

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

О. Е. Меньших

Н. В. Костогриз-Куликова

Ю. О. Петренко

**НОВІТНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У РОБОТІ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник

УДК 796.011.3
ББК 75.110
М 51

Рецензенти:

доктор біологічних наук, професор кафедри анатомії,
фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного
університету імені Богдана Хмельницького *С. О. Коваленко*;
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Черкаського державного технологічного університету *В. М. Войнов*

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Черкаського національного університету
імені Богдана Хмельницького
(протокол № 6 від 27.03.2014 р.)*

О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко

М 51 Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 84 с.
ISBN 978-966-353-328-5

У посібнику в доступній формі розглянуто шляхи формування фітнес-культури студентської молоді. Особливу увагу звернено на основні поняття фітнесу, загальну характеристику та класифікацію фітнесу, фізіологічні та методичні основи організації навчально-тренувальних занять. Методичний посібник зорієнтований на студентів, які самостійно займаються фізичними вправами, а також буде корисним для інструкторів та тренерів. Цей посібник допоможе студентам правильно обрати вид фітнес-програм з орієнтацією на свій фізичний стан, побажання та вподобання.

УДК 796.011.3
ББК 75.110

ISBN 978-966-353-328-5

© ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014
© О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко, 2014

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. СТАН СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ.....	7
2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ	11
3. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕСУ	16
3.1. Специфіка та зміст кардіопрограм	16
3.2. Фітнес-програми силового спрямування	27
3.3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики.....	37
3.4. Функціональні тренування.....	48
4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ	51
5. ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ	53
6. ПІДХОДИ ДО ОБРАННЯ ВИДУ ФІТНЕСУ	58
6.1. Вибір виду фітнесу за мотиваційним фактором	58
6.2. Вибір фітнесу за типом темпераменту	60
7. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ	62
8. ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ	65
9. ФІТНЕС – ДІЄТА	69
10. ОДЯГ ДЛЯ ФІТНЕСУ: СЕКРЕТИ СУЧАСНИХ МАТЕРІАЛІ	73
11. ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	82

ВСТУП

Здоров'я студентів має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього. Студенти – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а в нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість. Крім того, студенти – це майбутні батьки й матері дітей, і тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь. Отже, збереження й поліпшення здоров'я студентської молоді є найважливішим завданням сучасності.

Зараз здоров'я студентів усе частіше стає приводом для занепокоєння спеціалістів із його збереження, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами – погіршенням стану навколишнього середовища, зростанням залежності від тютюну, алкоголю, наркотиків, комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань, зменшенням вольового контролю поведінки. Вирішення цих проблем пов'язане, передовсім, із усвідомленим ставленням студентів до свого здоров'я.

Людський організм у процесі еволюційного розвитку запрограмований природою для руху, причому активна рухова діяльність необхідна не в якийсь період життя, а постійно - з раннього дитинства до глибокої старості.

Сама людина, усі її органи й системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Однак за останні сто років умови життя людини кардинально змінилися. Технічний прогрес призвів до того, що енергію, яку людина затрачала на трудову діяльність, зараз на 90 % виконують машини. Нині втрачає свої позиції такий природний спосіб пересування людини, як ходьба.

Ходьба є найпростішим видом фізичного навантаження, тому не варто недооцінювати її значення. Ходьба, прогулянки – це природні види рухів,

у яких бере участь більшість м'язів нашого організму, що досить сприятливо впливає на багато фізіологічних функцій, зокрема на обмін речовин. Зручність ходьби полягає в тому, що її навантаження людина може легко регулювати відповідно до своїх сил і можливостей, змінюючи відстань, профіль місцевості, тривалість і темп руху, довжину кроку. Цей вид фізичного тренування є гарним засобом профілактики серцево-судинних захворювань і загального оздоровлення. Найбільш корисна ходьба дозована, що передбачає поступове збільшення маршруту й підвищення темпу. Тривалість перших тренувань не повинна перевищувати 8-10 хв, починати з надто високого темпу відразу не треба, щоб не збитися з ритму дихання. У повільному темпі ходять початківці, люди похилого віку. Ходити в середньому темпі варто тим, хто відносно здоровий, колись займався фізкультурою, швидкий темп відразу подужають лише здорові люди, інші у міру тренуваності.

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння й навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, поліпшити стан здоров'я, підвищити працездатність.

Дійсно, щоб людина могла витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах, вона повина бути тренуваною і загартованою. Якщо існує якась панацея від хвороб, то вона значною мірою полягає в здоровому способі життя .

Якщо студент буде володіти та активно користуватися різноманітними фізичними вправами, то поліпшить свій фізичний стан і рівень фізичної підготовленості, показники фізичного здоров'я.

Роль рухової активності в зміцненні здоров'я доцільно розглядати як прагнення особистості до гармонійного розвитку за допомогою обраного виду спорту або фізкультурно-спортивної діяльності.

Рухова активність виявляється у використанні в повсякденному житті різних засобів фізичної культури й спорту. У зв'язку з тим, що спорт вищих

досягнень має професійне спрямування, основну увагу в навчальних закладах слід звертати на оздоровчу фізичну культуру особистості студента.

Фізична культура особистості виявляється в трьох основних напрямках. По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що зумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчого самовдосконалення.

По-друге, фізична культура є основою самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, виявом його творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають у процесі фізкультурно-оздоровчої, суспільної та професійної діяльності, тобто спрямованість «на інших».

Чим ширше коло зв'язків особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності, тим багатше проявляється соціалізація особистості.

Людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити виниклу потребу та отримати позитивні емоції.

За допомогою підібраних й організованих заходів з використанням фізичних вправ з різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці й відпочинку можна змінювати й поліпшувати показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму. Саме тому оздоровчу фізичну культуру широко використовують для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення енергопотенціалу людини: вона є важливим засобом її всебічного та гармонійного розвитку. Отже, зростає значимість фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів, яка постає не тільки як навчальна дисципліна, але і як засіб цілеспрямованого розвитку цілісності особистості, здатної знаходити шляхи збереження і зміцнення здоров'я.

1. СТАН СУЧАСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

У студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. У цей час завершується формування співвідношення сили різних м'язових груп, яке є характерним для дорослих людей. Одночасно відбувається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів і інших показників, що свідчать про розвиток рухового апарату.

При складанні комплексів вправ у цей час особливу увагу звертають на загальноосвітній момент, який дозволяє студентам збагачувати свій руховий досвід, удосконалювати вміння керувати своїми рухами в будь-якому ритмі, з різною швидкістю та ступенем напруги, формувати й удосконалювати навички виконання окремих компонентів або закінчених рухових дій, розвивати координацію. Студенти повинні добре засвоїти техніку рухів при виконанні вправ, підвищити рівень гнучкості, зміцнити м'язову систему, створити базовий рівень витривалості тощо. Необхідно орієнтуватися на відносно прості вправи, не використовувати надвисокого темпу їх виконання: паузи між вправами повинні забезпечувати повноцінне відновлення.

Основним завданням фізичного виховання є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного й духовного розвитку студентів університету, розширення їхніх знань у галузі фізичної культури, необхідно допомогти студентам знайти оптимальний напрямок для задоволення їхньої потреби у фізичних навантаженнях.

У системі фізичного виховання студентів за останні десятиріччя відбулися значні зміни. Стосовно збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичною культурою низька. Традиційна система навчання, як правило, негативно позначається на стані здоров'я студентів. Перенавантаження функціональних систем, десинхроноз, зниження розумової і фізичної працездатності, виражена втома – ось неповний перелік результатів, характерних для стандартно-нормативної освітньої парадигми, враховуючи одне заняття на тиждень. Ситуація ускладнюється переходом на

кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому. Тому важливо формувати в студентів звички до систематичних занять. У цьому, на нашу думку, полягає значне підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Встановлено, що тільки 48% студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі, 32% студентів не повною мірою задоволені заняттями, що є великим резервом в удосконаленні організації фізичного виховання. Крім того, частина студентів негативно ставляться до академічних занять.

Недосконала організація занять з фізичного виховання відбивається й на інтересі студентів до цих занять. Так, більшості студентів, в основному, подобаються проведені заняття, і вони намагаються не пропускати їх, деякі студенти цілком задоволені заняттями й регулярно їх відвідують. Водночас є студенти, звільнені від занять за станом здоров'я, частина студентів відвідують заняття час від часу (інколи). Таким чином, студенти не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розроблення більш ефективної системи фізичного виховання.

Останнім часом постійно зростає число студентів із різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями, різноманітного роду фізичним й психічним перенавантаженням, травмами. Більшість студентів оцінюють стан здоров'я як не зовсім добрий і поганий, так само як і фізичну підготовленість .

Про недостатньо ефективну організацію занять із фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема, їх не задовольняє спрямованість занять, їхній зміст, недостатнє або надмірне навантаження, відсутність музичного супроводу та інше.

Вищесказане дає підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, одним із компонентів якої є наповнюваність навчальних груп. Реально втілити цю вимогу студентів у межах існуючих положень можна тільки у випадку реорганізації фізичного виховання й більш чіткої диференціації студентів відповідно до їхнього рівня здоров'я та фізичної підготовленості, у процесі розподілу в основну, підготовчу, спеціальну медичні групи й відділення спортивного вдосконалення.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільш популярними в студентській молоді є фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Студенти надають перевагу різноманітним видам оздоровчої гімнастики (аеробіка – 19%, фітнес – 19%, шейпінг – 20%); заняттям у воді (плавання – 28%, аквафітнес – 17%); нетрадиційним видам (йога – 22%, східні одноборства – 15%); ігровим видам (баскетбол – 13%, волейбол – 10%); туризму й орієнтуванню – 22%. Приблизно однакове відсоткове співвідношення свідчить про різноспрямованість інтересів цієї вікової групи. Тому впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто тренується, задовольняючи їхні потреби й інтереси. Але більшість студентів не в змозі самотійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять. Серед причин, що перешкоджають цьому, виділяємо такі: незнання структури та змісту програми; відсутність знань про власний рівень фізичного стану і підготовленості; невизначені критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять; невміння регулювати фізичне навантаження та відсутність бажання.

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності пояснюємо особливим ефектом й неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на інший, що впливає на підвищення успішності й творчу активність студентів. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що передбачають зміни характеру

й змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Серед факторів здорового способу життя студенти використовують рухову активність, гігієнічні фактори, відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування.

Практично всі визнають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей студентів здоров'я перебуває у першій трійці. Серед життєвих обставин, які змогли б змусити респондентів змінити спосіб життя, називають такі екстремальні обставини, як тяжка хвороба, життєва криза, неуспішність у справах, іноді кохання.

Серед чинників підтримання імунітету студенти відзначають необхідність занять на відкритому повітрі, застосування в зимово-весняний період вітамінних препаратів.

На жаль, основна маса студентів не бачить сенсу в плануванні своєї життєдіяльності, її суворій регламентації. Багато з опитаних відчують труднощі при формулюванні життєвих цілей.

Тому головним завданням викладача фізичного виховання є залучення якомога більшої кількості студентів до занять фізичними вправами, зокрема фітнесом. Шляхи активізації інтересу молоді до фізкультури пропонуємо розглянути в цій праці.

2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ

Слово "фітнес" („to be fit”) перекладається з англійської як „підготовлений” або „бути у формі”. Лексема „фітнес” має кілька значень.

По-перше, під цим терміном розуміють сукупність заходів, які забезпечують різносторонній фізичний розвиток людини, покращення й формування її здоров'я. Як правило, це:

- тренування з обтяженнями, які спрямовані на розвиток силових якостей і збільшення м'язової маси;
- аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей;
- удосконалення гнучкості;
- формування культури харчування і здорового способу життя.

Також виділяють загальний та фізичний фітнес.

Загальний фітнес – це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний складники. Якщо не діє один з компонентів, то не спрацьовує і вся система. Використовують термін „позитивне здоров'я”.

Фізичний фітнес – прагнення до оптимальної якості життя, яке передбачає досягнення більш високого рівня підготовленості відповідно до стану тестування, невеликий ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий під визначенням „гарна фізична підготовленість”.

Найчастіше заняття фітнесом відбуваються в спеціальних клубах під керівництвом досвідчених інструкторів. Але це зовсім не обов'язкова умова. Фітнес – це набагато ширше поняття, ніж просто регулярне відвідування фітнес-клубу, оснащеного величезною кількістю сучасного обладнання тощо. Якщо людина дійсно хоче підтримувати гарну фізичну форму, то можна знайти різні способи: ходити на лижах, кататися на ковзанах чи роликах, грати в бадмінтон, волейбол, футбол, просто бігати на шкільному стадіоні,

плавати в басейні, – все це буде персональним фітнесом. Чим би людина (студент) не займався, головне – регулярність й отримання задоволення від того, що людина робить. І тоді фітнес стане невід'ємною частиною життя. Таким чином, можна з упевненістю сказати, що фітнес є способом життя, що дозволяє зберегти й зміцнити здоров'я, урівноважити емоційний стан й удосконалити фізичну форму.

По-друге, існує фітнес як вид спорту, який з'явився недавно в межах змагального бодіблдингу.

Засновником спортивного фітнесу став американець українського походження Віллі Бойко. У нього виникла ідея поєднати конкурс краси зі спортом. Віллі розробив необхідні для занять програми, підготував спеціалістів і назвав усе це фітнесом. Цю ідею сприйняли позитивно, і в 1984 році була створена Міжнародна Федерація Фітнесу, президентом якої зараз є Віллі Бойко.

Змагання проводять у три раунди:

1. У першому раунді спортсмени представляють себе у вечірньому вбранні перед мікрофоном;
2. Другий – визначення пропорційності будови тіла.
3. Третій – довільна програма, або фітнес-раунд, що складається з довільної програми з елементами акробатики, гімнастики, силових вправ, поєднаних із хореографією.

У сучасних умовах спортивний фітнес має перевагу універсальності. Спортсмени, які залишилися незадіяними в інших видах спорту, або які не мають змоги виявити себе, отримують другу спортивну молодість. Тут немає вікових обмежень і зовнішніх стандартів, не використовують допінг-програм та уникають тяжкого травматизму.

В Україні піонером фітнес-руху стала Вікторія Зикова. Завдяки її зусиллям у 1994 році був організований Київський фітнес-союз, який став основою для створення у 1996 році Української федерації фітнесу. Вікторія

Зикова є його президентом, а також офіційним представником Міжнародної Федерації Фітнесу в Україні.

УФФ має значні досягнення у професійному спорті, а саме: Чемпіона Світу та Європи серед чоловіків, двічі Чемпіонки Світу серед жінок, а також в активі Федерації 2 і 3 місце серед жінок на Чемпіонаті Світу в Лас-Вегасі.

Федерація своєю діяльністю пропагує здоровий спосіб життя серед населення, розвиває оздоровчий і дитячий фітнес, а також консулює з різних питань у галузі фітнес-індустрії, розробляє плани, керує фітнес-клубами.

Ось тільки п'ять причин з тисячі, з огляду на які нам необхідно зайнятися фітнесом вже сьогодні:

1. Фітнес – це добре самопочуття і здоров'я. Вже через кілька днів після початку занять кожен почне себе відчувати молодшим і здоровішим, а поступово багато недуг, які виникли внаслідок малорухливого способу життя, почнуть відступати, або зникнуть взагалі. Для хворих спини і суглобів фітнес – взагалі панацея!

2. Фітнес – це краса. М'язи тіла зміцніють, будова його стане кращою, вага знизиться. Разом із потом з організму виділяться шлаки й інші, що засмічують нас, речовини. Покращиться стан шкіри. А правильне збалансоване харчування закріпить і підсилить ці досягнення.

3. Фітнес – це новий погляд на себе, підвищення самооцінки і зростання впевненості у собі. І, як наслідок, досягнення нових результатів у кар'єрі, особистому житті, творчості.

4. Фітнес – це новий погляд на світ. Тому що здорова, красива і успішна людина дивиться на світ зовсім по-іншому, ніж невдаха. Депресії й пригнічений настрій залишаться у далекому минулому. Людина стане більш терпимою і доброю, у вас покращаться стосунки з оточуючими.

5. Фітнес – це дорога до довголіття. Правило «Рух – це життя» ще ніхто не спростував. Відмова від шкідливих звичок, правильне харчування, рухова

активність, гарне здоров'я й позитивний погляд на життя значно підвищують шанси на те, щоб прожити тривале й гідне життя.

