

ЛАБОРАТОРНЕ ЗАНЯТТЯ 4. ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРЯМКІВ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ (теоретичний блок)

План

1. Пілатес
2. Тайцзіцюань
3. Люхебафацюань
4. Йога
5. Цигун
6. Калланетика
7. Стретчинг
8. Фітбол

«Ментальний фітнес» — методики оздоровчої тренування, засновані на ідеї нерозривного зв'язку тіла і свідомості.

Приклади ментального фітнесу: система Пілатес, тайцзіцюань, люхебафацюань, йога, циган, калланетика, стретчинг, футбол.

Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібних слабких м'язах.

Система Пілатес відповідає вимогам будь-якого організму.

Як і будь-яка інша фізичне навантаження, Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність Пілатеса від всіх інших видів – зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій.

Всі вправи виконуються із спеціальними тренажерами. Це може бути ізотоничне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Головне постійно концентрувати увагу на диханні, положенні хребта та малого тазу, вчитися відчувати своє тіло.

Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні.

Мета заняття пілатес – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла. При виконанні вправ розтягуйте корпус від куприка до маківки.

Сама техніка пілатес суперечить загальноприйнятим поняттям про фізичному навантаженні, тим не менш, техніка пілатес дозволяє уникнути болю при виконанні вправ. Всі вправи пілатес виконуються таким чином, що хребет знаходиться в природному положенні.

Одне з найголовніших правил у техніці пілатес – зберегти витягування м'язів під час їх напруги.

У вправах пілатес потрібно щільно стискати сідниці. При цьому не виводите таз вперед, і не відривайте його від підлоги, (це стосується виконання вправ лежачи).

При виконанні вправ потрібно підкручувати таз вперед. Це означає, що лобкова кістка знаходиться на одній вертикальній площині з вашим пупком. Живіт втягнутий, намагайтеся наблизити пупок до хребта. Дуже важливо освоїти техніку дихання пілатес. Зазвичай це вдається не відразу. Дихання верхнє, грудне, живіт втягнутий і не виділяється вперед при вдиху. При вдиху грудна клітка так само не видається вперед, а розсувається в сторони. Вдих відбувається через ніс, видих через рот. Дихайте легкими, ні в якому разі не животом. Лопатки під час занять потрібно щільно притискати до ребер. Це допоможе Вам уникнути перевантаження м'язів шиї і верхньої частини спини.

Щоб досягти правильного положення лопаток необхідно звести їх до центру спини, і опустити вниз до куприка.

Під час вправ пілатес грудна клітка не повинна підніматися вгору і випинатися вперед. Ребра повинні рухатися у напрямку вправо і вліво від боків. Під час видиху ребра опускаються до стегон. Стабілізація грудної клітини особливо важлива під час вдихів і при підйомі рук. Ноги під час вправ повинні перебувати у позиції Пілатес. Це означає, що ноги злегка розсунуті назовні в тазостегнових суглобах, носки розведені нарізно, коліна випрямлені, але розслаблені, не заблоковані. При цьому розслаблена передня поверхня стегна. Задня поверхня шиї повинна бути витягнута. На початковому етапі при виконанні вправ лежачи під шию можна покласти невеликий валик. Слідкуйте за тим, щоб під час виконання вправ пілатес голова не закидалася. Голова повинна бути продовженням корпусу. Для того, щоб забезпечити правильне положення голови, уявіть собі, що між підборіддям і грудьми у Вас затиснутий апельсин. А от при виконанні вправ стоячи, уявіть, що на голові у Вас знаходиться склянку з водою, і Ваше завдання зробити так, щоб вода не пролилася.

Положення тіла під час занять пілатесом підпорядковується трьом принципам:

- Грудна клітка і з дихання завжди були для пілатесу завжди центральним пунктом.
- Дихання має бути рівномірним, дихання грудне, але не вперед, а в сторони, поспостерігайте за собою в дзеркало.
- Грудна клітка, а зокрема ребра, повинні розходитися в сторони при вдиху.
- Живіт втягнутий.

