С. Довженко

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ
КУЛЬТУРОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ
ВИДІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Конспект лекції
з дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Відповідальний за випуск Довженко С. С.

Редактор Решетилова В. В.

Підписано до друку 03.09.19 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк. арк. 3,5. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет
залізничного транспорту,
61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Основи вибору систем фізичних вправ та видів спорту для самостійних занять	5
2 Змістові основи оздоровчої фізичної культури	7
3 Основи методики самостійних занять фізичною культурою і спортом	9
4 Оздоровчі самостійні заняття фізичною культурою з використанням нових видів фізичних вправ	11
4.1 Методика занять стритболом	12
4.2 Методика занять сквошем	14
4.3 Методика самостійних занять скіпінгом	17
4.4 Методика занять з гумовим амортизатором Power Pushup..	23
4.5 Методика занять з фітболом	25
4.6 Методика занять на балансувальній платформі BOSU....	29
4.7 Методика занять слайд-аеробікою	31
4.8 Методика занять велокінетикою	33
4.9 Методика занять кроулінгом	35
4.10 Методика занять вуличним воркаутом	37
4.11 Хортинг – українське бойове мистецтво	41
4.12 Сепактакроу – волейбол без гри руками.....	45
4.13 Корфбол – командна гра з м'ячем	47
4.14 Снукбол – сполучення футболу і більярду	49
4.15 Текбол – гібрид футболу і настільного тенісу	51
4.16 Футдаблбол – український футбол	53
Список літератури	56

ВСТУП

У даний час проблема дефіциту рухової активності населення є однією з найбільш актуальних у всьому світі. Її поява обумовлена небувалими успіхами у багатьох сферах науки та виробництва матеріальних благ життя. Але «блага цивілізації» стали причиною того, що у більшості наших сучасників не задовольняється природня потреба у рухах, які генетично закладені. Рухова активність необхідна для нормальної діяльності практично всіх органів і систем організму, оскільки філогенетично всі вони виникли, власне, для обслуговування рухової діяльності як запоруки для виживання виду. Характерна для нашого часу нестача рухів обумовлює виникнення порушень у стані опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, ендокринної, травної систем, а також появу надлишкової ваги, депресій, нервово-психічних розладів.

Особливу тривогу у всьому світі викликає той факт, що у найбільшому ступені негативні наслідки дефіциту рухової активності зазнає на собі учнівська та студентська молодь у зв'язку зі збільшенням витрат часу на навчальну діяльність. Реалізувати позитивний потенціал рухової активності найбільш логічно засобами занять фізичною культурою як у навчальному процесі, так і на додаткових заняттях. Досвід показує, що при правильній організації занять фізичними вправами знижується рівень захворюваності, підвищуються показники розумової і фізичної працездатності, а також показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Природне прагнення людей до фізичної досконалості, до оздоровлення спонукає спеціалістів у сфері фізичного виховання вести пошук нових засобів і методів досягнення цієї мети. Відомі види спорту, які себе вже зарекомендували, традиційно залишаються в арсеналі засобів фізичної культури. Однак пошук шляхів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання та масових оздоровчо-фізкультурних заходів, формування у студентів стійкої потреби у руховій активності передбачає використання нетрадиційних нових видів фізичних вправ і спорту для самостійних занять.

Нетрадиційні види спорту, як все нове та невивчене, викликають великий інтерес у студентів. Також велике значення відіграє реклама нових видів спорту (що частіше за все народилися за кордоном), яка сприяє виникненню моди, а іноді і буму інтересу великої аудиторії.

1 ОСНОВИ ВИБОРУ СИСТЕМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ТА ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Система фізичних вправ – це сукупність спеціально підібраних фізичних вправ, регулярні заняття якими можуть комплексно або акцентовано сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей окремих систем організму, змінам психічного стану, оволодінню окремими життєво необхідними вміннями та навичками.

Заняття різними системами фізичних вправ і видами спорту можуть широко і цілеспрямовано використовуватися для вирішення завдань, які ставлять перед собою ті, хто займається фізичною культурою, а саме:

1) для активного відпочинку в процесі навчальної і професійної праці протягом навчального або робочого дня застосовуються засоби виробничої гімнастики (вступна гімнастика, фізкультурна пауза і ін.). Для занять у вільний час використовуються засоби з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. Емоційним, комунікабельним людям, які легко відволікаються і включаються в роботу, можна рекомендувати спортивні або рухливі ігри, види єдиноборств, ритмічну гімнастику. Стійким, які здатні виконувати тривалий час напружену навчальну або професійну роботу, корисно використовувати біг, крос, біг на лижах, пересування на велосипеді, плавання та ін. Замкнутим людям ефективний відпочинок можуть забезпечити переважно індивідуальні заняття фізичними вправами;

2) для усунення недоліків фізичного розвитку необхідно за допомогою антропометричних вимірів з урахуванням відомих стандартів і індексів визначити наявні індивідуальні відхилення від норм і потім підбирати для занять систему фізичних вправ або вид спорту;

3) для розвитку таких основних фізичних якостей:

- *сила* – застосовуються вправи з обтяженням власною вагою тіла і його частин; з обтяженням малої, середньої і великої ваги; з гумовими амортизаторами, з еспандером, вправи на тренажерах; атлетична гімнастика; важка атлетика; гирьовий спорт;

- *витривалість* – корисні всі циклічні види спорту з навантаженням, яке відбувається тривалий час (від 6 до 30 хв і більше). До них відносяться: спортивна ходьба, біг на середні і довгі дистанції, лижні гонки, біатлон, ковзанярський спорт, плавання, веслування, велосипедний спорт;

- *швидкість рухів* – використовуються вправи на велоергометрі, тривалістю не більше 20 с; спринтерські дистанції в легкій атлетиці (100, 200 м), велосипедному, ковзанярському спорті;

- *спритність* (координаційна здатність) – велике значення має обсяг рухових умінь і навичок, розучування нових, складних рухів (вправи спортивної і художньої гімнастики, акробатичні вправи, аеробіка, стрибки у воду, стрибки на батуті, фігурне катання на ковзанах, теніс та ін.);

- *гнуцькість* – виконуються гімнастичні вправи для всіх частин тіла з великою амплітудою: активні (за рахунок власних зусиль) і пасивні (за рахунок зовнішніх сил, наприклад, за допомогою партнера або з використанням обтяжень);

4) для засвоєння життєво необхідних *рухових навичок* використовуються ходьба, біг, крос, біг на лижах, плавання, аеробіка, рухливі ігри;

5) для виховання *вольових якостей* слід під час занять домагатися:

- виконання тренувальних планів;

- подолання ускладнених факторів (наприклад, зміна швидкості бігу за попереднім завданням і раптовим сигналом; зміна поштовхової і махової ноги в стрибках угору і довжину з розбігу та ін.);

- подолання факторів, що збивають, і факторів ризику (вправи в рівновазі відразу після обертань, перекидів, запровадження нестійкої опори, виключення рухового аналізатора, зменшення площі опори та ін.);

- застосування елементів змагання;

б) для виховання *психофізичних і спеціальних прикладних фізичних якостей* рекомендується, насамперед, хороша загальна фізична і спортивна підготовка, а потім за допомогою спрямованого підбору засобів фізичної культури можна впливати на формування різних психофізичних якостей, наприклад:

- стійкість до гіпоксії (для роботи в горах, замкнутому просторі та ін.) формується на заняттях циклічними видами спорту, що вимагають прояву витривалості, єдиноборствах, спортивних іграх і багатоборстві;

- стійкість до низьких температур – заняття зимовими видами спорту;

- стійкість до роботи на висоті – заняття акробатикою, спортивною гімнастикою, стрибками у воду, стрибками на батуті та ін.;

- стійкість до тривалої концентрації уваги – при заняттях видами кульової та стендової стрільби, стрільбою з лука та ін.;

- стійкість до розподілу уваги – заняття футболом, баскетболом, волейболом, ручним м'ячем та ін.;

- різнобічний комплексний вплив – заняття видами єдиноборств (бокс, різні види боротьби, фехтування), спортивними іграми, різними видами багатоборства.

Сформовані мотиви і інтерес студентів до предметної сторони фізкультурно-спортивної діяльності вимагають врахування ступеня складності її засвоєння, що адекватний віковим, психофізичним, функціональним можливостям тих, хто займається.

2 ЗМІСТОВІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В системі оздоровчої фізичної культури розрізняють такі основні напрямки: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний, спортивно-реабілітаційний, гігієнічний.

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, фізкультурно-спортивні розваги).

Термін *рекреація* (від лат. *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, які витрачені в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфічний зміст цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять «фізична рекреація». Основними видами фізичної рекреації є туризм (піший, водний, велосипедний), піші та лижні прогулянки, купання, всілякі масові ігри (волейбол, теніс, городки, бадмінтон та ін.) За кількістю тих, хто займається, рекреаційні заняття можуть бути індивідуальними і груповими (сім'я, група за інтересами та ін.).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобу лікування захворювань і відновлення функцій організму, які порушені або втрачені внаслідок захворювань, травм, перевтоми та інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів з цією метою міцно увійшло в систему охорони здоров'я переважно у вигляді лікувальної фізичної культури. Загальне уявлення про лікування за допомогою фізичних вправ ґрунтується на факті оздоровлення організму, обумовленого поліпшенням циркуляції крові і постачанням кисню як до хворих, так і до здорових тканин, підвищенням м'язового тону, скороченням жирових запасів та ін. Оздоровчо-реабілітаційний напрямок в нашій країні представлено в основному трьома формами:

1) *групи лікувальної фізичної культури (ЛФК)* при диспансерах, лікарнях;

2) *групи здоров'я* в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах та ін.;

3) *самостійні заняття* фізичними вправами.

Робота в групах ЛФК має свою специфіку. В рамках ЛФК широко використовуються лікувальна гімнастика, дозовані ходьба, біг, прогулянки на лижах та ін. Заняття в групах здоров'я мають як загальнооздоровчий характер для осіб, які не мають серйозних відхилень в стані здоров'я, так і спеціально спрямований характер з урахуванням специфіки захворювання. Основними засобами занять є вправи, які легко дозуються за навантаженням, з основної гімнастики, плавання, легкої атлетики. Кращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається під час комплексного використання вправ (бажано різноманітних).

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура відіграє істотну роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних заходів у фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє зняти стресові явища і негативні наслідки, які виникають внаслідок фізичного і психічного перенапруження під час навчання, на виробництві, в сучасних умовах життя. До комплексу профілактичних заходів входять різні відновлювальні вправи, які застосовують в режимі і після навчального або (і) робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі та інші засоби.

Спортивно-реабілітаційна фізична культура спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних можливостей організму після тривалих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо при перетренованості і ліквідації наслідків спортивних травм.

Гігієнічна фізична культура – це різні форми фізичної культури, які включені до режиму дня (ранкова гімнастика, прогулянки, фізичні вправи в режимі дня, які не пов'язані зі значними навантаженнями). Її основна функція – оперативна оптимізація поточного функціонального стану організму.

3 ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Заняття окремими видами спорту або різноманітними фізичними вправами з метою активного відпочинку, зняття нервово-емоційного напруження, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і досягнення фізичної досконалості – все це відноситься до масового спорту. Обирати засоби фізичного виховання і регулювати фізичні навантаження, форми оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів слід відповідно до принципу оздоровчої спрямованості.

В активізації використання студентами засобів фізичної культури дуже важливий мотиваційний бік. Оздоровчі заходи повинні викликати задоволення від їх виконання.