У якомусь сенсі регулярні заняття спортом для жінок навіть важливіші, ніж для чоловіків. Виявляється, безліч проблем із здоров'ям, зовнішністю й самопочуттям можна вирішити за допомогою простої гімнастики і фітнесу. Ось десять основних причин, що пояснюють важливість фітнеса в житті жінки:

1. Фітнес допомагає формувати масу. Без сумніву, регулярні заняття фітнесом допоможуть зберегти струнку фігуру, або відновити її. При цьому у людини не лише покращиться самопочуття й настрій, але і зникнуть проблеми, пов'язані із зайвою масою.

2. Фітнес заповнює вільний час. Напевно, на перший погляд, ця причина багатьом здасться безглуздою, але інколи бувають такі періоди в житті, коли надмір вільного часу провокує виникнення відчуття самотності. Слід рушати у фітнес-клуб! Після тренування настрої людини помітно покращиться.

3. Фітнес стимулює і підтримує роботу серця.

Якщо у сім'ї хворіють на серцево-судинні захворювання, за допомогою фітнесу можна зміцнити серцевий м'яз і таким чином продовжити своє життя на декілька років. Фізична активність прискорює серцевий і дихальний ритм, що зберігає здорове серце. Слід пам'ятати, що серце – це теж м'яз.

4. Фітнес - кращі ліки від стресу

Під час занять фітнесом ви позбуваєтесь стресу, викликаного сімейними негараздами, неприємностями на роботі, сваркою з близькою людиною. Якщо людина відчуває, що вдома й на роботі все частіше дратується через дрібниці, намагайтеся частіше бувати в спортзалі.

5. Займаючись фітнесом, людина подає хороший приклад.

За результатами недавно опублікованого в одному з медичних журналів дослідження, в батьків, які займаються фітнесом, більше шансів виховати успішних і здорових дітей. Виявляється, самодисципліна дуже впливає на

характер дітей, особливо, якщо з дитинства залучати їх до занять спортом, аби з часом це стало звичкою.

б. Разом із потом з організму виходять шкідливі токсини і негативна енергія. Перед тим, як до зайнятися фітнесом, необхідно проконсультуватися з приводу навантажень у вашого лікаря. У деяких випадках доцільно буде пройти попередній фітнес-тест, який допоможе визначити ступінь підготовленості початківця. Почати займатися фітнесом можна з будь-яким рівнем підготовки, і початківець спортсмен під керівництвом досвідчених інструкторів зможе підібрати ті види тренувань, які йому найбільш цікаві (аеробіка з елементами єдиноборств, степ-хореографія, йога тощо.)

Залежно від спрямованості засобів, сучасні програми можна розділити на чотири групи: кардіопрограми; програми силової спрямованості; програми "розумне тіло", функціональні тренування.

3. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕСУ

3.1. Специфіка та зміст кардіопрограм

Ці програми спрямовані передовсім на розвиток кардіо-респіраторної системи. Під час тренувань відбуваються значні зміни з боку серцево-судинної системи, активізується обмін речовин, що в результаті систематичного повторення навантажень такого типу призводить до адаптивних реакцій, які виявляються у зниженні частоти серцевих скорочень, артеріального тиску в стані спокою, підвищення фізичної працездатності, максимального споживання кисню та інше. Також великого значення ці програми набувають при вирішенні питання нормалізації маси тіла.

До цієї групи програм належать такі заняття:

Класична (базова) аеробіка, яка стала розвиватися в 80-і рр. минулого століття в США. Провідні фахівці фітнесу, зірки Голлівуду спільними зусиллями розробляли й пропагували програми, які поліпшують здоров'я, сприяють зменшенню маси тіла, корекції фігури.

Термін "аеробіка" запропонував відомий американський лікар Кенет Купер, визначивши її як „різні види рухової активності, що мають оздоровчу спрямованість”. У кінці 60-х років Купер керував дослідницькою роботою по аеробному тренуванню солдатів військово-повітряних сил США. У 1963 році побачила світ книга «Аеробіка», у якій було викладено основи цього тренування, вже адаптовані для широкого кола читачів.

Сам термін "аеробний" пов'язаний з наукою фізіологією. Він визначає хімічні й енергетичні процеси, які забезпечують роботу м'язів. Ці процеси можуть відбуватися лише за наявності кисню, тобто в аеробних умовах. Під час протікання аеробних процесів виробляється значно більше енергії, ніж при інших реакціях. В аеробних процесах основними продуктами розпаду є вуглекислий газ і вода, тому вони легко видаляються з організму через дихання й піт.

До аеробіки належать такі види рухової активності, як хода, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді та інші. Комплекси загальних розвивальних і танцювальних вправ стимулюють роботу серцево-судинної й дихальної систем не гірше, ніж названі види рухової активності. Все це стало приводом називати терміном "аеробіка" різні програми, які виконують під музику і мають танцювальну спрямованість. Цей напрям оздоровчих занять має величезну популярність у всьому світі.

Сучасна класична аеробіка має власну хореографічну «мову» – різні кроки, підскоки, стрибки на місці, з просуванням уперед, назад, убік, організовані в комбінації різної координаційної складності, що виконуються без пауз відпочинку, в системі Non Stop – під музичний супровід 120-160 акцентів/хв.

Аеробіку можна класифікувати таким чином:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

Оздоровча аеробіка – це напрям масової фізкультури з регульованим навантаженням. Особливістю цього напрямку є наявність аеробної частини заняття. Вона передбачає підтримку на певному рівні роботи кардіо-респіраторної системи. У 70-і роки основною метою занять аеробікою було зменшення ваги. На початку 80-х поширилася система Workout, популяризатором якої стала Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи (funk, step).

Американська Національна школа аеробіки і заснований в 1993 році Університет Reebok зіграли велику роль у розробленні програм для людей з різним рівнем підготовки і програм для навчання фахівців.

Залежно від змісту програми, аеробіку можна класифікувати так:

- програма без предметів і пристосувань (високої й низької інтенсивності);

- програми з використанням предметів і пристосувань (з гантелями, амортизаторами й ін.);
- програми змішаного типу (аeroboxing, каратебіка, його-аеробіка і ін.)

Існує класифікація оздоровчої аеробіки за віком і рівнем підготовки:

- для дошкільнят, школярів, юнацького віку, молодіжного, середнього й старшого віку;
- за статтю: для жінок (для вагітних), для чоловіків;
- за рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання і так далі.

Спортивна аеробіка – це вид спорту, де спортсмени безперервно виконують інтенсивний комплекс вправ. Цей комплекс включає ациклічні рухи зі складною координацією, а також різні щодо складності елементи й типи взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки "базові" аеробні кроки і їх різновиди.

Нині в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і серйозні відмінності у вимогах до програми й критеріїв оцінки. У кожному з напрямів спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу, матчеві зустрічі й інші види змагань.

Прикладна аеробіка набула поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі і в різних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів).

Степ-аеробіка – відносно молодий вид спорту. Його винайшла в 1989 році відомий інструктор з аеробіки американка Джин Міллер. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і пришвидшення одужання пристосувала для тренувань сходинки тераси свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски по сходинках дали такий чудовий результат, що Джин, одужавши, негайно почала створювати на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу новий вид аеробіки, що отримав назву "степ-аеробика". До речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-

аеробіка незамінна для профілактики й лікування таких захворювань, як артрит й остеопороз, корисна спортсменам в період підготовки до змагань і відновлення після травм.

Для підвищення інтенсивності в багатьох спортклубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами-степами, що мають пристосування, які дозволяють встановлювати потрібну висоту. Аеробіка на степ-платформі доступна практично всім. Робота, що виконується ногами, не складна, а рухи природні, як при ходьбі по сходах. Для зміни інтенсивності тренування слід лише змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовки, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальне. Степ-платформа виготовлена зі щільного поліетиленового каркасу, що витримує навантаження до 600 кг. Це – збірна конструкція, яка легко регулюється за висотою і яка може складати 15, 20 і 25 см. Можна також змінювати кут її нахилу для того, щоб максимально ефективно пристосувати для силового тренування.

На початку тренування вивчають рухи ніг, а потім додають рухи рук. При цьому необхідно пам'ятати про те, що степ-платформу не можна втрачати з поля зору. Багато базових кроків мають подібну структуру й назву. Виконуються кроки вгору-вниз, через платформу, з поворотами і без, зі стрибками на платформу і на ній, а також додають кроки на підлозі. Кроки на платформу можна виконувати спереду, збоку, з кінця, з кута в кут і з кінця в кінець. Кроки з'єднуються в комбінації, які виконуються спочатку в один бік, а потім, після виконання рухів для зміни провідної ноги, вся комбінацію повторюють в іншу сторону. Можна виконувати рухи на самій платформі, переступати через неї або частину рухів виконувати на підлозі. Найбільш складні вправи – це стрибки на платформу і через неї.

На тренуваннях можна використовувати дві і більше степ-платформи, розташовані поряд. Переходи з однієї платформи на іншу в різних напрямках створюють додаткову кількість комбінацій переміщень. Дуже ефективно і всіляке використання степ-платформи в силовому тренуванні. Усі силові

вправи можна ускладнити, полегшити або просто урізноманітити, використовуючи висоту платформи. Таким чином, кожен вибирає для себе найбільш відповідну міру навантаження. Існує приблизно 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу і спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, ви отримаєте навантаження, рівноцінне біговому тренуванню.

Танцювальна аеробіка – використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей кожного танцювального напрямку. У зв'язку з величезною кількістю наявних танцювальних мелодій можна виділити таку саму кількість напрямків танцювальної аеробіки. Сьогодні попит мають заняття в стилі латиноамериканських танців; хіп-хоп, джерелом якого є негритянські танці; капоейра – поєднання танцювальних рухів та елементів народної боротьби Бразилії; арабські танці – в основі яких лежать граційні рухи животом та іншими частинами тіла, що втілюють багатовікові традиції східних народів. Танцювальна аеробіка зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій.

Особливе місце серед аеробічних програм займає **інтервальна аеробіка**. Заняття складається з кількох блоків з чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, але й активними, і включати ряд силових вправ, а також вправи на розтягнення. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Спінінг – групове заняття на спеціальних велотренажерах, під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку. Виконання вправ із різних вихідних положень, з різною

потужністю та темпом обертання педалей сприяє отриманню різнобічного навантаження.

Найбільш модерновий напрямок у велоаеробіці – *аквасайклінг*. Це заняття на велосипедах у воді. Спеціально розроблені тренажери кріплять до дна басейну. Опір води створює додаткове навантаження на м'язи, тому ефект від тренування подвійний, не кажучи вже про позитивний емоційний заряд на весь день.

Тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка – програми, у яких рухи класичної аеробіки поєднуються з елементами бойових мистецтв. При цьому метою є не досконале оволодіння технікою рухів, а отримання оптимального фізичного навантаження.

Слайд-аеробіка (slide) – силовий вид аеробіки. Під час занять одягають особливе взуття і ковзають по спеціальній гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзана, лижника або ролера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, м'язи й суглоби. Це – найоптимальніший вид аеробіки для жінок, що бажають позбутися жирових відкладень на стегнах.

Кік-аеробіка – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність-координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Нова програма враховує вік і різні рівні підготовленості того, хто займається.

Тай-кик – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою. Тай-кик дозволяє не лише швидко досягти тренувального ефекту, але й навчитися прийомам рукопашного бою. Особливо рекомендовано для тих, хто бажає досягти максимального ефекту під час спалювання підшкірних жирових відкладень.

Давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. **Аквааеробіка** – це один з різновидів аеробіки, під час якої тренування відбуваються в басейні. На сьогодні це найефективніший засіб для тих, хто хоче відновити здоров'я,

схуднути і підтримувати себе в тонусі. Аквааеробіка рекомендована людям різного віку й комплекції, з причин відсутності великих навантажень і завдяки профілактиці деяких захворювань.

Головна складова цих тренувань – вода. Вона створює сприятливі умови, при яких ефективність занять підвищується в кілька разів. Рівень навантаження на людський організм менший порівняно з заняттями на суші. Саме тому аквааеробіку можна рекомендувати студентам, особливо тим, які мають проблеми з хребтом, венами й суглобами.

Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову й нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Під час тренувань відбувається і своєрідний масаж тіла водою. Завдяки йому шкіра стає більш зволоженою, пружною й еластичною. Водний масаж не дає накопичуватися в тренуваних м'язах молочній кислоті, тому навіть після найінтенсивніших тренувань немає больових відчуттів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і виправити поставу.

Людам, які хворі на варикозне розширення вен, заняття аквааеробікою полегшать роботу хворих судин, поліпшать циркуляцію крові в організмі, налагодять відтік венозної крові.

Особливо корисні заняття аквааеробікою для дівчат, які мають зайву вагу. Ті, хто хоче схуднути, вибирають заняття у воді з причини їхньої високої ефективності. Відбувається це за рахунок подолання опору води. Додаткова кількість калорій втрачається внаслідок різниці між температурою: вода набагато холодніша, ніж тіло. Важливу роль має і наявність у цих заняттях психологічного моменту. Завдяки тому, що більша частина тіла прихована водою, повні люди почуваються впевненіше й комфортніше. Вони займаються із задоволенням і в повну силу, не соромлячись своїх габаритів. Гідромасаж, про який йшлося вище, ще й прекрасний засіб для боротьби з целюлітом. У поєднанні з вправами аквааеробіка реально може допомогти позбутися його.

Перед початком заняття рекомендовано трохи поплавати, щоб розігрітися, звикнути до водного середовища й температури води. Потім відбувається розминка, вправи основного комплексу і серія відновлювальних вправ. Як варіант, в основний комплекс можуть бути включені вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість, м'язову силу та гнучкість тіла.

Час та інтенсивність занять залежать від складу групи й підготовленості тих, хто тренується. Як правило, на початковому етапі й людям зі слабким здоров'ям пропонують займатися 30 хвилин у помірному темпі. При переході на середній рівень підготовки тривалість тренування збільшується до 45 хвилин. Професійним же спортсменам і людям з гарною фізичною підготовкою рекомендовано тренуватися 60 хвилин, у швидкому темпі, з використанням додаткового обладнання: обважнювачів для ніг і рук, різних гантель, м'ячів.

Існує кілька видів аквааеробіки:

- Aqua Jogging - імітація бігу у воді.
- Aqua Relaxation - вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів.
- Aqua Gym - силове тренування з використанням спеціального устаткування: плавучих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір.

- Aqua Box - заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу.

- Aqua Cycle - вправи, що імітують їзду на велосипеді.

Орієнтовна кардіо програма

Визначте свій рівень підготовки.

Початковий. Ви займалися кардіо-тренуваннями менше 3 місяців. Перші 2-4 тижні виконуйте вправи на витривалість, потім включите в програму інтервальні тренування.

Середній. Ви займалися кардіо-тренуваннями не рідше 3 разів на тиждень протягом як мінімум 3 місяців. Завжди починайте тренування

з 5-хвилинної розминки з низькою інтенсивністю. Те ж саме робить і наприкінці тренування, щоб серце заспокоїлося. Ваш пульс повинен бути постійним протягом усього тренування. Наприклад, на велотренажері підтримуйте швидкість, при якій частота пульсу така ж, як і при їзді на велосипеді по вулиці. Якщо у вас початковий або середній рівень підготовки, кожні два тижні ви можете збільшувати інтенсивність або тривалість тренування на 5%. Однак не збільшуйте і те й інше одночасно. МПП – максимальна частота пульсу. Щоб розрахувати свою МПП, відніміть свій вік від 220. А щоб визначити робочу частоту пульсу для занять, помножте отриману цифру на відсоток навантаження, вказаний для вашого рівня підготовки. Наприклад, якщо вам 30 років і початковий рівень підготовки, помножте 190 (220-30) на 60% і отримаєте 114 – це робочий пульс для занять на розвиток витривалості. Отже, пульс протягом 30-хвилинного тренування повинен становити 114 ударів на хвилину. Щоб визначити свій реальний пульс під час тренування, порахуйте кількість ударів серця за 10 секунд і помножте на 6. Наприклад, якщо ви нарахували 15 ударів на хвилину, ваш пульс складає 90 ударів на хвилину. Значить, працюєте недостатньо.