Легкі повністю наповнюються повітрям. Вирівнювання грудної клітини в тулуб Йозеф Пілатес називав "бокс Пілатес".

Так само велике значення під час занять приділяється відділу хребта від плечових суглобів до тазових кісток. Лобкова кістка і пупок знаходяться на одній вертикальній лінії.

Методика Пілатес ефективно допомагає розвитку координації, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно плавного і точного виконання, а значить, і високого ступеня концентрації на кожному елементі. Комплекс включає в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, кількість повторень при цьому може бути мінімальним. У роботу включаються глибокі м'язові групи, що грають ключову роль у формуванні гарної постави і фігури.

Тайцзіцюань — буквально: «кулак Великої Межі»; китайське внутрішнє бойове мистецтво, один з видів ушу.

До головних особливостей Тайцзіцюань відносяться м'який крок з плавними і безперервними рухами і «штовхаючі руки» (туй-шоу).

М'який, крок дозволяє зберігати рівновагу при всіх пересуваннях, крім стрибків, а «штовхаючі руки» (туй-шоу), відомі також як «липкі руки» (чи-сао на кантонському діалекті), сприяють напрацюванню вміння відчувати і передбачати рухи супротивника, одночасно блокуючи рухи нападника.

Сьогодні виділяють п'ять основних стилів тайцзіцюань, похідних від стилю Чень.

Тайцзіцюань сім'ї Чень — вихідне бойове мистецтво сім'ї Чень. Тайцзіцюань сім'ї Ян — походить від Ян Лучаня.

В даний час існує вже кілька різновидів стилю Ян: сімейний (Ян-цзя), «новий» (Ян-ши) і «спортивний» (24 форми, 88 форм). Стель Ян, за версією прихильників Чень, являє собою перероблену версію Чень, спрощену для потреб багатой аристократії. Комплекс «Спрощений тайцзіцюань сім'ї Ян з 24 форм», створений у 1950-х роках, є популярним комплексом оздоровчих рухів.

Люхебафацюань — маловідоме китайське бойове мистецтво, одна з шкіл ушу внутрішнього спрямування, поряд з більш популярними тайцзіцюань, багуачжан і сін'іцюань.

Практикується і як оздоровча система, яка включає дихальні вправи, суглобову гімнастику, способи динамічної медитації, витончену енергетичну роботу.

Головний комплекс люхебафацюань містить 66 груп рухів, названих чжу-цзи — розділених на два великі розділи по 33 форми відповідно.

Кожна група рухів — послідовність трьох — семи окремих методів, що дозволяють використовувати їх більше 500 варіантах бойового застосування.

Чжу-цзи складається з чотирьох частин.

Перша частина подібна тайцзи і містить багато позицій, що відповідають принципам м'якості.

У другій частині простежується вплив багуачжан, де домінують плавні рухи долонь і круговий крок.

Третя секція являє особливості сін'іцюань і використовує лінійну потужність вибухових ударів. Стійки тут помітно знижуються.

Заключна, четверта частина є унікальною для «водного стилю». Вона ґрунтується на методах перших трьох розділів, але використовувана енергія набуває характерної «мобільності і плинності», що і відрізняє люхебафа серед інших внутрішніх шкіл ушу.

Якщо першу частину комплексу можна порівняти з тихим озером, другу — з виром, третю — з хвилями, що б'ють об берег, то остання частина — це гірська річка, яка прорвала греблю.

У перших трьох розділах головної форми додаток життєвої енергії ці акцентується у певному напрямку: горизонтальному (тайцзи), діагональному (багуа) і вертикальному (сін'ї). У четвертій частині ці різновекторні напрями зливаються в єдине ціле і набувають вигляду енергетичної сфери з практиком люхебафа в центрі.

Таким чином, сила енергії ці збільшується багаторазово. Методи викиду енергії сприяють очищенню внутрішніх блокувань, як фізичних так і психологічних. Після того, як ці блокування видалені, подальший набір енергії сприяє природному проходженню ці на більш глибокому рівні.