Зміст і форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх метою і задачами. Існує три форми самостійних занять: ранкова гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гімнастика прискорює приведення організму до працездатного стану.

Вправи протягом навчального дня виконуються у перерві між навчальними або самостійними заняттями.

Самостійні тренувальні заняття проводяться індивідуально або в групі. Групове тренування більш ефективно, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 год. Кращим часом для тренувань є друга половина дня – через 2-3 год після прийому їжі.

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з трьох частин: *підготовча частина* (розминка) – виконуються загальнорозвивальні вправи на всі групи м'язів; *основна частина* (тренування) – після розминки виконуються вправи, які спрямовані на вивчення і удосконалення техніки рухів, потім вправи для розвитку сили і на нарешті – вправи на витривалість; *заклучна частина* – вправи на розслаблення.

Якщо заняття тривають від 60 до 90 хв, можна орієнтуватися на такий розподіл часу: підготовча частина – 15-20 хв (25-30 хв), основна частина – 30-40 хв (45-55 хв), заклучна частина – 5-10 хв (5-15 хв).

Інтенсивність і обсяг навантажень під час самостійних занять фізичними вправами повинні бути адекватними з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку.

Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які необхідно враховувати при проведенні самостійних занять фізичними вправами або спортивного тренування. На відміну від чоловічого у жіночого організму менш міцна будова кісток, менше загальний розвиток мускулатури тіла, більш широкий тазовий пояс і більш потужна мускулатура тазового дна. Для здоров'я жінки велике значення має розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Від їх розвитку залежить нормальне положення внутрішніх органів.

Особливо важливим є розвиток м'язів тазового дна. Однією з причин недостатнього розвитку цих м'язів у студенток є малорухливий спосіб життя. Ряд характерних для організму жінки особливостей спостерігається і в діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Все це

виражається більш тривалим періодом відновлення організму після фізичного навантаження, а також більш швидкою втратою стану тренуваності при припиненні тренувань.

Особливості жіночого організму повинні строго враховуватися в організації, змісті, методиці проведення самостійних занять. Підбір фізичних вправ, їх спрямованість повинні відповідати фізичній підготовленості, віку, індивідуальним можливостям дівчат (жінок). Розминку слід проводити більш ретельно і триваліше, ніж при заняттях з чоловіками. Рекомендується застерігатись різких струсів, миттєвих напружень і зусиль, наприклад, при заняттях стрибками і у вправах з обтяженням. Корисні вправи в вихідних положеннях: сидячи, лежачи на спині з підніманням, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, різного роду присідання. Вправи з обтяженнями застосовуються серіями по 8-12 рухів з залученням в роботу різних м'язових груп. В інтервалах між серіями виконуються вправи на розслаблення з глибоким диханням та інші вправи, що забезпечують активний відпочинок. Функціональні можливості апарату кровообігу і дихання у дівчат і жінок значно нижче, ніж у юнаків і чоловіків, тому навантаження на витривалість для дівчат і жінок повинно бути менше за обсягом. Також слід враховувати фізіологічні процеси в організмі дівчат (жінок).

4 ОЗДОРОВЧІ САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВИХ ВИДІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Уперше активні заходи для вирішування проблеми дефіциту рухової активності були вжиті у 80-90 рр. ХХ ст. у США і Західній Європі, коли на базі традиційних видів спорту почали інтенсивно розвиватися нові види рухової активності. Тоді серед населення почав культивуватися попит на рекреаційні розваги та оздоровлення з використанням рухової активності. Інакше кажучи, основна мета західних спеціалістів полягала у тому, щоб зробити заняття фізичними вправами модними. Почався інтенсивний розвиток методики використання традиційних видів

гімнастики, плавання, важкої атлетики з рекреаційно-оздоровчою метою, що призвело до залучення нових технологій у вигляді тренажерних пристроїв, а також нових видів рухової активності – аеробіки, степ-аеробіки, слайд-аеробіки та ін. На основі інтеграції різних видів вправ виникли нові їх види: поєднання аеробіки і плавання – аквааеробіка, велосипеда і гімнастики – велокінетика, акробатики і вправ зі скакалкою – роуп-скіпінг, тенісу і бадмінтону – сквош та ін. Таким чином, основою західної ідеї популяризації рухової активності став вплив на мотиваційну сферу тих, хто займається, що сприяло виникненню великої кількості нових видів рухової активності, які повинні задовольнити будь-які смаки населення.

У теперішній час значно підвищився інтерес молоді до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення хорошої спортивної форми і стану здоров'я. Фітнес-клуби, які оснащені сучасними тренажерами, нові види занять, фестивалі, конвенції – всі ці напрями сприяють розвитку і підтримці інтересу до оздоровчих занять. Нетрадиційні системи фізичних вправ набувають все більшої популярності.

4.1 Методика занять стритболом

Стритбол – це своєрідний варіант баскетболу, він ще має назву «вуличний баскетбол» (street з англійської – вулиця). З'явився стритбол у 50-ті роки минулого століття у США. Хоча цей вид спорту дуже схожий на баскетбол, але він має суттєві відмінності. Стритбол має багато шанувальників по всьому світі. З цього виду спорту проводяться змагання, турніри.

У баскетболі звичайно грають у спеціальних закритих приміщеннях, стритбол – це «дитина» вулиці і грають в нього під відкритим небом. Другою відміною є розмір ігрового майданчика – він складає половину стандартного баскетбольного майданчика (рисунок 1). На стритбольному майданчику є лінія штрафних кидків, дуга та місця для підбору. Кільце лише одне. Кількість гравців у команді – три. У деяких варіаціях в стритболі грають «однин на один». Очки нараховуються таким чином: за м'яч, який був закинутий у кільце з зони, яка відповідає трьохочковій у

баскетболі, нараховується два очка. Наступні м'ячі надають команді одне очко, також одне очко надає закинутий м'яч зі штрафного. Переможцем стає команда, яка за основний час набирає шістнадцять очків, або та команда, яка має в активі більше очків до кінця матчу. Основний час гри складає 8 хв, це так званий «чистий» час. Час однієї команди на атаку обмежений 12 с. Якщо команда закинула м'яч у кошик, то право на атаку переходить до команди суперника. М'яч також переходить до іншої команди у разі фолу або штрафного удару, який вже виконаний.



Рисунок 1 – Стритбольний майданчик

Але в стритболі правила не суворо стандартизовані. У кожному дворі є свої невеликі відміни у правилах, аж до варіантів «без правил». У стритболі дуже багато вирішує індивідуальна майстерність і техніка гравців, тоді як у баскетболі важливі фізичні дані членів команди.

У стритбол частіше за все грають під музичний супровід (наприклад, у стилі хіп-хоп, реп, що нагадує про те, що цей вид спорту народився у бідних негритянських кварталах США).

Баскетбол та стритбол об'єднує баскетбольний м'яч, прагнення до перемоги, пропаганда здорового способу життя, краса, видовищність.

4.2 Методика занять сквошем

Сквош – достатньо розповсюджений вид спорту. Він з'явився ще у ХІХ ст. в Англії і є родичем великого тенісу і бадмінтону, тому що його головне знаряддя – ракетка та м'ячик. У ХХ ст. гра набула масового характеру і стала збирати шанувальників по всьому світі.

Грати можна удвох або парами. Головна умова – закриті приміщення, в якому є майданчик для гри у сквош (рисунок 2).

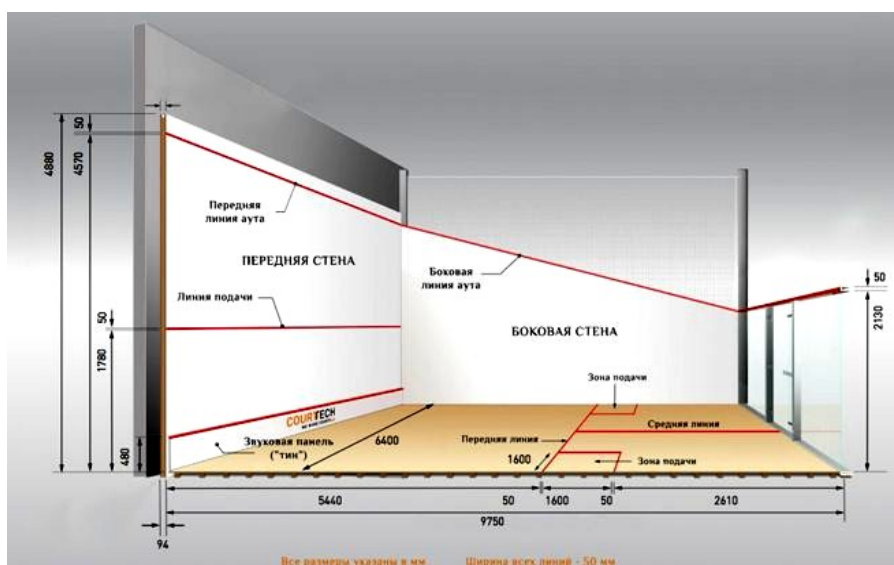


Рисунок 2 – Майданчик для сквошу

Мета гри у сквош достатньо проста – необхідно ударити по м'ячу ракеткою таким чином, щоб суперник не зміг його відбити, але є свої правила:

- м'яч повинний торкнутися стіни вище акустичної панелі, але не попасти у лінію ауту;

- бити по м'ячу треба по черзі (бити дозволяється у процесі польоту м'яча або після того, як він вдариться об підлогу); м'яч не повинний ударитися об підлогу більше ніж один раз перед тим, як його ударив той, хто відбивав м'яч;

- очки нараховуються гравцеві тоді, коли суперник зробить помилку або пропустить удар. Гравець, який першим набере 11 очків, вважається переможцем. Аматори сквошу грають до двох перемог, а професіонали – до п'ятьох;

- перед геймом гравці обирають квадрат подачі, але той, хто заробляє очко, змінює його на час наступної подачі;

- особливу увагу приділяють постановці ніг гравців. Хоча б одна нога гравця повинна знаходитися повністю у квадраті подачі. У випадку невиконання цієї вимоги подача втрачається, а гравець, на відміну від гри у теніс, не має права на повторну спробу.

Набір гравця. У першу чергу гравець повинний мати ракетку і м'яч (рисунок 3). Зовнішньо м'ячі не відрізняються один від одного і на кожному з них можна побачити кольорову мітку, яка вказує на рівень пружності (швидкості). *Дуже повільний* позначається двома жовтими точками, *повільний* – зеленою або білою точкою, *середньої швидкості* – червоною, *швидкий* – синьою. Стрибучість м'яча зумовлена у спеціальную рідиною, яка знаходиться всередині м'яча і, коли нагрівається, то робить його більш «стрибучим».



Рисунок 3 – Ракетка та м'ячі для гри у сквош

Якихось чітко прописаних правил, що стосуються одягу, не існує. Форма для сквошу ідентична тій, у якій грають у теніс, тобто головна вимога до неї – максимальний комфорт. Крім цього, рекомендується надягати спеціальну пов'язку на голову і зап'ястя, які призначені для поглинання поту. Взуття повинно бути максимально зручним і легким (рисунок 4).



Рисунок 4 – Екіпірування для сквошу

Основні переваги і недоліки сквошу. Гра у сквош має багато плюсів: це гра для всіх і вона не має обмежень за віком, статтю, комплекцією, не потребує особливої фізичної підготовки; гра дуже доступна; не треба довго засвоювати техніку і правила (все досить зрозуміло); екіпірування для занять аматорів коштує недорого; гра корисна для здоров'я (альтернатива довготривалим і виснажливим тренуванням у тренажерних залах); півгодини гри дає сильне навантаження на всі групи м'язів, у результаті спалюються калорії і відбувається добре кардіотренування; заняття позитивно впливають на роботу серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість та тренують вестибулярний апарат; видовищність гри (рисунок 5).



