

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

**ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ
З ГУМОВОЮ СТРІЧКОЮ**

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів

Київ – 2019

УДК

П78

Укладачі: С.М. Киселевська, старш. викладач;

О.А. Войтенко, старш. викладач

Рецензент С.М. Канішевський, канд. пед. наук, професор

Відповідальний за випуск О.М. Шамич, канд. пед. наук, доцент

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 9 від 22 квітня 2019 року

Програми силового тренування з гумовою стрічкою: методичні вказівки /уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2019. – 50 с.

Розглянуто програми силового тренування жінок як основного засобу зміцнення здоров'я, фізичного розвитку і підвищення працездатності.

Призначено для самостійних занять студентів.

© КНУБА, 2019

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Силове тренування є невід'ємною складовою програми будь-якої спеціалізації, що увійшли у загальну навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання».

Метою впровадження силового тренування у навчальний процес студентів є сприяння в підготовці здорової, гармонійно розвиненої особистості, готової до довголітньої високопродуктивної праці. Формування у студентів потреби до зміцнення здоров'я, культури здорового способу життя, навичок самостійних занять протягом усього життя – вирішенню усіх цих завдань сприяє силове тренування з гумовою стрічкою.

Одним з найважливіших мотивів щодо занять силовою підготовкою є бажання мати гарну статуру, що неможливо без цілеспрямованої силової підготовки. Струнка фігура для жінки, атлетичний тип статури чоловіка робить людину не тільки привабливою зовні, але і більш життєстійкою. За даними американських невропатологів і психіатрів, нервові зриви, депресії, нездатність адаптуватися до високого ритму життя в сучасних умовах зустрічається в осіб, із слабо розвиненою мускулатурою майже в 5 разів частіше, ніж в осіб добре фізично розвинених. Важливо пам'ятати, що тренувані сильні м'язи захищають нас від випадкових травм під час занять спортом і в побуті [4].

Висока популярність силової підготовки в усьому світі пояснюється широкою різноманітністю пропонованих програм, таких як: бодішейпінг (bodyshaping), бодістайлінг (bodystyling), програма для живота, ніг, спини, бодікондишинг (body-conditioning) тощо. При цьому одним з найефективних методів силової підготовки є виконання вправ з гумовим амортизатором у вигляді еластичного джгута або латексної стрічки [11, 15, 16].

Спортивний джгут для тренувань - це спеціальна гума петля з натурального латексу для використання в силовому тренінгу різної спрямованості. Для створення такої гуми використовується багатошарова технологія, яка забезпечує рівномірний за силою натяг

в кожній частині джгута. Тренажер абсолютно безпечний, виготовляється на фабриці з випуску обладнання для медичних компаній. Спочатку гумові джгути використовувалися тільки фізіотерапевтами для реабілітації - повернення фізичної сили пацієнтам після переломів або операцій. Тепер з'явилися і спортивні види гуми, яку активно і повсюдно стали використовувати на тренуваннях.

Гумовий спортивний джгут дозволяє вирівняти баланс навантаження і надати вправі елемент статичної роботи. Це позитивно позначається на вправі і продуктивності тренінгу в цілому. З кожним новим сантиметром робочої траєкторії гумовий джгут для тренувань натягується сильніше і тим самим створює поступово зростаюче навантаження. Якщо розглядати гуму з цієї точки зору, то варто відзначити, що на даний момент серед спортивних тренажерів і аксесуарів немає інших аналогів. Використання спортивного джгута збільшує навантаження поступово - його пік припадає на кінцеву фазу траєкторії. [17].

Еспандери-джгути використовуються також для окремих тренувань. Практично будь-яке класичне обтяження можна замінити натягом стрічки. Це дозволяє розглядати виконання вправу під зовсім іншими кутами. В роботу включаються інші м'язові сегменти і навантаження знаходить новий формат. Новачкам, латексні стрічки допоможуть засвоїти правильну техніку виконання силових вправ, крім того, спочатку даного навантаження буде більш ніж достатньо.

1. ВИДИ ЕСПАНДЕРІВ ДЛЯ ФІТНЕСУ

Еспандер - це по суті амортизатор з ручками. Сучасний еспандер має мало спільного з «давнім» ручним агрегатом. Варіативність форм і типів гуми стрічок зумовили широту їхніх застосувань.

- Ексертьюб - насправді це скакалка з ручками. Трубочастий амортизатор незамінний в залі і особливо вдома. З такою спортивною

гумкою для вправ можна щільно прокачати біцепси, трицепси, плечі тощо.

- Стрічка-амортизатор. Даний вид гумки для вправ з опором також користується великим попитом, її називають універсальним тренажером. Однак деякі вправи з розтягуванням руками робити не дуже зручно - кінчики ковзають, під час обмотування навколо долонь, п'ясті перетягуються. Якщо на стрічці є присипка, спочатку вона бруднить одяг. Зате стрічка-амортизатор відкриває найширші можливості у вправах, де її необхідно притискати (коліном, стопою), нею дуже зручно користуватися у тренуваннях з голими ногами (пілатес або йога), де вона служить ще й для регулювання амплітуди руху, а не тільки для збільшення навантаження.

- Амортизатор-вісімка. Така гумка-еспандер для фітнесу має більш вузьку спеціалізацію: багато м'язових груп з нею не прокачати, але вона дуже інтенсивно опрацьовує проблемні і локальні зони. Розгинаючи лікті - тренують трицепси, а відведення ніг убік добре навантажуює внутрішні і бічні м'язи стегна.

- Спортивна гумова стрічка для вправ у формі кільця. Є моделі для рук і грудей, а також для ніг. Гумова стрічка для ніг дозволяє більше опрацьовувати м'язи у статичному режимі або в неглибоких пружинистих рухах.

Колірна гамма гумових стрічок є свого роду підказкою для тих, хто займається, оскільки колір визначає силу розтягування і, відповідно, рівень навантаження. Розрізняють:

- сині - найміцніші, вони розтягуються найскладніше. Ними користуються переважно чоловіки;

- червоні - розтягнути таку гумку для фітнесу трохи простіше. Їх використовують чоловіки-новачки або добре підготовлені жінки;

- зелені - займатися з такою гумовою стрічкою нескладно. Основна маса жінок вибирає саме такий рівень навантаження;

- жовті (рожеві) гумки – використовуються для початківців і підлітків.

Деякі виробники пропонують гумові стрічки чорного або фіолетового кольору - навантаження під час занять з такою гумкою

максимальне, тому починати з неї не варто. Новачкам краще віддати перевагу менш міцним моделям.

Переваги спортивної гумки для вправ незаперечні і очевидні. Серед них слід виділити наступні:

- універсальність - не дивлячись на просту форму і малі габарити, гумова стрічка дуже добре навантажує руки, п'ясті, груди, плечі, м'язи живота, спину, сідниці, стегна і литки. Випади, присіди, навіть підтягування та віджимання з гумкою вийдуть більш цікавими та інтенсивними. З її допомогою виконуються односуглобні (ізолюючі) і функціональні вправи, які корисні і результативні в комплексі;

- дешевизна - за всі бонуси і переваги тренажера коштує гумова стрічка для фітнесу зовсім недорого, а служитиме достатній період часу. Навряд чи варто ігнорувати цю особливість, адже інші тренажери коштують набагато дорожче;

- мобільність – гумову стрічку можна в буквальному сенсі покласти в кишеню, вирушаючи на прогулянку, їдучи у відпустку або відрадження. У будь-який час, коли заманеться провести тренування, зручний тренажер у вашому повному розпорядженні на спортивному майданчику, на природі або в залі;

- різноманітність вправ і тренувань з фітнес-гумкою. І спортсменам і початківцям пропонується безліч комплексів (загального або вузьконаправленого спрямування) вправ з гумкою з більшим або меншим навантаженням в залежності від фізичної форми і стану здоров'я;

- простота застосування, відсутність обмежень за статтю, віком - навіть діти, вагітні жінки та особи старшого покоління з успіхом виконують вправи з гумовою стрічкою для ніг, рук і спини, без будь-якого ризику для здоров'я;

- реабілітація після травм - ще одна сфера використання гумової стрічки. Недоліків вона немає, це дійсно дуже утилітарний і потрібний тренажер, який повинен бути в арсеналі і професійного спортсмена, і новачка, який тільки освоює ази фітнесу.

2. ПРАВИЛА ТРЕНУВАННЯ

Під час використання гумової стрічки необхідно застосовувати наступні правила [7, 8, 10]:

- виконувати попередню розминку, яка дозволить уникнути можливих травм;
- звертати увагу на ритм руху і дихання;
- починати тренувальне заняття слід з великих груп м'язів (м'язів ніг, тулуба), а потім включати вправи для більш дрібних м'язів;
- кожна вправа виконується 8-12 разів (одна серія);
- можливе виконання від однієї до чотирьох серій;
- вправи виконуються з урахуванням принципу симетрії (з однієї потім з іншої ноги або руки, в обидва боки);
- починати тренування слід з посилюючого навантаження, щоб не викликати надмірний біль у м'язах;
- навантаження збільшується поступово за рахунок кількості повторень, кількості серій, ускладнення початкового положення тощо;
- збільшення або зменшення навантаження можливо за рахунок застосування гумової стрічки різної пружності, довжини, конфігурації;
- вправи з гумовою стрічкою проводяться в основній частині заняття силовою підготовкою.

Перед початком занять обов'язково слід перевірити гумку на мікротріщини, розрізи, розриви і зачіпки. Займатися з самого початку пошкодженою стрічкою небезпечно, оскільки в будь-який момент гумка може розірватися, відскочити і вдарити не тільки того, хто займається, а й оточуючих його осіб.

Кріплення для рук повинні бути зафіксовані надійно, а ступінь розтягування - однакова для всіх елементів [7, 8].

3. ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Позитивний ефект від тренування, уникнення травм і появи болю в суглобах можливо лише за технічно правильним виконанням вправ, коректного виконання початкового (вихідного) і кінцевого положення тіла [7, 8].

Основна стійка (положення стоячи): ноги нарізно на ширині довжини стопи, стопи злегка розгорнені назовні, коліна і носки на одній лінії, ноги злегка зігнуті, плечі опущені, тулуб прямий.

Випад: обидві стопи щільно притиснуті до підлоги, гомілка ноги, що стоїть попереду, перпендикулярно підлозі, коліно над носком, носки спрямовані вперед (закрите положення стоп).