На сьогодні виділяють три основних напрями люхебафацюань:

Нанкінський напрямок — сходиться до майстра Іхуею, творця сучасного люхебафацюань.

Шанхайський напрямок — поширений в районі Шанхаю, в Пекіні.

Гонкогський — охоплює південний схід Китаю.

Крім перелічених напрямів у багатьох країнах (В'єтнамі, Сінгапурі, Філіппінах, Англії, Канаді, Австралії, США) отримали розвиток різні варіації люхебафацюань.

Йога Йога в першу чергу – релігійно-філософська система, і основна увага в ній приділяється тим засобам і технічних прийомів, які сприяють досягненню кінцевої мети.

Це добровільна міцний зв'язок, погоджуючись на яку, людина вступає у відносини з самим собою. Метод роботи з тілом, диханням і свідомістю. Постійне вивчення і зміну себе з благою метою. Спочатку йога вдосконалює тіло.

Виконуючи йогівські пози (асани), людина знаходить фізичне і психічне здоров'я і силу. Далі він вчиться керувати емоціями, контролювати коливання розуму і досягає стану рівноваги і самовладання. Це допомагає успішно долати труднощі, виховувати в собі задоволеність долею і значно підвищувати якість життя. Коли людина від контролю розуму переходить до контролю над свідомістю, це дозволяє досягти стану тиші, спокою і виявити в собі щось цілісне, незмінне, прекрасне. Цілісність. Повноту. Свободу.

Йогою можна займатися в будь-якому віці. Щоб заняття йогою пішли на користь, потрібно практикувати регулярно і розумно, орієнтуючись на свої можливості, стан свого здоров'я, на внутрішні відчуття. Не потрібно ні з ким змагатися.

Виконуючи асани, не прагнете підкорити тіло, дихання і свідомість. Просто досліджуйте їх з інтересом і постійністю. Не соромтеся радитися з викладачем. Це допоможе Вам зрозуміти, який стан Вашого організму і поступово змінювати його на краще.

Заняття допоможуть Вам зміцнювати тіло, вирівнювати дихання, прагнути до стійкого, рівному стану розуму. Щоб змінивши себе, залишатися сильними і мудрими, незважаючи ні на що. У будь-яких умовах і за будь-яких обставин.

Класична йога (Айенгара) - з усіх різновидів йоги є самою спокійною.

Заняття за цією системою не мають вікових чи професійних обмежень і чудово адаптовані для швидкого освоєння представниками європейських національностей.

Цей вид йоги пропонує практичні навички з розслаблення і медитації, а також оволодіння основними позами. Людина також навчається заряджати свій організм енергією, пізнавши секрети здоров'я і внутрішнього умиротворення.

Хатха йога Хатха йога. Майже всі сучасні види йоги є тією чи іншою різновидом хатха йоги. Народилося це напрям в 6 ст. н.е. і вважається самим новим напрямком серед класичних. Її основні елементи - певні пози (асани), вправи на дихання (пранаяма), розслаблення і медитація.

Мета хатха йоги досягти душевного спокою і балансу між тілом, духом і навколишнім світом.

Хатха-йога є частиною раджа-йоги і служить для підготовки тіла до духовної сторони раджа-йоги.

Хатха-йога включає в себе: фізичні вправи, дихальні вправи, очищення внутрішніх органів, вміння розслаблятися, правильне харчування.

Хатха-йога може бути використана поза рамками індуїзму як система підтримки тіла в оптимальному стані особливо підходить для людей розумової праці і людей з духовними інтересами.

Хатха-йога звільняє від незліченних хвороб. Заняття асанамі зміцнюють тіло і створюють добре самопочуття. Йога допомагає концентрації уваги.

Хатха-йога займається приведенням тіла в такий стан, при якому свідомість, дух людини звільняються від тягаря тіла і робиться можливим піднесення до трансцендентного. Тіло у йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості.

На практиці ж, як фізична культура сприяє здоров'ю та роботі мозку, так і йога робить тіло сильніше і ліпше, хоча прямо і не ставить такої мети.