Рисунок 5 – Гра у сквош

Основним мінусом таких занять колись була відсутність приміщень, але зараз багато спортивних клубів обладнали такі майданчики у зв'язку з активним захопленням грою у сквош.

4.3 Методика самостійних занять скіпінгом

Скіпінг являє собою особливий вид фізичної діяльності людини з використанням специфічного інвентарю – шнура, через який стрибають, перекидуючи та обертаючи через себе. Цим новомодним словом названа звичайна, «до болю знайома» скакалка. У США та Європі разом з модою на здоровий спосіб життя скіпінг набув популярності і розвивається як вид спорту з 80-х років минулого століття.

Термін «*скіпінг* або *роуп-скіпінг*» до нас прийшов з англійської мови *skipping* – стрибати, *rope* – мотузка. Різноманітні стрибки через скакалку дозволяють у розважальній формі розвивати рухові якості у тих, хто займається, підвищити рівень їх фізичної підготовки. Скакалка у руках фізично підготованої людини служить відмінним тренажером удосконалення стрибучості, швидкості, координації та витривалості. Скіпінг має свої особливості: комплексний вплив на організм того, хто займається, а саме одночасний розвиток основних рухових якостей (швидкісно-силових, витривалості, координаційної здатності) і функцій організму (опорно-рухового апарату, серцево-судинної і дихальної систем); велика емоційність занять, що дозволяє зняти напругу.

У скіпінгу як виді спорту існує декілька дисциплін (рисунок 6):

- *швидкість* – скіперам пропонується виконати більшу, у порівнянні з суперниками, кількість стрибків за вказаний інтервал часу — наприклад за 30, 60 с;

- *сила* – скіпери виконують найбільшу серію потрійних стрибків підряд;

- *витривалість* – виконати найбільшу кількість стрибків за 180 с;

- *фрестайл* – кожен учасник повинний за 45-75 с показати комбінацію стрибків під музику різної складності (як в художній гімнастиці);

- *дабл-датч* – найпопулярніший вид скіпінгу. Виступає команда з 4-5 осіб і виконує стрибки через дві довгі мотузки, що обертаються по черзі. Це вид з'єднання акробатики, брейк-дансу, хіп-хопу та інших вуличних танців (рисунок 7);

- *китайське колесо* – ще один напрям, коли кожний учасник тримає в руках один кінець своєї скакалки, а інший кінець скакалки – в іншого учасника. Стрибки також мають у своїй основі акробатичні вправи;

- *мандрівник* – наступний вид скіпінгу, коли один учасник стрибає з іншим і ловить його своєю скакалкою.

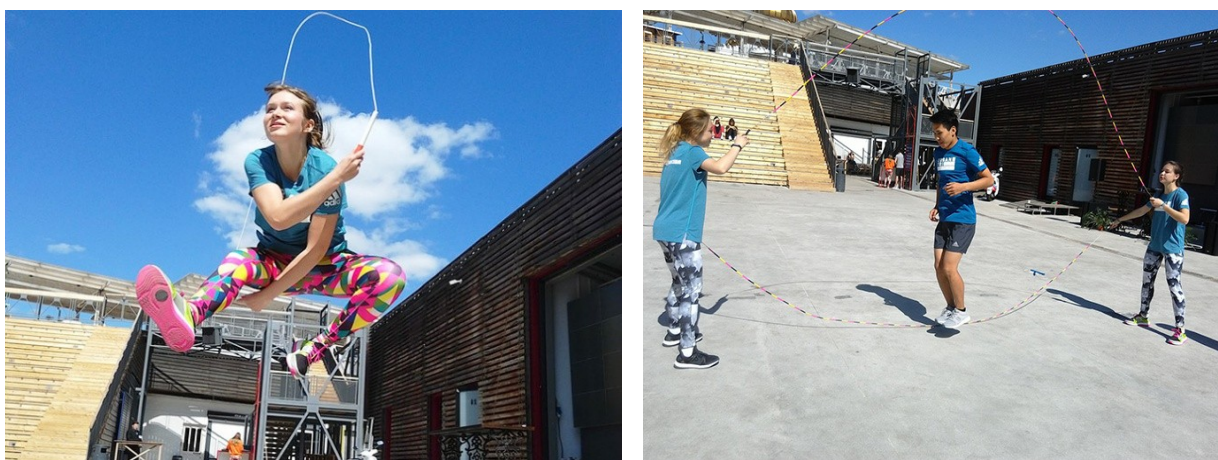


Рисунок 6 – Види скіпінгу



Рисунок 7 – Дабл-датч

Стрибати можна де завгодно – і на дачі, і на вулиці, і у фітнес-клубі. Основне в стрибках – скакалка. В даний час пропонується величезний вибір скакалок на ваш смак – шкіряні, гумові, обтяжені. Важливо правильно підібрати довжину. Існує декілька способів вибору скакалки, але найбільш точний – це відповідність зросту: якщо зріст нижче 152 см, то довжина скакалки – 210 см; зріст 152-165 см, скакалка – 240 см; зріст 167-182, скакалка – 274 см; зріст вище 182 см – скакалка – 300 см (спортсмени обирають скакалку, щоб вона була коротше, ніж потрібно, тому що за рахунок цього збільшується кількість стрибків). Новачкам рекомендується купити легку скакалку (рисунок 8).



Рисунок 8 – Скакалка для новачків

Також слід потурбуватися про одяг, який повинний бути спортивним. Дівчатам рекомендується одягати спортивний топик, який буде підтримувати груди. Найкраще взуття для стрибків – це кросівки для ігрових видів спорту, які мають каблук, тому що під час виконання стрибків спочатку необхідно приземлитися на носок, а потім виконати переكات на всю стопу, в цьому випадку навантаження на хребет буде мінімальним.

Новачкам навчання доцільно починати зі стрибків без скакалки: на двох ногах (разом) на місці і в русі вперед. Потім пропонується виконати кругові рухи кистями: 25 рухів вперед і назад, після чого переходять безпосередньо до навчання стрибків через скакалку. З вихідного положення: основна стійка, ззаду

перекинути скакалку через голову вперед і переступити через неї, щоб скакалка опинилася позаду, як під час вихідного положення. Дана вправа повторюється на кількох заняттях до повного її засвоєння. Потім можна перейти до вправи в ходьбі – коли після перекидання скакалки вперед її треба переступити. Після засвоєння цієї вправи можна приступати до засвоєння стрибків через скакалку на місці. З основної стійки скакалка ззаду обертовим рухом кистей рук перекидається через голову вперед; в той момент, коли вона опускається, підстрибнути на місці так, щоб скакалка пройшла під ногами назад. Повторювати вправу до появи стійкого досвіду, після чого можна переходити до виконання багаторазових стрибків (на кількісний результат).

Під час занять зі скакалкою можна виконувати різноманітні стрибки. Спочатку можна здійснювати звичайні стрибки – на двох ногах, приземляючись по черзі на ліву і на праву ногу. Далі можна зробити певну кількість стрибків на одній нозі (від 5 до 10), потім стільки ж – на іншій. Цю вправу слід повторювати двічі або тричі. Зробити хвилинну перерву, після чого виконати вищевказаний комплекс стрибків, але при цьому крутити скакалку назад.

На початку занять скіпінгом і в подальшому потрібно уникати перевтоми. Починати стрибки через скакалку у повільному темпі, але поступово темп збільшувати. Однак обов'язково треба робити перерви, під час яких відновлюється дихання і відпочивають м'язи.

Варіанти стрибків (рисунок 9):

- *стрибки на місці*. Підстрибувати треба невисоко – 1-2 см від підлоги, тільки для того, щоб скакалка пройшла під ногами. Обертання скакалки здійснюється рухами у кисті, а не обертанням рук. Голову і спину тримати прямо, руки широко не розставляти. Початківцям слід домогтися 70 стрибків за хвилину. Згодом рекомендується наблизитися до позначки 90 за хвилину;

- *стрибки туди-назад*. Стрибати вперед, потім назад через скакалку. Хороший темп для початківців – 70 стрибків щохвилини;

- *стрибки «крок, який біжить»*. Піднімати коліна високо, як при бігу, і виконувати стрибки; 80 стрибків за хвилину – дуже хороший темп;

- *«перегони на коні»*. Зробити стрибок одночасно двома ногами, потім розставити ноги у сторони. Виконувати стрибки по черзі – ноги разом, ноги нарізно;

- *подвійні стрибки*. Це більш складний варіант. Виконуючи подвійні стрибки, за один стрибок скакалку проводять під ногами два рази. Їх можна чергувати зі звичайними, наприклад, подвійний через кожні десять звичайних;

- *перехресні стрибки*. Лікті тримають зігнутими на рівні талії, скакалку проводять через голову. При цьому одночасно схрещують руки і стрибають в петлю, що вийшла;

- *біг на місці*. Вправа передбачає поперемінні підскоки на кожне обертання скакалкою. Рухайтеся так, ніби ви бігаєте на місці. Якщо ви прагнете зміцнити м'язи черевного преса, рекомендується ускладнити завдання. Роблячи підскоки, максимально згинайте кожне коліно, приводячи його до рівня поясу;

- *крізь перешкоду*. Постарайтеся уявити собі рівну лінію, яка проходить паралельно вашому погляду крізь ноги. Підстрибуючи зі скакалкою, намагайтеся приземлитися по різні боки уявної перешкоди. Потім постарайтеся ускладнити завдання. Треба поставити праву ногу вперед, заступаючи за уявну лінію. Вправа передбачає підстрибування з такого положення і постійну зміну ніг під час приземлення. Виконувати таку вправу досить важко, тому на перших кроках не перестарайтеся з часом її виконання;

- *повороти*. Ця вправа починається з виконання класичних стрибків. В процесі стрибків слід трохи повертати корпус в кожний бік поперемінно. Намагайтеся не згинати спину, не втрачати початкового положення плечей. Напружуйте м'язи черевного преса, стежте за правильним положенням тіла. Тримайте ноги максимально разом. Виконуйте стрибки в кількості двадцяти поворотів в обидва боки;

- *подвійний стрибок*. Техніка виконання досить складна, тому приступати до неї слід лише в тому випадку, якщо ви вдосконалили техніку одиночних стрибків. Полягає вона в подвійному циклі руху скакалки навколо тулуба під час виконання одного стрибка. Починайте з повільного темпу, поступово прискорюйте його. Тримайте коліна і стопи разом;

- *стрибки з випадом вперед*. При кожному оберті скакалки поперемінно висувати праву або ліву ногу вперед на відстань широкого кроку – при наступному стрибку відбувається зміна ноги;

- *стрибки зі схрещуванням ніг*. При кожному стрибку то схрещувати ноги хрест-навхрест, то повертати знову в вихідне положення на ширину плечей;

- *петля*. Вправа обумовлена формуванням зі скакалки своєрідної петлі, при цьому слід тримати руки перед собою. Стрибнути через петлю і повернутися у вихідне положення. Повторювати схрещування скакалки слід в кожному другому циклі і чергуючи його зі звичайним стрибком. Поступово можна виконувати перехресні рухи на високій швидкості;

- *квадрат*. Така вправа зі скакалкою передбачає постійну зміну положення тіла відносно початкової позиції. Здійснювати стрибки і рухатися по периметру уявного квадрата: на перший стрибок рухатися вперед, потім вправо, назад, і вліво. Ця вправа допоможе значно підвищити витривалість організму і розвинути рухову активність.

