



СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ВЕЛИКИМ М'ЯЧЕМ: РОЗВИТОК СИЛИ М'ЯЗІВ ВЕРХНЬОГО ПЛЕЧОВОГО ПОЯСУ ТА СПИНИ (ПОВІДОМЛЕННЯ 2)

Сергієнко Л.П.

Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини
ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Анотація. Запропоновано вправи із швейцарським м'ячем, які рекомендовано використовувати для сумісного розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу та грудей із здібністю до рівноваги людини. Наведена методика виконання запропонованих фізичних вправ.

Ключові слова: силові здібності, м'язи плечового поясу, м'язи спини, м'яч.

Постановка проблеми. Розвиток силових здібностей дітей і молоді, а саме силові динамічної витривалості, можливо, як це відмічалось в першому повідомленні, за допомогою системи strength ball training. Ця система передбачає виконання силових вправ із великим (швейцарським) м'ячем. Зазначена система сприяє сумісному розвитку силових і психомоторних (а саме рівноваги людини) здібностей. До того ж розвиток здібностей відбувається з нетрадиційними засобами, що підвищує мотивацію особи до тренування.

У фітнесі, спортивних рухах та при виконанні робочих дій значну участь беруть м'язи верхнього плечового поясу (рис. 1) та спини (рис. 2). Наприклад, дана проблема стоїть у дитячо-юнацькому спорті [1], при підготовці юнаків [3], студентської молоді [2, 6].

Тому впровадження новітніх технологій у фізичне виховання і спорт є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання швейцарських м'ячів частіше всього рекомендується у фітнесі [4, 5]. Їх можна використовувати в рекреації і реабілітації людини. Можливим є використання швейцарських м'ячів в системі розвитку координаційних здібностей (здібності до координованості), психомоторних здібностей (здібності до рівноваги), здібності до гнучкості в су-

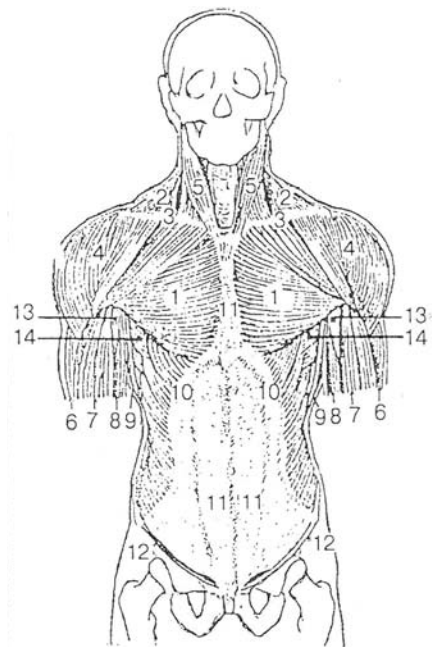


Рис. 1. М'язи верхнього плечового поясу:

- 1 — великий грудний м'яз; 2 — трапецевидний м'яз; 3 — ключиця; 4 — дельтовидний м'яз; 5 — грудинно-ключечно сосковий м'яз; 6 — плечовий м'яз; 7 — двоголовий м'яз плеча; 8 — трьохголовий м'яз плеча (довга голівка); 9 — широкий м'яз спини; 10 — зовнішній косий м'яз живота; 11 — прямий м'яз живота; 13 — півхвова зв'язка; 13 — клювоплечовий м'яз; 14 — зовнішній косий м'яз живота.