Положення сидячи (на стільці або м'ячі): ноги розведені на ширині тазу, стопи злегка назовні, коліна і стопи на одній лінії, м'язи живота і спини злегка напружені, плечі на одній лінії і опущені вниз, спина пряма.

Положення лежачи на спині: зберігаються природні вигини хребта, при вираженому лордозі рекомендується підкладати під поперековий відділ рушник або невелику подушечку, руки уздовж тулуба.

Положення лежачи на животі: зазвичай руки зігнуті, передпліччя вгору, лікті вище лінії плечей, лоб торкається підлоги.

Положення лежачи на боку: голова лежить на руці, інша рука зігнута, п'ясть лежить на підлозі, ноги злегка зігнуті.

Упор стоячи на колінах і передпліччях: спина і живіт напружені, голова на одній лінії з тулубом, не прогинатися в поперековому відділі хребта.

Упор лежачи на руках: тулуб і голова на одній лінії, лікті злегка зігнуті, п'ясті повернені всередину, не прогинатися в поперековому відділі хребта.

4. ТРЕНУКВАЛЬНІ ПРОГРАМИ

4.1 Тренування, спрямоване на розвиток сили.

Розрізняють три етапи тренування на розвиток сили з гумовою стрічкою [7, 8, 11].

Перший етап призначений для початківців, а також для тих, хто мав тривалу перерву в заняттях. На першому етапі рекомендується для жінок стрічка зі слабким опором. Оскільки у чоловіків сила в середньому на 70% більше, ніж у жінок, вони можуть починати роботу зі стрічкою, для розтягування якої треба значно більше зусиль. Перший етап цілком доступний і дівчатам, якщо вони пройшли контроль стану здоров'я у лікаря і не мають будь-яких протипоказань.

Другий етап доступний тим, хто займався регулярно будь-яким видом спорту, наприклад тенісом, плаванням або базовою степ-аеробікою. Третій етап більш складний, тому не слід поспішати з переходом до нього.

Характеристика першого етапу (для початківців).

На даному етапі рекомендується:

- у заняття включати не більше 8-10 вправ з гумовою стрічкою;
- кожен вправу повторювати 8-10 разів;
- вправи виконуються в спокійному темпі без ривків;
- між вправами слід робити паузу від 60 с до 120 с;
- кожна вправа виконується 2-3 рази;
- між серіями рекомендується пауза від 60 с до 120 с;
- можливе виконання вправ з гумовою стрічкою 2-3 рази на

тиждень.

Нижче у табл. 1 наводиться програма для початківців.

Таблиця 1.

Програма для початківців

Кількість вправ	Кількість серій	Пауза між серіями (сек.)	Темп виконання вправ	Кількість тренувань на тиждень
8 - 10	2 - 3	60 - 120	Повільний	2 - 3

Характеристика основного етапу.

Основна програма включає два етапи, тривалість кожного етапу 4 тижні. На даних етапах виконуються аналогічні вправи, що і для початківців, але збільшується кількість повторень. Поступово на другому етапі скорочуються паузи відпочинку між серіями.

На даному етапі рекомендується:

- у заняття включати 8-10 вправ з гумовою стрічкою;
- кожен вправу повторювати 12-15 разів;
- вправи виконуються в спокійному темпі без ривків;
- між вправами слід робити паузу від 60 с до 120 с;
- кожна вправа виконується 2 - 3 рази;
- між серіями рекомендується пауза від 90 с до 180 с;
- можливе виконання вправ з гумовою стрічкою 2-3 рази на

тиждень.

У табл. 2 наводиться характеристика основної програми силового тренування.

Таблиця 2.

Програма основного тренування

Етап	К-кість вправ	К-кість серій	К-кість повторень	Паузи відпочинку сек.	Темп	Кількість тренувань на тиждень
I	8-10	2-3	12-15	60-120	повільний	2-3
II	10	3-5	15	60-90	повільний	2-3

Збільшення навантаження у занятті можливо за рахунок виконання вправ з жорсткішою гумою.

Характеристика етапу вдосконалення

На даному етапі вводяться 2-4 нових вправи. Проте слід враховувати, що на одну і ту саму групу м'язів дається не більше двох вправ. Ступінь складності вправ зростає за рахунок застосування коротшої і жорсткішої гумової стрічки.

На даному етапі рекомендується:

- у заняття включати 12-13 вправ з гумовою стрічкою;

- кожен вправу повторювати 12-15 разів;
- вправи виконуються в спокійному темпі без ривків;
- між вправами слід робити паузу від 60 с до 90 с;
- кожна вправа виконується 2-3 рази;
- між серіями рекомендується пауза від 60 с до 120 с;
- можливе виконання вправ з гумовою стрічкою 2-3 рази на тиждень.

Загальні методичні рекомендації наведені нижче в табл. 3.

Таблиця 3.

Програма тренування на етапі вдосконалення

К-кість вправ	К-кість серій	К-кість повторень	Паузи відпочинку сек.	Темп	Кількість тренувань на тиждень
12-13	3	12-15	60-90	Повільний	2-3

Вправи з гумовою стрічкою

Вправи для м'язів задньої поверхні плечового поясу і верхньої частини спини

1. В.п. (Вихідне положення) - лежачи на животі, ноги нарізно, лоб торкається підлоги. Руки обидві зігнуті, утримують стрічку вгорі. Випрямити одну руку вгору, іншу вниз уздовж тулуба, голова злегка підводиться над підлогою. Повернутися у в.п. Теж з іншої руки (рис. 1).

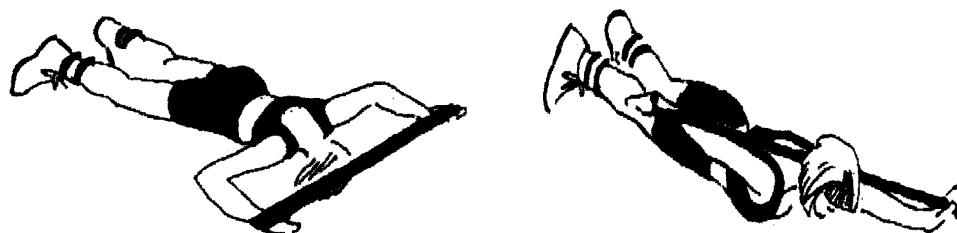


Рис. 1

Методичні рекомендації: при лордозі в поперековій частині хребта підкладати під живіт складений рушник або маленьку подушечку. Голова і тулуб зберігає одну лінію.

2. В.п. - стійка ноги нарізно, стопи паралельно (у другій закритій позиції). Стрічка фіксується стопами. Тулуб прямий, злегка нахилений вперед. П'ястями утримується стрічка у ледь розтягнутому положенні. Руки трохи зігнуті в ліктях. Відвести руки назад, продовжуючи згинання (рис. 2).

Методичні рекомендації: впродовж всієї вправи тулуб фіксований, працюють тільки руки, коліна трохи зігнуті. Вправа особливо активно впливає на м'язи грудного відділу хребта.

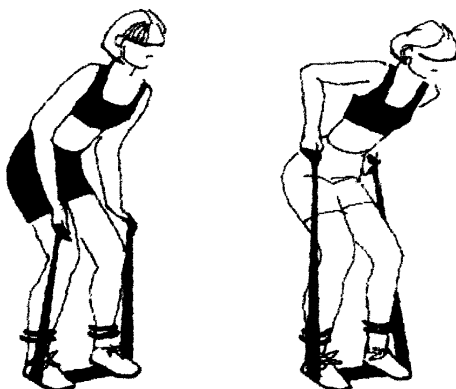


Рис. 2

3. В.п. - стійка ноги нарізно, ноги злегка зігнуті. Руки, що утримують стрічку, зігнуті, права - за головою, ліва - за спиною (біля сидниць). Стрічка фіксується за спиною. Випрямити праву руку вгору, повернутись у в.п. Повторити з іншої руки (рис. 3).

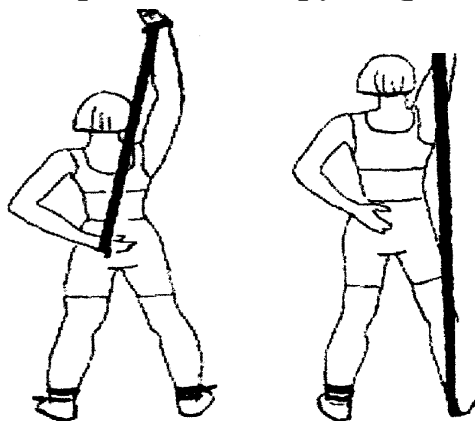


Рис. 3

Варіанти.

А. Одна рука зігнута за головою, інша за спиною (в області попереку).

Одночасно розгинаються обидві руки, нижня - до рівня сідниці.

Б. Один кінець стрічки фіксується однією рукою за головою, інший кінець п'ятою однойменної ноги.

Вправи для м'язів плеча

1. В.п. – випад, права нога попереду. Стрічка фіксується правою ногою. Руки на рівні паху. Ліва рука фіксується ззаду на лівій сідниці.

Зігнути праву руку (до рівня плеча), розігнути у в.п. Те саме іншою рукою (рис. 4).

Методичні рекомендації: тулуб фіксований, працює тільки рука від ліктя.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але в стійці на коліні. Щоб уникнути больових відчуттів, покладіть маленьку подушечку під опорне коліно або використовуйте наколінник. У в.п. покласти передпліччя на коліно.

Б. Вправа аналогічна попередній, але в положенні сидячи на стільці або фітболі.

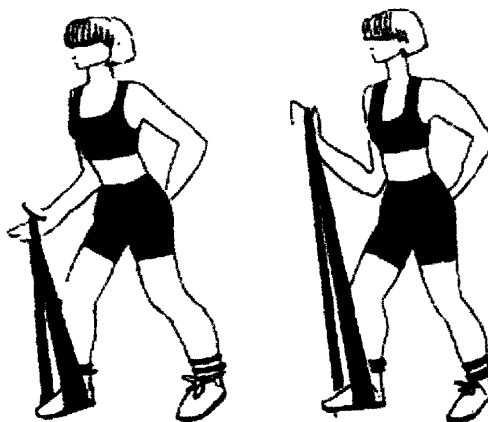


Рис. 4

Вправи для м'язів задньої поверхні плеча, плечового поясу і грудей

1. В.п. - лицем до стіни, стійка ноги нарізно, невеликий нахил прямим тілом вперед. Стрічка фіксується на рівні лопаток і утримується п'ястями, що спираються об стіну. Стрічка в розтягнутому положенні. Зігнути руки, розігнути (рис. 5).