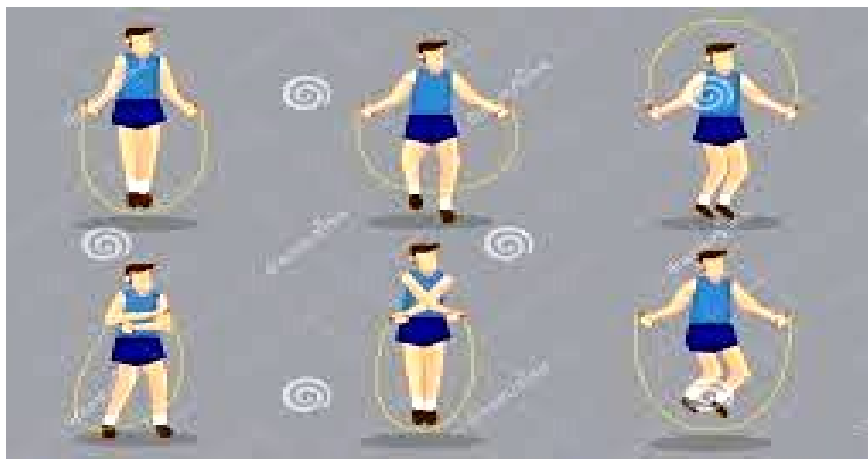


Рисунок 9 – Види стрибків

Після закінчення тренування на стрибкові вправи необхідно виконати вправи на гнучкість. Розтягуємо по черзі всі групи м'язів.

Литкові м'язи і ахіллове сухожилля. Лежачи на спині, підніміть ногу, накиньте на п'яту скакалку і обережно потягніть ногу на себе. Потім встати, зробити крок назад, поставити п'ятку на підлогу і трохи нахилитися вперед.

Плечі. Взятися за скакалку так, щоб руки були на ширині плечей. Потім почати рухати руками так, ніби веслувати одним веслом по черзі з кожного борту. Вправу виконувати протягом однієї хвилини.

Квадрицепси. Лежачи на животі, накинути скакалку на праву гомілку. Обидві ручки взяти до правої руки і м'яко підтягнути п'ятку до сідниць.

Сідниці і м'язи задньої поверхні стегна. Лежачи на спині, підтягнути ліве коліно до грудей. Скласти скакалку навпіл та накинути її на гомілку. М'яко потягнути скакалку на себе.

М'язи спини. Зробити нахил тулуба вперед і затриматися у нижньому положенні на 20-30 с.

4.4 Методика занять з гумовим амортизатором Power Pushup

Power Pushup – це гібрид амортизатора-стрічки, еспандера та рукояток для віджимання (рисунок 10). Він має більше позитивних якостей, ніж все перелічене знаряддя: як еспандер його зручно тягнути у вправах на верхню частину корпусу; як стрічку – притискувати під стопою, спиною у будь-яких рухах; не випорскує (рукоятки слугують упором для різних варіацій віджимання); фіксатор-застібка регулює довжину амортизатора; і новачкам, і атлетам (жінки і чоловіки) легко відрегулювати під себе опір; можна брати з собою у відрядження, подорож і урізноманітнити свої заняття фітнесом.



Рисунок 10 – Гумовий амортизатор Power Pushup

З гумовим амортизатором можна відпрацьовувати окремі вправи і включати їх до звичайних силових тренувань (рисунок 11). Навантаження можна регулювати, зменшуючи або збільшуючи довжину гумової стрічки. Перерви між підходами не рекомендується робити більш 1 хв. Якщо обставини не дозволяють виконати всі вправи в одне тренування, то їх можна зробити за схемою: 1-й день – для м'язів грудей, широких м'язів, м'язів ніг, м'язів черевного пресу; 2-й день – для дельтоподібних м'язів, м'язів рук, м'язів черевного пресу. Якщо виконувати увесь комплекс, то достатньо трьох тренувань на тиждень. Кількість повторів і підходів можна змінювати з урахуванням можливостей.



Рисунок 11 – Вправи з гумовим амортизатором

Вправи з гумовим амортизатором для м'язів грудей. Стоячи. Закріпити амортизатор з обох боків на рівні грудей. Вільні кінці в руках. Зведення прямих рук перед собою (4x12 – 4 підходи по 12 разів).

Вправи для широких м'язів спини. Амортизатори закріплені вище голови. Тягнення стоячи вільних кінців зверху до низу і назад (4x12).

Амортизатори закріпити перед собою. Стоячи у нахилі, тягнути кінці амортизаторів назад за спину (4x10).

Вправи для м'язів ніг. Стоячи на середині натягнутого амортизатора, кінці якого перекинуті через плечі і знаходяться у

руках на рівні грудей. Зробити присідання (4x12).

Вправи для дельтоподібних м'язів. Стоячи. Стопи на середині амортизатора, вільні кінці знаходяться у руках, які опущені. Підйом рук через сторони угору (4x12).

Вихідне положення таке, як і у попередній вправі, руки з кінцями гуми з'єднати разом перед собою. Тягнення угору до торкання кулаками підборіддя. Лікті спрямовані у боки (4x10).

Вправи для м'язів черевного преса. Стоячи спиною до закріпленого амортизатора. Вільні кінці перекинуті через плечі і знаходяться у зігнутих руках на рівні грудей. Нахили вперед (4x12).

Вправи для біцепсів. Стоячи на середині амортизатора, вільні кінці у руках. Згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах (4x10).

Сидячи, стопи на середині амортизатора, вільні кінці у руках, лікті на колінах. Почергове згинання рук (4x10).

Щоб м'язи отримали достатнє навантаження, коли працюють по усій траєкторії, у тому числі і коли повертаються у вихідне положення, слід стежити, щоб амортизатор був натягнутий навіть у стартовій точці руху.

4.5 Методика занять з фітболом

Фітбол – це відмінне знаряддя для зміцнення і підтримки м'язів тіла в хорошому стані. Вправи виконуються в хиткому положенні, що змушує утримувати рівновагу, а це є додатковим навантаженням на м'язи.

Комплекси вправ на м'ячах, в залежності від поставлених окремих завдань і підбору засобів, можуть мати різну спрямованість: зміцнювати м'язи рук і плечового поясу, черевного преса, спини і тазу, ніг, стопи; збільшувати гнучкість і рухливість в суглобах; розвивати функції рівноваги і вестибулярного апарату; корегувати поставу; розвивати спритність і координацію рухів, музикальність; стимулювати розслаблення і релаксацію. Використання фітболу в багатьох комплексних оздоровчих програмах виступає як засіб профілактики різних захворювань опорно-рухового апарату, внутрішніх органів. При використанні фітболу знижене ударне

навантаження на хребет і на нижні кінцівки. Визначено, що при виконанні вправ м'яч вібрує, сприяючи тим самим покращенню кровообігу, обміну речовин в міжхребцевих дисках. Це розвантажує хребетний стовп, здійснюється корекція різних порушень постави.

В рамках самостійних оздоровчих занять можна застосовувати різні вправи, сидячи на фітболі. Необхідно відзначити, що утримання прямого положення тулуба, сидячи на фітболі, більш важке завдання, ніж на стійкій опорі. Ця особливість фітболу підходить для вправ на формування постави. Актуальним завданням щодо формування постави є зміцнення м'язів преса і спини. Для ослаблених людей фітбол в цьому плані незамінний інвентар. Завдяки своїм еластичним властивостям він може використовуватися як опора у вправах на прес і спину. За рахунок пружної поверхні фітболу здійснюється перерозподіл тиску, знижується навантаження на хребет при підйомі тулуба. В результаті дані вправи здійснюються більш легко і плавно. В упорі на колінах (фітбол під животом) адекватно підібраний за висотою м'яч допомагає знімати навантаження з хребта при підніманні ноги, руки або при одночасному підйомі різнойменних рук і ніг. У заключній частині занять можна виконати вправи на розслаблення. Наприклад, просто полежати на фітболі, спираючись на нього грудьми і животом, або спертися спиною об фітбол сидячи на підлозі. Сидячи на фітболі, можна також виконувати вправи на координацію рухів рук. Наприклад, коли одна рука повторює рухи іншої руки, але рухається на один такт позаду. Дану координаційну вправу ефективно використовувати як засіб відволікання уваги і контролю при формуванні навички правильної постави. Перераховані вправи не являють особливої фізичної складності. Їх можна з успіхом використовувати на заняттях всім, навіть слабо підготовленим людям (рисунок 12).

Виконуючи вправи на рівновагу, необхідно враховувати, що сильно накачаний м'яч ускладнює завдання збереження балансу і навпаки, трохи знизивши тиск повітря в фітболі, можна забезпечити більш комфортні умови для підтримки рівноваги. Вправи на фітболі краще виконувати в повільному темпі, здійснюючи рухи спокійно і плавно.

У цілому фітбол – це універсальний інвентар, який дозволяє

підбирати вправи з урахуванням фізичної підготовленості, легко варіювати і диференціювати навантаження. Дотримуючись техніки безпеки і особливостей методики, фітбол можна використовувати як для людей з поганою фізичною підготовленістю, так і для підготовлених атлетів.

Перш ніж перейти до тренувань, потрібно визначитися з розміром м'яча, з яким буде зручно працювати. Більшість м'ячів випускаються в трьох розмірах: 55 см – для зросту 150-160 см; 65 см – для зросту 160-170 см; 75 см – для зросту 170-200 см.

Перед початком тренувань треба визначати кількість повторень і підходів в залежності від рівня підготовки. Рекомендується виконувати 3-5 підходів по 10-20 повторів кожної вправи. Починати з малої кількості, а потім підвищувати навантаження.



Рисунок 12 – Ефективні вправи з фітболом

Присідання з м'ячем над головою. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, м'яч в прямих руках над головою. Виконувати звичайні присідання, тримаючи на витягнутих руках м'яч над головою.

Присідання біля стіни. Вихідне положення – м'яч між

стіною і спиною (трохи нижче лопаток і вище сідниць). Стійка ноги на ширині плечей. Вага тіла на п'ятках. На вдиху зробити присідання, поки ноги не стануть паралельні підлозі. Не присідати глибоко, так як цим можна пошкодити коліна. При цьому стежити, щоб в найнижчій точці коліна не виходили вперед носків. Під час виконання вправи м'яч повинний переміщуватися від попереку до рівня плечей.

Підйом тазу. Вихідне положення – лежачи на підлозі, руки перпендикулярно тілу. Нижню частину гомілки і п'яти покласти на м'яч. За допомогою м'язів преса і сідниць підняти стегна над підлогою. Потім повільно підвести коліна до стегон так, щоб ступні опинилися на поверхні м'яча. Затриматись на секунду в цьому положенні, а потім розігнути ноги назад. Стегна завжди тримати на вису, щоб дати максимальне навантаження м'язам сідниць.

Присідання з утриманням м'яча перед собою. Вихідне положення – стійка ноги нарізно, м'яч в прямих руках перед грудьми. Виконувати звичайні присідання, тримаючи м'яч в руках перед собою. Ця вправа розвиває одночасно м'язи рук, черевного преса і ніг.

Випади з м'ячем. Вихідне положення – стоячи на правій зігнутій нозі, фітбол позаду, ліву стопу поставити на м'яч. Відкотити фітбол назад і почати присідання на одній нозі. При виконанні цієї вправи слідкувати, щоб коліно ноги, яка стоїть на підлозі, не виходило за рівень носка. Для збереження рівноваги можна триматися за опору (наприклад, стілець).