Щоб тренування дало найкращі результати, необхідно протягом всього заняття стежити за своїм пульсом. Частота серцевих скорочень безпосередньо пов'язана з інтенсивністю, а значить, і з ефективністю тренування. Простіше кажучи, знаючи свій пульс під час занять, можна сказати, що відбувається з вашим тілом. Наприклад, вам здається, що при бігові зі швидкістю 15 км/ч ви спалюєте жир, тоді як частота пульсу скаже про те, що ви активно зміцнюєте м'язи. Необхідно знати, що при 60-70% МПП ми найбільш ефективно спалюємо жир, а при 70-80% стимулюємо зміцнення і зростання м'язів. Швидко й точно виміряти пульс нам допоможе пульсометр. Більшість сучасних пульсометрів не просто визначають частоту серцевих скорочень, але й мають корисні додаткові функції: звуковий сигнал, що спрацьовує, коли пульс не відповідає встановленому, а також годинник,

показчик числа й секундомір. Майже всі пристрої придатні для будь-яких видів занять, у тому числі й підводного плавання, оскільки всі вони водонепроникні.

Основні помилки під час кардіотренування.

Тривале тренування з низькою інтенсивністю. Поки пульс не піднявся до 60-80% від максимального, ви будете тренуватися з мінімальною ефективністю. Одним із найбільш ефективних кардіотренувань є **інтервальне тренування**. На 1 хвилину (наприклад) максимально прискорюєтеся, потім 2 хвилини рухаєтеся в помірному темпі. Це дозволяє розігнати метаболізм до такої міри, що калорії спалюватимуться ще протягом декількох годин після тренування.

Неправильний вибір навантаження в кардіотренажерах. Більшість сучасних кардіотренажерів дозволяють автоматично формувати навантаження залежно від таких параметрів як вага, зріст, вік, частота пульсу. Якщо ви точно знаєте свій зріст і вік, то вага має властивість змінюватися. Краще за все вимірювати її вранці до прийому їжі.

Швидке тренування в надії спалити жир. Якщо ваша мета – спалювання жиру, врахуйте, що цей процес почнеться лише через 15-20 хвилин після початку тренування. Можна прискорити процес. Перші дві хвилини (розминка) займайтеся з невеликою інтенсивністю, потім 10 хвилин з середньою інтенсивністю, потім знову 2 хвилини з низьким навантаженням, потім 5 хвилин з максимальною інтенсивністю, після цього 5 хвилин середньої і 2 хвилини низької інтенсивності. Разом – 26 хвилин. У даному випадку максимальна інтенсивність – це максимальний темп бігу по біговій доріжці (велотренажер, еліпсоїд теж підходять), який ви зможете тримати протягом 5 хвилин. Слід зазначити, людині, щоб спалити жир, потрібно більше кардіотренувань (до 5 на тиждень по 20-40 хвилин), ніж людині, яка «працює на масу».

Прийом до тренування вуглеводної добавки. Тим самим ви віддаєте час спалювання жиру. Як енергію організм буде використовувати вуглеводи,

які надійшли, і лише після зникнення їхніх запасів почне спалювати жирові відкладення. Рекомендуємо за годину до **тренування** трохи поїсти. Найкраще для цього з'їсти яблуко або низькокалорійний йогурт. Цих калорій якраз вистачить, щоб дійти до залу.

Тренування на голодний шлунок. Багато хто думає, що таким чином одразу почнуть спалювати жир. Це помилка! Дієтологи спортивної клініки в г.Ріверсайд (Каліфорнія, США) сходяться на думці, що не варто мучити себе голодуванням – достатньо не їсти за 45-60 хвилин до **тренування**. Це пов'язано з тим, що вуглеводам потрібно до 1 години, щоб засвоїтися, жирам – до 4 годин. Причому на перетравлення їжі організм також витрачає калорії, тільки бере він їх з уже наявних, а не з тих, що тільки надійшли.

Чим більше поту, тим ефективніший процес жироспалювання. Багато хто вірить у те, що чим більша спітнілість під час **тренування**, тим більше згорає калорій. Дуже часто перед змаганнями спортсмени бігають у щільних костюмах, щоб за рахунок випаровування скинути вагу і потрапити в потрібну вагову категорію. Їм вдається позбутися декількох кілограмів, але, заповнивши дефіцит рідини, вага повертається до колишньої. Тому не варто гнатися за швидким результатом.

Кардіотренування компенсують нездоровий спосіб життя. Якщо ви не стежите за харчуванням, часто випиваєте спиртне, курите, приділяєте мало часу на сон і при цьому ще багато працюєте, не сподівайтесь, що **тренування** принесуть вам хоч якусь користь. Цього не буде! Тільки суворий режим харчування, тренувань і відпочинку забезпечать результат.

Кардіотренування заважають набрати масу. Якщо метою ваших тренувань є набір м'язової маси, не варто боятися кардіотренувань. Серцю варто давати не тільки анаеробні навантаження, а й аеробні. 1-2 легких кардіотренування на тиждень будуть доцільними, тим більше їх можна поєднати з силовими тренуваннями. Наприкінці ще раз відзначимо важливі складові успішних кардіотренувань:

- короткотривалі, але інтенсивні навантаження (інтервальний тренінг);

- своєчасне запобігання зневодненню організму;
- правильне харчування;
- здоровий сон не менше 8 годин на добу;

3.2. Фітнес-програми силового спрямування.

Один із провідних законів фітнесу – це дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи й розвитку сили. Серед групових програм, пропонованих спортивно-оздоровчими клубами, до 40–50% складають різні вправи для розвитку сили. Це вправи для всіх м'язів тіла й окремо для верхньої частини і для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовують різні вільні ваги:

- гантелі;
- боді-бари (гімнастичні палиці);
- спеціальна штанга (памп);
- набивні м'ячі;
- гирі.

Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим фітнес-обладнанням.

Заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою). Вони націлені переважно на розвиток опорно-рухового апарату. Залежно від методичних особливостей використання таких вправ можна досягти ефекту корекції будови тіла (зміни пропорцій частин тіла за рахунок нарощування м'язової маси), розвитку сили та силової витривалості, профілактики вад постави, остеопорозу та інших захворювань опорно-рухового апарату.

Група силових програм представлена в сучасній фітнес-індустрії такими видами занять:

- **заняття в тренажерному залі** (використання тренажерних пристроїв дозволяє ізольовано навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і, на думку багатьох фахівців, створювати безпечні умови для занять).

- **заняття з шейпінгу** (використовуються вправи стато-динамічного характеру – у яких передбачено короткотривалі зупинки (на 0,5-1с) у різні моменти циклу руху. Вправи дають можливість покращити працездатність та силову витривалість м'язів, що значно утворює та підтримує м'язовий "тонус". Само слово „шейпінг” походить від англійського „ shape ”, що означає „форма”.

Шейпінг – це методика цілеспрямованої зміни фігури й оздоровлення організму жінки, що передбачає спеціальну програму фізичних вправ та відповідну систему харчування. Тренування шейпінгом включає в себе комплекс вправ, які послідовно навантажують м'язи різних частин тіла. Кожну обрану м'язову групу „відпрацьовую” шляхом багатократного повторення циклічної вправи. Характерним для шейпінгу є те, що навантажувані м'язи мало задіяні в повсякденному житті. Також у шейпінгу дуже часто застосовують додаткові засоби, такі як гантелі, різні ваги, гімнастичні палиці тощо, які дозволяють відкоригувати недоліки фігури. Найбільш активні навантаження в цьому напрямку спрямовані на груди, талію, сідниці та стегна.

Іноді шейпінг плутають з аеробікою. Найбільша відмінність між шейпінгом та аеробікою – це вид навантаження на організм. Шейпінг є більш силовим (анаеробним) видом тренування, аеробіка ж дає аеробне навантаження, вона більш тренує серцево-судинну та дихальну систему. Як правило, шейпінг передбачає комплексний підхід до створення гарного тіла, який містить не тільки фізичне навантаження, а й програму харчування та масажу.

- **заняття з бодіпампу** – це заняття з невеликими штангами (пампами), від 2 до 20 кілограмів. Виконується без зупинки протягом 45 хвилин, під ритмічну музику. Танцювальні елементи з неї усунені. Замість них – різні жими, нахили і присідання. Тренувальний ефект аеробіки з штангою, без сумніву, дуже високий, проте рекомендовано її лише фізично підготовленим людям.

Силове тренування має надзвичайно корисний вплив на організм людини, зокрема «м'язовий корсет» підтримує внутрішні органи, зміцнюються суглоби.

Чому гарний тонус і розвиток м'язів мають таке важливе значення? Як відомо, м'язи можуть пристосовуватися до навантажень; вони змінюються відповідно до обсягу й інтенсивності вправ. Майже протягом усієї людської історії праця була в основному фізичною, а не розумовою. Люди не мали потреби в додаткових вправах; вони мали потребу у відпочинку. Ще сто років тому фізичні зусилля, щодня прикладені середньостатистичною людиною, могли б довести до знемоги більшість сучасних городян.

То що ж відбувається з м'язами в нашому сучасному світі, що майже повністю перейшов на сидячий спосіб життя? Все дуже просто: коли ми не користуємося своїми м'язами, вони усихають й атрофуються. Не користуючись м'язами, ми втрачаємо їх. Цей процес починається у двадцятирічному віці, прискорюється після тридцяти років і стає майже необоротним після сорока. «Середня людина втрачає 50% своєї м'язової маси між 18 і 65 роками», - пояснює доктор Ернст Йокль. Але наше тіло не повинне деградувати подібним чином. Ми можемо змінити становище на краще. Бодібілдинг є конкретною програмою дій, що найкраще протистоїть руйнуванню м'язових волокон.

Сильні, підтягнуті м'язи дадуть можливість мати гарний вигляд і забезпечать добре самопочуття. Це позитивно відобразиться на ваших заняттях спортом, навіть якщо ви граєте в спортивні ігри тільки у вихідні дні. Тренування по методу бодібілдингу також стабілізує або знижує кров'яний

тиск (йдеться про регулярні вправи з обтяженням, а не про важку атлетику), зміцнює м'язи спини, збільшує приплив крові до підшкірних клітин, що надає шкірі молодості й пружності. Це зменшує інтенсивність стресу й поліпшує функціонування імунної системи, що знижує ризик захворіти раком чи серцево-судинними захворюваннями.

Фактично кількість калорій, що спалюються протягом дня, залежить не тільки від інтенсивності вправ, але й від того, наскільки розвинені ваші м'язи. Вони спалюють калорії, причому в буквальному значенні слова: процес окислювання в клітинах тіла створює енергію для вправ. Тому чим краще розвинені м'язи, тим легше залишатися худорлявим і підтягнутим.

Очевидно, що існує небезпека, пов'язана з підніманням дуже великої ваги, і багато важкоатлетів піддаються більш-менш серйозним фізичним нездужанням, характерним для цього виду спорту. Але бодібілдинг передбачає помірне силове тренування з суворо обмеженими рівнями опору й порівняно більшим обсягом різних вправ. Таким чином, при правильному підході й увазі до технічної сторони занять немає причин побоюватися травм під час тренування, якщо не зважати на болісні відчуття в м'язах і незначне запаморочення, які трапляються в будь-якому виді спорту.

І, нарешті, хотілося б відзначити, що тренування по методу бодібілдингу є дуже гарним способом для вироблення більшої дисциплінованості й контролю в інших галузях людського життя. Коли ви розвиваєте своє тіло за допомогою тренувань, то приділяєте більше уваги своєму раціону й звичкам харчування. Зрештою, навіщо покривати всі ці чудові м'язи жиром? Вам доведеться стежити за своїм розкладом, щоб не пропускати тренування, а це означає більш чітке планування робочого дня. Погані звички, як от паління, надмірне вживання спиртного й подібні речі теж заважають фізичному розвитку. Вам потрібно завтра встати раніше, щоб устигнути на ранкове тренування? Тоді не втрачайте часу марно, сидячи перед телевізором увечері. Якщо ви користуєтеся бодібілдингом як

організуючим принципом свого життя, він може змінити не тільки вашу статуру або рівень енергії, але й усе інше, що побажаєте.

Гирьовий спорт. Людей завжди приваблювала перспектива стати швидшими, сильнішими, витривалішими. У середині минулого століття люди почали запекло удосконалювати своє тіло, орієнтуючись на еталонні статури античних героїв.



Допитливі американці почали глобальне дослідження всього, що стосується розвитку тіла. Результати виявилися вражаючими. За параметрами універсальності лідером є такий звичайний непримітний снаряд, як гиря.



Коли людина піднімає гантелі, то вага кожної з них лягає лише на одну опорну точку. Це змушує зв'язки й дрібні м'язи включатися на повну потужність, стабілізуючи навантаження. І якщо вони не впораються, значить,

вага людині не піддається. А гирі зроблені так, що вага буде розподілена на дві опорні точки. Це полегшує роботу стабілізаторів, робить її більш збалансованою.

Гирьовий тренінг майже травмобезпечний.

Переваги гирьового тренінгу:

– гормональні зрушення в організмі значно більші, ніж при звичайних силових навантаженнях;

– це ідеальний засіб для розвитку м'язів, опорно-рухового апарату та силової витривалості.

З рештою, гирі ми завжди піднімаємо саме так, як піднімали б велику вагу в природних умовах.

Історія розвитку гирьового спорту. Історія сучасного гирьового спорту починається з 1962 року – з часу затвердження в Росії перших правил змагань, до яких увійшли три вправи (триборство): жим гирі спочатку однією, потім іншою рукою, поштовх двох гир від грудей, ривок гирі однією рукою. В Україні перші правила змагань з аналогічних вправ були затверджені в 1970 році. У 1970 році в Росії і в 1974 році в Україні вперше запроваджені звання "Майстер спорту з гирьового спорту", учасники змагань розподілені на 4 вагові категорії: до 60 кг, до 70 кг, до 82,5 кг, понад 82,5 кг.

Значним поштовхом у розвитку гирьового спорту було прийняття в 1985 році Єдиних правил змагань, проведення першого чемпіонату СРСР і запровадження звання «Майстер спорту СРСР з гирьового спорту». За новими правилами змагання проводилися у двох вправах (класичне двоборство): поштовх двох гир від грудей, ривок однієї гирі спочатку однією, потім іншою рукою, учасники змагань розподілені на 5 вагових категорій: до 60 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг.

З 1986 року регулярно відбуваються чемпіонати України з гирьового спорту. У 1991 році гирьовий спорт введено до програми Спартакіади України і Спартакіади народів СРСР.

Міжнародна федерація гирьового спорту (МФГС) створена в 1992 році. Того ж року створена Федерація гирьового спорту України (ФГСУ), що введена до складу МФГС з 1995 року.

Перший Чемпіонат світу з гирьового спорту (ЧС) відбувся в 1993 р., Перший Чемпіонат Європи (ЧЄ) – у 1992 р., Перший Кубок світу (КС) – у 1994 році. Чемпіонати світу та Європи проводять з класичного двоборства, а Кубки світу – у поштовху по довгому циклу (поштовх двох гир від грудей з опусканням донизу після кожного виштовхування). З 1998 року відбуваються Чемпіонати світу по довгому циклу. З 1993 по 1995 рік включно змагання проводять у 6 вагових категоріях (до 60 кг, до 65 кг, до 70 кг, до 80 кг, до 90 кг, понад 90 кг), з 1996 року рішенням МФГС введена додатково вагова категорія до 75 кг .



В Україні змагання по довгому циклу в ранзі Кубка України проводять із 1996 року. Рішенням ФГСУ з 2000 року чемпіонати в Україні проводяться за класичним двоборства та поштовху по довгому циклу.

У 1997 році Держкомспортом України затверджена Єдина спортивна кваліфікація, де вперше в історії гирьового спорту України передбачено присвоєння звання "Майстер спорту міжнародного класу".

У 1998 році в Україні (м. Бориспіль, Київської обл.) відбувся 6-й Чемпіонат світу, який відзначився тим, що в ньому вперше взяли участь спортсмени Греції, Йорданії й Палестини. До 1998 року в Чемпіонатах Світу брали участь лише спортсмени СНД і Балтії.

Протягом усього часу існування гирьового спорту гирьовики України гідно захищали честь нашої держави в змаганнях найвищого рангу.

Михальчук Роман – перший серед гирьовиків удостоєний високого звання "Заслужений майстер спорту України" (1996 р.).