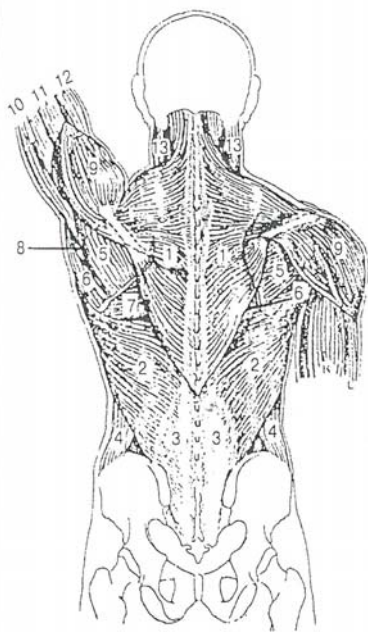


Рис. 2. М'язи верхнього плечового поясу і спини: 1 — трапецевидний м'яз; 2 — широкий м'яз спини; 3 — грудинно-поперекова фасція; 4 — зовнішній косий м'яз живота; 5 — підостний м'яз; 6 — великий коловий м'яз; 7 — великий ромбовий м'яз; 8 — малий коловий м'яз; 9 — дельтовидний м'яз; 10 — трицепс; 11 — плечовий м'яз; 12 — двоголовий м'яз плеча; 13 — грудинно-ключично-сосковий м'яз

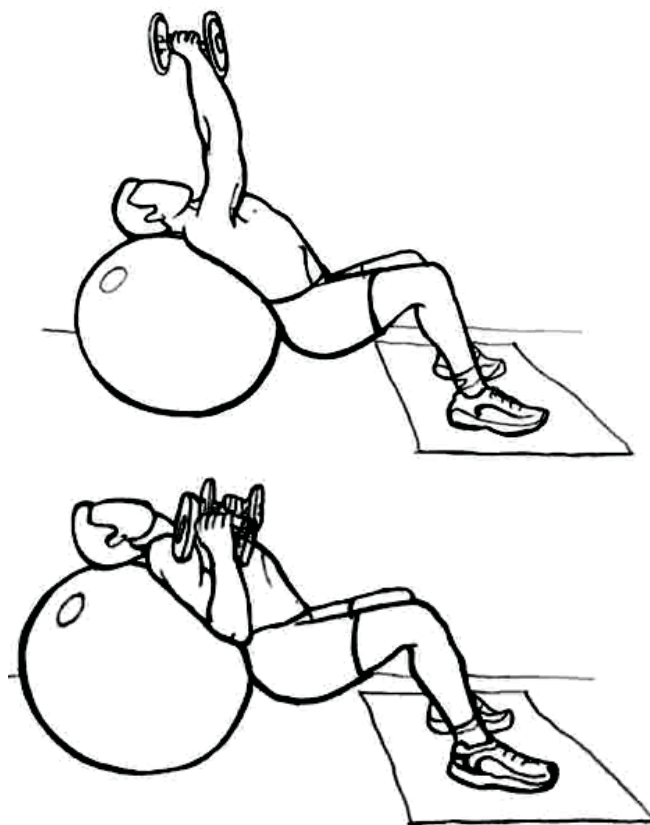


Рис. 3. Піднімання гантелей при нахилі тулуба

глобах, силових здібностей [7]. Проте використання швейцарських м'ячів в системі силової підготовки (системи, що за кордоном має назву strength ball training) в Україні мало відоме. Тому перед даною роботою були поставлені наступні **завдання**:

1. Запропонувати вправи із швейцарським м'ячем, для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу та грудей.

2. Дати методичні поради щодо виконання наведених вправ.

Методи дослідження. В даній роботі використані методи аналізу і узагальнення літературних джерел (в основному закордонних) та узагальнення досвіду роботи спеціалістів в галузі фізичного виховання.

Результати дослідження. Фізичні вправи, які можна використовувати в системі strength ball training такі:

Вправа 1. Піднімання гантелей при нахилі тулуба (рис. 3). Під час виконання вправи увага сконцентрована на роботі верхніх грудних м'язів. Одночасно потрібно утримувати рівновагу на м'ячі.

Вихідне положення. Утримуючи гантелі, які потрібно підіймати, потрібно сісти на м'яч, повільно пересовуючись назад, до тих пір, поки голова, плечі і спина будуть мати опору на м'яч. Ноги розвести ширше плечей.

Виконання вправи. Напружуючи м'язи, підняти руки вгору до положення вертикального з очима.

Заключне положення. Із верхнього положення гантелей опустити їх так, щоб вони торкнулись плеча. Опираючись на м'яч, потрібно слідкувати, щоб він не вислизнув в сторону.

Варіантами виконання даної вправи можуть бути:

- зменшення ширини постановки ніг. Це викличе більшого прояву координованості рухів;
- виконання жиму гантелі однією рукою. Це збільшить координаційну складність виконання вправи;
- збільшення ваги гантелей.