Віджимання. Прийняти положення упор лежачи, при цьому стопи покласти на фітбол. Виконувати згинання та розгинання рук. Це не просто віджимання, це ускладнена їх версія, тому що доводиться тримати рівновагу.

«Планка». Вихідне положення – стійка на колінах, передпліччя покласти на м'яч. Прокотити м'яч вперед до тих пір, поки спина повністю не випрямиться, розігнути коліна. В такому положенні треба залишитися на 1-2 с. Потім зігнути коліна, трохи торкнувшись підлоги, і знов прийняти положення «планка».

Човник з м'ячем. Вихідне положення – лежачи на животі на підлозі з упором на передпліччя, м'яч затиснути між ногами, зігнувши їх при цьому в колінах. Піднімати ноги разом з м'ячем

якогомога вище.

Скручування. Вихідне положення – лежачи на спині, стопи на фітболі, ноги прямі, руки на підлозі за головою. Повільно підніміть тулуб, руками потягніться вгору. Затримайтеся у верхній точці 2-3 с, а потім повільно опустіться.

Стрибки на м'ячі. Вихідне положення – сидячи на м'ячі, п'яти опустити на підлогу. Швидко піднімати і опускати коліна, щоб підстрибнути якнайвище. Спробуйте витримати середній темп протягом 2-5 хв.

Вправа для косих м'язів преса. Вихідне положення – сидячи на м'ячі, ноги разом, ступні на підлозі, руки за головою. Далі одночасно відвести ноги вправо, а корпус повернути вліво. Зробити по 12-15 повторень для кожної сторони.

Нахили у бік з м'ячем. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, м'яч тримати над головою, спина рівна. Виконати нахил тулуба вниз і піднести м'яч до зовнішнього боку лівої ноги. Тримати спину рівною. Повернутись у вихідне положення та повторити вправу в інший бік.

4.6 Методика занять на балансувальній платформі BOSU

Назва тренажера «bosu balance trainer» походить від словосполучення «both side use». У перекладі це звучить як «використовується з двох сторін». Дійсно, за формою фітнес-атрибут нагадує половину великого м'яча діаметром 65 см заввишки до 34 см, який закріплений на жорсткій основі з пластику (рисунок 13). У тренуваннях використовують обидві сторони. Залежно від рівня підготовки спортсмена пружність знаряддя регулюється. Це дозволяє контролювати складність навантаження і при необхідності випустити зайве повітря через спеціальний отвір. З платформою «bosu» можна розвивати як великі м'язові групи, так і привести в тонус дрібні м'язи, які відповідають за координацію рухів і рівновагу тіла. Ці вправи розвивають спритність, покращують поставу, вчать володіти своїм тілом. На м'ячі-півсфері з пластика і каучукового купола з рельєфною поверхнею можна працювати сидячи, лежачи, стоячи, з упору на колінах. Конструкцію використовують замість лави, як платформу для ступи і віджимань. Компактний тренажер не

займає багато місця і підходить для домашніх тренувань. Під час тренування на платформі «bosu» слід дотримуватись певних правил: займатися в кросівках з нековзкою підошвою; правильно розташовувати стопи: ставити їх по центру паралельно і тримати коліна напівзігнутими; доки не навчитеся міцно стояти на ногах на гумовому куполі, не беріть в руки обтяження; завжди стежити за положенням корпусу: тримати спину прямою, плечі опущеними, прес і сідниці напруженими.



Рисунок 13 – Тренування на балансувальній платформі «BOSU»

Наведемо вправи для занять на балансувальній платформі.

1 *Вихідне положення* – стоячи на середині м'яча, підняти руки, зігнуті в ліктях, долонями вгору. Відвести таз назад, перенести вагу тіла на ліву ногу, правою ногою виконати випад у бік. Те саме повторити в інший бік. Виконати 15 повторень. Вправу можна виконувати чергуючи праву і ліву ногу, або тільки на один бік, а потім на інший. Таким же чином можна виконувати випад назад.

2 *Вихідне положення* – стоячи в упорі на колінах посередині платформи. Випрямити ліву ногу, не прогинаючись в попереку. Максимально напружити черевні і сідничні м'язи. Повернути ногу в вихідне положення. Повторити цю вправу для правої ноги. Виконати по 30 повторень. Працювати можна в швидкісному режимі. Цю саму вправу можна виконувати піднімаючи

одночасно ліву ногу і праву руку та навпаки.

3 *Вихідне положення* – сидячи в центрі платформи, ноги прямі, руки в упорі позаду, лікті зігнуті. Розгинаючи руки, зігнути ноги в колінах і тягнути до себе, намагаючись лобом торкнутись колін. Повернутись в вихідне положення. Виконати вправу 20 разів.

4 *Вихідне положення* – лежачи правим боком на півсфері, руки за головою. Простежте, щоб талія була по центру знаряддя. Ліву ногу відвести приблизно на 40 см назад. Стопами ніг опертися об підлогу. На видиху підйом тулуба вгору, ліктем потягнутись до стегна, на вдиху повернутись у вихідне положення. Працювати з напруженими сідницями і пресом. У кожний бік виконати по 20 рухів.

4.7 Методика занять слайд-аеробікою

Наприкінці 90-х років минулого століття з'явився новий спортивний напрям – так звана «слайд-аеробіка». Назву «слайд-аеробіка» отримала від англійського слова «slide», що у перекладі – «ковзати». Своєю назвою слайд-аеробіка зобов'язана спеціальному килимку зі слизькою поверхнею, на якій і тренуються. Розміри цього килимка складають 183х61 см. З країв розташовані стійкі бортики, які регулюються та виконують функцію обмежувача під час ковзання. Ці бортики захищають не тільки від падіння, вони ще слугують опертям для новачків. На слайд заборонено ступати у звичайному взутті – зверху прийдеться надягнути спортивні бахили (рисунок 14).



Рисунок 14 – Килимок для занять слайд-аеробікою

Слайд-аеробіка перш за все підходить тим, хто шукає чогось нового, різноманітного у спортивних тренуваннях. Такі тренування підходять для людей, які мають проблеми з координацією рухів. Справжньою знахідкою слайд-аеробіка є для людей, які мають зайву вагу. Цей вид фітнесу має протипоказання для тих, хто має хвороби суглобів або хребта, але у даному випадку слід проконсультуватися з лікарем, які вправи підуть на користь, а які треба виключити

На початковому етапі занять слайд-аеробікою новачку слід навчитися відштовхуватися від центру килимка до його бортиків і у зворотному напрямку. Базові елементи слайд-аеробіки часто порівнюють з рухами ковзанярів, лижників та ролерів. Для їх успішного опанування слід навчитися рівномірно розподіляти свою вагу на обидві ноги та відштовхуватися від слайду всією поверхнею стопи. Після засвоєння цих технік додаються до тренувань більш складні комбінації з підйомом ніг, обертами корпусу, махами руками та ін. Слайд-аеробіка, на перший погляд, має вигляд досить простого та веселого заняття, але більш 30 хв інтенсивного ковзання на слайді не витримують навіть ті, хто не вважає себе новачком у фітнесі. Велике навантаження на м'язи, постійна необхідність тримати рівновагу і ще не збитися з ритму – це не такі прості завдання. Тому слайд-аеробіка – це, по-перше, рух та витрата енергії. Крім того слайд-аеробіка тренує серцевий м'яз, що скорочує ризик серцево-судинних патологій та покращує тонус судин. Хоча тренування на слайді складні, але ковзні рухи під ритмічний музичний супровід – це можливість відновитися емоційно. Також тренування на слайді збільшують витривалість, покращують координацію рухів, зміцнюють суглоби та покращують тонус у всіх основних групах м'язів (рисунок 15).

Слайд-аеробіка, як і будь-який вид аеробіки, травмонебезпечний, тому, звичайно, краще займатися у фітнес-клубі під контролем тренера. Використовувати під час тренувань можна тільки спеціальний інвентар, який є у фітнес-клубі або його можна купити у спортивному магазині.



Рисунок 15 – Вправи на слайді

Наведемо деякі базові вправи слайд-аеробіки:

- стати біля лівого фіксатора слайду, трохи зігнути ноги у колінах, стопи разом, спина трохи нахилена уперед. Сильно відштовхнутися і зробити два кроки управо, біля правого фіксатора знову стопи разом. Таку ж вправу зробити у зворотному напрямку;
- виконати одне ковзання уздовж слайду, руки під час ковзання згинати уперед та розгинати уздовж корпусу;
- виконати ковзання, коли одна нога торкається фіксатора, а інша – підлоги носком попереду слайду;
- базове ковзання, коли одна нога торкається фіксатора, а коліно іншої ноги підняте угору.

4.8 Методика занять велокінетикою

Їзда на велосипеді – хороша аеробна вправа, яка, крім оздоровчих впливів, створює хороший емоційний фон і задоволення від її використання. Вона забезпечує тренування органів кровообігу та дихання, стимулює обмін речовин, покращує рухомість суглобів та зміцнює м'язи нижніх кінцівок. В останні роки набули популярності заняття у фітнес-групах з використанням спеціалізованих велотренажерів, які легкі і зручні, а також доступні у використанні.

Велотренажер – це аналог велосипеда, який розташований у приміщенні та закріплений на одному місці. Під час роботи на

велотренажері працюють всі ті ж м'язи, що і під час їзди на велосипеді, але є відмінності у конструкції: колес немає, руль не рухається, ноги на педалях закріплюються спеціальними ремінцями. Тренування на велотренажері замінює інші кордіонавантаження людям, яким не можна бігати або стрибати. Якщо використання велосипеду залежить від погодних умов, якості дороги та пори року, то велотренажер можна використовувати 24 год на добу у будь-яку погоду. Популярність цього тренажера пояснюється мінімальним переліком протипоказань, тому люди з зайвою вагою, похилого віку або з обмеженнями руху його використовують.

Особливої уваги заслуговує форма одягу для тренувань. Брюки для занять на велотренажері повинні бути спеціальні, з особливих матеріалів, з додаванням поліестеру або поліаміду, який добре вбирає і випаровує вологу – шкіра буде «дихати». Взуття для занять на велотренажері – звичайні аеробні кросівки або велоботинки. У такому взутті буде зручно тренуватися, тому що в ньому жорстка підошва, а стопи не будуть перетискуватися ремінцями від педалей.

Існує спеціальна програма занять на велотренажері як для чоловіків, так і для жінок. Однак правило для всіх тренувань одне – вони повинні починатися з розминки. Розминка для занять на велотренажері може складатися з таких вправ: присідання, повороти тулуба в різні боки, вправи для м'язів плечового поясу. Тому що основне навантаження припадає на коліна, їх можна помасажувати, виконати вправи на розтягнення м'язів. Можна пробувати різні режими занять на велотренажері, але не забувати про пульс під час занять на велотренажері – він повинний триматися у межах 60-80 відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень. Так розвивається не тільки витривалість, але й ефективно спалюються жирові відкладення. Треба обрати свій режим занять на велотренажері. Важливо пам'ятати, що існує своя техніка занять на велотренажері. Не слід надмірно прогинати поперековий відділ. Спина повинна знаходитися в максимально природному стані, можна трохи округлити плечі. Вагу тіла на руки переносити не варто. Стопи ставимо на педалі паралельно підлозі, напрямок колін – вперед і трохи всередину, так навантаження на м'язи розподіляється рівномірно (рисунки 16).



Рисунок 16 – Тренування на велотренажері

Існують **протипоказання** для занять на велотренажері: гострі захворювання серця, астма, стенокардія, тахікардія, онкологічні хвороби, цукровий діабет. Якщо є патологія серцево-судинної системи слід проконсультуватися з лікарем.