Збірна команда України з 1995 року по 2003 рік займала 2 місце слідом за командою Росії. Найбільшими досягненнями українських гирьовиків можна вважати поштовх Федора Усенка у ваговій категорії до 80 кг, виконаний на Чемпіонаті СРСР 1989 року – 149 разів за 10 хв. (відповідно змагання з гирьового спорту в будь-якій вправі регламентовані 10 хв.) І ривок Юрія Петренка у ваговій категорії до 75 кг, виконаний на Чемпіонаті Світу 1998 року – по 110 разів кожною рукою.

З 1989 року в Україні розвивається новий напрям гирьового спорту – композиційне жонглювання гирями, розпочате групою силового жонглювання Національного медичного університету (м. Київ) "Козацькі витівки" (керівник – Ю. В. Щербина). Виступи спортсмени виконують у національних костюмах під музичний супровід. Чоловіки піднімають гирі вагою 16 кг, жінки – 8 кг. Своїми виступами група сприяє популяризації гирьового спорту та відродженню культурної спадщини України.

Рекомендації щодо силового тренування

Згідно з рекомендаціями Американського коледжу спортивної медицини, новачки повинні займатися силовими тренуваннями хоча б 2 дні на тиждень. Ваша програма вправ повинна складатися з 8-12 повторень і залучати всі основні групи м'язів – спину, груди, плечі, руки, живіт і ноги. І вільні обтяження, і тренажери дають гарний результат, і, за словами експертів, жоден з цих пристроїв не має явної переваги, тому це в основному справа вибору.

Тренажери – це гарна ідея для людей із зайвою вагою або поганою фізичною підготовкою, оскільки вправи виконують в положенні сидячи з підтримкою спини. Але якщо тренажери не є для вас доступним варіантом, гантелі гарний старт для зміцнення м'язів.

Що б ви не обрали, спочатку спробуйте виконати основні вправи. Для рук і верхньої частини тіла, спробуйте такі вправи:

- жими від грудей;
- розведення рук з гантелями;
- жими від плечей над головою;
- вправи для біцепсів;
- екстензії для трицепсів.

Роботу над нижньою частиною тіла не починай з випадів і присідань, які можуть створити дуже велике навантаження на слабкі суглоби. Замість цього спробуйте:

- екстензії квадрицепсів для передньої поверхні стегна;
- згинання біцепсу стегна для задньої поверхні стегна;
- підйом ноги в положенні стоячи або лежачи на боці для розробки внутрішньої та зовнішньої поверхні стегна.

І не забудьте зміцнювати свої «центральної» м'язи – м'язи живота і нижнього відділу спини. Згідно з Карвер, стабільність центральної частини тіла – це ключ до профілактики травм. «Людина з сильно розвиненими верхніми кінцівками, але погано розвиненою центральною частиною тіла може заподіяти собі шкоду, наприклад, виконуючи згинання біцепсів».

Ви також можете уникнути травм – і отримати кращі результати – внівши різноманітність у ваші вправи. Наприклад, якщо ви працюєте над своїми біцепсами, спиною й ногами в один день, під час наступного тренування попрацюйте над трицепсами, грудною кліткою й плечима. Зміна м'язових груп дає достатньо часу для відпочинку тієї групи м'язів, над якою попрацювали. Упровадження розтягнень у свою силову програму також дозволить вам уникнути травм.

Прагнучи досягти результатів на заняттях силового спрямування, не можна ігнорувати ознаки втоми. Уортони закликають прислуховуватись до власного організму та припиняти тренування при:

- 1) відчутті болю;
- 2) нестачі повітря (задишці);
- 3) запамороченні;
- 4) болю в грудях;
- 5) легкому тремтінні;
- 6) відчутті пульсації в голові, серцебитті;
- 7) втомі.

Ці симптоми є тривожними сигналами перевтоми, початкової стадії хвороби або показником того, що щось іде неправильно. В такому випадку необхідно ретельно проаналізувати своє тренування, власний режим та відвідати терапевта. Для нашого організму є важливим усе: і комфортний сон, і раціональне харчування, і повноцінний відпочинок, і наявність позитивних емоцій. І тільки при дотриманні всіх цих вимог можна сподіватись на досягнення високих результатів та гарне самопочуття.

Але силове тренування є важливим компонентом не тільки у вирішенні проблеми оздоровлення та підтримання форми та тонусу тіла. На думку авторів, незалежно від спеціалізації, для атлета надзвичайно важливим є поєднання технічної майстерності, відповідного психологічного настрою, вміння концентруватись та розслаблятись, володіння теоретичними

знаннями, певним розвитком витривалості, швидкості, координації рухів (в т.ч. утримання балансу), гнучкості та сили.

Розклад активно-ізолюваного силового тренування:

Будь-яка серйозна справа потребує ретельного планування. Уортони пропонують своїм клієнтам розклад активно-ізолюваного тренування для короткої програми (у Вас час обмежений) та тривала програма (Ваш час не лімітований).

Також автори радять щоденно вести протокол своїх тренувань, не забуваючи про особисті нотатки та роблячи позначки стосовно рідини, яку Ви споживаєте під час заняття.

Чим може допомогти система силового тренування Уортонів при профілактиці професійних захворювань? Водіям, бухгалтерам, касирам, програмістам, студентам (усім, у кого сидяча робота) – зміцненням м'язів спини, плечей, шиї та порадою змінювати положення тіла під час роботи кожних 15-20 хвилин. Перукарям, дантистам, робочим (усім, хто проводить увесь робочий день стоячи) – звичкою переносити вагу тіла з ноги на ногу під час роботи, еластичними зв'язками гомілковостопного та колінного суглобів.

Ці поради та фізичне навантаження допоможуть Вам наприкінці робочого дня відчувати себе в тонусі, а не валитися з ніг від втоми та скаржитись на погане самопочуття. Крім того, використовуючи ці методичні рекомендації, Ви зможете урізноманітнити заняття з фізичного виховання те ефективно вирішити завдання розвитку гнучкості та сили.

3.3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напряму "Розумне тіло" (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. На початку XXI сторіччя найпопулярнішим видом техніки зміцнення тіла та розвитку гнучкості стала йога. Це відбувається

тому, що прихильники фітнесу зрозуміли, що для досягнення найкращих результатів необхідно сфокусуватись не тільки на концентрації тіла, але й на концентрації розуму.

І взагалі, йога – це не вправи, а дуже складний та незвичний для нас спосіб життя – це надзвичайно цікава та ефективна програма тренувань для досягнення балансу між тілом і розумом, розвитку гнучкості, сили та витривалості. Крім того, ця програма дозволяє набути гарної фізичної форми, розвиває концентрацію й допомагає запобігти травматизму. Вона не має елементів містики й цілком ґрунтується на наукових принципах.

Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини. Йога – дуже широке поняття, що містить одночасно й мету, і засоби досягнення цієї мети. Передовсім йога – це релігійно-філософська система. Суть світогляду йогів полягає у "з'єднанні" індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або Богом.

Своє життя йоги проводять у невинному очищенні й удосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики.

Можливість впливати на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ заснована на давній вірі йогів у таємничу індивідуальну життєву силу – кундаліні, яка нібито дремає в нижній частині хребта, де розташований один із найважливіших нервових центрів. Фізичні вправи, вважають йоги, здатні розбудити цю силу, і вона, піднявшись у верхні частини тіла й об'єднавшись із Праною – животворною силою, наділяє людину надприродною енергією.

Для опанування цієї енергії Патанджали (який об'єднав вчення в єдину систему світогляду) розробив восьмисходиноквий шлях "звільнення душі", освоюючи який, людина піднімається сходинка за сходинкою до досконалості. Ось вони.

1. Яма – стриманість – заборона крадійства, брехні, насильства, прийняття подарунків, різко виражених і неконтрольованих емоційних вчинків.

2. Нияма – культура й гігієна – зовнішнє і внутрішнє тілесне очищення, аскетизм і вивчення наук (здобуття теоретичних знань і практичних навичок).

3. Асана – положення, поза – виконання статичних фізичних вправ (поз).

4. Пранаяма – контроль за диханням – виконання вправ на дихання й харчування. У диханні йоги виділяють чотири фази: 1) вдих (пурака); 2) затримка дихання (кумбхака); 3) видих (речана) і 4) пауза після видиху.

Особливу увагу приділяють другій фазі – затримці дихання, коли в організм посилено потрапляє Прана (життєва енергія, животворна сила). Під час цієї фази, яка найбільш складна і досягається тільки після тривалих тренувань, йоги виконують ряд самонавіювань. Прана потрапляє в організм і під час їжі. Ось чому йоги уважно, ретельно і довго пережовують їжу.

5. Пратьяхара – відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне й психічне розслаблення за допомогою самонавіювання. Розслаблення тіла настає тільки в результаті багатократних тренувань. З часом відбувається автоматично.

6. Дхарана – увага – активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його, як мінімум, протягом 12 с.

7. Дхиана – споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта. Якщо концентрація уваги на об'єкті утримується протягом 144 с, що дорівнює 12 дхаранам, вважається, що Дхиана досягнута.

8. Самадхі – зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів. Якщо стан концентрації триває приблизно 29 хв., то Самадхі досягнуто. Йоги вважають, що в стані Самадхі відбувається повне проникнення в об'єкт концентрації. У цьому стані йог не може розмежувати свою особу й об'єкт концентрації. За твердженням йогів, не будь-який

штучно викликаний стан є справжнім Самадхі. Справжнім Самадхі можна вважати такий стан, у результаті якого людина отримує нове безпосереднє знання. Якщо Самадхі досягається тільки фізичними маніпуляціями (Хатха-йога), то воно, як правило, не дає людині таких звершень. Перехід від одного ступеня концентрації до іншої здійснюється тільки за допомогою збільшення глибини концентрації і тривалості наполегливих тренувань.

Систему Йоги поділяють на кілька видів: це Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога.

У Мантра-Йозі концентрація здійснюється за допомогою особливих слів і виразів (мантр), які при безперервному повторенні впливають на деякі процеси в центральній і вегетативній нервовій системі. Коріння цієї техніки сягає глибокого минулого – племінних чаклунів і заклиначів. При вдалому підборі мантри можна звільнити нервову систему від деяких процесів гальмування, що блокують її.

Основа Хатха-йоги – це асани і пранаями. Існує більше 500 поз, з яких 50 є основними. Виділяють 3 групи поз (асан) :

- 1) для медитації (концентрації) і релаксації (розслаблення);
- 2) для зміцнення тіла, вони нормалізують роботу внутрішніх органів і хребта;
- 3) для очищення системи травлення.

На початковій стадії виконання асан може викликати неприємні відчуття. З часом асани стають зручними для концентрації. Поза вважається засвоєною, якщо виконується без зусиль. За цієї умови можлива концентрація на різних частинах тіла або на біологічних процесах (пульс, дихання і так далі). У результаті тривалих тренувань йоги можуть упливати на кровообіг, на регулювання процесів у системі травлення і тому подібне.

Вищим проявом самоконтролю в Хатха-йозі є досягнення стану анабіозу – тимчасового уповільнення або зведення до мінімуму життєвих процесів унаслідок зміни зовнішніх умов.

Займатися вправами Хатха-йоги краще всього вранці, натщесерце. В інший час – не раніше, ніж через 3 години після прийняття їжі. Асани виконують у добре провітреній кімнаті, в одязі, який не ускладнює рух, на килимку. Спочатку виконують асани, потім – пранаяму.

Мета Лайя-Йоги – пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі. Її основним засобом є медитація – розумова дія з метою введення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, супроводжуване тілесним розслабленням, відсутністю емоційних проявів, відчуженістю від зовнішніх об'єктів.

Об'єкти концентрації – специфічні слова (мантри), геометричні фігури (янтри), картини (даяти).

Як уже було зазначено, в основі хребта є життєво важливий центр – муладхара, у якому зберігається прихована нервова енергія, названа кундаліні. Символом її є змія, що згорнулася в спіраль. Пробудження і звільнення кундаліні, яке досягається шляхом психічної концентрації людини на центрі муладхари, і є основним моментом у Лайя-Йозі.

У Раджа-йозі, за процедурою і технікою, схожою з Лайя-Йогою, об'єкти концентрації пов'язані з вищими проявами свідомої діяльності людини. Раджа-йога покликана створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини. Існує думка, що Раджа-йозі обов'язково повинні передувати Хатха-йога і Лайя-йога.

Йога чудово підходить для групових занять. Заняття нею можна комбінувати із тренуваннями з будь-якого виду спорту для покращення результатів.

Фітнес-йога – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один із найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Заглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подані окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги передбачає виконання лише тих асан, до яких фізично готовий

учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступенів, вона виконує тільки пози, які вдаються їй без особливих проблем. На наступному етапі виконують складніші асани тощо.

Є також програми, які недавно здобули визнання. Однією з таких програм є **Пілатес**. У методі Пілатесу зібрані елементи різних напрямків фізичної культури – йога, акробатика, хореографія, але водночас він має загальні принципи, які зводять ці елементи в єдину систему. Цей метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом Пілатесом, спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їхнього тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Американець німецького походження Йозеф Хуберт Пілатес народився в 1880 році в маленькому містечку недалеко від Дюсельдорфа. Як і всі діти того часу, він перехворів рахітом, астмою. З десятирічного віку маленький Йозеф почав виконувати гімнастичні вправи. Сам хлопчик був дуже тендітним і слабким, але, завдяки регулярним заняттям, до п'ятнадцяти років він мав такі м'язи, про які міг мріяти будь-який дорослий. Його навіть запросили бути моделлю для анатомічних малюнків. Пілатес став цікавитися різними видами спорту, популярними на той час. Він зайнявся греко-римською боротьбою, плаванням і боксом. У віці 32 років Джо емігрував до Англії й навчав там детективів Скотланд-Ярду боксу і боротьбі. На початку Першої світової війни Джозеф Пілатес потрапив у полон. В ув'язненні він продовжував активно тренуватися і навчав вправам своїх співвітчизників. Пілатесом була розроблена програма тренувань. Для тренувань він застосовував різні предмети, які можна було знайти в ув'язненні. Після полону Джозеф Пілатес покинув Англію, недовгий час побув у Німеччині й емігрував в 1923 році в Америку. Через два роки він одружився з медичною сестрою на ім'я Клара. Незабаром Йозеф Пілатес відкрив першу студію тренувань. Студія була розташована в будівлі міського Нью-Йоркського

центру балету. Пілатес розробив програми для танцюристів, незабаром більшість нью-йоркських танцюристів тренувалися в студії Джозефа Пілатеса. На заняття приходили зірки театру й кіно, танцюристи, все вище суспільство того часу тренувалося в Пілатеса. Такі зірки балету, як Марта Грахам і Джордж Баланчин тренувалися в його школі.

Пілатес досяг величезних успіхів зі своєю школою. Він передавав учням знання про те, як правильно виконувати дихальні, фізичні вправи та вправи на розтягнення. Пілатес спілкувався з китайськими емігрантами й упровадив у свій комплекс вправ деякі принципи тренування Тай Чи (Thai Chi). Він розробив новий вид тренування і сам назвав його «методом пілатес». У програмі тренувань він застосовував різний інвентар, створений ним самим. Протягом сорокових років минулого століття школа Пілатеса була наймоднішою і трендовим закладом Нью-Йорка. Йозеф (Джо) Пілатес помер у 1967 році у віці 87 років. Метод пілатес був забутий на декілька десятиліть доти, поки в 1970 році колишня учениця Пілатеса танцівниця Романа Кріщановська відкрила в Лос-Анджелесі студію пілатесу. Зірки Голлівуду, які прагнули до зовнішньої досконалості й перебували в пошуку нових ефективних методик по боротьбі із зайвою вагою стали учнями школи пілатес. Мадонна, Том Джонс, Джон Траволта відвідували цю школу. Нині ця школа є найпопулярнішою серед зірок Голлівуду.

У всьому світі пілатес став поширеним заняттям. Учні Йозефа Пілатеса виробили кожен свій власний стиль пілатес і донесли його вже до своїх учнів. Форми пілатеса з м'ячем, для вагітних, для дітей стають усе більш привабливими.

Основними принципами методики пілатесу є контроль, концентрація, усвідомлене дихання, центрування, розслаблення, скеровані рухи й координація. Основні завдання пілатесу – зміцнення м'язів, поліпшення координації й балансу тіла, поліпшення постави, стимулювання циркуляції й позитивне сприйняття власного тіла.