Вправа 2. Розведення двох рук з м'ячами (рис. 4). Вправа сприяє розвитку не тільки м'язів грудей, а і м'язів тулуба і ніг.

Вихідне положення. Для виконання вправи потрібно два м'яча, у вихідному положенні вони розташовані разом. Учасник силового тренування кладе передпліччя на два м'ячі. Тіло знаходиться під кутом 45° до підлоги.

Виконання вправи. Починають вправу, перекочуючи м'ячів у дві сторони. Рух відбувається до тих пір поки виконуючий вправу може утримувати положення на руках.

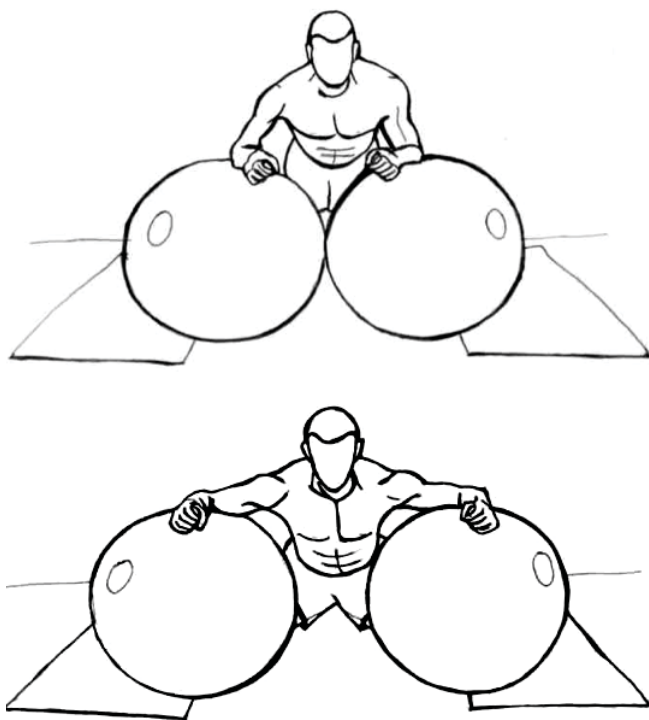


Рис. 4. Розведення двох рук з м'ячами

Заключне положення. Як тільки виконуючий вправу досяг крайнього положення потрібно звести руки, повертаючи їх у вихідне положення.

Вправа 3. Перекачування двох м'ячів в положенні стоячи (рис. 5). Дана вправа вимагає напруження не тільки м'язів плечового поясу, а також інших основних м'язів тіла.

Вихідне положення. Виконуючий вправу стає перед двома м'ячами, які знаходяться разом. Згинаючи коліна робить упор на м'ячі, переносячи вагу тіла на руки.

Виконання вправи. Не відриваючи рук від м'ячів, перекачують м'ячі, як можна далі від свого тіла. Котять м'ячі до тих пір поки зберігається рівновага.

Заключне положення. Після досягнення самої дальньої точки зберігають дане положення 2 секунди. Потім повертають м'яч у вихідне положення.

Вправа 4. Ходьба на руках, лежачи на м'ячі (рис. 6). Дана вправа сприяє розвитку м'язів верхньої частини тіла.

Вихідне положення. Виконуючий вправу займає положення лежачи животом на м'ячі. Руки на підлозі.

Виконання вправи. З вихідного положення виконується переміщення на руках до тих пір поки ноги не залишаться на м'ячі. В цьому положенні зробити згинання–розгинання рук.