4.9 Методика занять кроулінгом

Кроулінг (або повзання) – це робота на підлозі з власною вагою. Ці вправи добре розвивають м'язи ніг, рук, живота і спини, також виробляється узгодженість рухів.

Повзаючи, людина напружується, щоб утримувати тіло під впливом постійного ізометричного навантаження. Так розвивається не тільки сила, але і витривалість. Кроулінг зміцнює все тіло – від зап'ясть і плечей до стегон і гомілок. Крім того, повзання нормалізує артеріальний тиск і сприятливо діє на м'язи спини та хребта. Кроулінг – динамічний і веселий комплекс вправ. У США в багатьох фітнес-центрах це дуже популярний вид фізичних вправ.

Базові принципи для самостійних занять вдома (рисунок 17). Вихідне положення в упорі на колінах, руки трохи попереду, коліна на ширині плечей. Напружуючи м'язи черевного пресу, відірвати коліна на 2-3 см від підлоги. Тримати спину паралельно підлозі. Плавню рухатися вперед за такою схемою: спочатку ліва рука – потім права нога, права рука і ліва нога. Переміщуватися за

раз на кілька сантиметрів. Пройшовши таким чином всю кімнату, зупинитися і почати рухатись назад. Тепер рухи починаються з ноги – протилежна рука підтягується слідом. Будьте уважні до відчуттів у своїх колінах і зап'ястях, якщо з'явиться біль – зупиняйтесь. Під час повзання намагайтесь розподіляти вагу тіла рівномірно на всі чотири точки опори. Хребет повинний бути прямим. Для різноманітності можна повзати не тільки назад-вперед, але і боком – вліво-вправо. Для кращої ефективності кроулінг непогано включати в комплексне тренування. Наприклад, інтенсивна ходьба на місці, планка, присідання, місток і повзання.

Ще один вид функціонального тренінгу аналогічний кроулінгу – це *імітація рухів тварин*. Імітація рухів різних тварин являє собою відмінний тренінг, що стимулює різні групи м'язів. Даний вид навантаження не викликає особливих питань, оскільки в свідомості кожного з нас є яскрава картинка цих рухів. Людина просто опускається на підлогу і експериментує з різними способами пересування: на карачках, тільки на трьох кінцівках; переміщення центру ваги; стрибання та ін. Подібна варіативність стимулює кровообіг і змушує працювати ті групи м'язів, які часто залишаються поза увагою. Імітація рухів тварин – прекрасний спосіб розвитку сили, координації, гнучкості та витривалості. Ці вправи відмінно підходять як розминка. Також можна поєднувати їх з іншими видами силових вправ.



Рисунок 17 – Тренування з кроулінгу

Варіанти вправ імітації рухів тварин

Алігатор. Вихідне положення – в упорі лежачи. Долоні стоять на підлозі, руки зігнуті в ліктях, лікті дивляться вгору. Тулуб має бути максимально низько до землі, при цьому не дозволяйте жодній частині тіла торкатися підлоги. Спочатку зробіть «крок» вперед правою рукою, потім правою ногою. Повторіть ті ж рухи лівими кінцівками.

Курка. Опустіться навпочіпки, візьміться руками за задні частини кісточок обох ніг (права рука – права кісточка). Руки повинні знаходитися не з боків, а між ногами. Почніть ходити по колу. Ви можете злегка ускладнити задачу і почати пересуватися назад.

Черв'як. Вихідне положення – вертикальне. Нахилитися вперед, поставити обидві руки на підлогу (максимально близько до пальців ніг). Стійко триматися на ногах у той час, як руки рухаються вперед до положення планки. Потім перенести вагу тіла на руки і крокувати ногами до рук, повертаючись в положення складки.

Кульгава собака. Стати прямо, нахилити тулуб вперед. Загнути одну руку за спину, інша – пряма рука торкається підлоги. Вага тіла на прямій руці. Швидко рухатися в різних напрямках, періодично змінюючи руки при відчутті втоми. Якщо здійснення цієї вправи не викликає виснаження, швидше за все, неправильна техніка виконання.

Кенгуру. Зробити глибокий присід, потім вистрибнути вгору, ноги під час стрибка розгинати. Знову опуститися в присід і повторити стрибок.

Фламінго. Вихідне положення – ноги на ширині плечей. Зігнути праву ногу в коліні і підняти її так, щоб стегно було паралельно підлозі. Праву стопу можна поставити на ліве коліно. Руки зігнуті в ліктях під кутом 90° і теж знаходяться паралельно підлозі. Спина рівна, тіло напружене. Зробити нахил вперед і постаратися дістати правою рукою підлоги. Права нога і ліва рука при цьому йдуть назад і повністю розгинаються, утворюючи рівну лінію, починаючи від п'яти і закінчуючи головою. Повернутися у вихідне положення.

4.10 Методика занять вуличним воркаутом

Воркаут (WorkOut) – система вуличних тренувань, які полягають у виконанні вправ з використанням власної ваги на розвиток витривалості та сили. *Вулична гімнастика* – це напрямок вуличних тренувань, метою яких є вивчення і виконання гімнастичних елементів на турніку або вуличному знарядді (рисунок 18).

Основний принцип воркауту – завжди можна тренуватися, коли завгодно і де завгодно, у будь-який час доби. Доступність цього виду тренувань надала йому популярності. Вільний, модний, свіжий рух Стрит воркаут стрімко набирає шанувальників по всьому світу. Вільні умови на тренуваннях, які надають можливість проявити себе у трюках, притягують не тільки молодь. Вуличний фітнес розігріває і розвиває м'язи, тренує волю і здатність досягати мети, навчає отримувати задоволення від тілобудови та збільшення сили. Тренування надають почуття безмежності своїх можливостей, але це відбувається тільки при правильному підході до занять. Займатися воркаутом можуть як чоловіки, так і жінки.



Рисунок 18 – Воркаут-майданчик

Чітких поділів стилів воркауту зі зрозумілих причин не існує (оскільки цей різновид фітнесу неофіційний). Однак історично сформована класифікація за напрямками все ж таки є і включає до себе:

- *Street Workout* – класичний вуличний стиль, для якого характерне виконання різних елементів з навантаженнями, а також постійне придумування нових вправ;

- *Ghetto Workout* – стиль, що зберіг пріоритети бідної молоді 1990-х (акцент на не дуже складні і красиві, але яскраво виражені силові елементи – в тому числі ізометричні). За суттю, в гетто-стилі знайшли своє відображення різні елементи технік навіть східних бойових мистецтв – наприклад, віджимання на пальцях, стійки на руках, утримання рівноваги на одній нозі та ін., широко застосовуються навіть в ушу або кунгфу;

- *Handstand* – ще більш силовий різновид *Ghetto Workout*, в якому силові виходи на турніку чергуються з віджиманням і навіть стрибками на руках у положенні донизу головою і деяких інших;

- *Gimbarr* – самий унікальний, «колумбійський» стиль воркауту, багато вправ якого вимагають не тільки надзвичайної сили, але й не менш небезпечні, ніж заняття, наприклад, паркур. Цей різновид розвиває фантастичну спритність і координацію рухів, але навіть професіоналам рекомендується їх виконання тільки зі страховкою.

Віджимання (стандартні від підлоги і на брусах), підтягування (на перекладині або горизонтальній драбині), підняття ніг до перекладини або на брусах – це прави, які потрібні новачку (рисунок 19). Періодичність занять від 2-3 до 6 разів на тиждень. Наведемо деякі вправи воркауту.



Рисунок 19 – Вправи вуличного воркауту

До основних *воркаут-елементів на турніку* відноситься вис зворотним хватом, підйом-переворот, вис прямим хватом і вправа різнохват. Якщо зовсім не вдається підтягнутися на звичайному турніку, то можна використовувати низький турнік (розташувати

тіло під кутом). Коли корпус випрямляється, підтягуватися не так важко, коли він становиться більш горизонтальним – підтягуватися складніше. Хорошою базою для підтягувань є сильні руки. Їх можна накачати за допомогою занять з гантелями у домашніх умовах. *Вис зворотним хватом* виконується з розгорнутими до тіла долонями, руки на ширині плечей. Головне завдання – підтягнутися і підняти підборіддя над турніком. Відмінно, коли виконують 10-15 повторів. *Вис прямим хватом* виконується, коли долоні розташовані на поперечині від себе, руки трішки ширше плечей. Підтягнутися 10-15 разів. Для виконання вправи *різнохват* треба хватитися за поперечину трішки вужче, ніж відстань плечей. Хват такий: одна кисть до себе, друга – від себе. Відмінно підтягнутися сім разів. Потім змінити положення рук. *Підйом-переворот* виконується таким чином: повиснути на поперечині за допомогою прямого хвату, при цьому кисті на ширині плечей. Підтягнути тіло угору, доки голова не досягне поперечини. Потім з зусиллям завести ноги до верху і пройти через турнік – зробити переворот. Якщо навчитися робити міцний мах, то можна зробити підйом переворотом. Зробити п'ять-шість повторень.

Новачкам не слід займатися на турніку без страхування. Для того щоб не натерти мозолів, треба мати рукавички або спеціальні бинти, а для комфорту під час тренування – легкий одяг, який не «стискує» рухи.

Воркаут віджимання. Відомо багато варіацій віджимань для роботи різних груп м'язів. Початківці віджимаються від стіни або на колінах – це полегшені способи. Вони спрямовані на підготовку м'язів. Дуже популярні види віджимань – на прямих руках, з широким і вузьким розташуванням рук, з підкиданням тіла та від лави. Для виконання *віджимання на прямих руках* потрібно прийняти упор лежачи, руки ширше зони плечей, голова на одній лінії зі спиною, ноги прямі. Опуститися до низу, торкнутися грудьми землі. Випрямити руки, але не повністю. У ліктях повинний бути незначний кут. *Вузькі віджимання* – прийняти упор лежачи, руки поставити вузько – це ускладнить віджимання від підлоги. Розвернути кисті усередину (великий і вказівний пальці з'єднуються, щоб зробити трикутник). Віджимання від лави – нескладний вид віджимань. Руки

знаходяться на лаві. Треба виконувати віджимання таким чином, щоб груди трішки торкалися опертя. Ноги на підлозі під кутом. Для ускладнення вправи можна прийняти інше вихідне положення – поставити ноги на лаву, а руки уперти в підлогу. *Широкі віджимання* потребують хорошої фізичної сили (долоні вивернуті зовні на 45°). Техніка *пліометричних віджимань* полягає в тому, щоб разом з класичним віджиманням зробити підкидання корпусу. Головна мета – відривання кистей рук від підлоги. Постійні тренування обов'язково приведуть до розвитку м'язів, сили. Навантаження збільшуються поступово. Спочатку засвоюються прості елементи, а потім більш складні.

Основні елементи воркауту для жінок не зіставляються з чоловічими навантаженнями. Чоловіки від природи сильніше і, як правило, в них добре розвинута верхня частина тіла, вони більш витривалі. Але це не говорить про те, що жінки не мають результатів у воркауті. Складність вправ різна. Жіночій воркаут побудований на простих силових елементах, добрих збалансуваннях та фінтах, які дозволяють показати гнучкість і красоту тіла.

4.11 Хортинг – українське бойове мистецтво

У світі бойових мистецтв склалася чітка прив'язка до країн походження: Японія – карате, Китай – кун-фу, Корея – тхеквондо. Також є тайський, англійський, французький бокс. Здається, що нового можна запропонувати у цьому напрямку. Все вже давно вигадано і відпрацьовано. Але сучасний світ прагне універсальності і саме це пропонує нам молоде українське бойове мистецтво – хортинг.