Існують три різновиди тренування Пілатес:

1. Тренування на підлозі. Ці комплекси вправ виконують на підлозі, в основному сидячи або лежачи. Комплекси можуть бути спрямовані на досягнення різних цілей, наприклад, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, для поліпшення постави.

2. Тренування зі спеціальним устаткуванням. Вправи також виконують на підлозі, але з використанням різного устаткування: кільце Pilates Ring, гантелі, гумові амортизатори, м'ячі.

3. Тренування на спеціальних тренажерах. Основна відмінність тренажерів Пілатес від звичайних полягає в тому, що опора, на якій ви перебуваєте, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи вам доводиться докладати додаткових зусиль, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні, при цьому ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не працюють при звичайних тренуваннях.

Спочатку метод тренування по Пілатесу був розроблений чоловіком і для чоловіків. Більше 50 років „Пілатес” служив основою тренувань агентів спецслужб, висококласних атлетів і танцюристів. У наш час помилково вважати, що тренування пілатес призначене для зміцнення фігури й здоров'я винятково жінок, не менш корисною й ефективною вона може виявитися і для чоловіків. Вправи Пілатеса істотно підвищують гнучкість і збалансованість тіла, і всі його характеристики ідеально відповідають вимогам фітнесу для чоловіків. У тренуванні пілатес основний акцент припадає на розвиток м'язів пресу і спини, розвиваючи і формуючи так званий „м'язовий корсет”. Тренування цих каркасних м'язів, характерне для пілатесу, є основою інших тренувань, що поєднуються з багатьма іншими видами спорту. Різниця між тренуванням пілатес для чоловіків і для жінок невелика, особливо на початку занять. Чоловіки можуть виявити, що їхні м'язи тугіші, ніж м'язи жінок, але вправи в пілатесі можна з легкістю змінити, щоб розтягувати м'язи поступово. Можливість модифікувати вправи

в пілатесі є однією з характеристик, що дозволяє індивідуально добирати систему вправ для кожного, з урахуванням його індивідуальних потреб.

У самостійний блок виділилися координаційні тренування, які сприяють розвитку рівноваги. Особливі популярності ці програми набули в дітей і людей, старших 40–50 років. Фітнес-індустрія виробляє різне устаткування для координаційних тренувань:

- спеціальні гумові півсфери (BOSU);
- рухливі платформи (CORE);
- м'які поролонові валики.

Різні гумові, набивні м'ячі, які традиційно використовували в основній гімнастиці й лікувальній фізкультурі, тепер застосовують і у фітнесі. В аеробіці особливо популярні програми зі спеціальним пластиковим м'ячем діаметром від 35 до 65 см. Це сприяє деяким ігровим моментам у занятті, забезпечує ретельне опрацювання окремих м'язових груп, розвиває відчуття рівноваги, покращує поставу, удосконалює координацію рухів.

Фітбол – fit – оздоровлення, ball – м'яч. Ми зобов'язані появою фітболу швейцарському лікареві-фізіотерапевтові Сюзан Кляйнфогельбах, яка придумала його в 50-х роках минулого століття. Звідси і друга назва – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували винятково з лікувальною метою – для реабілітації хворих з порушеннями центральної нервової системи, тобто лікували хворих церебральним паралічем.

Свій внесок у розвиток фітболу внесла й американка – лікар-фізіотерапевт Джоан Познер Мауер, яка в 80-х роках використовувала м'яч для відновлення хворих після травм хребта. У наш час м'яч однаково надійно допомагає і хворим, і здоровим. Його застосовують на найрізноманітніших тренуваннях: від йоги й пілатесу до силових та кардіовправ.

Заняття фітболом дають унікальну можливість впливати на м'язи спини й хребта. Адже усі ми знаємо, що хребет – це вісь нашого організму, і його стан відбиває стан здоров'я людини. Але не лише. У фітнесі ще не було таких вправ, які б одночасно підвищували тонус м'язів, покращували їх взаємну

координацію, розвивали рівновагу, покращуючи роботу вестибулярного апарату, ще й працювали на рельєф відразу всього тіла.

Більш того, експерти фітнесу радять тренувати прес тільки на м'ячі. І все тому, що при цьому працюватиме не лише сам прес, але й м'язи-розгиначі спини. У житті ці м'язи працюють з пресом єдиним "фронтом", утворюючи м'язовий корсет талії, а в тренажерному залі і те, й інше доводиться тренувати окремо. По-іншому просто не вийде, правильніше, раніше не виходило. Фітбол вирішує цю проблему на сто відсотків. Вправи на фітболі "вбивають відразу двох зайців": дозволяють сформувати сильну й тонку талію і мати прекрасну поставу за рахунок сильних м'язів спини. І ще один нюанс: без сильного попереку неможливий сильний прес.

Ідеальний м'язовий корсет талії можна порівняти з вагами, коли сила пресу відповідає силі м'язів попереку. У залі ми, як правило, тренуємо ці частини тіла окремо, але вгадати міру їх збалансованості просто неможливо. Тим паче, що сидяча робота день у день робить наш прес занадто розслабленим. У результаті ми часто страждаємо від болю в спині. Тренінг же на м'ячі унікальний тим, що він дозволяє досягти природної взаємодії м'язів талії, примушує "підлаштовуватися" один під одного м'язи пресу й попереку, урівноважуючи їхню взаємну силу. Якщо говорити про тренінг на фітболі, то йдеться не лише про красиву й струнку талію й прекрасну поставу. Оздоровлювальний ефект вправ, які виконують на фітболі, набагато ширший:

- зміцнює серцевий м'яз, покращує кровопостачання всіх органів тіла, нормалізує кров'яний тиск;
- покращує роботу легень, збільшує глибину дихання;
- покращує роботу хребців, забезпечує активну діяльність м'язів спини, плечей, попереку, грудей, шиї, живота, рук і ніг;
- дозволяє мати прекрасну фігуру і позбутися болю в суглобах, нормалізуючи їхнє функціонування;

- розтягнення на м'ячі сприяє прекрасному відновленню організму після фізичних навантажень;
- перехід від напруги м'язів до розслаблення під час виконання вправ, лежачи на м'ячі, сприяє зняттю психоемоційної напруги, що просто необхідне в наш стресовий час.

Окрім усього вище сказаного, фітбол не має вікових обмежень: корисний і дітям, і людям середнього й старшого віку.

Каланетика – це комплекс вправ, розроблений американкою Каллан Пінкней. Це вправи для всіх частин тіла, які засновані на різних видах східних гімнастик і містять спеціальні дихальні вправи. Каланетика заснована на вправах на розтяжку і на статичних вправах. Мета каланетики – змусити працювати глибоко розташовані м'язи. Під час виконання кожної вправи задіяні всі м'язи тіла. За допомогою занять каланетикою ви зможете нормалізувати обмін речовин, зміцнити м'язи, зменшити вагу та об'єм тіла. Основне завдання каланетики – навчитися керувати своїм тілом.

Для всіх вправ у комплексі каланетики існує одна вихідна позиція – ноги на ширині плечей, спина випрямлена, живіт утягнутий. Потрібно затриматися в такому положенні на кілька хвилин і відчувати напругу всіх м'язів тіла. Кожне тренування каланетикою починається з розминки.

- Розминка
- Вправи для живота
- Вправи для ніг
- Вправи для стегон
- Розтяжка м'язів

Стретчинг – це комплекс вправ, заснований на розтягуванні м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими і гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність. Існує декілька видів стретчингу: м'який (м'яка розтяжка), глибокий (активний розвиток гнучкості), статичний (використання методів

статичного навантаження) і динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої).

Стретчинг зазвичай включають у комплекс лікувальної гімнастики. У спортивній і художній гімнастиці, в ігрових видах спорту це вправи на розтяжку, що є елементами загальної системи тренувань. Адже для занять всіма видами спорту дуже важливо, аби суглоби були рухливі, гнучкі, а це забезпечується еластичністю м'язів. У бодібілдингу, наприклад, стретчинг сприяє швидшому відновленню м'язів після силових тренувань, у гімнастів збільшується амплітуда рухів.

Стретчинг, який виконують під спокійну музику, ефективний для зняття стресу, зменшує втому, дає відчуття спокою. Стретчинг позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення яких-небудь серцево-судинних захворювань, сприяє зменшенню артеріального тиску. Вправи на розтяжку є складниками антицелюлітних програм.

Займаючись стретчингом самостійно, не потрібно відразу вибирати значні навантаження, тягніться не дуже інтенсивно. Перед початком занять – розминка, аби м'язи розігрілися. Дихання має бути глибоким і рівним. Кожну вправу необхідно виконувати доти, поки не зникне напруга в м'язах. Залежно від складності вправи її тривалість може бути від десяти до шістдесяти секунд. Аби м'язи надмірно не перенапружувалися, необхідно під час занять стретчингом зберігати стійке положення. Рухи мають бути плавними, без різких ривків. Це можуть бути звичайні потягування або складніші рухи, узяті з тренувань із якого-небудь виду спорту.

3.4. Функціональні тренування

У повсякденному житті людині рідко доводиться ізольовано виявляти певну фізичну якість або напружувати ізольовано одну групу м'язів. Як правило, всі системи функціонують комплексно. У зв'язку з цим урахування безсумнівних позитивних ефектів програм усіх представлених вище

напрямків призвело до поєднання методичних принципів кожного з них у комплексних тренувальних фітнес-програмах, які сьогодні отримали назву **функціональні тренування**. Це четверта група тренувальних програм. У них застосовують вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу та ін. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини рухи – різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачають, що саме програми цього напрямку перспективні в найближчий період розвитку фітнес-індустрії.

Рухи, які ми щодня виконуємо, займаючись спортом, прибираючи квартиру, граючись із дітьми або займаючись своїми справами на дачній ділянці, вимагають від нас функціональної сили, гнучкості, рівноваги й координації. Наприклад, усім відома повсякденна ситуація: ми йдемо по слизькій дорозі. Для того, щоб успішно досягти мети, уникнувши при цьому падінь і травм, ми повинні мати ідеальну рівновагу, координацію й уміння володіти своїм тілом. Досягти цього нам і допоможе функціональне тренування, спрямоване на розвиток м'язів-стабілізаторів, більшість із яких ми не можемо контролювати свідомо. Саме ці м'язи-стабілізатори, що глибоко лежать, є тим відправним пунктом, з якого починається кожен наш рух, і опорою для нашого корпусу, який вони утримують у рівновазі, коли ми здійснюємо який-небудь рух.

Функціональний тренінг проводять і як окреме тренування, і як додаток до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги того, що обтяжило, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального устаткування, зокрема кор-платформ, босу (гумових півсфер), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), подушок балансувань Airex Balance Pad (подушок, виготовлених з м'якого "пінного" матеріалу") або силових тренажерів з вільною траєкторією виконання руху.

Отже, фітнес перетворює і змінює життя людини на краще. Регулярно виконувани фізичні вправи впливають на багато систем організму.

Наприклад, під час тренінгу виробляються речовини, які діють на центри задоволення в головному мозку. Виробляється певна залежність від тренувань, що позитивно позначається на психіці людини, оскільки сприяє приємному проведенню часу. Усе це дозволяє людині позбутися негативної дії стресу або депресії. Таким чином, заняття фітнесом роблять людину більш стресостійкою.

Якщо заняття дають результати у фізичній формі, то в людини виробляється здатність до самостійного аналізу якого-небудь процесу. Крім того, завдяки цьому у неї виробляється дисципліна. Набуту властивість людина обов'язково використовуватиме і в інших сферах життя, наприклад, у навчанні та роботі. Вплив фітнесу на здоров'я людини неоціненне! Під час тренувань покращується робота серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, м'язової системи та ін. Нормалізація ваги позбавляє людину від ожиріння, яке може спровокувати розвиток онкологічних захворювань. Крім того, прискорюється обмін речовин. Це дозволяє не набирати надлишкових калорій у вигляді жирових запасів. Також зникає набряклість і нормалізується водно-сольовий баланс організму.

Отже, якщо ви хочете бути здоровим, мати гарний вигляд, струнку фігуру й чудову поставу – займіться фітнесом. Велике різноманіття фітнес-програм допоможе зробити вам правильний вибір з орієнтацією на свій фізичний стан, побажання та вподобання.

Кор-платформа або кор-дошка - спеціальне пристосування для занять фітнесом в домашніх умовах або в тренажерному залі. Визначальна особливість кор-дошки - вона не має стабільного положення.

4. СТРУКТУРА І ЗМІСТ ФІТНЕС-ПРОГРАМ

Розмаїття фітнес-програм не означає довільність, їх структура та використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Яка б оригінальна не була та чи та фітнес-програма, у її структурі виділяють такі компоненти:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- заключна (відновна) частина.

Запропонована загальна структура фітнес-програми може корегуватися залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму до заняття);
- аеробний (розвиток серцево-судинної та дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коректувальний (корекція фігури і силові вправи);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- вільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);

- релаксаційний (відновлення після занять, зняття втоми і розслаблення).

Важливим компонентом сучасних фітнес-програм є стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Після основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також як самостійне заняття вправи стретчингом знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідовують синдром відстроченого болю в м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчингу припускає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчою спрямованості) характерний застосуванням низки вправ (як правило, 5 – 7) з участю одних і тих самих м'язових груп, що викликає локальний, але значний за дією ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожна з яких спрямована на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчингом по 15 – 30 хв. щоденно, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчингу виконують з положення стоячи, з випадками та нахилами тіла, сидячи і лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості людини.

Невід'ємний компонент фітнес-програм – оцінка фізичного стану людини. Оцінюють основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м'язів, гнучкість.

5. ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ

Кожен вид спорту і напрям фітнесу постійно бореться за те, щоб збільшити кількість своїх прихильників. З'являються нові модні види спорту, запропоновано нові **фітнес**-заняття, але проблеми зі здоров'ям і рівнем фізичної підготовки населення земної кулі залишаються. Як же не загубитися в цьому нескінченному потоці інформації про науку руху та оздоровлення? Як скласти **фітнес**-програму тренувань для досягнення бажаних вами цілей?

Перед складанням фітнес-програми необхідно визначити чотири основні моменти:

- 1) режим або тип тренувань;
- 2) частоту занять;
- 3) тривалість кожного заняття;
- 4) інтенсивність кожного заняття.

Режим або тип тренувань Існує величезна кількість видів фізичної активності, як і видів спорту. Кожен із них має безліч своїх шанувальників. Тому при виборі виду фізичної діяльності головне, на що слід звернути увагу в першу чергу – щоб вам подобалося ними займатися і щоб ви могли займатися цими тренуваннями протягом усього життя. Це необхідно враховувати, оскільки важливу роль у тренуваннях відіграє мотивація. Крім того, обраний вами вид тренувань повинен точно відповідати вашим потребам сьогодення. Не раціональним буде змінювати форму м'язів тіла за допомогою аеробних навантажень і, навпаки, покращувати роботу серцево-судинної системи з допомогою силових. Хоча і в тому, і в іншому випадку будуть невеликі позитивні зміни, але краще буде, якщо обраний вид фізичної діяльності буде точно відповідати вашим цілям. Вибір місця для занять (клуб, дім або вулиця) і наявність у ньому обладнання так само позначиться на остаточному вигляді вашої фітнес – програми. Здавалося, майже однакові на вигляд тренажери різних фірм виробників на тренуваннях дають різні

відчуття. Деякі з них через особливості будови скелету або захворювання опорно-рухового апарату (біль у спині або коліні) можуть викликати дискомфорт під час тренувань. У таких випадках вправу краще замінити аналогічною.

Багато хто намагається займатися всіма модними видами спорту. Сучасні фітнес-клуби пропонують великий спектр фітнес – послуг не для того, щоб кожен займався всіма видами фітнесу, а для того, щоб ви могли обрати найбільш для вас зручний. Ваші друзі і члени вашої родини можуть не поділяти пристрасті до тренажерного залу, але вони можуть знайти найбільш прийнятний для них вид занять, і тоді ви зможете разом ходити в один клуб. Об'єднання любителів фітнесу різних напрямків в одному місці – ось основне завдання великих фітнес-центрів. Незалежно від того, яким спортом ви займаєтеся, для кожної людини важливий розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості та гнучкості. Цим трьома напрямками фізичної активності необхідно приділяти хоча б мінімум уваги.