Заключне положення. Після виконання згинання–розгинання рук повертаються у вихідне положення. При повільному виконанні вправи збільшується навантаження на м'язи. Подібну вправу можна ви-

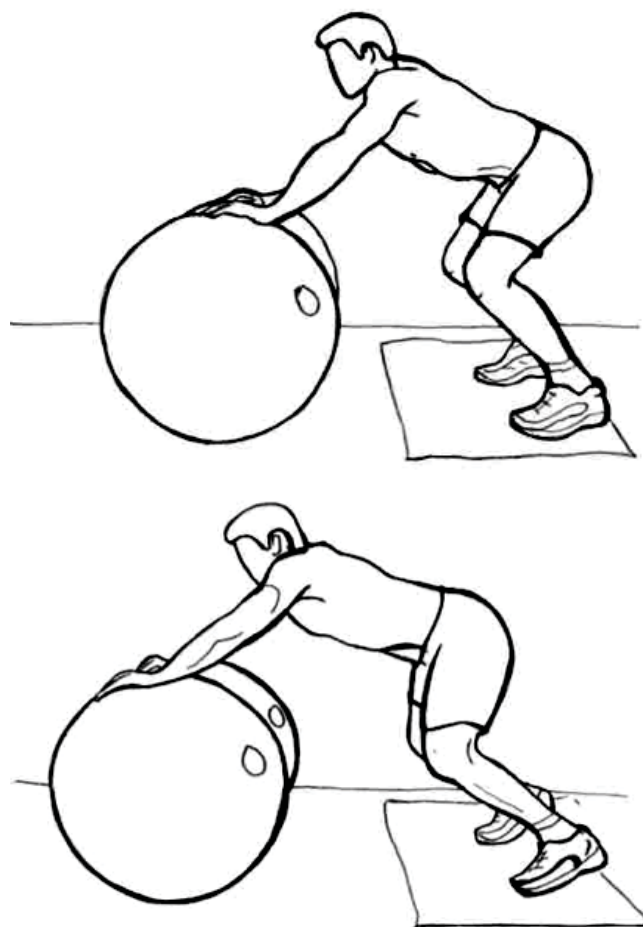


Рис. 5. Перекачування двох м'ячів в положенні стоячи

конувати в ускладненому варіанті, опираючись на м'яч тільки однією ногою.

Вправа 5. Ходьба на руках по колу (рис. 7). При виконанні вправи диференціюється фізичне навантаження окремо на кожне плече.

Вихідне положення. Виконуючий вправу займає вихідне положення ноги на м'ячі.

Виконання вправи. На руках потрібно зробити переміщення на руках за годинниковою стрілкою. Навкруг м'яча роблять повне обертання. При цьому потрібно зберігати правильне положення тіла.

Заключне положення. Після повного обертання роблять переміщення у зворотному напрямі (проти годинникової стрілки).

Вправа 6. Утримання м'яча двома руками в положенні стоячи (рис. 8). Відбувається розвиток переважно статичної сили різних м'язів рук.

Вихідне положення. Виконуючий вправу приймає широку стійку, охоплює м'яч двома руками, прижимаючи його до грудей.

Виконання вправи. Ваш партнер намагається вибити із ваших рук м'яч, ударяючи його з різних сторін.

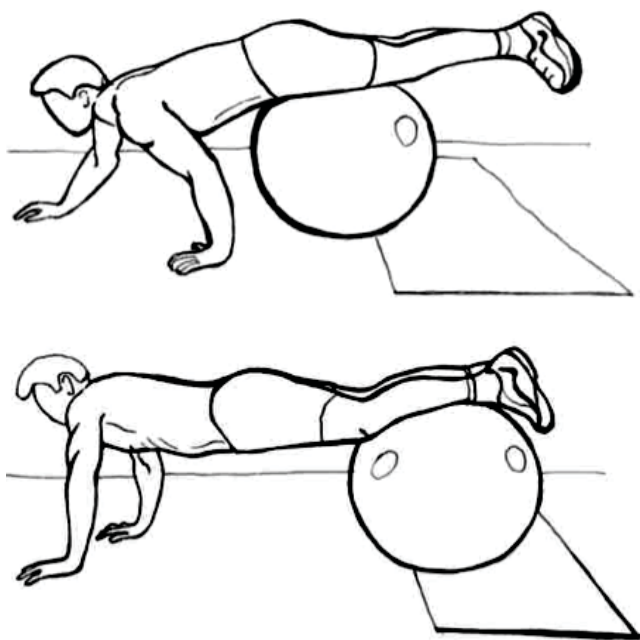


Рис. 6. Ходьба на руках, лежачи на м'ячі

Заключне положення. Вправа вважається закінченою після 20–30 ударів партнера по м'ячу.