Аштанга йога Термін «аштанга» означає «вісім основ» і сходить до восьми основних принципів цього виду йоги.

Аштанга практикується переважно як серія переходів з пози в позу, причому пози в Аштанга відрізняються більшою складністю, ніж в інших різновидах йоги.

Фокус Аштанга-йоги - сила, що взагалі не типово для йогичеських практик: класична йога, навпаки, приділяє особливу увагу диханню, гнучкості і розслабленню.

У цілому *аштанга представляє собою* вид йоги, в основі якого - швидкі рухи. Практикуючі повинні переходити з пози в позу у швидкому темпі і в певному дихальному ритмі.

Фокусами Аштанга-йоги є Він'язи і Трістана.

Під час виконання вправ необхідно дихати рівномірно, вдихаючи і видихаючи при зміні поз. Це прекрасне поєднання - для тих, хто володіє невгамовним розумом і сильним тілом.

Тристаном називається поєднання трьох головних аспектів, на які слід звертати увагу під час тренування.

Поза Рівне дихання: Точка концентрації (фокальна точка)

Поєднання цих трьох компонентів необхідно для очищення, як душевного, так і фізичного. У той час як асани покращують поставу, правильно організовані вдихи і видихи сприяють розвитку дихальної системи.

Крім цих цілей аштанга включає в себе такі популярні компоненти, як внутрішні блоки банди, затримання погляду дрішті і асани, що прийшли в Аштанга з Хатха-йоги.

Банди - це внутрішні блоки, необхідні для виконання деяких поз.

Банда допомагає практикуючим йогу підготуватися, вивчати і виконувати асани. Іншими словами, банда являє собою скорочення різних м'язових груп.

Аштанга йога - для тих, хто хоче розвинути фізичну силу, витривалість і гнучкість.

Цей різновид йоги особливо популярна серед атлетів. Складена з безперервного циклу поз, аштанга вимагає високого рівня фізичної підготовки.

Виконувати вправи слід тільки після розминки, що включає в роботу всі необхідні групи м'язів.

Силова йога *Силова йога (power yoga)* - інтенсивний вид йоги.

На відміну від Аштанга йоги, в силовий практиці вправи виконуються не в закріпленій послідовності, але з такою ж інтенсивністю.

Силова йога відмінно підходить для людей з доброю фізичною підготовкою, що бажають збільшити гнучкість і вирівняти м'язовий дисбаланс, що часто зустрічається у спортсменів. Енергійна зміна поз схожа з танцювальним ритмом і вимагає великої концентрації.

Силова йога - це гармонійне поєднання вправ на розвиток гнучкості і сили з традиційними рухами йоги - Сурія Намаскар.

Силова йога концентрується на зовнішній стороні Сили, розкриваючи в повній мірі енергію і здоров'я людського організму. Фізична сила розвивається через витривалість і посилену роботу зовнішньої оболонки людини. При цьому ви позбавляєтеся від психологічних блоків та нервового напруження. Виходячи за межі фізичного, йога готує практикуючим випробування і складними позами, і необхідністю затримуватися в них на досить значні періоди часу. Сила розуму, також виховується силовий йогою, вчить віддалятися від важких, непотрібних думок, зберігаючи при цьому концентрацію уваги.

Окрім фізичної та моральної сили силова йога спрямована і на пошук сили духовної. Знайшовши її, практикуючий стає вище тіла і розуму і знаходить гармонію.

Силова йога створена для тих, хто знаходить задоволення у вправах. Вона - для тих любителів інтенсивних тренувань, які вже у формі і не хочуть втрачати її, присвячуючи більшу частину часу медитації і неспішним рухам, які є невід'ємною частиною класичної йоги.

Силова йога буде корисна атлетам, особливо професійно займаються серфінгом, лижами, бігом, бойовими мистецтвами, велосипедом і командними видами спорту.

Однак силова йога передбачає не тільки програми для професіоналів, а й заняття для новачків і любителів з різними рівнями підготовленості та природного гнучкості.

Сахаджа Йога Вчення Сахаджа йога веде до оздоровлення організму людини.