Методичні рекомендації: голова і тулуб на одній лінії, не прогинатися в поперековому відділі хребта.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується в упорі на стіл, лавку.

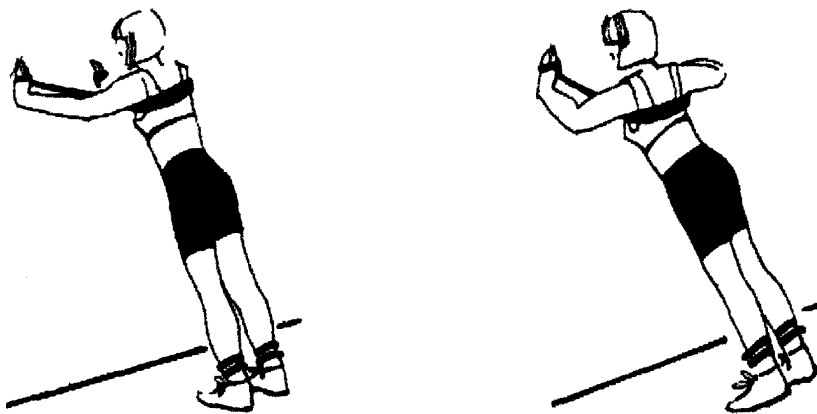


Рис. 5

Б. Те саме, але виконується в упорі на колінах.

В. Те саме, але виконується в упорі лежачи.

Вправи для м'язів верхньої частини тулуба і передньої поверхні плеча

1. В.п. - спиною до стіни, стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стрічка фіксується позаду на рівні плечей за гімнастичну стінку (або двері в умовах самостійних занять вдома). Руки вбік, злегка зігнуті у ліктях. Стрічка утримується п'ястями. Вивести руки вперед, передпліччя на рівні грудей (рис. 6). Повернутися у в.п.

Методичні рекомендації: у в.п. тулуб злегка нахилений вперед.
У положенні: руки вперед - долоні повернені всередину.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується в стійці на коліні.

Б. Вправа аналогічна попередній, але виконується сидячи на стільці або фітболі.

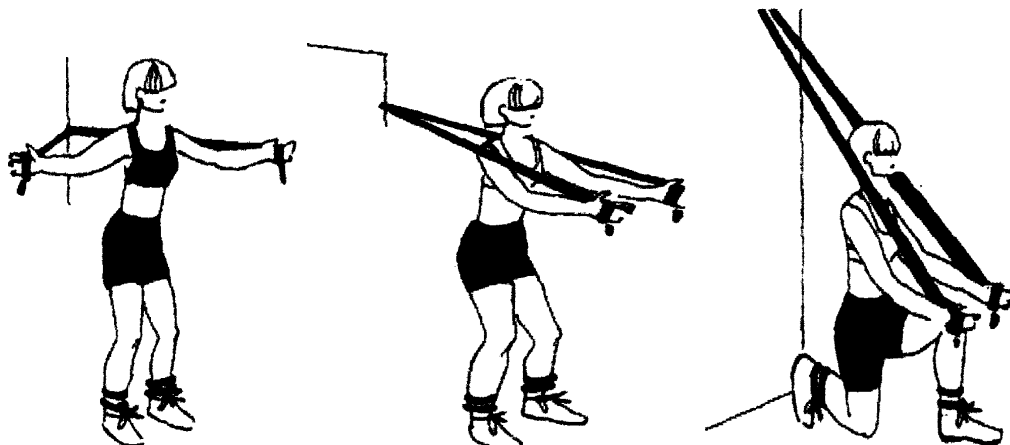


Рис. 6

Вправи для м'язів плечового поясу, м'язів передньої поверхні рук

1. В.п. – стоячи спиною до гімнастичної стінки (або дверей в умовах занять вдома), випад правою (лівою) вперед, злегка нахилити тулуб вперед. Стрічка фіксується внизу за гімнастичну стінку (або двері), руки вниз уздовж тулуба. Розтягуючи стрічку, руки вперед–униз (рис. 7).

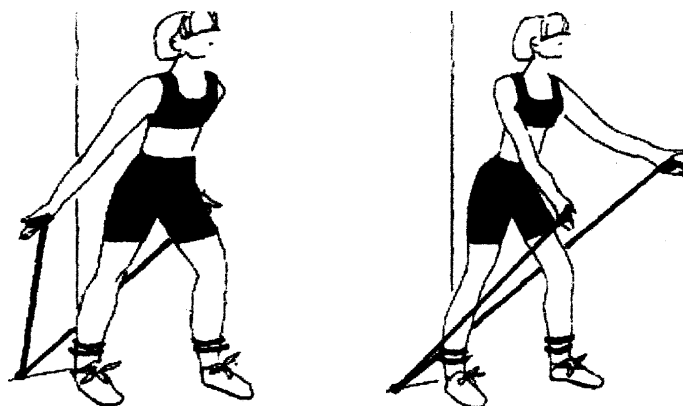


Рис. 7

Методичні рекомендації: руки впродовж всієї вправи злегка зігнуті у ліктях. У випаді стопи у закритому положенні (паралельно).

Вправа для м'язів грудей і плеча.

1. В.п. - стійка ноги нарізно, боком до гімнастичної стінки (або дверей в умовах занять вдома). Стрічка фіксується на лінії поясу. Зігнуті руки утримують кінці стрічки: ліва рука попереду тулуба, права - убік. Розтягуючи стрічку, зігнуту праву руку вперед. Те саме з іншої руки, стоячи іншим боком до стіни (рис. 8).

Методичні рекомендації: тулуб фіксований, працює тільки рука.



Рис. 8

4. В.п. - стійка ноги нарізно, зігнуті руки попереду, передпліччя торкаються одне одного. Стрічка фіксується під стопами, кінці утримуються руками. Підняти зігнуті руки вгору, плече паралельно підлозі (рис. 9).

Методичні рекомендації: впродовж всієї вправи зберігається контакт між передпліччями, коліна злегка зігнуті.

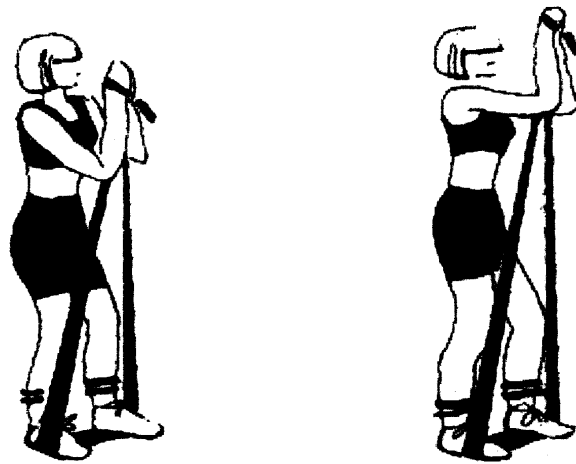


Рис. 9

***Вправа для м'язів рук, плечового поясу
і верхньої частини спини***

1. В.п. - широка стійка ноги нарізно, стопи назовні. Зігнуті руки вперед-убік, лікті притиснуті до тіла. Стрічка фіксується п'ястями і утримується у злегка розтягнутому положенні. Відвести передпліччя назад до положення убік (рис. 10). Повернутися у в.п.

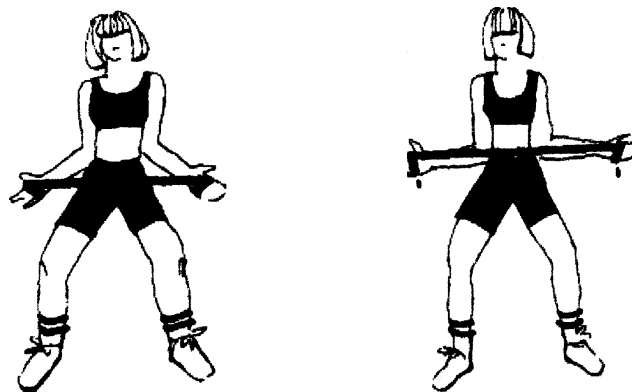


Рис. 10

Методичні рекомендації: тулуб прямий, ноги злегка зігнуті, плече фіксовано.

Варіанти. Можна виконувати дану вправу в змішаному режимі, поєднуючи динамічну роботу м'язів із статичним утриманням кінцевого положення (близько 20 с) - ізометричний режим роботи.

Вправи для м'язів черевного преса і талії

1. В.п. - лежачи на спині, ноги зігнуті з опорою п'ятами об підлогу. Стрічка фіксується під колінами, обидва кінці утримуються п'ястями. Підвести голову і плечі над підлогою, одночасно згинаються руки (рис. 11).

Методичні рекомендації: при вираженому лордозі бажано підкладати під попереки складений рушник або подушечку. Під час виконання вправи поперековий відділ хребта притиснутий до підлоги або подушечки. Голова прямо, дивитися вперед.



Рис. 11

2. В.п. лежачи на спині, ноги зігнуті, права стопа лежить на коліні лівої. Стрічка фіксується під спиною і утримується п'ястями в положенні - руки вбік (злегка зігнуті в ліктях). Підвести голову і плечі над підлогою, повернути тулуб праворуч, посилаючи одночасно ліву руку вперед до правого коліна. Те саме в інший бік (рис. 12).

Методичні рекомендації: під попереки також можна покласти подушечку, не кладіть повністю руки на підлогу, повертаючись в в.п.