Вправа 7. Вибивання м'яча із рук в положенні лежачи (рис. 9). Відбувається сумісний розвиток статичної сили верхнього плечового поясу, м'язів грудей та здібності до утримання статичної рівноваги.

Вихідне положення. Виконуючий вправу лягає спиною на м'яч (опір в основному лопатками і головою), ноги розставлені, тулуб і стегна на одній лінії. В руках знаходиться другий м'яч.

Виконання вправи. Можливі два варіанти виконання вправи.

1. М'яч прижмається руками до грудей, а партнер намагається його вибити, наносячи удари з різних сторін.
2. М'яч піднімається вгору на витягнуті руки. В цьому положенні партнеру легше вибити м'яч із рук.

В порівнянні з попередньою вправою дана більш складна, в зв'язку з тим, що потрібно утримати плечі на м'ячі.

Заключне положення. Вправа вважається закінченою, коли за 20–30 ударів партнер не вибив м'яч із рук.

Вправа 8. Ловіння медичного м'яча з положення лежачи спиною на м'ячі (рис. 10). Вправа дає змогу розвивати силу м'язів верхнього плечового поясу і рук в уступаючому і долаючому режимі, а також здібності до координованості рухів.

Вихідне положення. Виконується опора на м'яч верхньою частиною тулуба (на рівні лопаток). Ноги

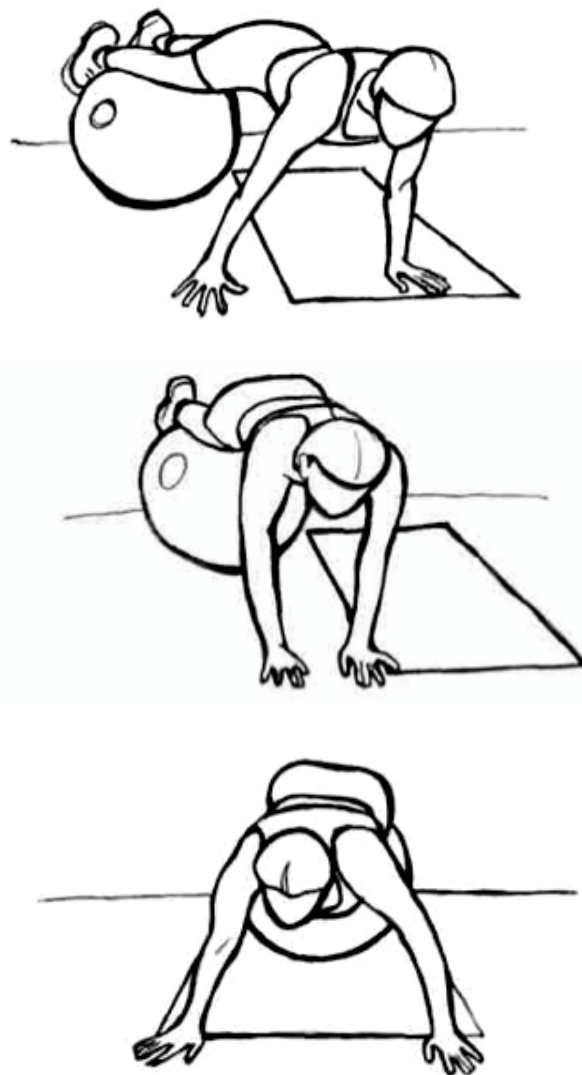


Рис. 7. Ходьба на руках по колу

знаходяться в широкій стійці. Тулуб і стегна знаходяться на одній лінії.

Виконання вправи. Партнер, який знаходиться попереду виконуючого вправу кидає медичний м'яч з різною силою прямо, в праву і ліву сторони. Завданням є впіймати м'яч і не втратити рівноваги на м'ячі.

Заключне положення. Після ловіння м'яча виконуючий вправу повертається у вихідне положення і повертає медичний м'яч партнеру.

Варіантом виконання даної вправи є збільшення відстані між партнерами або збільшення ваги медичного м'яча. В попередньому варіанті можна кидати баскетбольний м'яч.

