

УДК 796.035

Скиба С.В.¹, Бобровник Л.П.²

¹ студ. гр. 44 ФФСРз УДУ ім. М. Драгоманова

² асист., каф. ФСР та ОФ, УДУ ім.М. Драгоманова

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІТБОЛУ

Життєдіяльність в умовах повномасштабної війни вплинула на погіршення стану фізичного та психічного здоров'я населення України. За даними Національного інституту стратегічних досліджень, 71% українців відчувають стрес або сильну знервованість. Основними причинами виступають: повномасштабна війна з Росією (72%), фінансові складнощі (44%). З-поміж аспектів війни, які спричиняються до стресу або сильної знервованості, на першому місці перебуває безпека близьких (63%) і втрата роботи або джерела доходу (42%). Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір занять фітнесом. Кожний з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

Деякі науковці, шукають нові підходи до складання оздоровчих фітнес-програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фітнес-навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей людей різного віку та статі; визначають результативні форми організації діяльності та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес населення України до занять фітнесом.

Регулярна фізична активність є одним з найефективніших засобів за допомогою якого можна досягти цілей громадського здоров'я. Серед

багатьох видів фітнесу за останні десятиліття набув широкої популярності фітбол. Як свідчать наукові дослідження використання під час тренувань вправ з фітболом є необхідним компонентом для фізичного та психічного здоров'я. Комплекси вправ фітбол-тренування в залежності від запланованих завдань мають різноманітну спрямованість: для зміцнення м'язів рук і плечового поясу; для зміцнення м'язів черевного преса; для зміцнення м'язів спини і тазу; для зміцнення м'язів ніг; для збільшення гнучкості і еластичності суглобів та кровообігу всіх органів; для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату; зміцнення хребта та формування правильної постави; зміцнення серцево-судинної і дихальної системи; знімається стрес та поганий настрій; є відмінною профілактикою таких захворювань, як варикозне розширення вен, остеохондроз, артрит; виправляє недоліки фігури; для розслаблення і релаксації.

Питання, пов'язані з фітбол-гімнастикою розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Базилевич та ін., М. Верховська та А. Рибницький, Н. Воловик, І. Кузьменко, В. Ніколаєв, К. Петренко та ін.

Проблеми організації та методики проведення вправ з використанням фітболу приділили увагу зарубіжні вчені А. Buttichak, S. Judy, K. Kamatchi, Y. Kim, D. Kumar, M. Wasim та ін.

Перший фітбол спочатку був виготовлений як іграшка італійським виробником пластикових виробів на ім'я Аквіліно Козані на початку 1960 року і називався м'ячем Пецці. Використання фітболу як засобу в фізичній терапії вперше було застосовано в програмах лікування новонароджених і немовлят британським фізичним терапевтом М. Квінтон, що працювала в Швейцарії. Пізніше фітнес-м'ячі застосовували в Європі фізичні терапевти як засіб для лікування нервово-м'язових розладів, таких як розсіяний склероз, церебральний параліч і травми хребта. С. Кляйн-Фогельбах, директорка Школи фізичної терапії, інтегрувала використання вправ з фітболом у фізичну терапію для лікування нервово-психічного розвитку.

В даний час фітболи активно використовуються в практиці оздоровчої та адаптивної фізичної культури у закладах освіти, у спеціальних корекційних установах, у реабілітаційних центрах, у спортивних клубах і фітнес-центрах. Ефективність застосування фітбол-тренувань висвітлено у значній кількості наукових праць. І. Кузьменко та ін. у праці «Вплив занять фітбол-аеробікою на розвиток індивідуальних координаційних здібностей дівчат 14–15 років» [26] зазначають, що систематичне заняття фітбол-аеробікою підвищує координаційні здібності.

К. Петренко та ін. у праці «Особливості методики проведення занять фізичними вправами фітбол-гімнастики з учнями 7-8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині» встановили, що при правильній організації фізичного виховання, раціональній методиці використання засобів

фiтбол-гiмнастики з дiтьми 7-8 рокiв можна суттєво прискорювати процес усунення вад сколiотичної постави [3].

А. Buttichak та iн. експериментально пiдтвердили позитивний вплив вправ з фiтболом на пiдвищення гнучкостi, м'язової сили, витривалостi та корекцiї маси тiла [4].

В. Нiколаєв та iн. у працi «Методика впровадження засобiв фiтбол-аеробiки в освiтнiй процес з фiзичного виховання студентської молодi» зазначають, що комплекси вправ на м'ячах в залежностi вiд поставлених задач i пiдбору засобiв можуть використовуватися для укрiплення рiзних груп м'язiв, розвитку функцiї рiвноваги i вестибулярного апарату, розслаблення i релаксацiї та профiлактики рiзних хвороб (опорно-рухового апарату, внутрiшнiх органiв) [2].

К. Josaphat et al. у працi «Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review» встановили, що проведення занять з використанням фiтболу є цiнним способом протидiї малорухливому способу життя та покращує загальний стан здоров'я, особливо для жiнок працездатного вiку [5].