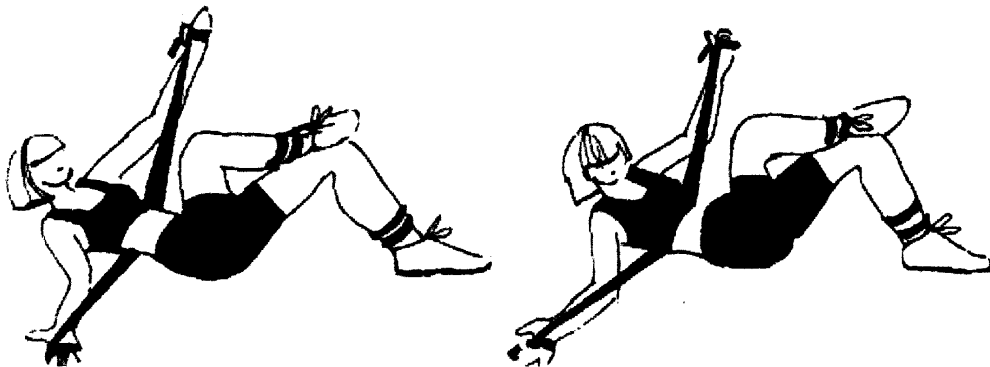


Рис. 12

3. В.п. – стоячи боком до опори на відстані кроку, широка стійка ноги нарізно, стопи злегка розгорнені назовні. Стрічка фіксується на рівні грудей за гімнастичну стінку або двері і утримується двома зігнутими руками біля правих грудей. Тулуб повернути ліворуч (правим плечем вперед), зігнуті руки, розтягуючи амортизатор – у лівий бік (кисті на рівні грудей). Голова повертається ліворуч. Те саме в інший бік (рис. 13).



Рис. 13

Методичні рекомендації: Рух виконує тільки верхня частина тулуба, стегна залишаються у фронтальній площині.

Варіанти.

А. Вправа аналогічна попередній, але з прямими руками (руки залишаються лише злегка зігнутими в ліктях) в положенні попереду тулуба.

Б. Кінцеве положення фіксується декілька секунд (від 4 с до 8 с), що підвищує навантаження.

Вправи для м'язів черевного преса, талії і тазу

1. В.п. - лежачи на спині, ноги вгору. Стрічка фіксується стопами (стопи на себе) і утримується в перехресному положенні руками, п'ясті притиснуті до підлоги (рис. 14). Розвести ноги вбік,

повернутися у в.п.

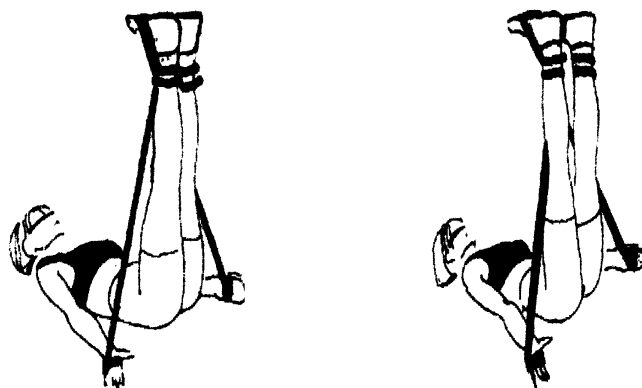


Рис. 14

Вправи для м'язів черевного преса, талії, тазу і плечового поясу

1. В.п - в упорі боком на передпліччі, ноги зігнуті і злегка розведені. Стрічка охоплює стегна. Відвести праву ногу убік, повернутися у в.п. Те саме з іншої ноги (рис. 15).



Рис. 15

Методичні рекомендації: тулуб утримується у прямому положенні, нога працює в положенні коліно вперед, стегно є продовженням тулуба.

Вправи для м'язів талії, черевного преса, плечей, рук і спини

1. В.п. - широка стійка ноги нарізно, коліна зігнуті, невеликий нахил усім тулубом вперед. Один кінець стрічки фіксується стопою правої ноги, інший утримується двома злегка зігнутими руками внизу

перед собою. Випрямляючись і переходячи у стійку на лівій, права убік на носок, розтягнути стрічку вгору-ліворуч. Дивитися на п'ясті рук. Те саме в інший бік (рис. 16).

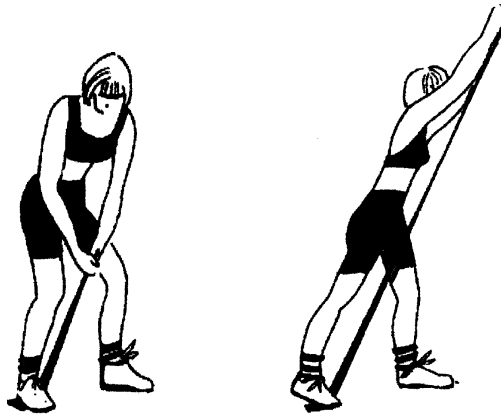


Рис. 16

Методичні рекомендації: у в.п. коліна розташовані на одній лінії з носками, живіт підтягнутий, не прогинатися в попереку, плечі опущені.

Варіанти: можлива фіксація стрічки внизу за гімнастичну стінку (або двері в домашніх умовах). Вправа виконується аналогічно попередній.

Вправи для м'язів сідниць, задньої поверхні стегна і спини.

1. В.п. - лежачи на спині із зігнутими ногами, руки вниз уздовж тулуба. Стрічка лежить на животі (в області паху) і фіксується п'ястями. Підвести таз над підлогою, повернутися у в.п.



Рис. 17

Методичні рекомендації: у кінцевому положенні стегна і тулуб

на одній лінії (рис. 17).

2. В.п. - лежачи на спині із зігнутими ногами, одна спирається п'ятою об підлогу, інша зігнута вперед, гомілка паралельно підлозі. Стрічка фіксується на гомілці під коліном і утримуються руками, що лежать на підлозі уздовж тулуба. Розтягуючи стрічку, підвести таз над підлогою. Те саме з іншої ноги (рис. 18).

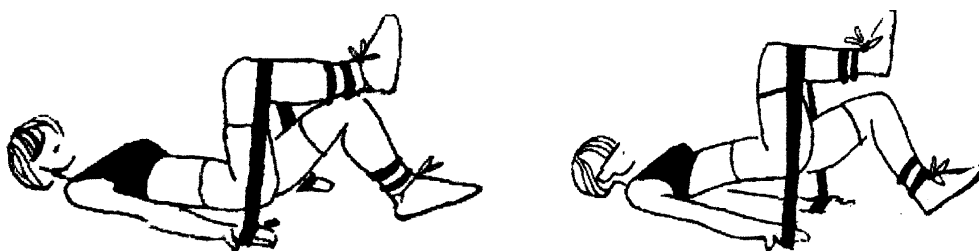


Рис. 18

Методичні рекомендації: впродовж всієї вправи між гомілкою і стегном зберігається прямий кут.

Вправи для м'язів сідниць, стегон, спини і плечей

1. В.п. – упор лежачи позаду із зігнутими ногами. Стрічка фіксується на животі і утримується руками (притискається до підлоги). Опустити таз вниз і знов підняти у в. п. (рис. 19).

Методичні рекомендації: у в.п. тулуб і стегна на одній лінії.

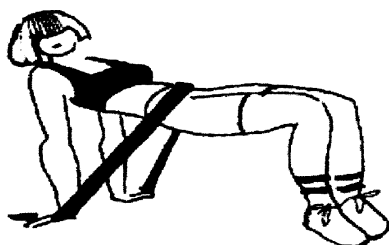


Рис. 19

Вправи для м'язів сідниць, задньої поверхні стегна і спини.

1. В.п. – стоячи в упорі на одному коліні, інша зігнута нога назад. Стрічка в розтягнутому положенні фіксується стопою і утримується п'ястями (притиснутий до підлоги). Випрямити ногу, повернутися у в.п. (рис. 20).

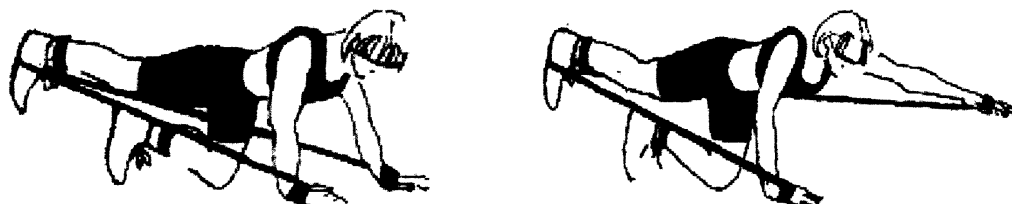


Рис. 20

Методичні рекомендації: голова на одній лінії з тулубом і ногою, дивитися вниз. Не прогинатися в попереку, живіт напружений. Стежити за ритмом дихання: під час згинання ноги видих, розгинання - вдих. Бажано покласти під коліно опорної ноги маленьку подушечку або виконувати вправу з наколінниками.

Варіанти:

А. Під час розгинання ноги протилежна рука, розтягуючи стрічку, витягується вперед.

Б. Вправа аналогічна попередній, але під час випрямлення працюючої ноги і підняття різнойменної руки згинається і опорна рука, опора на коліно.

В. Попередні вправи можливо виконувати в змішаному руховому режимі: до динамічної роботи доповнюється статичне утримання (декілька секунд) кінцевої пози, що підвищує ступінь навантаження на м'язи.

Вправи для м'язів сідниць, тазу і задньої поверхні ноги

1. В.п. - основна стійка лицем до гімнастичної стінки (або дверей в умовах занять вдома) на відстані довгого кроку. Стрічка фіксується за стінку на висоті 10-20 см від підлоги і закріплюється на

гомілці працюючої ноги. Відвести ногу назад, повернутися в в.п. (рис. 21).



Рис. 21

Методичні рекомендації: м'язи тулуба напружені, не прогинатися в попереку, нога відводиться назад п'ятою вгору. Для полегшення умов збереження рівноваги можна спиратися рукою об спинку стільця або партнера.

Варіанти: вправа аналогічна попередній, але виконується з коротким амортизатором, що фіксує обидві ноги.

Вправи для м'язів тазу і зовнішньої поверхні стегна

1. В.п. стійка на правій нозі правим боком до гімнастичної стінки на відстані довгого кроку, ліва виведена вперед-праворуч (навхрест перед правою). Стрічка фіксується за гімнастичну стінку (або двері) на висоті 10-20 см від підлоги і гомілку лівої ноги. Ліву ногу відвести убік, повернутися у в.п., руки на стегнах. Те саме з іншої ноги (рис. 22).

Методичні рекомендації: коліна злегка зігнуті, рух виконується точно убік, коліно працюючої ноги вперед, стопа на себе. Тулуб фіксований, працює тільки нога.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується з короткою стрічкою, що фіксує обидві ноги.

Б. Для полегшення збереження рівноваги можливе виконання

вправи з опорою рукою за гімнастичну стінку або стілець.