Вправа 9. Котіння м'яча по похилій поверхні (рис. 11). Вправа сприяє розвитку м'язів рук, верхнього плечового поясу, спини і живота.



Рис. 8. Утримання м'яча двома руками в положенні стоячи

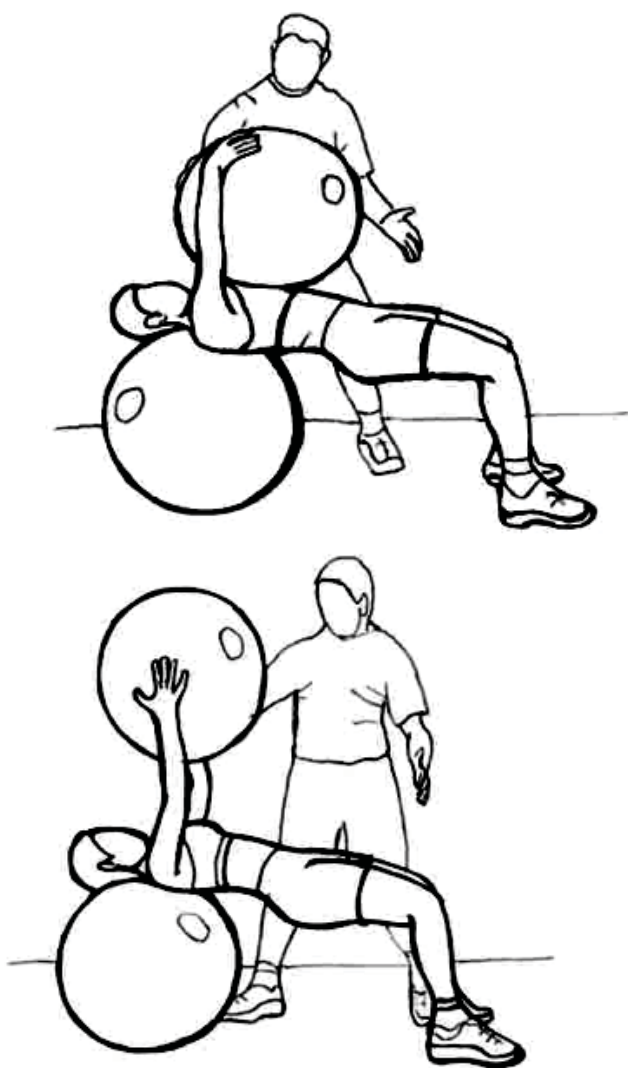


Рис. 9. Вибивання м'яча із рук в положенні лежачи

Вихідне положення. Для виконання вправи необхідна лавка, яка встановлюється під кутом 30° до підлоги. Виконуючий вправу стає повністю на ступні, м'яч внизу лавки перед собою. Долоні на м'ячі.

Виконання вправи. Переміщуючись вперед, м'яч котять на верхню частину лавки. П'ятки відривають від підлоги, передпліччя кладуть на м'яч.

Заключне положення. Переміщуючись назад займають вихідне положення.