Частота занять. Частоту занять визначають різні фактори, але головне, що вона не може бути розглянута без урахування обраного режиму тренувань, тривалості та інтенсивності занять. Крім того, першочерговими факторами для визначення частоти занять є: наявність часових ресурсів (вільного часу) або графік вашої роботи, наявність рухових навичок, рівень і терміни поставленої мети, рівень фізичної підготовки. Різні види тренувань мають різну оптимальну частоту занять. Зазвичай чим сильніша напруга потрібна в обраному виді фітнес тренувань або спорту, тим рідше вони повинні відбуватися. Тренування досвідчених “силовиків” (штангістів, пауерліфтерів або культуристів можуть відбуватися рідше одного разу на тиждень). Зверніть увагу, що це стосується саме досвідчених атлетів зі стажем більше десяти років. Тренування зі складною руховою координацією, але з набагато меншою напругою, наприклад, теніс, можуть проходити один – два рази на день щодня. Тривалість й інтенсивність тренувань, які визначають частоту занять, залежать від вашого досвіду. Початківці не

можуть розвинути високу інтенсивність і тривалість тренувань, тому фізично вони можуть проводити заняття часто, але за умови низької інтенсивності та тривалості занять. Буває, тренування початківця зі слабким початковим рівнем підготовки може тривати не більше 5 хв. Часті, але з мінімальними навантаженнями тренування потрібні для оптимального (найкращого) звикання (адаптації) до фізичної роботи і швидшого формування рухових навичок, без яких неможливе підвищення інтенсивності тренувань. З часом навантаження можна буде збільшувати, а частоту занять зменшувати. Виходить, що чим нижчий рівень фізичної підготовки, тим вища частота проведених тренувань. Для дуже слабо підготовлених людей можна почати фітнес – програму зі щоденної п'ятихвилинної зарядки або прогулянок навколо будинку. Результати проведених досліджень показали, що найбільш оптимальною частотою для початківців є проведення 3-5 занять на тиждень. Це, однак, не означає, що проведення 6 або 7 занять на тиждень не надасть позитивного додаткового впливу, просто оптимальний результат забезпечують 3-5 занять на тиждень. Починати слід з 3 занять на тиждень і довести до 5, якщо м'язова діяльність приносить задоволення і добре переноситься. Буває, людина активно приступає до занять, тренуючись щодня протягом декількох тижнів, що зрештою призводить до значного стомлення. Однак в умовах сучасного життя людині рідко вдається вийти на рівень трьох занять на тиждень внаслідок своєї великої завантаженості на роботі. Найчастіше трапляються випадки, коли люди можуть тренуватися два або навіть тільки один раз на тиждень. За спостереженнями, мінімальні позитивні зрушення можуть виявитися, якщо вдається займатися не рідше одного разу на дев'ять днів. Таким чином, визначення частоти занять з урахуванням потреб у досягненні цілей і можливостей займатися досить часто є одним із ключових питань складання вашої фітнес – програми. Якщо ви не виходите на рівень трьох занять на тиждень, постарайтеся докласти зусиль і знайти вільний час для досягнення цього рівня.

Тривалість занять. Якщо ви вже вибрали напрямки фітнесу, у яких хотіли б працювати і розвиватися, визначилися з частотою занять, встановили найближчі цілі і виділили час для щотижневих тренувань (тому що тренуватися необхідно якщо не щодня, то хоча б щотижня), то слід визначити тривалість занять. Тривалість занять зазвичай змінюється залежно від зміни інтенсивності. Якщо інтенсивність тренувань підвищується, то тривалість зменшується. Після підвищення інтенсивності починають збільшувати тривалість до певної межі, встановленої залежно від перерахованих вище факторів, потім інтенсивність знову підвищують, а час тренування зменшують.

Простий приклад. Для своїх аеробних тренувань ви вибрали ходьбу по біговій доріжці швидкістю 5 км / год. На першому тренуванні ви проходили дистанцію за 10 хв, після чого ваш пульс піднявся вище межі цільової зони, тому ви тренування припинили. Щотижня ви додавали по 5 хв. Через 10 тижнів ваше тренування триватиме 1 годину. На жаль, ваш спосіб життя не дозволяє проводити у фітнес – клубі, наприклад, більше 1,5 години, але ж потрібно ще розвивати силу й гнучкість. Тому, приділивши розвитку сили 40 хв, гнучкості 15 хв, на аеробіку вам залишається не більше 45 хв. Це означає, що настав час підвищити інтенсивність на 10%, що складе 5,5 км / год і зменшити час занять до 30 хв, поступово підвищивши його до 45 хв і знову підняти рівень інтенсивності. Зазвичай зміна інтенсивності та тривалості заняття коливається в межах 5-10% залежно від самопочуття і наявності необхідного обладнання. Приклад: часто буває, що різниця між вагою гантелей перевищує 10% (10-15 кг – різниця 33%). Рекомендована загальна тривалість заняття для початківців у фітнес-клубах становить 60 хв.

Інтенсивність занять. Інтенсивність занять – найбільш важливий фактор складання фітнес-програми. Правильно вибрана інтенсивність може підвищити інтерес до продовження занять фітнесом, що буде стовідсотковою гарантією того, що ви досягнете бажаних результатів. Помилка у виборі інтенсивності є головною причиною припинення тренувань. Якщо

інтенсивність надто мала, то тренування зазвичай припиняють через відсутність результату. Хто ж захоче витратити свої ресурси часу та грошей, не отримуючи за це жодної компенсації у вигляді підвищення рівня фізичної форми й поліпшення стану здоров'я? Коли ж інтенсивність надто велика й організм не встигає пристосуватися до темпів підвищення навантаження, вмикається біологічний закон адаптації “наближення – відторгнення”. Якщо організм відчуває шкоду, якої завдає надто велике навантаження, якщо рівень навантаження перевищує адаптаційні здатності організму, то він вмикає підсвідомі механізми. У різних видах фізичної діяльності інтенсивність визначається різними параметрами. Наприклад, в аеробних тренуваннях основними показниками інтенсивності можуть бути швидкість і кут нахилу бігової доріжки, а під час тренувань у тренажерному залі – величина обтяження і кількість підйомів. Інтенсивність вимірюється у відсотках від ваших максимальних можливостей. Зазвичай для оздоровчого ефекту достатньо працювати з інтенсивністю 50-70%. Але це не догма. Інтенсивність може змінюватися залежно від самопочуття й періоду тренувань. Крім того, основною причиною зміни інтенсивності при тривалих тренуваннях є зміна цілей.

6. ПІДХОДИ ДО ОБРАННЯ ВИДУ ФІТНЕСУ

Кожен знає, що заняття спортом корисні. Але починати завжди важко: якому виду спорту віддати перевагу, займатися самостійно або записатися на групові заняття? Спочатку слід вирішити, що саме ви хочете отримати від спорту: схуднути, розважитися і підбадьоритися чи знайти хороших знайомих? А потім залежно від мети й вашого темпераменту оберіть вид спорту, який підійде саме вам.

6.1 Вибір виду фітнесу за мотиваційним фактором.

Схуднути за будь-яку ціну! *Мотивація:* Ви спробували кілька видів спорту, але нічого особливо не зацікавило. Однак ви розумієте, що фізичне навантаження необхідне для підтримки форми або щоб позбутися зайвих кілограмів. Ваша мотивація втілена в гаслі «**Спорт – це здоров'я і краса**», а задоволення від спорту і радість від нових досягнень – це не про вас. *Спорт для вас:* Групові заняття в спортзалі – ось що вам потрібно. Багатий вибір програм і гнучкий графік, можливість «загубитися» у натовпі і водночас бути як усі. До того ж окремі заняття жіночих і чоловічих груп позбавляють від непотрібної сором'язливості. Можна записатися на класичні заняття фітнесом (степ, аеробіка тощо) або на різні сучасні заняття з елементами танцювальної хореографії чи бойових мистецтв. Ще одна перевага такого підходу полягає в тому, що, у будь-якому випадку, ви не зобов'язані займатися в групі. Якщо ви впевнені, що вам вистачить терпіння й почуття відповідальності, цілком можна обмежитися індивідуальними заняттями на тренажерах (велотренажер, бігова доріжка, гребний тренажер і так далі) або вдома під відеокасету.

Дати вихід своїй енергії. *Мотивація:* Спорт та фізичне зусилля вас не лякають. Вам однаково, бігати по полю з м'ячем, ганяти шайбу або плавати наввипередки: головне отримувати задоволення, і спорт для вас – це гра й

розвага. Вам подобається командний дух, який об'єднує захоплених людей для досягнення спільної мети, а від фізичних вправ ви чекаєте розрядки, позбавлення від непотрібних думок і концентрації зусиль та енергії на певний період часу. Групові заняття дозволяють одночасно розвивати різні фізичні властивості: силу (тренажери), витривалість (степ, аеробіка, фітнес з елементами боксу й інших бойових мистецтв), гнучкість (вправи на розтяжку або каланетика). *Спорт для вас:* Ви створені для командних видів спорту з елементами стратегії. Вам підійдуть ігри, що вимагають витривалості, гарної реакції, концентрації й сили волі, наприклад, баскетбол, волейбол або бадмінтон. Кожного разу ви зможете випробувати себе, дати вихід накопиченій енергії й виявити можливість швидкого прийняття рішень, адже командні ігри поєднують у собі тактику, техніку й витривалість. Після закінчення матчу ви відчуєте себе стомленим, але оновленим, звільнилися від непотрібних думок та емоцій. Крім величезного задоволення, навантаження на багато видів м'язів під час ігор дозволить постійно підтримувати себе у формі.

Тренування в приємній атмосфері. *Мотивація:* Спорт – це добре, але в міру. Заняття спортом дають вам відчуття задоволення, але тільки в певній кількості і в певних умовах. Для вас це спосіб підтримки гарної фігури і зняття напруги. Ви віддаєте перевагу регулярним, не дуже частим і не дуже інтенсивним заняттям в колі однодумців. Такі заняття поступово стають звичкою. Так, ви не ставите собі високих цілей, але ви, напевне, трохи пишаєтеся собою за стабільність ваших занять і безсумнівну користь від них. *Спорт для вас:* Вам потрібен спорт, який не передбачає виснажливих тренувань, але водночас реально допомагає відчувати себе «у формі». Плавання, аква-аеробіка, веслування, прогулянки на велосипеді дозволять вам спокійно зміцнювати й нарощувати м'язи і при цьому розслабитися й отримувати задоволення. Залежно від характеру і настрою ви можете займатися спортом на самоті або в компанії друзів. Вам підійде також катання на роликах, яке гарно тренує м'язи стегон і сідниць, а для більш

терплячих і витривалих ідеальним буде біг, найефективніший і простий вид спорту. Неважливо, у якому віці й фізичному стані ви почнете займатися таким спортом, адже завжди можна почати діяти у своєму ритмі; залишається тільки захотіти!

Просто для задоволення. Мотивація: Від спорту ви очікуєте веселощів та спілкування. Вам подобається зустрічатися з новими людьми, і, спілкуючись, ви здобуваєте силу й емоції.

6.2. Вибір фітнесу за типом темпераменту

Сангвініки. Рухливі, життєрадісні, ініціативні, веселі. Їм підійдуть будь-які тренування, але особливо комфортні будуть групові: класична аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка, танцювальні класи, велотренування, а також активні спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол, регбі, водне поло). Сангвініки – ідеальні фітнес-новачки: вони швидко забувають свої невдачі й не переживають, коли щось не виходить.

Холерики. Швидкі, пристрасні, емоційні, неврівноважені. Холерики схильні до бурхливих емоційних спалахів, які їм потрібно чимось гасити. Наприклад, заняттями боксом, кікбоксингом, рукопашним боєм, карате, тейквондо, тенісом, сквош. Це з одного боку. З іншого – досвідчені інструктори рекомендують темпераментним особам звернути увагу на розмірені тренування, під час яких можна заспокоїтися і побути наодинці з собою. Підійдуть плавання або заняття на біговій доріжці в комфортному темпі, обраному залежно від рівня фізичної підготовки, і під улюблену музику.

Флегматики. Спокійні, повільні, незворушні, зі стійкою психікою й стабільним настроєм. Тут недоречні швидкі, активні тренування – у флегматиків спорт повинен бути таким же розміреним, як їхнє життя. У цьому випадку ідеальні гольф, пілатес, йога, стретчинг (розтяжка), плавання, біг підтюпцем. Також підійдуть заняття на тренажерах за чітко

розписаною програмою і, бажано, без наполегливих інструкторів, які люблять усіх підганяти.

Меланхоліки. Сумні, ранимі. Меланхоліки важко переживають невдачі, тому краще за все їм займатися індивідуально з тренером, причому тренеру потрібно враховувати особливості цього темпераменту – тільки схвалення, оскільки меланхоліки болісно сприймають будь-яку критику. Саме тому їм не рекомендують групові заняття й командні види спорту. Винятки – біг, теніс, бадмінтон в компанії з гарним другом або розмірені тренування напряму Mind & Body (пілатес, йога), де ніхто нікого не оцінює. Танцям теж краще вчитися індивідуально.

7. САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ

Отже, ви вирішили зайнятися вдосконаленням або корекцією своєї фігури, – як кажуть, вам і гантелі в руки. Якщо немає можливості піти у фітнес-клуб, організуйте його в себе вдома.

Створюємо простір.

По-перше, потрібно визначитися з територією, де проходитимуть ваші заняття спортом. Кращим місцем для тренування є зал, зазвичай це найпросторіше приміщення у квартирі. Приберіть сторонні предмети, щоб вам зручно було лежати на підлозі, як уподовж, так і впоперек. Подивіться навсібіч, щоб поблизу не було предметів квартирного декору.

Вибираємо спортивне обладнання

Можна, звичайно, піти в магазин спортивних товарів і там купити все, що потрібно. Всі спортивні товари і пристосування у вас під рукою.

Скакалка. Вважають, що за півгодини стрибків на скакалці спалюється до 400 калорій. Звичайно, відразу і без підготовки півгодини ви навряд чи прострибаєте, але можна починати з п'ятихвилинних тренувань, чергуйте також стрибки й швидку ходьбу. Згадайте дитинство й урізноманітніть стрибки: стрибайте на одній нозі, схрещуючи руки, робіть два оберти скакалкою за один стрибок! Сучасний варіант – скакалка, у рукоятку якої вбудований лічильник калорій. Перед стрибками потрібно ввести свою вагу і після закінчення занять на дисплеї з'явиться та кількість калорій, яку було спалено. Стрибки на скакалці допомагають не тільки знизити вагу, але й розвивають витривалість, тренують м'язи ніг і зміцнюють серцево-судинну систему.

Хула-хуп (поєднання двох слів: hula – назва полінезійського народного танцю і англ. hoop – обруч). Використовується найчастіше для того, щоб позбутися зайвих сантиметрів в талії, але крутити обруч можна, використовуючи не тільки корпус, але й руки, шию, ноги, розвиваючи гнучкість і координацію рухів. Зараз з'явилися обручі з масажними

елементами, а також з магнітними кульками, які розташовані всередині масажних і забезпечують посилений кровообіг, що сприяє швидкому спалюванню підшкірного жиру. Існують хула-хупи з лічильником калорій, вбудованим у корпус, який показує кількість зроблених обертів і витрачених калорій. Рекомендують крутити обруч щодня протягом не менше десяти хвилин.

Диск здоров'я, або диск "Грація". Багато хто пам'ятає про нього з дитинства, а в деяких, можливо, він навіть припадає пилом під диваном. Це прекрасний тренажер для талії й пресу, який розвиває також координацію рухів. А якщо поверхня вашого диску оснащена спеціальним рельєфом, ви додатково отримуєте масаж ступнів під час занять.

Ролик для пресу. Універсальний тренажер, який поліпшує рельєф і форму м'язів живота й підвищує тонус м'язів рук, ніг, стегон і плечей. Основна вправа, яку можна виконувати за допомогою ролика, така: стоячи на колінах, ролик тримайте перед собою і рухаєте його вперед, плавно опускаючись до торкання грудьми підлоги, потім повертайтеся в початкове положення. Існує сучасна модель ролика, яка оснащена механізмом, що допомагає повертатися у вихідне положення й знижує навантаження на попереk. На дисплей виводять інформацію про витрачені калорії й про кількість виконаних вправ. Слід зазначити, що заняття з цим тренажером протипоказані дітям до 16 років і людям, що страждають болем в ділянці хребта й серцево-судинними захворюваннями.