Хортинг – вид спортивних єдиноборств, який створений в Україні. Він позиціонується не тільки як бойове мистецтво, але й як система комплексної фізичної підготовки, самовдосконалення, морального, духовного і культурного виховання, яке наближене до українських традицій.

Хортинг з'явився 11 років тому, але за цей час вже встиг стати визитівкою та спортивним брендом України.

Спортивне єдиноборство «хортинг» має назву на честь козацьких двобоїв – кола козаків «хорт», в який вони збиралися

для визначення найсильніших. Хортиця – символічне місце для українців. Воно асоціюється з оплотом воїнів-козаків, де вони вдосконалювали свої бойові навички для захисту рідного краю. Саме Січ була місцем народження козацької доблесті та відваги. Правила козацьких боїв: не кусатися, не бити в пах, не виколувати очі, не виламувати пальці. Не ховати каміння у ганчір'я, яким замотували руки, не бити суперника головою об землю. Система підготовки, виховання характеру козаків в найжорсткіших рукопашних двобоях, в яких дозволялася вся можлива техніка самооборони, лягла в основу хортингу.

Минули століття, світ змінився. Останнім часом все більшої популярності набувають змішані єдиноборства.

У 2008 році було засноване універсальне бойове мистецтво – хортинг, а у 2010 році Міністерством у справах сім'ї, молоді та спорту хортинг було внесено до переліку визнаних видів спорту в Україні, а у 2011 році Міністерством освіти і науки, молоді та спорту хортинг було внесено до програми з фізичної культури учнів 5-11 класів загальноосвітніх шкіл.

Хортинг – повноконтактне комплексне єдиноборство з універсальним набором ударів і прийомів, максимально наближене до єдиноборств ММА (Mixed Martial Arts).

У хортингу є три основні удари руками – прямий, збоку, знизу (рисунок 20). Немає жодних умовностей, оцінки ступеня дотику чи градації контакту – легкий, середній чи повний. Очко у хортингу надається лише за результативний удар, який надає видимої шкоди супернику.



Рисунок 20 – Основні удари руками в хортингу

Різноманітні два раунди основного розділу хортингу «Двобій» суттєво відрізняють хортинг від інших бойових мистецтв. В змішаних єдиноборствах всі раунди проводяться за єдиною схемою, а у хортингу перший і другий раунди різняться за екіпіруванням та арсеналом прийомів.

Перший обов'язковий раунд має назву «Сила» і проводиться у спортсменів до 14 років у рукавичках, а після 14 років у боксерських рукавицях. Дозволяються удари ногами по ногах, руках, тулубі, голові (рисунок 21). Двобій проходить у високому темпі з ударами руками, захватами рук, ніг, дозволені будь-які збивання з ніг суперника.

Другий обов'язковий раунд має назву «Честь» і проводиться без рукавичок. Дозволені удари ногами в голову, тулуб, по ногах, руках. «Голими» руками удари в голову заборонені. Дозволена боротьба у стійці та партері, захвати, кидки, больові прийоми.



Рисунок 21 – Удари ногами в хортингу

В розділі «Сутичка» в хортингу дозволені лише кидки і больові прийоми, а ударів немає зовсім. Розділ покликаний надати змогу реалізувати свої здібності, природні задатки людям з розвинутою статичною силою, які не мають динамічного потенціалу ганяти суперника по хорту руками і ногами, але мають багато енергії для боротьби у партері.

Хортинг гарний тим, що в ньому можуть знайти себе як

шукачі гострих відчуттів, так і цінувальники концентрації та майстри акробатики, як хлопці, так і дівчата.

Окрім контактних розділів «Двобій» і «сутичка», в хортингу існують розділи «Форма» та «Показовий виступ».

«Форма» – це канони хортингу. Вони сформовані на базі основних стійок, переміщень, блоків та ударів руками і ногами, які виконують як навчально-тренувальну, так і демонстраційну функцію. Форми поділяються на захисні та атакуючі і виконуються без музичного супроводу. На хорті лише спортсмен з демонстрацією техніки хортингу і сили духу.

Хортинг не був би універсальною комплексною бойовою та виховною системою без розділу «Показовий виступ». Композиція у цьому розділі – це цілісна, добре продумана міні-вистава. Забарвленням демонстрації вважається вдале поєднання ударної техніки з виконанням акробатичних елементів (статичних вправ, перекидів, сальто, рандатів, фляків та ін.). Під час демонстрації показових виступів дозволяється використовувати бойову вогнепальну та незагострену імітаційну зброю – ніж, шаблі та ін. (рисунок 22). Все це виконується під спеціально підібрану українську музику.



Рисунок 22 – Розділ хортингу «Показовий виступ»

Попри те, що хортинг є українським бойовим мистецтвом, цим напрямом зацікавлені у всьому світі. У багатьох країнах Європи, Сходу, Азії існують федерації з цього виду спорту.

Знайдуть багато для себе у хортингу і жінки, і чоловіки. Корисною буде система тренувань і для дітей, адже бойове мистецтво не лише тренує тіло, а й дисциплінує, вчить шанувати історію та традиції власного народу.

4.12 Сепактакроу – волейбол без гри руками

Сепактакроу – волейбол без гри руками. У перекладі з малайської мови – гра ногою з м'ячем.

Сепактакроу – старовинна популярна азіатська гра, яка з'явилася на континенті більш однієї тисячі років тому. Це змагання у колі, де переможцем стає команда, яка якнайтриваліше утримує м'яч у повітрі. Другий варіант являє собою «ножний» волейбол – м'яч перекидається через сітку, а гравці не можуть допускати його падіння на землю, але при цьому гра ведеться з переміщенням ротангового м'яча тільки ударами головою або ногою.

На початку кожного розіграшу м'яч рукою накидається на ногу гравця своєї команди, який здійснює подачу. У грі беруть участь дві команди, які складаються з чотирьох осіб (три гравці грають, один – запасний). Майданчик для гри у сепактакроу за розмірами як майданчик для бадмінтону з сіткою (рисунок 23).



Рисунок 23 – Майданчик для гри у сепактакроу

Один гравець команди знаходиться позаду усіх, а два гравці

стоять праворуч і ліворуч від нього. На майданчику намальовано коло, а півкола намальовані біля кожного стояка сітки. Для подачі м'яча гравець стає у праве півколо біля сітки. Він кидає м'яч гравцеві, який стоїть у колі. Цей гравець повинний відбити м'яч та перекинути його через сітку. Суперник відбиває м'яч ногою або головою (руками можна тільки подавати м'яч). У подальшому діють волейбольні правила рахунку та трьох передач м'яча на своєму майданчику. Команда, на території якої впаде м'яч на землю, втрачає очко і право подачі. Гра ведеться до 21 очка у два сету. Після першого сету команди обмінюються майданчиками, а право подачі має команда, яка зазнала поразки.

На відміну від волейболу у сепактакроу не лімітується кількість контактів кожного гравця з м'ячем: м'яч може «оброблятися» головою і ногами деякий час для підготовки до фінальної подачі.

Стиль гри дуже важливий. Мальовничі удари оцінюються по заслугі. Найбільш гарним є трюк, коли гравець, який підстрибує спиною до сітки, перевертається у повітрі та ударяє по м'ячу на рівні плеча ногою. У міжнародній термінології цей удар має назву «Roll Spike» (рисунок 24).



Рисунок 24 – Мальовничі удари у сепактакроу

М'яч для гри у сепактакроу майстерно зроблений з ротангової пальми, але для міжнародних зустрічей використовують плетені синтетичні (пластикові) м'ячі, які були

розроблені тайським інженером у 1982 році. Ротангові м'ячі важать від 140 до 200 г. Незважаючи на те, що м'яч зроблений у простій та економічній формі, він має деякі дивовижні конструктивні особливості, які неможливо побачити з першого погляду. Трестороннє плетіння, яке здавна є технікою плетіння кошиків, ідеально підійшло для отримання легкого м'яча. За рахунок жорсткості трикутних конструкцій у сполученні з можливістю розтягнення під тиском ротангової лози ця структура є незвичайно ефективною і характеризується високим ступенем співвідношення стійкості до ваги, що дуже важливо під час інтенсивного удару по м'ячу (такро). Ось такий він дивовижний цей такро (рисунок 25).



Рисунок 25 – М'яч для гри у сепактакроу

Сепактакроу нещодавно отримала міжнародний статус і постійно входить до програми Азіатських ігор. Гра починає розповсюджуватися у західних країнах.

4.13 Корфбол – командна гра з м'ячем

Корфбол – командна гра з м'ячем. У корфбол грають у більш ніж п'ятдесяти країнах. Найбільшу популярність гра дістала у Нідерландах та Бельгії. У корфбол грають на всіх континентах, окрім Антарктиди. Цей вид спорту був вигаданий голландським шкільним вчителем Ніко Брукхувсенном у 1902 році.

Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це

змішана гра: команда складається з чотирьох чоловіків та чотирьох жінок.

У корфбол можна грати у спортивному залі, а також на свіжому повітрі (рисунки 26, 27). Гра не потребує дорогого інвентарю. Для гри необхідний майданчик, який поділений на дві зони, два стовпи по 3,5 м (для юних учасників коротші), два кошики і м'яч (рисунок 28).



Рисунок 26 – Майданчик для корфболу на свіжому повітрі



Рисунок 27 – Майданчик для гри у корфбол у спортивному залі



Рисунок 28 – М'яч та кошик для гри у корфбол

Гра досить проста. Команда поділяється на атаку і захист (по два гравці: чоловік і жінка). Очко здобувається закиданням м'яча до кошика іншої команди. Після здобуття двох очок настає зміна зон: захисники стають атакуючими, а атакуючі захисниками.

Одному чоловіку можна захищати тільки одного чоловіка, а одній жінці – одну жінку.

Тактика гри така: Кожна команда намагається здобути очки. Це неконтактна гра, тому блокування, штовхання і утримання суперника заборонені. Забороняється торкатися стовпа та кошика. Не можна кидати м'яча до кошика, якщо є «захисна позиція». Тобто коли учасник, який захищає, є ближчим до кошика, ніж той, хто кидає, має зоровий контакт з ним, атакуючий є на відстані витягнутої руки захисника і той починає блокувати кидок.

Особисті навички та вміння тут важливі, однак це колективна гра — дриблінг та переміщення з м'ячем заборонені. Отримавши пас у русі, слід спершу зупинитися та передати м'яч іншому гравцеві.

Матч з корфболу складається з двох періодів по 35 хв (молодіжні команди грають 20, 25, 30 хв).

Грати у корфбол можна у будь-якому віці та з будь-якими здібностями. Вона доступна і процес гри дуже веселий.

4.14 Снукбол – сполучення футболу і більярду

Спортивна гра *snookball* (снукбол) з'явилася зовсім недавно, але вже має велику популярність та визнання у світі.

Принципи гри нескладні для будь-якої людини і втілюють в собі сполучення основ гри у футбол за правилами більярду, які схожі з американським пулом та снукером.

Гра проводиться на майданчику, який схожий на стіл для більярду, але великого розміру, де гравці ногами, а не києм повинні забивати м'ячі у ворота-лузи (рисунок 29). Від цього назва *snookball*, де перша частина словосполучення *snook* («*snooker*» - більярдна гра), а друга *ball* – м'яч. У деяких країнах гра може мати іншу назву, але принципи та правила гри залишаються незмінними.