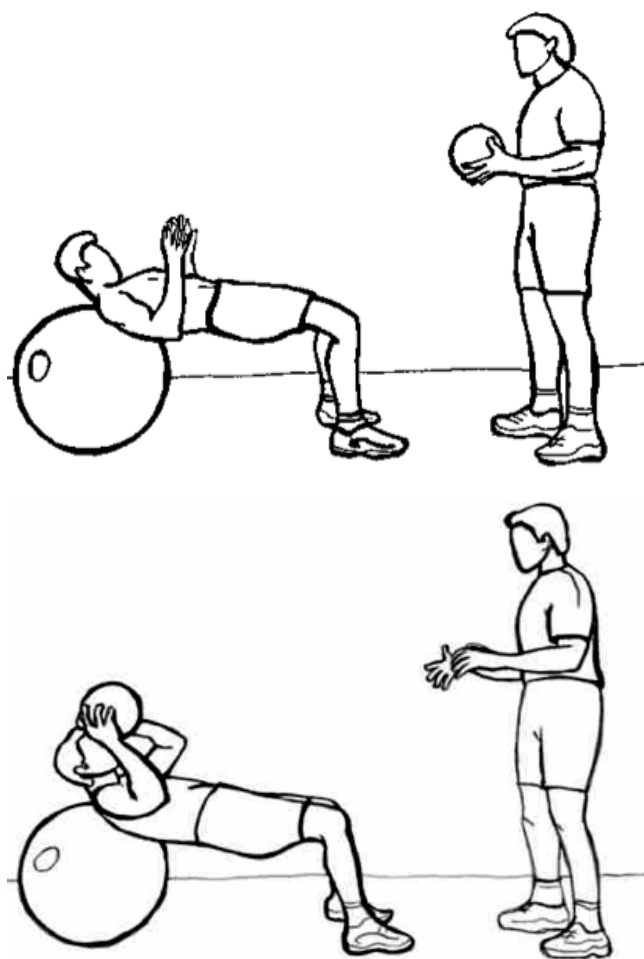


Рис. 10. Ловіння медичного м'яча з положення лежачи на м'ячі

Вправа 10. Зведення і розведення рук в упорі, при їх згинанні і розгинанні (рис. 12). Вправа комплексно впливає на розвиток сили різних м'язових груп.

Вихідне положення. У вихідному положенні, виконуючий вправу, утримує ноги на м'ячі, руки широко розведені.

Виконання вправи. При згинанні рук до кута 90° плече–передпліччя потрібно зробити поштовх руками і звести їх.

Заключне положення. Повторним поштовхом рук розвести їх і розігнути, прийнявши вихідне положення.

Варіантом виконання вправи може бути постановка рук на нестійку опору, що ускладнює балансування під час виконання вправи. Тобто пропонується подвійне балансування (ногами і руками).

Висновки: 1. Запропоновано 10 вправ із швейцарським м'ячем, які можна використовувати для

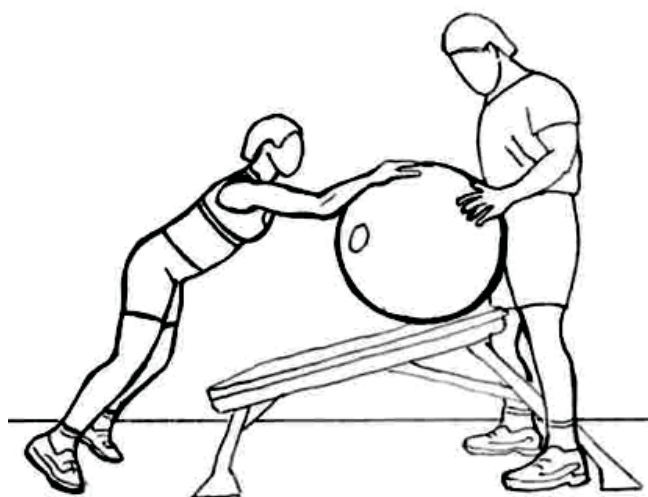
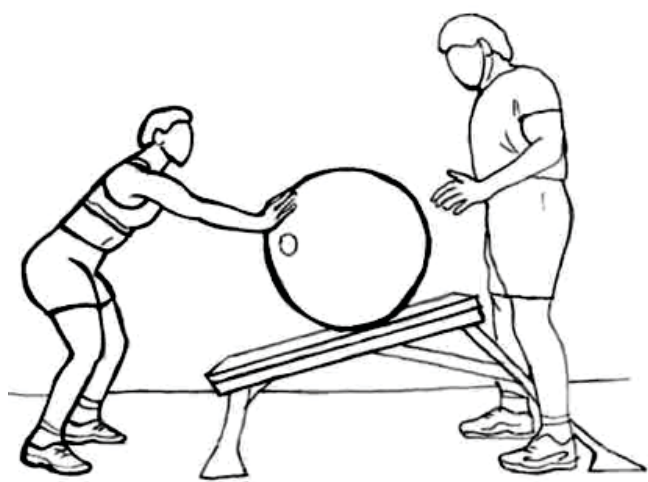


Рис. 11. Котіння м'яча по похилій поверхні

розвитку сили м'язів переважно верхнього плечового поясу та грудей сумісно з розвитком рівноваги людини.