Заняття Сахаджа йогою значно вплинуть на сон, так з оцінки респондентів до початку занять 44,5% осіб вважали, що їх сон хороший, а в даний час таких осіб вже в два

рази більше (90,8%). Дихання людини (Пранаями) - єдиний процес, який керований і мозком людини, і його свідомістю.

Дихання - місток між біологічною і духовною природою людини.

Тип дихання, особливості, глибина, задіяні в ньому м'язи безпосередньо пов'язані зі станом свідомості людини. Не випадково в побуті вживаються такі метафори, як «сперло дихання», «затамувавши подих» і т.д. Якщо стан свідомості людини спокійне - його дихання глибоке, стійке, з рівномірним ритмом.

Навпаки, при зміні фізичного стану або направлення потоку свідомості ритм або тип дихання змінюється. У межі відбувається «зрив» дихання, тимчасова, неконтрольована свідомістю затримка дихання.

Наприклад, при спробі людини підняти щось дуже важке настає «зрив», що виражається в напрузі і крехтання. Але ж іноді точно такий зрив відбувається і тоді, коли предмет, який збирається підняти людина, і не є насправді занадто важким.

Спрацьовує установка - предмет дуже важкий в свідомості людини. На цьому прикладі ми спостерігаємо «зрив» свідомості. Такий же зрив, який призведе до аналогічного «зриву» дихання, може відбутися при згадуванні людини про деяку психологічно важкою для нього ситуації. Людина може вважати, що його стан абсолютно спокійно. Але будь-який сторонній спостерігач, подивившись на особливості дихання, легко визначить, чи це так. Дихання висловлює щире емоційний стан. І, навпаки, контролюючи дихання, можна навчитися контролювати емоційний стан.

Спираючись на більш детальне знання чакральної системи та інших принципів психосоматичних взаємодій, можна детально аналізувати поточний стан психіки людини, лише спостерігаючи або слухаючи його дихання.

Однак для цілей йоги важливо, що працює і зворотний принцип: свідомо формуючи і утримуючи певний тип дихання, ми формуємо певну, наперед вибраного стан свідомості. Саме на цьому принципі і базується наступний тип вправ йоги - *Пранаяма*.

Пранаяма - це контроль дихання, це дихальні вправи. У «Хатха-йога прадіпіка» описано 8 пранаям: Сурья Бхеда, Уджайі, Сіткарі, сита, Бхастріка, Бхрамарі, Мурчха, Плавіні. Іноді в стародавній йозі пранаямой називали практику затримок дихання.

У сучасній йозі налічується кілька десятків пранаям і їх різновидів, наприклад: повне дихання, швидкі пранаями, повільні, динамічні пранаями. Пранаяма надає незначне, порівняно з асанамі, вплив на фізичне тіло. Її основними цілями є ефірне і астральне тіла, тобто життєвість і емоційна сфера.

Таким чином йога не тільки попереджає захворювання, але і лікує. На відміну від інших систем йога розвиває в організмі симетрію, координацію і витривалість. Вона стимулює внутрішні органи і обумовлює їх гармонійне функціонування.

Цигун — це традиційна китайська оздоровча система, древнє мистецтво саморегуляції організму.

Цигун побудований на основі філософських концепцій і прикладних технологій узгодження рухової активності, дихання і станів свідомості. Постулює поняття Ци - життєвої енергії, яка розглядається в якості основи існування людського організму, і вчить контролювати цю енергію.

Застосовується для підтримки психічного, духовного і тілесного здоров'я, а також розвитку людини як індивіда, особистості і сприяє духовному пробудженню, звільненню свідомості і розумінню істинної природи людини.

Включає в себе практику китайських бойових мистецтв, медитативну практику і гімнастичні вправи спрямовані на звільнення від тілесних затисків і енергетичних блоків з допомогою заспокоєння свідомості, тіла і емоцій.

Може використовуватися в якості релаксації і альтернативного лікування при стресових станах і хворобах, а також для загальної гармонізації організму, покращення імунітету, налаштування роботи органів та їх систем.