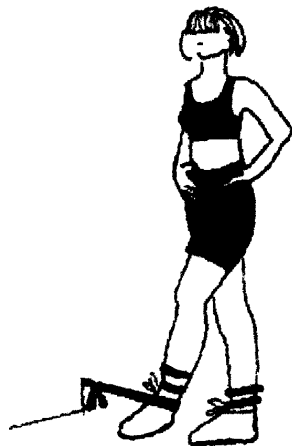


Рис. 22

2. В.П. - лежачи боком на підлозі, ноги злегка зігнуті. Короткий гумова стрічка фіксується середньою частиною стегна. Відвести ногу убік, розтягуючи стрічку (рис. 23).

Методичні рекомендації: рух виконується точно убік, коліно вперед, тулуб і стегно працюючої ноги на одній лінії.



Рис. 23

Варіанти:

А. В.п. - основна стійка. Гумова стрічка фіксується на ногах (на рівні гомілки). Приставні кроки убік.

Б. В.п. - те саме, що в попередній вправі. Стрибки в напівприсіді на двох - ноги нарізно, ноги разом.

Вправи для м'язів тазу і внутрішньої поверхні стегна

1. В.п. - правим боком до гімнастичної стінки стійка на лівій нозі, руки на стегнах. Коротка стрічка фіксується за гімнастичну

стінку на висоті 10-20 см і гомілку правої ноги. Праву ногу відвести у лівий бік навхрест перед лівою, повернутися у в.п. Те саме з іншої ноги (рис. 24).

Методичні рекомендації: ноги злегка зігнуті, контролюйте положення працюючої ноги - коліно спрямоване вперед. Тулуб фіксований.

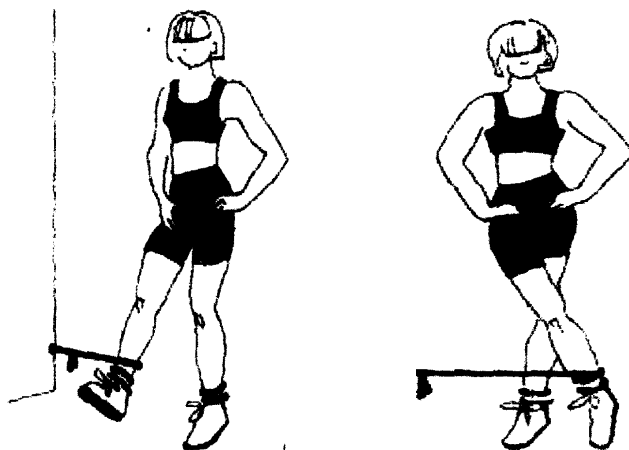


Рис. 24

Варіанти: можливе виконання даної вправи сидячи на стільці або фітболі.

Вправи для м'язів тазу і передньої поверхні стегна

1. В.п. - спиною до гімнастичної стінки (або дверей) стійка на лівій, праву відвести назад. Стрічка фіксується за гімнастичну стінку на висоті 10-20 см від підлоги і гомілку правої ноги, стопа на себе. Руки зігнуті: права рука за спиною, ліва на животі. Праву ногу вивести вперед (кут 25° - 30°), повернутися у в.п. Те саме з іншої ноги (рис. 25).

Методичні рекомендації: тулуб фіксований, не прогинатися в поперековому відділі хребта, руки здійснюють контроль правильного положення тулуба. Коліна трохи зігнуті. Коліно працюючої ноги спрямоване вперед.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується з короткою стрічкою, що фіксує обидві ноги.

Б. З фіксацією короткою стрічкою обох ніг, виконання стрибків ноги нарізно: права вперед - ліва назад.

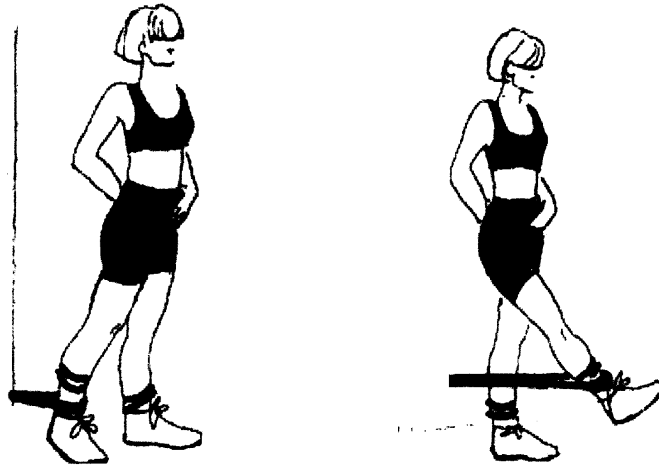


Рис. 25

В. В.п. - лежачи на боку, ноги нарізно, права (ліва) попереду, стрічка фіксується на щиколотках. Рух ноги вперед.

Вправи для м'язів сідниць, тазу і зовнішньої поверхні стегна

1. В.П. - лежачи на боку, ноги нарізно. Коротка стрічка фіксується на ногах (під литкою). Підняти обидві ноги над підлогою одночасно розводити ноги нарізно (рис. 26).



Рис. 26

Методичні рекомендації: рух виконується точно убік, коліна вперед, стопи на себе.

2. В.п. - лежачи на лівому боці, ноги нарізно. Коротка стрічка фіксується стопою лівої ноги і гомілкою правої. Розтягуючи стрічку, зігнути праву ногу, торкнутися правим коліном підлоги (рис. 27).



Рис. 27

Вправа для м'язів внутрішньої поверхні стегна

1. В.п. - сидячи на підлозі з упором на передпліччя, ноги нарізно. Стрічка фіксується за гімнастичну стінку (або двері) на рівні підлоги. Розтягуючи стрічку правою (лівою) ногою вперед, повернутися у в.п. (рис. 28).



Рис. 28

Варіанти: вправа аналогічна попередній, але виконується в упорі сидячи, ноги нарізно.

Вправи для м'язів задньої поверхні стегна

1. В.п. - стійка на одній, інша позаду, носок торкається підлоги, руки на поясі. Стрічка фіксована стопою опорної ноги і гомілкою іншої. Зігнути - розігнути відведену назад ногу (рис. 29).

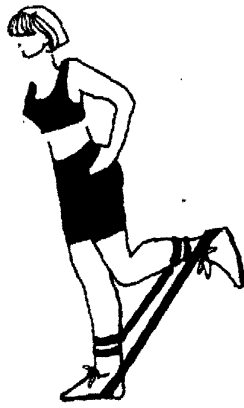


Рис. 29

Варіанти:

А. Можливе виконання вправи в положенні лежачи на животі.

Б. Вправа виконується з опорою руками у гімнастичну стінку або стілець.

Вправи для м'язів тулуба, стегон, рук і сідничних м'язів

1. В.п. – випад, ліва нога вперед, права зігнута, стопа спирається на носок. Стрічка фіксується під стопою лівої ноги, кінці утримуються п'ястями трохи зігнутих рук в положенні донизу. Присісти (не торкаючись коліном підлоги), повернутися у в.п. (рис. 30).

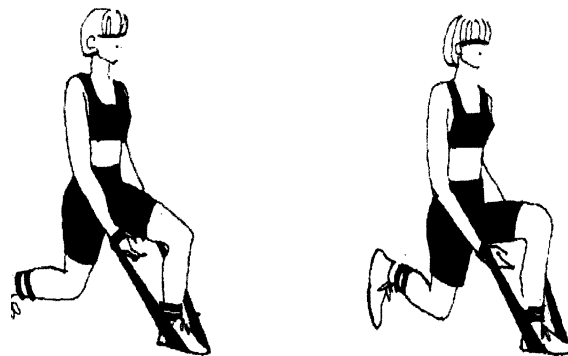


Рис. 30

Варіанти: вправа аналогічна попередній, але одночасно з присідом виконується згинання рук вперед.

2. В.п. - напівприсід в стійці ноги нарізно з нахилом прямим тулубом вперед. Стрічка фіксується під стопами і утримується зігнутими руками (п'ясті біля колін). Розтягуючи стрічку – випрямитися (рис. 31).

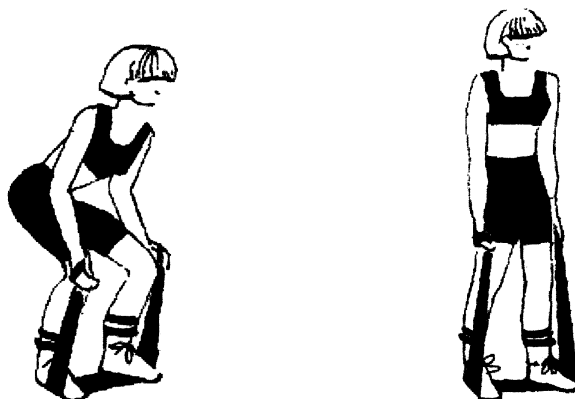


Рис. 31

Варіанти: Вправа аналогічна попередній, але одночасно з розгинанням ніг, руки піднімаються вперед до рівня талії.

Методичні рекомендації: руки в положенні вперед трохи зігнуті в ліктях.

Вправа для м'язів черевного преса.

1. В.п. – Лежачи на спині, руки за голову. Трохи розтягнута стрічка утримується зігнутими руками в положенні за головою. Підвести голову і плечі над підлогою, одночасно підтягуючи обидві ноги до грудей. Повернутися у в.п. (рис. 32).

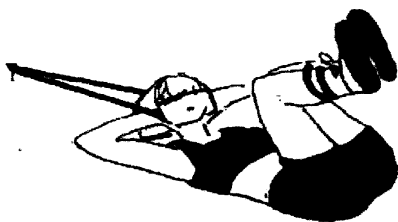


Рис. 32

Методичні рекомендації: коліна утримуються разом.

Варіанти: вправа аналогічна попередній, але коліна підтягуються до грудей і трохи праворуч (ліворуч).

Вправи для м'язів черевного преса, грудей, плечей і спини.

1. В.п. - спиною до опори широка стійка ноги нарізно, стопи паралельно. Стрічка фіксується за гімнастичну стінку (або двері) вище за голову і утримується двома зігнутими руками вгорі (над головою). Розтягуючи стрічку, руки вперед, весь тулуб злегка нахиляється вперед. Поволі повернутися у в.п. (рис. 33).