2. Наведена методика виконання запропонованих фізичних вправ.

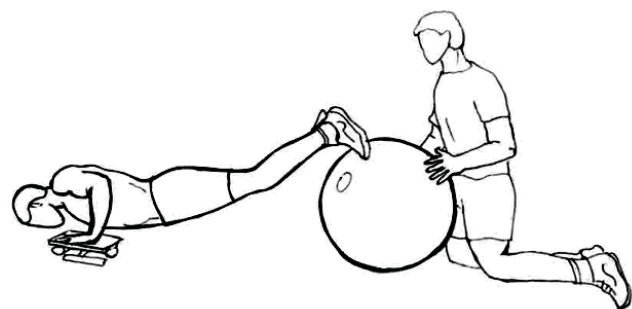
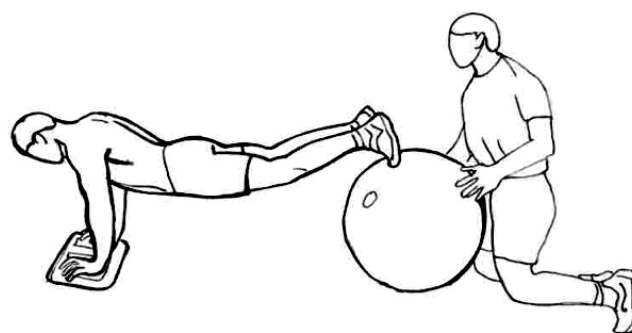


Рис. 12. Зведення і розведення рук при їх згинанні і розгинанні

Список літератури

1. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: Научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленков. — М.: Советский спорт, 2008. — 152 с.
2. Корюкаев М.М. Развитие м'язів рук і плечового поясу / М.М. Корюкаев, Ю.О. Мартинов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2010. — Вип. 81. — С. 591—595.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: Учебное пособие / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. — 264 с.
4. Сайкина Е.Г. Фитбол — аэробика и классификация ее упражнений / Е.Г. Сайкина // Теория и практика физической культуры. — 2004. — № 7. — С. 43—46.
5. Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: фитбол дома / И.В. Тихомирова. — Санкт-Петербург: Невский проспект, 2004. — 155 с.
6. Функциональное содержание физического воспитания с использованием упражнений силовой направленности / А.Г. Рыбковский, А.А. Буяр, О.А. Чамата, Л.И. Семьянский // Теория і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. — 2010. — № 1. — С. 155—162.
7. Goldenberg L. Strength Ball Training / L. Coldenberg, P. Twist. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2007. — 304 p.

Надійшла до редакції 25.04.2011 р.

Сергієнко Л.П. Силовая тренировка с большим мячом: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и спины (сообщение 2)

В статье предложен комплекс упражнений со швейцарским мячом, который рекомендуется использовать для совместного развития силы мышц верхнего плечевого пояса и груди с равновесием человека. Описана методика выполнения предложенных физических упражнений.

Ключевые слова: силовые способности, мышцы плечевого пояса, мышцы спины, мяч.

Serhiyenko L.P. Strength ball training: the development of the power of muscles of shoulders and back (information 2)

The article proposes the complex of exercises with the Swiss ball. Which is recommended to use for the development of strength of muscles of shoulders and human balance. The exercises and methods are described in the article.

Key words: strength abilities, back and shoulder muscles, ball.



X98 **Худолій О.М.**

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 1. — 408 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-55-3(I).

У першому томі навчального посібника розглянуті загальні питання теорії гімнастики, а також засоби і методика розвитку рухових здібностей та методика навчання гімнастичним вправам.

Навчальний посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.



X98 **Худолій О.М.**

Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник. У 2-х томах. — 4-е вид., випр. і доп. — Харків: «ОВС», 2008. — Т. 2. — 464 с: іл.

ISBN 966-7858-54-5.

ISBN 966-7858-56-1(II).

У навчальному посібнику розглянута методика викладання гімнастики в школі і ДЮСШ, а також методика організації і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник
для студентів вищих навчальних закладів
(лист № 14/18.2—1928 від 17.11.03)