У рiзних краiнах цi пружнi м'ячi великого дiаметру мають рiзнi назви. (Swiss ball, Exercise ball) та рiзнi назви фiтнес програм з ним (Resist-a-ball, Body ball). Фiтболи виготовляють iз спецiального високомiцного матерiалу – ледрапластику. У технологiї виготовлення фiтболiв врахованi такi особливостi, як оптимальна пружнiсть, еластичнiсть матерiалу, дезодоруюча вiдушка, антистатичнi властивостi, максимальна травмобезпека, тобто у разi механiчного пошкодження м'яч не повинен лопати, а повiльно здуватиметься.

Вчена Н. Воловик вказує, що фiтбол витримує вагу понад 300 кг, дозволяючи займатися людям рiзного вiку та комплекцiї [1].

Нинi при органiзацiї проведення занять з фiтболом для пiдтримки i вiдновлення фiзичного стану органiзму людини застосовують сучаснi пiдходи:

Индивiдуалiзацiя тренування. Перед початком занять тренер оцiнює рiвень фiзичної пiдготовки, наявнiсть травм або особливих медичних станiв (наприклад, проблеми з хребтом або суглобами). Це допомагає адаптувати вправи пiд iндивiдуальнi потреби. Пiдбiр для учасникiв заняття м'ячiв вiдповiдно до росту та рiвня пiдготовки учасникiв, що дозволяє досягти максимальної ефективностi та комфорту пiд час виконання вправ. Врахування мети тренування, яка може бути оздоровчою або спортивної спрямованостi. Рiвень фiзичної пiдготовки учасникiв залежно вiд якого учасникiв можуть подiляти на три групи з низьким, середнiм та високим. Це потребує розроблення програми тренування адаптованої вiдповiдно для видiлених груп. Врахування тривалостi заняття, яка для дорослих учасникiв може становити 35-45 хв.

Поєднання фітболу з різними напрямками фітнесу. Використання фітболу на заняттях пілатесом та йогою додає нові елементи, роблячи заняття цікавішими та ефективнішими, а також дозволяє додатково розвивати гнучкість, витривалість та контроль над тілом. Тренування з фітболом в комбінації з пілатесом можуть бути використані як засіб реабілітації. Використання фітболу під час занять з аеробіки знижує навантаження на суглоби нижніх кінцівок і втомлюваність організму, допомагає підвищити увагу та концентрацію, покращити когнітивну функцію. При проведенні силових тренувань з фітболом для цілеспрямованого впливу на певну групу м'язів, доцільно використовувати гантелі, резинки або еластичні стрічки.

Застосування технології доповненої реальності. Технологія доповненої реальності здатна проєктувати цифрову інформацію (зображення, відео, текст, графіку) поза екранами пристроїв та об'єднувати віртуальні об'єкти з реальним середовищем. Фітбол у поєднанні з віртуальною реальністю та релаксативною музикою дає можливість людині розслабити тіло, що в свою чергу посилює сигнали спокою та контролю до головного мозку, це допомагає зменшити психічне напруження, покращити і стабілізувати настрій, сон, підвищити самооцінку.

Таким чином, використання фітболу робить заняття більш цікавим і різноманітним. Ускладнені умови роботи дозволяють отримати швидкі результати за короткий час. При оптимальному та систематичному навантаженні створюється сильний м'язовий корсет, покращується функція внутрішніх органів, врівноважуються нервові процеси, розвиваються всі фізичні якості та формуються рухові навички, виявляється сильний позитивний вплив на психоемоційну сферу. Крім оздоровчого впливу, безсумнівно, також виховний, педагогічний і психологічний вплив фітболу на організм. Тому, доцільно використання фітболів у практиці оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Фітбол-гімнастика є одним з ефективних тренувальних та корекційних засобів, доступних для людей різного віку та різного рівня фізичної підготовленості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н. Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закл. вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 37 с. URL : <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/40428/>
2. Ніколаєв В. А., Чіжаєв П. І., Костюк Ю. С. Методика впровадження засобів фітбол-аеробіки в освітній процес з фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*, 2022. Вип. 5 (150). С. 75-78. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).15](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).15)

3. Петренко К., Бубела О., Попадинень М., Сениця М. Особливості методики проведення занять фізичними вправами фітболу-гімнастики з учнями 7 - 8 років, що мають порушення постави у фронтальній площині. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики*. 2008. №1. С. 56-59.
4. Buttichak A., Leelayuwat N., Bumrerraj S., & Boonprakob Y. The effects of a yoga training program with collegiate men. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2019. 10 (1). P. 261–265.
5. Josaphat K., Kugathasan T. A., Reid E., Begon R., Léger M., Labonté-Lemoyne P., Sénécal E., Arvisais S., & Mathieu D. Use of Active Workstations in Individuals with Overweight or Obesity: A Systematic Review. *Obesity*, 2019. 27(3), P. 362-379. URL: <https://doi.org/10.1002/oby.22388>
6. Kyzmenko I., Ostrowski A. & Zhuk V. Influence of fitball aerobics on the development of individual coordinating abilities of girls 14–15 years old. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022. 26(2), P. 35-40. doi: 10.15391/sns.v.2022-2.001