Методичні рекомендації: спина пряма, не прогинатися в поперековій частині хребта, коліна злегка зігнуті.

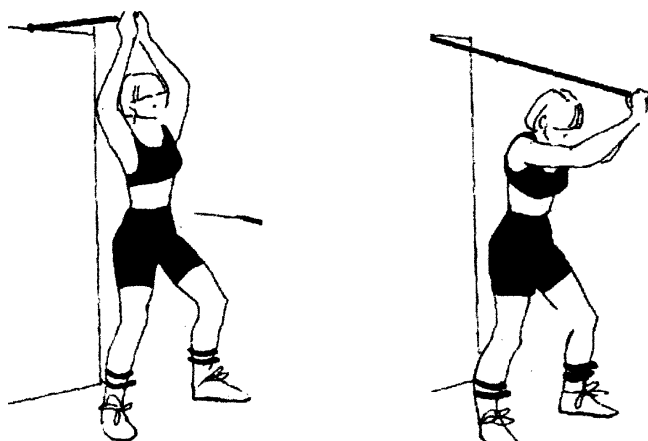


Рис. 33

Варіанти: можливе виконання вправи в положенні сидячи на стільці або на фітболі.

2. В.п. – упор стоячи на колінах і передпліччях. Стрічка фіксується між п'ястями. Одночасно розтягуючи стрічку за рахунок руху рук убік підвести коліна на 10 см над підлогою (рис. 34).

Методичні рекомендації: утримувати голову і тулуб на одній лінії, не прогинатися в поперековому відділі хребта. Дивитись на підлогу.

Варіанти: вправа аналогічна попередній, проте після відриву колін від підлоги - поверніть їх праворуч, потім ліворуч.



Рис. 34

Вправа для м'язів черевного преса, талії і грудей

1. В.п. - стійка на правому коліні, ліва зігнута попереду, правим боком до стіни на відстані широкого кроку. Стрічка фіксується високо над головою за гімнастичну стінку (або двері) і утримується двома піднятими догори руками. Тягнути стрічку вниз до лівого коліна. Поволі повернутися у в.п. Те саме в інший бік (рис. 35).

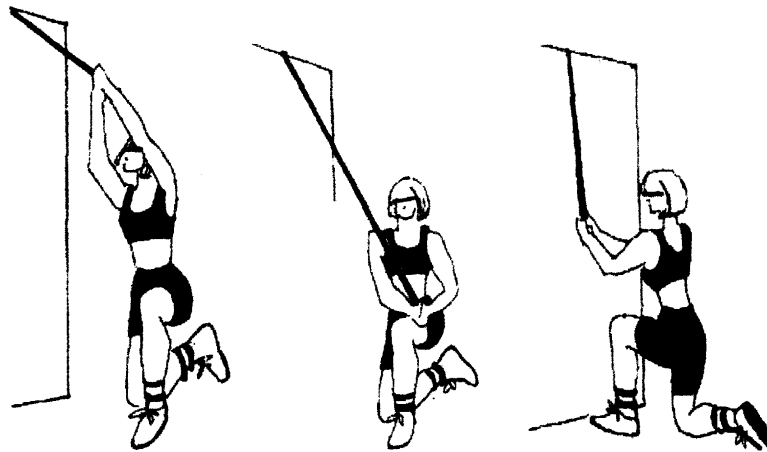


Рис. 35

Методичні рекомендації: впродовж всієї вправи дивитися на п'ясті рук. Під коліно можна покласти маленьку подушечку або використовувати наколінник.

Варіанти: вправу можна виконувати лицем до стіни, розтягуючи стрічку зверху вниз.

Вправи для м'язів талії, живота і нижньої частини спини

1. В.п. - в стійці ноги нарізно, нахил ліворуч, права рука на талії, ліва утримує стрічку, фіксовану під лівою стпоєю. Розтягуючи стрічку, нахил праворуч (рис. 36).

Методичні рекомендації: живіт втягнутий, нахил виконується точно убік.

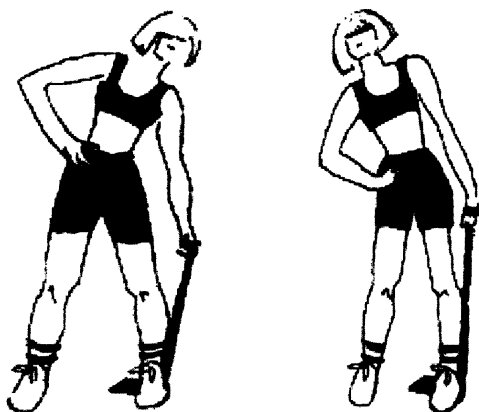


Рис. 36

2. В.п. - лежачи на спині головою у напрямку до стіни, зігнуті ноги нарізно, спиратися п'ятами об підлогу. Стрічка фіксується за гімнастичну стінку на рівні голови зігнутими до гори руками. Двома руками утримуються кінці стрічки. Руки не торкаються підлоги. Розтягуючи стрічку, руки вперед. Повернутися у в.п. (рис. 37).

Методичні рекомендації: як і в попередніх вправах рекомендується підкладати під поперек подушечку або складений рушник, руки залишаються злегка зігнутими впродовж всієї вправи, поперек не відривати від підлоги.

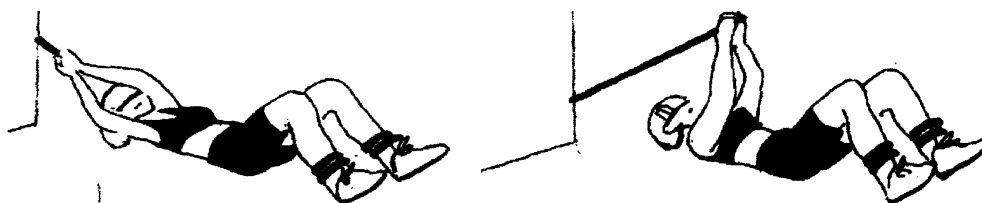


Рис. 37

Варіанти.

А. Можливе утримання пози - ноги розведені трохи вбік (4-8 с).

Б. Одночасно з розведенням ніг підведіть таз вгору (відірвати від підлоги).

В. Одночасно з рухом рук вперед і розтягуванням стрічки підвести голову і плечі над підлогою.

Г. Те саме, але з фіксацією кінцевої пози 4-8 с.

4.2 Тренування, спрямоване на розвиток силової витривалості.

Дане тренування чинить значний вплив на здатність м'язів до тривалої силової роботи, а також має значний вплив на серцево-судинну систему. Програма, що спрямована на розвиток силової витривалості, поділяється у свою чергу на три етапи.

На перших двох етапах кількість повторень окремих вправ досягає 30 разів, при цьому збільшується темп їх виконання від повільного (для розвитку сили) до середнього (для розвитку силової витривалості). Число серій також зростає, досягаючи 4-6 на другому етапі.

Третій етап можна рекомендувати тільки для добре тренуваних осіб. На даному етапі підбір вправ і жорсткість еластичної гуми добираються таким чином, щоб той, хто займається міг виконати рух не більше 10 разів. Для кожної групи м'язів добираються 2-3 вправи. Паузи відпочинку між серіями від 60 с до 120 с. Загальні методичні рекомендації щодо тренування, спрямованого на розвиток силової витривалості наведено у табл. 4.

Таблиця 4.

Програма для розвитку силової витривалості

Етап	Кількість вправ	Кількість серій	Кількість повторень в кожній серії	Пауза відпочинку між серіями, сек.	Тип виконання вправ
------	-----------------	-----------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

Продовження таблиці 4.

I	12	3 - 4	20 - 30	60	Середній
II	6 - 10	4 - 6	Близько 30	30 - 60	Середній
III	2-3 для кожної групи м'язів	2 - 3	10	60 - 120	Повільний

Вправи з латексною кільцевою стрічкою

Вправи для м'язів ніг

1. В.П. – о.с. стрічка фіксується на гомілках, трохи вище за гомілковостопний суглоб. Пересування приставним кроком на напівзігнутих ногах праворуч та ліворуч, вперед та назад (рис. 38).



Рис. 38

2. В.П. – напівприсід, стрічка фіксується на гомілках під колінами, руки випростані вниз до підлоги.. Стрибки вгору, ноги утримуються в положенні нарізно, руки піднімаються вгору (рис. 39).



Рис. 39.

3. В.П. – стійка ноги нарізно, зігнуті руки попереду, п'ясті разом, стрічка фіксується під колінами. Напівприсіди з відведенням прямої ноги убік під час вставання (рис. 40).

Методичні рекомендації: під час виконання напівприсіда, таз відводиться назад, коліна не виводяться за носки стоп.

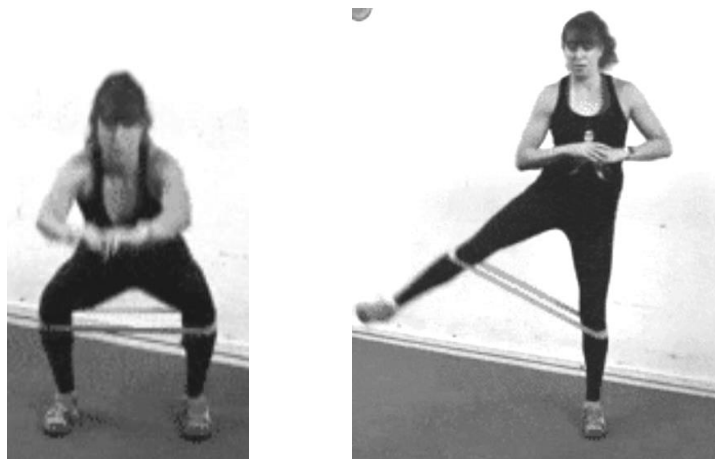


Рис. 40

4. В.П. – упор лежачи на лівому (правому) боку, ноги зігнуті у колінному суглобі під кутом 90° , стрічка фіксується на гомілках під колінами. Піднімання правого (лівого) коліна вгору (рис. 41).

Методичні рекомендації: стопи утримуються разом.



Рис. 41

5. В.П. – упор сидячи позаду, ноги зігнуті у колінах та розведені на ширину плечей, стопи спираються на підлогу, стрічка фіксується на гомілкях під колінами. Розведення колін убік (рис. 42).