Звичайно у снукбол грають м'ячами, які за характеристиками відповідають футзальним м'ячам розміром № 3 або 4, тому що вони найбільш підходять за специфікою даної гри (мають менший відскок від землі у порівнянні зі звичайним футбольним м'ячем, що зменшує вірогідність того, що у процесі гри м'ячі будуть «залишати» ігровий майданчик). М'ячі мають

спеціальні колірні гами, які необхідні для проведення змагань (рисунок 30).



Рисунок 29 – Майданчик для снукболу



Рисунок 30 – М'ячі для гри у снукбол

Снукбол має два різновиди гри – вісімка та дев'ятка. Вони схожі між собою за принципами їх ведення, хоча мають принципові відмінності, але для тих, хто коли-небудь грав у більярд або хоча б раз у житті бив ногами по м'ячу, адаптуватися до правил гри буде нескладно.

Вісімка. Гравець, який першим забиває м'яч, у подальшому повинний забивати м'ячі тільки тієї групи, до якої відноситься його перший забитий м'яч. Перед суперником стає завдання забити м'ячі протилежної категорії. Мета гри у снукбол № 8 –

забити всі м'ячі своєї групи і наприкінці м'яч № 8. В цю гру можна грати десятима м'ячами, де вони поділяються на червону і помаранчеву групу, і шістнадцятьма сферами, які поділені на смугасті та повно пофарбовані комплекти. Під час гри з десятима або шістнадцятьма м'ячами правила залишаються незмінними.

Дев'ятка. У снукбол № 9 грають десятима м'ячами. Щоб отримати перемогу у грі, треба забити м'яч № 9. Під час кожного удару спочатку треба попасти по м'ячу з найменшим номером, але це не означає, що всі наступні сфери повинні забиватися у суворо арифметичній послідовності. Гра закінчується тоді, коли один з суперників виграє необхідну кількість партій (фреймів), яка попередньо обговорюється гравцями перед розіграшем.

Існує декілька припущень щодо виникнення гри снукбол, але найбільш вірогідне припущення, що ця гра виникла у Франції. Є конкретні люди, до яких можна віднести авторство, а саме – це два товариші-підприємці Samuel Dreher'le та Aurelien Deshayes'е, які займаються бізнесом, що пов'язаний зі спортивними товарами. У 2013 році під час розробки нової колекції футбольних м'ячів їм спало на думку створення спортивної розваги, яка у подальшому отримала назву snookball.

У теперішній час снукбол здобув симпатії та любов багатьох людей по всьому світі.

Снукбол – це демократична спортивна гра, в яку можна грати як на свіжому повітрі, так і у закритих приміщеннях, а також у ній може взяти участь будь-яка людина незалежно від віку, статі, своїх фізичних можливостей та навичок гри у більярд і футбол. Гра у снукбол – це незабутній заряд позитивних емоцій та гарного настрою.

4.15 Текбол – гібрид футболу і настільного тенісу

Що можна отримати, якщо змішати настільний теніс і футбол та додати трошки технологій? Це буде *текбол* – новий вид спорту, який викликає звикання та з кожним днем стає все популярнішим.

Щоб пограти у текбол, потрібний *текборд* (спеціальний стіл) і м'яч. Текборд – спортивне обладнання, яке схоже на стіл для пінг-понгу, який був розроблений з урахуванням законів

математики і фізики (рисунок 31). М'яч відскакує від бідь-якої точки на столі, що дозволяє легко добратися до нього та тримати контроль над ним. «Сітка» у центрі столу зроблена з полікарбонату та оргскла, що гарантує відскок м'яча. Завдяки унікальній конструкції стола єдине в грі, що має значення, – талант.

Текбол з'явився у 2014 році. Заснували його в Угорщині два аматори футболу, а саме Габор Борсані (професійний футболіст у минулому) та Віктор Хузар (програміст). За короткий час свого існування цей новий вид спорту набув великої популярності. Багато професійних футбольних команд впровадили його до програми підготовки (донецький «Шахтар», лондонський «Челсі» та ін.). У текбол грають такі знаменитості, як Рональдиньо, Фігу, Нуно Гоміш, Дані Алвеш та ін.



Рисунок 31 – Текборд – стіл для гри у текбол

Правила гри нескладні. Грати можуть двоє, четверо та більше людей. Правила гри – це знову гримуча суміш футболу та настільного тенісу. По-перше, руками заборонено торкатися м'яча та столу. По-друге, подавати м'яч треба з визначеної зони столу. По-третє, можна робити не більше трьох торкань на людину або на команду перед тим як повернути м'яч на бік суперника. При цьому не можна два рази підряд використовувати одну й ту саму частину тіла. М'яч не повинний попадати у кут текборду, а гравці не можуть відходити у бік суперника. Матч складається з сетів до 12 очків. Залог успіху – перемога у двох сетах (рисунок 32).



Рисунок 32 – Процес гри у текбол

У 2018 році у Франції відбувся перший Чемпіонат світу з текболу, в якому брали участь спортсмени з 42 країн. Перемогу одержали спортсмени з Чорногорії.

4.16 Футдаблбол – український футбол

Футдаблбол (або *український футбол*) – різновид великого футболу. Його головна відміна від звичайного футболу у тому, що на полі наявні два м'ячі.

У 2007 році в Україні у Києві був вигаданий новий інтелектуальний вид футболу – футдаблбол. Чим же він так приваблює? Що відбувається з гравцями, які перший раз грають у футдаблбол? Куди дивитися, куди бігти, у кого другий м'яч, де тобі варто зараз знаходитися – чи нападати чи захищатися? Але через нетривалий час гравці вже знають, як треба діяти на полі. У всьому важлива теорія, досвід, аналіз досвіду, прийняття рішень та їх виконання.

Гра починається з того, що обидва воротарі вкидають в гру по одному м'ячу. За кожним арбітром закріплений один м'яч. М'ячі різного кольору – блакитний та жовтий (рисунок 33). Свистки за звучанням різні. Немає положення «поза грою».

Сенс гри заключається в організації атаки воріт суперника двома м'ячами та організації оборони своїх воріт від подвійної атаки суперника. Футдаблбол вважається інтелектуальним видом

футболу, тому що необхідно оцінювати можливості кожного гравця окремо, групи гравців від оборони та атаки та злагоджену роботу команди.



Рисунок 33 – М'ячі для гри у футдаблбол

Гравець, який володіє м'ячем, повинний передбачити варіант розвитку подій з іншим м'ячем та раціонально розпорядитися своїм для організації атаки двома м'ячами воріт суперника. При цьому він повинний розрізняти свистки арбітрів: який свисток, на який м'яч. Не менш важливо правильно організувати захист своїх воріт від атаки двома м'ячами. Завдання кожного з гравців оборони полягає у розпізнанні комбінації атаки суперника та визначенні свого місцезнаходження для ефективної організації оборони своїх воріт. Кращий результат досягається інтелектуальною та психологічною сумісністю команди та її фізичним станом (рисунок 34).



Рисунок 34 – Процес гри у футдаблбол

Найвищою насолодою за видовищністю гри є узяття воріт двома м'ячами одночасно. Дуже цікаві два штрафних удари в одні ворота, два кутових біля одних воріт, вкидування з-за бокової лінії. Порівняно з класичним футболом футдаблбол набагато динамічніше, результативніше по голах, різноманітніший за комбінаціями атак двома м'ячами з одним голкіпером.

Футдаблбол розвиває в людині почуття її значущості у суспільстві, відповідальності за командний результат та змушує орієнтуватися за часом і простором, миттєво оцінювати ситуацію, приймати єдине правильне рішення та якісно його виконувати. Це все необхідно людині у житті для самореалізації у суспільстві. Всім цим обумовлена зацікавленість молоді і студентів України та зарубіжних країн до футдаблболу.

Єдиним недоліком футдаблболу є те, що він не може розвиватися хаотично як дворовий футбол. Для проведення матчу необхідна наявність хоча б двох арбітрів, які координують гру команд.

Правила гри у футдаблбол:

- **м'яч.** Використовують два м'ячі сферичної форми. Довжина кола 68-70 см, а вага – від 410 до 450 г. М'ячі мають різні кольори, які відображають кольори українського прапору, – блакитний та жовтий;

- **склад команди.** Від кожної команди на поле виходить 11 гравців. Кількість заміन гравців необмежена;

- **судді.** Колегія арбітрів – п'ять членів, з яких двоє знаходяться у межах поля, двоє є боковими арбітрами, один – резервний. Бокові асистенти прив'язані до кожного м'яча. Їх належність виявляється за кольором прапорця. Також до кожного м'яча використовують окремий звук свистка. Таке рішення було затверджено для того, щоб гравці розуміли, якого м'яча стосується ситуація;

- **ворота і поле.** Дані параметри не мають відміни від параметрів, які використовують у класичному футболі;

- **оффсайд.** Футдаблбол не визнає даного футбольного терміну.

Висновок

Використання нетрадиційних систем фізичних вправ надає нового емоційного забарвлення, підвищує інтерес до занять, сприяє їх жвавості, надає певних знань і умінь для самостійних занять, сприяє профілактиці хвороб і покращенню здоров'я. Слід підкреслити, що зазначені вище системи фізичних вправ не повинні замінювати програмні заняття, а лише дорівнювати їх, надавати можливість для оновлення і розширення рухової активності.

Також використання нетрадиційних систем рухової активності дозволяє спостерігати у тих, хто займається, не тільки позитивні змінення у функціональних можливостях організму та підвищення рівня опірності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, але й розвиток рухових умінь, навичок і якостей, покращення вольових якостей, саморегулювання емоційного стану, зростання дисциплінованості.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Браславська Н. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : матеріали I всеукр. наук.-практ. конф. (м. Черкаси, 12-13 трав. 2017 р.). Черкаси, 2017. С. 58 – 61.

2 Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 3 – 9.

3 Верховська М. В., Рибницький А. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять фізичним вихованням студентів вищої школи : метод. рекомендації. Мелітополь : ТДАТУ, 2015. 88 с.

4 Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 27 – 31.

5 Черненко О. Є. Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання : навч. посібник. Запоріжжя : ЗДУ, 2004. 54 с.

6 Едвард Т. Хоулі, Б. Дон Френкс Оздоровчий фітнес. Київ :

Олімпійська література, 2000. 367 с.

7 Юрчук С. М. Використання сучасних фітнес-технологій у фізкультурно-оздоровчих заняттях із чоловіками в умовах фітнес-клубу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 12. С. 132 – 134.

8 Тягнемо гуму. URL: <https://www.broccolivibes.com/2017/08/flexor-training.html> (дата звернення: 07.12.2019)

9 Жіночий воркаут – це краса і гнучкість. URL: <http://luxtopfit.com/ua/sport/zhenskij-vorkaut-eto-krasota-i-gibkost/> (дата звернення: 31.01.2019)

10 Почни грати в сквош сьогодні. URL: <https://olympiasport.com.ua/services/squash.html> (дата звернення: 21.01.2019)

11 Кроулінг – спорт нашого дитинства. URL: <http://4mama.ua/uk/mom/diet-fitness/2503> (дата звернення: 31.01.2019)

12 Футдаблбол – український футбол. URL: www.footdoubleball.org.ua. (дата звернення: 11.01.2019)

13 Хортинг. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/04/20/230409/> (дата звернення: 11.01.2019)

14 Скіппінг: тренуємося зі скакалкою. URL: <http://ivona.bigmir.net/health/fitness/326509-Skiping--Treniruemsja-so-skakalkoj> (дата звернення: 21.01.2019)

15 Фітбол: 6 найефективніших вправ. URL: <https://www.depo.ua/ukr/life/fitbol-6-samyh-effektivnyh-uprazhneniy-17112014170400> (дата звернення 13.02.2019)