Гантелі. Гантелі використовуються як додаткові обтяжувачі під час занять фітнесом, які роблять виконувані вправи більш ефективними. У журналах чи на сайтах спортивної тематики ви зможете знайти потрібний вам комплекс. Наприклад одна з найпростіших вправ для створення лінії талії, яку ви можете виконувати стоячи біля телевізора: поставте ноги ширше плечей, в опущених руках гантелі, нахиліться чітко в бік, намагаючись максимально наблизитися до підлоги.

Килимок. Це може бути звичайне покривало: складіть його удвічі по вертикалі. Головне, щоб ваш килимок для занять фітнесом не був дуже м'яким або, навпаки, дуже жорстким, вибирайте золоту середину. У результаті м'язи вам скажуть «спасибі».

Стілець. Це справжнісінький тренажер. Завдяки стільцю можна виконувати величезну кількість вправ, де будуть задіяні всі групи м'язів. Головне—щоб стілець був стійким, без будь-яких пошкоджень. Краще всього використовувати класичний дерев'яний стілець.

Вода і рушник.

Вода допоможе вам відновити дихання, а рушник з легкістю видалить сліди старанності й навантажень.

Аудіо-відео супровід.

Заняття фітнесом ефективні, якщо вони проходять у музичному супроводі і на прикладі фітнес-інструктора. Наявність телевізора і DVD-плеєра обов'язкова. Потім необхідно купити декілька DVD-дисків і зробити зі всього вибраного вами грамотний фітнес-мікс. Для цього необхідно тверезо оцінити проблеми своєї фігури й проаналізувати способи їх вирішення. А потім за допомогою комп'ютера створити комплекс вправ, які допоможуть вам у ваших намаганнях. Неважливо, протягом якого часу ваші м'язи перебували в стані спокою, головне, що будь-яке зусилля й регулярна робота м'язів викликатимуть у вас больові відчуття. Це триватиме в середньому від 3-х до 7-ми днів.

8. ПЛАНУВАННЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ

1. Щоб скласти короткий план занять, спочатку продумайте, скільки занять на тиждень ви зможете виконувати і скільки буде тривати кожне заняття. Можна спланувати 2-3 заняття на тиждень по 30-60 хвилин, а можна – щодня по 20-30 хвилин. Менше 2 разів на тиждень займатися немає сенсу – позитивний ефект буде настільки низьким, що ви навряд чи його помітите. Щоденні заняття вимагають різноманітності в навантаженнях на різні групи м'язів так, щоб один день певні м'язи тренувалися, інші відпочивали. На наступний день розслаблені й навантажені групи м'язів повинні мінятися. Або так: один день виконують аеробне навантаження, спрямоване на витривалість і розвиток серцево-судинної системи, а на інший – тренування всіх груп м'язів.

2. Якщо бажаєте, продумайте зміни в навантаженнях на перспективу. У перший тиждень заплануйте не дуже велике навантаження, а з кожним наступним тижнем підвищуйте інтенсивність і тривалість занять. Але не постійно. Кожен місяць влаштовуйте собі відпочинок – тиждень занять зі щадними навантаженнями. Це дозволить закріпити результат і створити основу для більш високих досягнень.

3. Намагайтеся не перевантажувати організм навіть протягом одного заняття. Систематична перенавантаженість тільки зашкодить здоров'ю. Не навантажуйте на одному занятті тільки одну групу м'язів. Протягом кожного тренування передбачайте кілька хвилин для відпочинку.

4. Підберіть комплекси з декількох вправ: присідань, віджимань, підйомів тіла в сивий. Бажано, щоб у вас було заготовлено 2-3 різні комплекси. Це допоможе уникнути одноманітності й нудьги на тренуваннях. Популярні вправи можна виконувати в різних варіантах, з різною швидкістю виконання, з додатковими обтяженнями і без них. Прагнення до різноманітності в навантаженнях допомагає пропрацювати максимальну

кількість м'язів й уникнути зниження ефективності фітнесу через поступове звикання м'язів до вправ.

5. Якщо ви прагнете до досягнення хороших результатів у фітнесі, читайте тематичні журнали, дивіться телепередачі, відвідуйте сайти. Звертайтеся за порадами до фахівців і тих, хто не перший рік тренується і чогось досяг. Різна інформація допоможе вам правильно виконувати вправи, правильно планувати заняття. І тоді одні й ті ж навантаження зможуть дати в кілька разів більший ефект.

6. І остання порада – зверніть увагу на вже складені фітнес-плани. Як правило, їх складають фахівці, враховують всі особливості та нюанси фізичної підготовки. **Перший тиждень тренувань** – це підготовка м'язів до основних навантажень, природно, що потрібно дібрати вправи для всіх груп м'язів. У середньому продовження занять цього періоду – 20 хвилин. Пам'ятайте, що заняття спортом потрібно починати через дві години після їди. А до наступного прийому їжі повинно пройти ще дві години після ваших занять.

Другий тиждень тренувань – це ґрунтовні заняття, тривалість, яких може складати в середньому 30-40 хвилин. У цей період можуть бути задіяні якраз усі ті спортивні пристосування, про які ми говорили раніше. Свої заняття краще починати з невеликої розминки, потім переходите до основних навантажень. Тут важливу роль відіграють підходи. Фітнес-інструктори радять ділити вправи на підходи, наприклад, качати прес краще в 3 підходи по 20 підйомів. Ця методика дозволяє ефективніше прокачувати всі м'язи черевної порожнини.

Ще один момент – це правильне дихання. Дихати потрібно рівномірно, видих на підйомі. До речі, від техніки дихання багато в чому залежить ефективність зниження жирової маси і робота мускулатури.

Третій тиждень фітнес-занять – це своєрідне закріплення напрацьованого матеріалу. Тут можна збільшувати навантаження. Тобто, якщо ви робили по три підходи на кожную вправу, то можете збільшити до

п'яти. Але є один нюанс: м'язи нашого тіла прокачуються навіть при однакових навантаженнях по-різному. Варто знову проаналізувати стан своєї фігури на відповідний момент, і збільшити навантаження на ті зони вашого тіла, де це необхідно.

Надалі ваші заняття спортом будуть регулярними, з невеликими тимчасовими коливаннями. Тут роль грає якийсь негатив-чинник. По-перше, не варто проводити тренування, якщо відчуваєте фізичне нездужання. По-друге, елементарна відсутність настрою може негарно позначитись на результаті. Заняття фітнесом повинні асоціюватися тільки з отриманням фізичного й морального задоволення.

Міфи про заняття фітнесом

Навколо занять фітнесом виникло чимало міфів і помилкових домислів. Фахівці беруться перевірити, наскільки достовірна інформація, яку багато хто приймає за правило.

Заняття фізкультурою на порожній шлунок. За останніми даними експертів у галузі харчування і фахівців із фітнесу, заняття на порожній шлунок призводять до підвищеної й швидкої стомлюваності. Організм втомлюється ще до того, як приєднується метаболізм і починається згорання жиру. Але займатися з переповненим шлунком – теж помилка. Достатньо з'їсти за годину до занять невелику порцію корисної й здорової їжі, наприклад, фрукти або печиво.

Очікування дива. Чудові фігури, які ми бачимо по телевізору, – результат багатьох місяців і навіть років роботи. Необхідно терпіння, залізна дисципліна, правильне харчування й виснажлива праця. Якщо вам обіцяють прекрасну фігуру за кілька тижнів, знайте: це неправда.

Чим більше ви займаєтеся, тим краще. Надлишок фізичного навантаження може викликати травми й пошкодження. М'язам необхідно, принаймні, 24 години, щоб відновитися після напруги.

Шкідливо їсти відразу після занять. Насправді, прийом їжі після заняття теж дуже важливий. Раціон харчування після занять повинен обов'язково містити як карбогідрати, так і протеїн.

Для гарної фігури необхідно відвідувати спортзал. Як стверджують фахівці, будь-яка форма фізичної активності: плавання, біг, танці, ходьба, велосипед, – принесе вам користь.

Біодобавки необхідні при заняттях фітнесом. Насправді, найкращий вітамінний комплекс не замінить повноцінного збалансованого харчування. Вітаміни можна брати тільки як додаток до раціону, але не як основу харчування.

9. ФІТНЕС-ДІЄТА

Усі тренувальні програми не матимуть корисного ефекту без спеціальної дієти. Навіть під час посиленних катаболічних тренуваннях тіло залишається покритим шаром жиру, якщо не дотримуватися дієти. Добре дібрана тренувальна програма і правильна система харчування дають змогу жінці позбавитися від двох відсотків жиру щомісячно – доти, поки не буде досягнута мета. Для початку треба сказати, що фітнес-дієта передбачає 5-разове харчування. При калорійності близько 1500-1600 калорій на день така дієта забезпечує оптимальну втрату ваги. Харчування має ґрунтуватися на тих продуктах, які містять мало жирів, більше вуглеводів і білка. При дотриманні дієти потрібно пити до 2-х літрів рідини на день. Збільшення ваги в цей час говорить не про накопичення жиру, а про нарощування м'язової маси. Якщо немає можливості харчуватися суворо по дієті, необхідно підраховувати вживані калорії і вибирати меню відповідно до таблиці калорійності, намагаючись вживати найменш жирну їжу. Не слід робити занадто великих перерв у харчуванні, вони сприяють жировим відкладам. Під час занять фітнесом необхідно також підтримувати організм вітамінами. Не варто забувати про овочі. Така дієта передбачає регулярні тренування. Слід зауважити, що всі молочні продукти обов'язково повинні бути знежиреними. Яловичина, курятина, індичка, риба, морепродукти – варені або тушковані. Слідкувати треба також і за кількістю з'їдених фруктів, перевагу надавати цитрусовим і зеленим яблукам. Рис бажано вживати коричневий, соки – натуральні. Всупереч забобонам з приводу різних біодобавок, під час занять фітнесом доцільно приймати добавки, що містять необхідні незамінні амінокислоти.

Правила фітнес-дієти

1. Їсти треба часто, але потроху. Таке харчування зводить секрецію гормонів, що накопичують жир до мінімуму. До того ж рівень цукру в крові не стрибає, настрій рівний, спокійний. А що значить часто? Через кожні 2,5 –

3 години. Якщо це не вдається, то хоча б третину калорій (в ідеалі – половину) з'їдайте до того, як сядете вечеряти. Якщо точніше, то в перші вісім годин після сну.

2. Нагодуйте свої м'язи білком. З'ясувалося, що норма для людини, яка займається фітнесом – це приблизно 1,5 грама білка на кілограм ваги. Якщо цього правила не дотримуватися, м'язів більше не стане. Щоб вирости, їх потрібно нагодувати. Але і це ще не все. Білок можна їсти кілограмами, але він не піде вам на користь, якщо м'язи не отримають «будматеріал» вчасно. Визначити «годину ікс» просто. Отже, якщо ви займаєтеся вранці, з'їдайте щонайменше половину денної норми білка ввечері. Якщо ви тренуєтеся вдень, то хоча б половина білка повинна бути отримана вранці. Якщо ж ви ходите в тренажерний зал вечорами, то вам необхідно отримувати білки і під час обіду, і відразу після тренування. Якщо не дотримуватися цього правила, трапиться жахливе: ваш організм почне поїдати сам себе. Той мінімум білка, який ви отримуєте з їжею, буде витрачено на «аварійний ремонт» стомлених м'язів. Адже білок ще потрібен крові, гормональній системі, вашим волоссям, нігтям, шкірі. І тоді організм починає розщеплювати білок внутрішніх тканин. Першими постраждають м'язи. Як річ, яка за корисністю для життя є останньою. М'язи зменшуються, втрачають силу. Але білка все одно не вистачає. Волосся стає ламким, тьмяним, нігті – кришаться, шкіра втрачає пружність, блідне. Різко скорочується секреція гормонів - адже «робити» їх нема з чого.

3. Не дай собі засохнути.

Навіть незначна втрата води в організмі (хоча б 2% від ваги тіла!) катастрофічним чином позначається на нашому самопочутті. Наш організм, як ядерний реактор, працює на воді. Куди б ви не йшли, беріть з собою пляшку води. Не подобається пити порожню воду? Тоді надайте їй смаку, додавши сік лайма чи лимона, або ж з допомогою пакетиків трав'яного чаю. Перевірити, чи достатньо ви п'єте води, можна так. Станьте на ваги до і після тренування, а потім порівняйте обидва показники. Якщо «післятренувальна»

вага буде дуже відрізнятися від вашої звичайної (більше, ніж на 500 г), значить, з водним балансом біда. Добову норму води, що становить 3 – 3,5 літра, ви не випиваєте. Під час тренування ви втрачаєте не тільки рідину, а й вуглеводи. Тому візьміть собі за правило втамовувати спрагу не водою, а спортивним вуглеводним напоєм – у тому випадку, якщо ви тренуєтеся інтенсивно і довше години. Якщо ви вип'єте такого напою хвилин через тридцять після початку занять, це поповнить запаси глюкози й допоможе вам з честю протриматися до кінця тренування. А по дорозі з клубу додому з'їжте щось із фруктів: додаткова порція вуглеводів буде дуже доречною. Найкращий варіант – велике яблуко!

Весела і смачна фітнес-дієта для схуднення

Для того, щоб візуально відчувати результат, дотримуватися її необхідно не менше місяця . Фітнес-дієта для схуднення належить до тих типів харчування, якого дотримуватись просто. Під час курсу людина не відчуває ні голоду, ні нестачі вітамінів, ні дискомфорту в кишнівнику. За місяць за умови відповідального виконання всіх розпоряджень щодо меню, можна позбутися приблизно 4 – 5 кілограмів. Досягти позитивного результату допоможуть фітнес-вправи. Без них ніяк не обійтись. Без спортивних навантажень привести тіло в порядок майже неможливо, адже повнота здатна розтягувати шкіру до великих розмірів. Коли людина худне, шкіра стає в'ялою, обвислою. Підтягнути м'язи допоможе тільки правильно спланована фізкультура.

Фітнес-дієта для схуднення є низькокалорійною, прекрасно збалансованою. На добу допустимо вживати різну їжу, яку пропонують дієтологи в меню дієти, але не перевищувати поріг в 1400 калорій. Це одна з обов'язкових умов. Важливо випивати за добу не менше 2,5 – 3 літрів рідини. Це може бути зелений чай, сік, мінеральна негазована або кип'ячена вода. Їжу потрібно вживати якомога частіше й помалу. Їсти краще повільно, ретельно пережовуючи їжу. Коли ви виходите з-за столу, ви повинні відчувати незначний голод. Чому? Усі наші бажання породжує мозок. Дуже

часто ми думаємо: з'їв багато, а голод не зник. Це відбувається тому, що до мозку ще не дійшла інформація, що шлунок наситився. Саме тому, коли встаєш з-за столу після щедрого обіду, відчуття таке, що живіт ось-ось лусне. Вечеряти потрібно не пізніше, ніж за 2 години до сну. Їжа не повинна бути смажена. Для приправи салатів краще використовувати олію, а не майонез. Від солі відмовлятися не варто. Вона незамінна для людського організму, але солити їжу потрібно помірно.

Обов'язковим пунктом **фітнес-дієти** для схуднення є правило: щодня по 30–40 хвилин балувати себе інтенсивними фізичними навантаженнями. Спочатку дієта здається нестерпною, але вже через тиждень організм звикає й особливого дискомфорту не виникає. А користі від такого меню багато. По-перше, вага знижується поступово і не створює стресові ситуації. А по-друге, зі зменшенням ваги нормалізується обмін речовин, з'являється бадьорість, поліпшується загальний стан.

10. ОДЯГ ДЛЯ ФІТНЕСУ: СЕКРЕТИ СУЧАСНИХ МАТЕРІАЛІВ

Сьогодні у фітнес включені як силові вправи, так і класичні елементи аеробіки. Навантаження під час занять припадає на великі м'язи, суглоби, хребет і нижні кінцівки. У зв'язку з цим для фітнесу потрібне спеціальний одяг. Обов'язковою є наявність кросівок, які збільшують ресорну функцію стопи, і зменшують навантаження на суглоби. Одяг обов'язково повинен бути зручним та комфортним.