Рис. 42

6. В.П. – упор лежачи на лівому (правому) боку, стрічка фіксується на гомілках під литками. Піднімання прямої правої (лівої) ноги вгору (рис. 43).

Методичні рекомендації: стопу піднятої ноги утримувати паралельно підлозі.



Рис. 43

Вправи для м'язів ніг та сідниць

1. В.П. – упор стоячи навколішках. Стрічка фіксується на стегнах біля колін. Відведення, зігнутої у коліні, ноги убік (рис. 44).

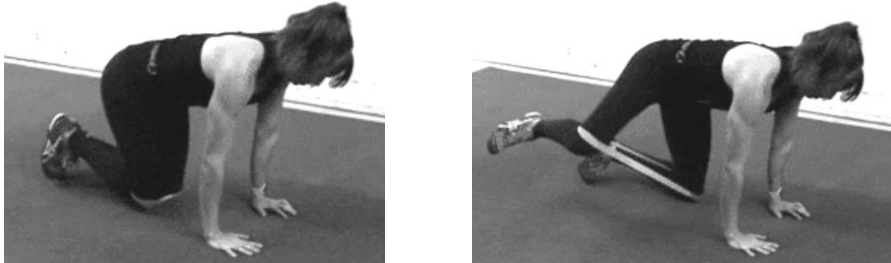


Рис. 44

Варіанти: для ускладнення вправи утримувати ногу у верхньому положенні протягом 4-6 с, або робити пружинисті рухи.

2. В.П. – упор стоячи на колінах. Стрічка фіксується на стегнах біля колін. Піднімання, зігнутої у коліні, ноги назад-уверх (рис. 45).

Методичні рекомендації: стопу піднятої ноги утримувати паралельно підлозі.

Варіанти: для ускладнення вправи утримувати ногу у верхньому положенні протягом 4-6 с, або робити пружинисті рухи.



Рис. 45

3. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, спираються на підлогу на ширині плечей, стрічка фіксується під колінами. Піднімання тазу до максимально можливої висоти (рис. 46).

Варіанти: для ускладнення вправи, сідниці на підлогу не опускають, у максимально високій позиції затриматись на 4-5 с.

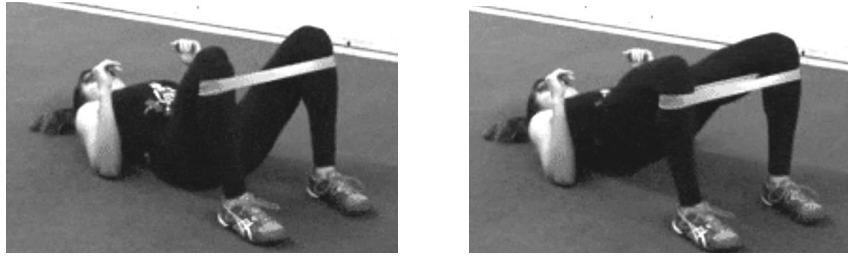


Рис. 46

4. В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах, спираються на підлогу, стрічка фіксується під колінами. Піднімання тазу до максимально можливої висоти з одночасним розведенням колін убік (рис. 47).

Варіанти: для ускладнення вправи, сідниці на підлогу не опускають, у максимально високій позиції затриматись на 4-5 с.

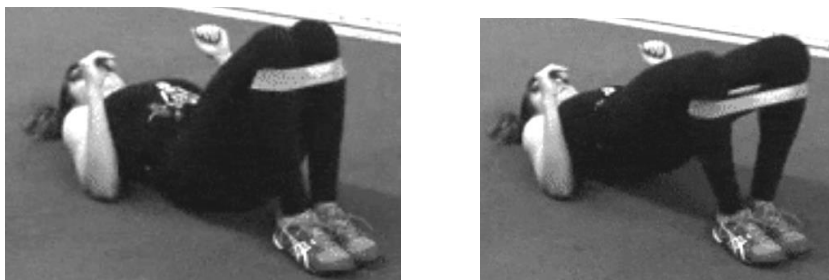


Рис. 47

5. В.П. – лежачи на спині, ліва нога зігнута у коліні, спирається на підлогу, права випростана нога піднята вгору-вперед і притиснута до стегна лівої ноги, стрічка фіксується під колінами. Піднімання тазу до максимально можливої висоти (рис. 48).

Варіанти: для ускладнення вправи, у максимально високій позиції затриматись на 4-5 с.

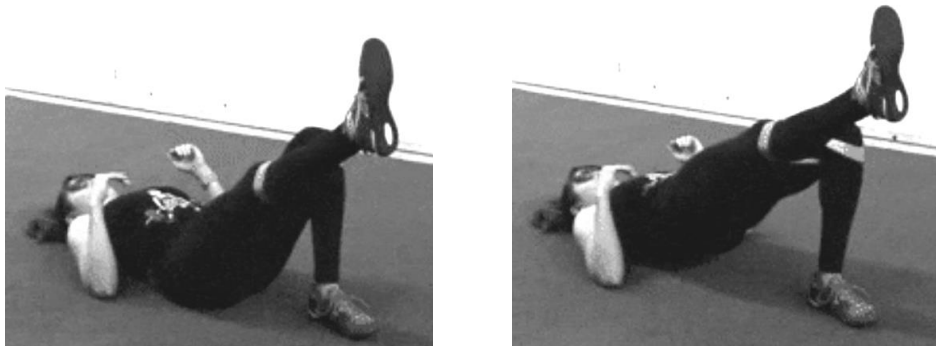


Рис. 48

6. В.П. – упор стоячи на колінах, стрічка фіксується на стопах. Відведення випростаної ноги назад-уверх (рис. 49).

Варіанти: для ускладнення вправи, у верхньому положенні робити короткі пружинисті рухи прямою ногою.

Методичні рекомендації: утримувати випростану ногу паралельно до підлоги, а стопу піднятої ноги - перпендикулярно до підлоги.

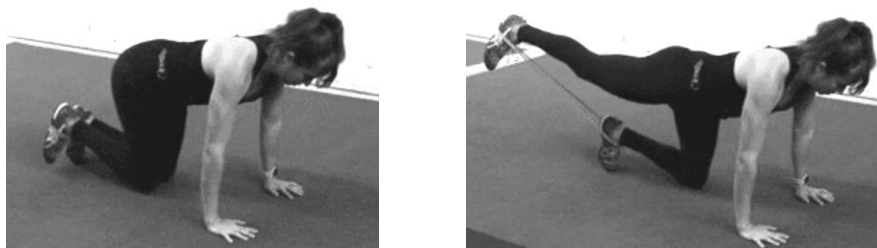


Рис. 49

7. В.П. – лежачи на животі, лоб спирається на долоні зігнутих рук, стрічка фіксується на гомілкях. Піднімання прямої ноги назад-уверх (рис. 50).



Рис. 50

Методичні рекомендації: не прогинатись у попереку.

Вправи для м'язів ніг, сідниць та черевного преса

1. В.П. - упор лежачи на лівому (правому) боку, ноги зігнуті у колінному суглобі під кутом 90°, права рука на талії, стрічка фіксується на гомілках під колінами. Піднімання тазу уверх з одночасним відведенням уверх правого (лівого) стегна (рис. 51).

Варіанти: для ускладнення вправи утримувати ногу у верхньому положенні протягом 4-6 с.

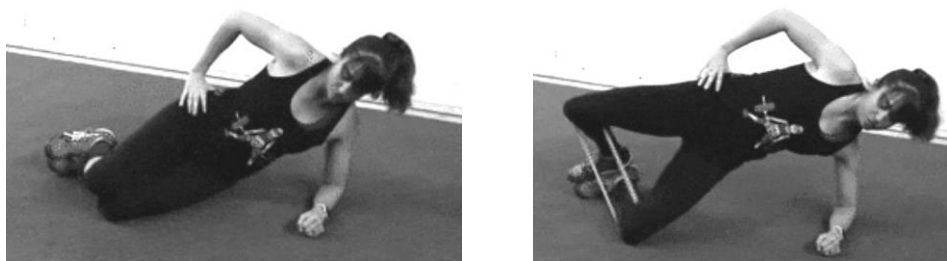


Рис. 51

2. В.П. – упор лежачи, стрічка фіксується на гомілках під колінами. Стрибком розводимо ноги нарізно та повертаємось у в.п. (рис. 52).

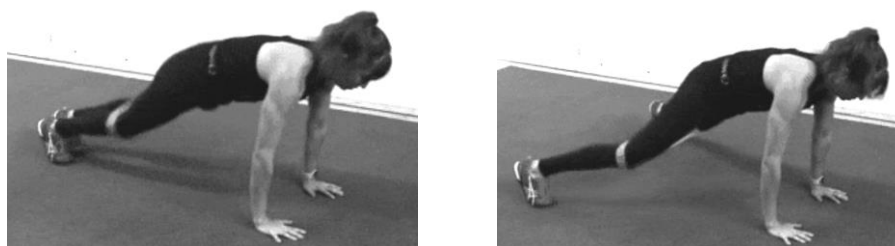


Рис. 52

3. В.П. – лежачи на лівому (правому) боку з упором на передпліччя, права рука вгору, стрічка фіксується на гомілках під

колiнами. Підняття вгору правої (лівої) прямої ноги (рис. 53).



Рис. 53

Вправи для рук і плечового поясу

1. В.П. – стійка на правому (лівому) колiні, ліва (права) зігнута попереду, стрічка фіксується стопою ноги, яка стоїть попереду і утримується правою (лівою) рукою. Відведення правої (лівої) зігнутої у лікті руки назад (рис. 54).

Методичні рекомендації: рука рухається уздовж тулуба, лікоть не відводиться убік.

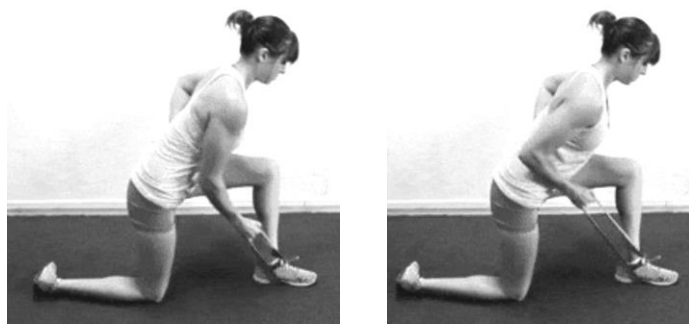


Рис. 54

2. В.П. – стійка, руки зігнуті передпліччями вгору, стрічка фіксується на передпліччях біля ліктя. Підняти руки вгору, розвести прямі руки убік (рис. 55).