Займаючись цигун, згідно китайської філософії, людина вбирає енергію неба і землі, а потім поєднує їх у собі в області «нижньої дантянь». Тим самим, згідно даоської концепції, практикуючий досягає довголіття і безсмертя. У спільнотах китайських бойових мистецтв цигун вважається важливим компонентом підготовки, підвищує бойові можливості.

Цигун вважається частиною альтернативної медицини, припущення про його позитивний вплив при лікуванні різних захворювань базуються в основному на низькоякісних дослідженнях. За результатами цих досліджень у даний час неможливо зробити висновок про ефективність цигуна.

Деякі дослідники скептично ставляться до деяких характеристиками цигуна і називають його предметом лженауки. Крім того, походження і природа практики цигун призвела до помилок і зловживань.

Калланетика (або каланетика) - фітнес гімнастика, названа по імені автора Каллан Пінкні.

Це комплексна система статичних вправ, спрямованих на розтягування і скорочення м'язів.

Калланетика - улюблена гімнастика американок, підкорила зараз і Європу. Ця унікальна система вправ, що викликає активність глибоко розташованих м'язових груп, дає відмінні результати. Сайт для жінок Чарівна розповідає сьогодні про калланетике в картинках.

Калланетика - це унікальний комплекс вправ для всіх частин тіла: ніг, сідниць, стегон, рук, плечей, спини і черевного преса.

Калланетика включає вправи з різних видів східних гімнастики та спеціальні дихальні вправи. Одна година занять гімнастикою калланетик дає організму навантаження, рівне 7 години класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки!

Калланетик - гімнастика, заснована на розтягуючих вправах, що викликають активність глибоко розташованих м'язових груп. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють всі м'язи тіла, тому з калланетикою схуднути - легко!

За допомогою калланетик (каланетика) ви можете: Відновити обмін речовин. Знизити вагу тіла і зменшити його обсяги.. Поліпшити поставу. Навчитися володіти своїм тілом. Зміцнити м'язи.

Стретчинг (від лат. stretching – розтягнення) – комплекс вправ для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожилів тіла людини.

«Стретч» – рухова дія («стретч-тренування»), еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу».

Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження і розслаблення розтягнутих м'язів.

Створюючи в організмі безліч позитивних ефектів, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому.

Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес-програм:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;
- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості або як засіб ЛФК для профілактики травматизму в спортсменів;
- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб корегуючої гімнастики.

Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу.

В залежності від цілей заняття стретчинг використовують у розминці для підготовки м'язів до великих навантажень, для розвитку гнучкості (як окреме заняття) і в якості релаксуючої процедури у заминці.

У підготовчій частині заняття переважно використовується динамічний стретчинг – розтягнення м'язів у поєднанні з напруженням і розслабленням.

За таких умов підвищується координація роботи окремих м'язових волокон, оптимізується хімічний склад сполучнотканинних елементів, підвищується їх еластичність, знижується ризик травматизму.

Стретчинг у заключній частині заняття (пасивний статичний) знижує інтенсивність больових відчуттів, які виникають зразу ж після напружених тренувань.

Під час виконання фізичних вправ м'язи мають тенденцію до зменшення довжини, тому завдання стретчингу у заключній частині – відновити довжину м'язів до початкового стану.

Стретчинг сприяє також розвитку гнучкості та створенню емоційної розрядки після напруженого тренування.

За умови, коли стретчинг використовується як самостійне (окреме) заняття, варто дотримуватися ряду додаткових принципів:

- основну увагу належить приділяти м'язам та сполучнотканинним структурам тулуба і проксимальним суглобам кінцівок;
- основні вправи виконуються лежачи і сидячи;
- на одні і ті ж сегменти тіла доцільно передбачати два кола вправ;
- найбільш ефективними є комплексні заняття, в яких стретчинг поєднується з силовими вправами; тривалість стретчингу як самостійного заняття – 20-55 хв, частота – 3 рази при високій інтенсивності і 5-7 разів на тиждень при невисокій інтенсивності та малій тривалості занять.