Варіанти: для ускладнення вправи у крайньому верхньому

положенні затриматись на 4-5 с або зробити 3-4 пружинисті рухи.



Рис. 55

3. В.П. - Сійка, руки заведені за спину –права зверху, ліва знизу, стрічка фіксується п'ястями. Випростати праву руку вгору. Поміняти положення рук і повторити вправу (рис. 56).

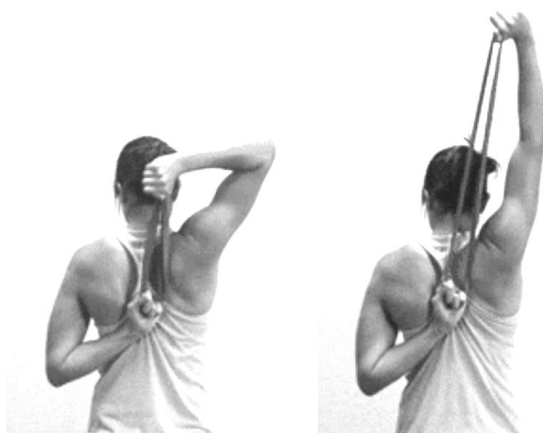


Рис. 56

4. В.П. – сійка, руки зігнуті перед собою, стрічка фіксується за ліву п'ясть, яка торкається правого плеча та передпліччя правої руки. Випростати ліву руку вниз. Поміняти положення рук і повторити вправу (рис. 57).



Рис. 57

5. В.П. – стійка, руки вперед, стрічка фіксується на передпліччях. Розведення рук убік (рис. 58).

Варіанти: для ускладнення вправи у крайньому положенні зробити 3-4 пружинисті рухи.



Рис. 58

5. В.П. – стійка з нахилом вперед, випростані руки вперед, стрічка фіксується на зап'ястях. Відведення зігнутих у ліктях рук назад (рис. 59).

Методичні рекомендації: спина утримувати прямою, лопатки зводити, у верхньому положенні максимально розводити руки убік.

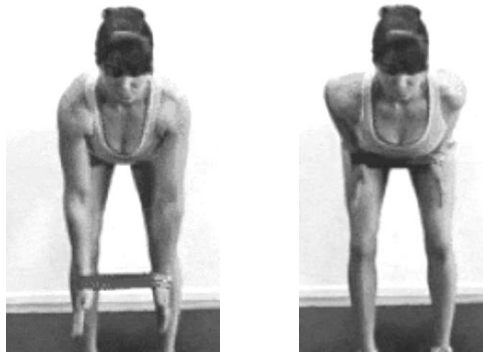


Рис. 59

6. В.П. – упор лежачи, стрічка фіксується на зап'ястях. Пересування однієї руки вперед, другої – убік. (рис. 60)



Рис. 60

На всіх етапах силової підготовки для підвищення тренувального ефекту, поліпшення відновлення і урізноманітнення процесу підготовки слід застосовувати і такі тренувальні засоби, як біг в повільному темпі протягом 10-30 хв., плавання, спортивні ігри. При плануванні тижневого навантаження ці засоби слід використовувати наприкінці тренувального тижня [1, 15].

5. Самоконтроль.

Для того щоб успішно застосовувати запропоновані вище фізичні вправи і програми, необхідно бути знайомим з найпростішими методами самоконтролю. Це особливо важливо під час проведення самостійних занять. Об'єктивну інформацію щодо функціонального стану власного організму можна одержати за чотирма простими і доступними показниками: пульс, сон, самопочуття і працездатність. Найбільш об'єктивним показником є пульс. Підрахунок пульсу за перші 10 с після припинення виконання вправи дозволяє зробити висновки щодо інтенсивності навантаження. Сумарна оцінка величини тренувального навантаження за одне заняття (обсяг плюс інтенсивність) може бути підрахована за швидкістю відновлення пульсу за перші 10 хв. після закінчення заняття. Якщо навантаження адекватне, пульс через 10 хв. після заняття може бути більшим за попередній на 10-25%. У початківців й осіб з поганою фізичною підготовленістю допускається перевищення вихідних даних на 10-14 уд./хв. У добре підготовлених різниця пульсових ударів може досягати 24 уд./хв., а в діючих спортсменів навіть 40 уд./хв., оскільки з ростом тренуваності збільшуються навантаження і ЧСС (частота серцевих скорочень) наприкінці виконання, а в стані спокою пульс сповільнюється. Недолік даного методу оцінки, полягає в тому, що вихідна ЧСС з різних причин може значно змінюватися, що неминуче відіб'ється і на кінцевому результаті. Якщо регулярно вимірювати пульс, можна досить точно оцінити величину виконаного тренувального навантаження. Корисні дані, які відображають оптимальність обраного тренувального навантаження за тижневий і місячний цикли занять і ступінь відновлення функцій, можна одержати шляхом щоденного підрахунку ЧСС вранці у положенні лежачи у ліжку одразу після нічного сну (через 3 хв.). Коли щоденні коливання пульсу не перевищують 2-4 уд./хв., навантаження відповідає функціональним можливостям організму. Якщо ж зміни пульсу більше за дану величину, це свідчить про перевтому [2, 3].

Ще більш інформативною є ортостатична проба. Порахуйте пульс лежачи у ліжку відразу після сну, потім повільно встаньте і через 1 хв., стоячи знову порахуйте пульс. Якщо різниця пульсових ударів не буде більше за 12, тож навантаження адекватне вашим можливостям, і організм добре відновлюється після тренування. Різниця у 16-18 ударів свідчить, що функціональний стан можна ще вважати задовільним, але якщо ця цифра більша за 20, це вірна ознака перевтоми. У подібному випадку навантаження варто зменшити, а інколи і пропустити кілька занять. Те ж саме може спостерігатися на початку чи після перенесеного захворювання.

Не менш важливими показниками адекватності навантаження є сон і самопочуття [2, 4]. Нормальний, міцний, освіжаючий сон, швидке засинання і пробудження, гарне самопочуття і настрої під час робочого дня, бадьорість і бажання тренуватися – вірні показники того, що навантаження підібране правильно і відповідає функціональним можливостям організму. І навпаки погані сон та настрої, запальність, млявість і сонливість удень, небажання тренуватися і підніматися вранці, свідчать про перевантаження, що в тренувальних планах десь допущена помилка і навантаження необхідно зменшити. Перевтома може бути наслідком щоденних занять, або занадто великого тижневого навантаження. У будь-якому випадку помилку варто негайно усунути. Якщо ж початкові симптоми перевтоми залишити без уваги і вчасно не змінити навантаження, це надалі неминуче призведе до зниження працездатності. На даному етапі перетренування можуть з'явитися симптоми перенапруги серцево-судинної системи; порушення серцевого ритму (екстрасистолія), болі в області серця, підйом артеріального тиску. У такому випадку необхідно зробити перерву в заняттях і провести відповідне лікування, а відновивши заняття, різко зменшити навантаження.

Причиною перевтоми може бути не тільки нераціональний тренувальний режим, але і велика побутова чи виробнича завантаженість, напружена розумова робота і скорочення нічного сну, постійне недосипання, різні стресові ситуації. В усіх випадках

необхідно скоротити кількість занять, щоб сумарне навантаження на організм не було надмірним.

Щоб швидко і точно оцінити свій функціональний стан у даний момент, необхідно регулярно вести щоденник самоконтролю. Він допоможе визначити і виробити оптимальну систему занять і вчасно виявити початкові ознаки перевтоми. Регулярне ведення щоденника самоконтролю дозволяє не тільки швидко і точно оцінити свій функціональний стан, але й оперативно керувати ходом тренувальних занять.

ВИСНОВКИ

Для того щоб підтримувати стабільну вагу і хорошу спортивну форму, зовсім необов'язково використовувати складні і досить масивні тренажери. Спортивна індустрія пропонує масу високоефективних, зручних, а головне, компактних і недорогих тренажерів, завдяки яким легко зберігати належний м'язовий тонус і працювати практично з усіма групами м'язів.

Саме таким вельми популярним і практичним тренажером можна назвати гумову стрічку амортизатор для фітнесу. Багатофункціональна гумка амортизатор відмінно підходить як для групових занять у залах так і для виконання вправ самостійно, вдома або на вулиці. Невеликий розмір дозволяє взяти її з собою в поїздку або відрядження, якщо ви не бажаєте порушувати звичний ритм тренувань.

Спортивна гумка для вправ допомагає зробити рельєф м'язів більш явним, промальовувати їх і підвищити витривалість, а це одне з завдань регулярних занять фізичними вправами. Звичайно, домогтися значного збільшення м'язової маси використовуючи лише гумову стрічку не вийде, проте такі вправи стануть відмінним завершенням або початком силового тренування, не кажучи про те, що з гумовою стрічкою для фітнесу виходять повноцінні спортивні заняття. Вона покликана ускладнити базові вправи і урізноманітнити тренування.

Список літератури

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – К.: Здоров'я, 1984. - 232 с.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.Й. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 31 с.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. - К.: Здоров'я. 1991. – 256 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
6. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 190 с.
7. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоров'я, 1990. – 176 с.
8. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – К.: Здоров'я, 1986. – С. 3-50.
9. Оздоровительный фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000.– 367 с.
10. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література. 1995. – 320 с.
11. Плехов В.Н. Атлетизм для вас. – К.: О-во «Знание» Украины, 1990. – 80 с.
12. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
13. Регулян В.Ф. Путь к силе, красоте и грации. – Душанбе: Ирфон, 1990. – 400 с.
14. Рибковський А.Г., Канишевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.

15. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности. - К., Олимпийская литература. 1997. - 502 с.
16. Юрковский С.Ю. Атлетизм дома. – М.: Сов. спорт, 1989. – 48 с.

Навчально-методичне видання

**ПРОГРАМИ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ
З ГУМОВОЮ СТРІЧКОЮ**

Методичні вказівки для самостійної роботи студентів

Укладачі: **Киселевська** Світлана Михайлівна

Войтенко Оксана Анатоліївна

Комп'ютерне верстання А.П. Морозюк