Фітбол, що в дослівному перекладі означає «оздоровчий м'яч» є великим гумовим м'ячем, який призначений для занять аеробікою. Така система занять розроблена в Швейцарії в 50-х роках ХХ століття знаменитим фізіотерапевтом Сюзанна Кляйнфогельбахом.

З самого початку такий надувний м'яч почали використовувати для проведення гімнастичних вправ хворим на ДЦП в реабілітаційному періоді. Оздоровчий і відновний ефект від такого використання виявився таким очевидним, що зовсім скоро його стали рекомендувати для використання в якості востанавливаючого кошти для людей, перенесених травми опорно-рухового апарату. Отримані результати набагато перевершили очікування медиків, так як у пацієнтів покращувався кровообіг, набагато швидше стала проходити регенерація тканин, а м'язова тканина ставала більш еластичною.

Часто фітбольні заняття входять в програми вправ йоги, адже вони здатні покращувати самоаналіз і підвищувати самоконтроль. Фітбол завжди стане для вас приємною забавною іграшкою і відмінною заміною офісного стільця, здатного собою прикрасити інтер'єр офісного кабінету. Заняття фітбол-аеробікою дадуть вам прекрасну можливість для тренування вестибулярного апарату, правильного розвитку координації рухів.

Основною функцією фітболу є розвантаження суглобів і хребта Фітбол, який м'яко і плавно пружинить, дуже корисний людям з варикозним розширенням вен, при захворюваннях артритом і остеохондрозом. Така щадна і дуже ефективна аеробіка - чудовий спосіб привести в форму свою фігуру. Для того, щоб отримувати більш позитивні результати від занять фітболом, тільки одних регулярних занять, які тривають по 35-40 хвилин стані мало. Також слід задуматися про правильному виборі гімнастичного м'яча (Фітболу). Коли ви прийняли рішення придбати фітбол для занять вдома, то в обов'язковому порядку необхідно враховувати свою вагу і зріст.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняттям: «Ментальний фітнес», Пілатес
2. Приведіть приклади ментального фітнесу
3. Яким вимогам відповідає Система Пілатес?
4. Назвіть мету заняття пілатес
5. Назвіть одне з найголовніших правил у техніці пілатес
6. Наддайте характеристику принципам Пілатес
7. Наддайте характеристику системі Тайцзіцюань
- 8.Що відноситься до головних особливостей Тайцзіцюань
9. Наддайте характеристику системі Люхебафацюань
10. Назвіть основні напрями люхебафацюань. Надайте їх характеристику
11. Надайте характеристику системі Йога Йога
12. Охарактеризуйте класичну йогу (Айенгара), Хатха йога
13. Що включає в себе Хатха-йога ? Аштанга йога? Силова йога (power yoga), Сахаджа Йога?
14. Надайте характеристику системі Калланетика, Стретчинг
15. Основою стретчингу є..?
16. Назвіть основні функції фітболу

Рекомендована література

1. Яружный Н.В. Понятия, содержание и средства фитнеса. *Фундаментальные и прикладные основы теории физической и теории спорта (научно-педагогическая школа А.А. Гужаловского): Материалы междунар. науч-метод. конференции.* Минск, 2008. С. 427-430.
2. Кокарев Б.В. Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Організація змагань зі спортивної та фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації. Запоріжжя: ЗНУ, 2008. 44 с.
3. Черненко О.Є. Базова аеробіка з методикою викладання: Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання, вчителів фізичного виховання та інструкторів з аеробіки. Запоріжжя: ЗДУ, 2004. 40 с.
4. Воронов Н. П. Методика составления комплекса физических упражнений с фитнес-мячами. *Физическое воспитание студентов*, 2011. № 1. С. 34–36.
5. Горелов А. А. Асаны индийской хатха-йоги как средство адаптивной физической культуры для лиц с нарушениями осанки. *Адаптивная физическая культура*. 2006. № 3. С.48.
6. Мудриевская Е.В. Оздоровительная гимнастика хатха-йога в практике физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 1.С. 19-21.