Ви ходите в клуб або займаєтеся фітнесом в приміщенні (а може, тільки збираєтеся почати), то вже знаєте: щоб досягти кращих результатів, тренуватися треба в спеціальному одязі – якісному, максимально зручному. Гарний одяг для фітнесу роблять такі фірми, як CASALL, FREDDY, FUERTE VENTURA, а також відомі всім і кожному NIKE, REEBOK і ADIDAS. Однак перш ніж одягтися, задайте питання, із яких матеріалів вони зроблені, і якими перевагами ці матеріали володіють. Сапплекс, тактель, еластан. Від надміру незнайомих назв голова може піти обертом. Перед тим, як іти до магазину, буде зовсім не зайвим довідатися про сучасні тканини докладніше. Майбутнє – за новими технологіями. Виробники одягу для фітнесу приділяють величезну увагу тканинам. Це й не дивно, адже від якості матеріалу залежить не тільки зовнішній вигляд і довговічність виробу, але й те, наскільки комфортно Ви будете почуватися під час тренування. Матеріали зі справді унікальними характеристиками випускають відомі, що добре зарекомендували себе, фірми, які постійно проводять розробки в цій галузі.

Mirul (Meryl), тактель (Tactel). Коли на ярлику речі, що сподобалася, Ви бачите ці назви, знайте: йдеться про різні торговельні марки того самого матеріалу, а саме мікрволокнистого поліаміду (РА). Тканину *Meryl* виготовляє італійський концерн Nylstar, а *Tactel* – винахід фірми DuPont (США). Волокна цих тканин мають деякі зовнішні розбіжності, але це практично ніяк не відбивається на їхніх властивостях. Легкий, еластичний, міцний, який не мнеться, поліамід з успіхом застосовують для виготовлення

нижньої білизни й спортивної форми. У цього матеріалу є й інші переваги, наприклад, здатність швидко випаровувати вологу. Тканина не липне до тіла, а саме тіло при цьому дихає й не відчуває дискомфорту. Ця чудова властивість дозволить Вам повністю зосередитися на виконанні вправ. Крім того, поліамід гарно протистоїть атаці молі, не псується під впливом солоної води й дуже добре тримає форму, тобто не сідає.

Поліестер. Навряд чи знайдеться людина, яка жодного разу не чула про цей матеріал. Існує кілька видів поліестеру, що розрізняються за щільністю й, відповідно, за своїм призначенням. З поліестеру роблять як тонкі підкладкові тканини, так і утеплювачі для зимового верхнього одягу. Що стосується спортивного одягу, то тут поліестер часто входить до складу змішаних тканин, а сам по собі використовується під час виготовлення сітчастих вставок. До речі, такі вставки – не тільки витвір дизайнерської фантазії. Вони слугують і для повітребміну, тобто дозволяють тілу дихати. Речі з поліестеру не мнуться, швидко сохнуть, не деформуються після багаторазового прання (що дуже важливо при заняттях спортом) і не вицвітають під впливом сонячного проміння.

Еластан. Найчастіше еластан (поліуретан) трапляється нам від таких торговельних марок, як Dorlastan, що випускається німецьким концерном Bayer, і Lycra (пр-в DuPont). Це волокно надзвичайно рідко використовується в чистому вигляді, набагато частіше його можна виявити в складі змішаних тканин. Однак неозброєним оком ви його не побачите: воно неймовірно тонке. Унікальність еластану полягає в його міцності й здатності розтягуватися (при цьому в 6-8 разів перевершуючи свою первісну довжину) і повертатися у вихідний стан. Від того, яка кількість еластину в матеріалі, залежить еластичність виробу. Останні модифікації еластану стійкі до сонячного світла, морської й хлорованої води, а також здатні протистояти усіляким забрудненням (масло, жир, косметика, піт). На радість шанувальницям аеробіки, шейпінгу й інших видів фітнесу, вироби зі вмістом еластану зберігають первісний вигляд навіть після численного прання.

Супплекс (Supplex). Цей матеріал – запатентована розробка американської фірми DuPont. Його творці спробували створити тканину, що була б м'яка, як бавовна, і водночас еластична й міцна, як нейлон. Варто відзначити, що це їм вдалося, і тепер Supplex активно використовують у виробництві одягу для плавання, екстремальних видів спорту, різних видів тренувань і відпочинку на природі. Крім того, намокнувши, Supplex сохне у два рази швидше за натуральну бавовну.

Бавовна. Чудові характеристики допомагають утримувати пальму першості на ринку спортивного одягу. Бавовна – улюблена багатьма з нас тканина за натуральність, м'якість, гігієнічність і здатність витримувати багаторазові прання. Спортивний одяг із чистої бавовни давно не виробляють. Причина цього – здатність таких виробів швидко вбирати піт, утруднювати дихання шкіри й прилипати до неї, коли Ви виконуєте чергову вправу. До того ж, одяг із бавовни швидко втрачає форму, розтягується і може сильно полиняти після другого-третього прання. Але вся ця критика зовсім не означає, що бавовну зараз не використовують. Навпаки, у виробництві спортивного одягу й білизни дуже часто застосовують тканини, до складу яких уходить бавовна. Шляхом додавання до неї синтетики одержують матеріали підвищеної еластичності, що довго зберігають свою первісну форму й насиченість кольорів. Приклад такого підходу – двошарова тканина *D.I.W.O.* Розробленням власних матеріалів займаються й великі фірми, що роблять одяг для фітнесу. Так, італійська фірма FREDDY винайшла й робить матеріал за назвою *D.I.W.O.* (Dry In Wet Out). Ця тканина, два шари якої складаються з волокон різного походження, має багато переваг. Дотичний до шкіри внутрішній шар з нейлону поглинає піт і виводить його на зовнішній шар з бавовни, де піт випаровується. Крім того, вироби з *D.I.W.O.* підтримують температурний баланс. Це означає, що Ви зможете уникнути переохолодження в перервах між виконанням вправ. Існує кілька різновидів цього матеріалу, що розрізняються за щільністю й складом.

11. ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

Рішення пропустити заняття особливо болісне для тих, хто довго налаштовується на тренування. Визнати, що ви хворі, вдається не відразу і, обманюючи себе, ви жваво чимчикуєте на заняття, кашляючи і шморгаючи носом. І тренування, яке б мало принести користь—і фізичну, і моральну,—перетворюється на важке випробування не лише для вас, а й для людей, що вас оточують. Тому будьте розважливими і вмійте розпізнати той фізичний стан, у якому вам краще посидіти вдома.

Застуда

Перша ознака того, що тренування варто пропустити, – температура. Будь-яке навантаження при лихоманці не тільки посилює хворобу, але має негативний вплив на серце й суглоби. Якщо температури немає, допустимі спокійні заняття, наприклад, йогівські дихальні практики, тим більше, що деякі з них допомагають впоратися із симптомами захворювання. Навантаження сповільнює одужання, тому краще і для здоров'я, і для спортивної форми пропустити одне-два заняття і швидше вилікуватися. Також не рекомендують займатися навіть після безсонної ночі: самопочуття може тільки погіршитися, а користі від тренування не буде.

Серцево-судинні захворювання

Повністю закриває дорогу в спортзал гостра серцево-судинна недостатність і сильна гіпертонія. Усе залежить від ступеня розвитку захворювання. Більшість гіпертоніків можуть займатися плаванням і йогою, а от чи варто їм іти на аеробіку, потрібно вирішувати. Якщо у вас коли-небудь були проблеми з серцем або судинами, то перед тим, як зайнятися фітнесом, загляньте до кардіолога. Дослідження, які допоможуть визначити допустимий рівень навантаження, – це електрокардіограма, добове моніторування ЕКГ і АТ за Холтером, УЗД серця і функціональні тести, наприклад, тредміл-тест на біговій доріжці. Якщо лікар дозволив вам займатися, чітко дотримуйтеся його вказівок, а також будьте обережні

з дихальними практиками: при гіпертонії не рекомендоване форсоване дихання й затримка дихання. Якщо у вас, навпаки, знижений тиск, навіть не думайте тренуватися на голодний шлунок!

Захворювання хребта і суглобів

Захворювання опорно-рухового апарату, при яких фітнес абсолютно протипоказаний, – це важкий остеопороз, хондромаліяції, доброякісні та злоякісні ураження хребта і сполучних тканин, тяжкі форми сколіозу, інсульту та стан після них. Всі інші діагнози – це відносні протипоказання, а, значить, залежно від ступеня тяжкості захворювання, допустиме різне навантаження, аж до паверліфтингу. З дозволу лікаря можна займатися і при остеохондрозі, і при сколіозі, і з міжхребцевою грижею. Фахівець може навіть порекомендувати м'яку корекційну практику. Якщо у вас проблеми з хребтом або суглобами, на заняттях потрібно бути обережнішим зі скручуваннями і прогинами й обов'язково пам'ятати, як, правда, і всім іншим, що суглоби потрібно тримати в м'якому напівзігнутому положенні і ніколи не розгинати до кінця.

Гінекологічні захворювання

Абсолютні протипоказання до фізичного навантаження по гінекології – це гострі запальні процеси малого тазу, великі міоматозні вузли, аденоміоз. Фізичне навантаження не рекомендую при новоутвореннях: поліпшивши мікроциркуляцію в ділянці малого тазу, ви можете посприяти їхньому росту. Також не варто займатися з кістою яєчників: можливий розрив або перекручення кісти. Якщо немає патологій, то займатися можна навіть під час менструації, але з обмеженнями (див. «Фітнес під час місячних»). Варто відмовитися від нахилів та інших перевернутих поз: вони провокують сильні скорочення матки, і кровотеча може посилитися.

Вагітність

Сама по собі вагітність – не протипоказання до фізичного навантаження: її лише слід полегшити, причому з перших же днів терміну. Передовсім треба обмежити інтенсивність заняття й уникати різких рухів. Це, наприклад,

трясіння і удари в танці живота або йогівська вправа Наулі, яку також використовують у техніці бодіфлексу. Не рекомендують пози лежачи на животі, перевернуті пози, силові вправи, що задіюють ділянку живота й тазу, взагалі будь-який тиск на живіт: посилення тонуусу матки може стати причиною викидня. Слід уникати підвищеного навантаження на поперек у майбутньої мами: глибоких нахилів, прогини і скруток. Якщо ви хочете нахилитися неглибоко, розставте ноги ширше, щоб стояти більш упевнено. **А головне** – вагітним суворо заборонені затримки дихання, тому що вони можуть викликати різке підвищення тиску в матері і кисневе голодування плоду. Так що будь-які дихальні вправи, китайські дихальні практики і бодіфлекс доведеться залишити на всі 9 місяців.

Зрозуміло, ці обмеження стосуються тільки благополучного протікання вагітності. Яким би способом ви не хотіли підтримувати фізичну форму в очікуванні дитини, будь-яке навантаження повинен схвалити лікар. Це, однак, не всі фітнес-протипоказання. Якщо ви сумніваєтеся в тому, що здоров'я дозволяє подужати обране навантаження, потрібно звернутися до лікаря. Тільки фахівець визначить, куди вам сьогодні піти по здоров'я – у фітнес-клуб або додому в ліжку під ковдру. До речі, при будь-яких захворюваннях не потрібно боятися йти до лікаря за дозволом займатися фітнесом. І, якщо захворювання перебіває не в гострій стадії, у вас є шанси отримати схвалення лікаря на фізичне навантаження. Можливо, це буде не бодібілдинг і не марафон по пересіченій місцевості, а пілатес або китайська гімнастика – головне, щоб лікар, до якого ви звернулися, хоча б знав про існування таких дисциплін.

Чому хворіють ті, хто займається спортом

У гонитві за здоровим способом життя ми іноді з головою занурюємось у фітнес. Але замість того, щоб зміцнитись тілом і душею, починаємо без кінця хворіти. Чому? Дивуватися тут нічому: стосунки фітнесу з імунітетом складні. Прийнято вважати, що спорт – це сувора дорога, для самовідданих фанатів, тоді як фітнес – суцільна користь. Але в прагненні до особистих

рекордів можна довести себе до неприємностей будь-яким видом тренінгу, навіть найкориснішим. Що ми іноді з успіхом і робимо в найреспектабельніших спортзалах.

Здоров'я – ціна рекорду. Несподівані фітнес-починання – потужний стрес для всього організму. Щоб розпочати роботу з новими навантаженням на м'язи, він буде змушений розворушити гормональну, нервову, рухову, серцево-судинну та інші системи. І це дуже добре – на цій стадії як раз і відбувається зміцнення імунітету. Тут любителям потрібно зупинитися – просто освоювати різні види навантаження, не зациклюючись і не ставлячи перед собою надзавдань. Тому що наступний етап – доля професійних спортсменів і фітнес-моделей. Навантаження стає занадто сильним: серце вискакує з грудей, повітря не вистачає, м'язи тремтять і болять, але людина продовжує гнати себе до рекорду. А відразу за фінішною стрічкою, а то й на підході до неї, настає третій етап: психологічний і м'язовий стрес.

Надмірні навантаження несприятливі для всього організму, і не в останню чергу – для імунної системи.

«Цьому є наукове пояснення», – каже доктор біологічних наук, професор Володимир Леванда. У крові є спеціальні антитіла імуноглобуліни, які борються з вірусами й бактеріями. У спортсменів у період високоінтенсивних навантажень деякі імуноглобуліни просто зникають. Звідси – часті застуди та інші подібні напасти. Багато шанувальників фітнесу займаються так часто й наполегливо, що теж потрапляють у групу ризику.

Особистий розклад. На щастя, становище не безвихідне. Для початку скорегуйте свої цілі: можливо, не варто прагнути до нездійснених 50 см в талії, а треба просто прибрати жирові складки з наявних 70-ти. Потім вивчіть себе, свій спосіб життя і доберете відповідну тренувальну програму.

Двом людям одного й того ж віку часом потрібні різні фітнес-програми.

Наприклад, одна жінка 30 років сама виховує двох дітей, працює п'ять днів на тиждень, обідає фаст-фудом і хронічно недосипає. Інша витрачає на

власний бізнес два дні на тиждень, спить 8 годин на день, за дитиною доглядає няня, а їжу готує кухар. Не дивно, що **тренування**, які спокійно витримає друга дама, першу запросто доведе до імунного зриву.

Стрес на роботі або в сім'ї теж може призвести до того, що звичне навантаження виявиться непосильним для імунітету. Має значення навіть екіпірування: у незручних кросівках, у футболці, яка не пропускає повітря. Доконати себе можна навіть «м'яким» пілатесом, якщо тримати пози занадто довго або виконувати дуже важкі вправи.

Знай свою міру. На жаль, на око рівень здоров'я не оціниш. Тому варто періодично проходити тестування у фітнес-центрі або у фізкультурному диспансері. Як правило, це функціональний тест на велотренажері або біговій доріжці (наскільки ви витривалі й сильні), електрокардіограма й аналіз крові.

Полярний фітнес. Не варто переборщувати і з загартовуванням. Несподіване рішення приєднатися до моржів користь імунітету навряд чи принесе. До подібних пригод треба готуватися. До того ж тривале перебування в крижаній воді посилює накопичення підшкірного жиру, того самого, від якого ви хочете позбутися. Скромні обтирання холодною водою й нетривалі повітряні ванни краще зміцнять захисні сили організму.

Відомо, що аналізи здавати ніхто не любить, тому, якщо займаєтеся фітнесом на свій страх і ризик, – хоча б слідкуйте за самопочуттям. Спад настрою, безсоння, постійна втома, головний біль, біль в м'язах, застуди, ще казна-звідки взявся герпес, пульс у спокої–вищий 80 ударів на хвилину – ознаки того, що ви перейшли небезпечну грань.

Правда, гарний настрій – теж не завжди показник посиленого навантаження. Адже фізичні вправи викликають виділення «гормонів радості», і емоційний підйом може маскувати згоряння імуноглобулінів.

Захоплюючись «оздоровленням», не робіть сенсом життя недосипання, недоїдання, сумнівні добавки і надінтенсивні **тренування**. Дотримуйтеся кілька правил – і ваш імунітет завжди буде готовий до праці й оборони.

- займайтеся фітнесом регулярно або вже не займайтеся взагалі;
- тренуйтеся не частіше 3-4 разів на тиждень;
- урок танців, біг, силова аеробіка не повинні тривати більше 1,5 години, а високоінтенсивні навантаження (наприклад, з великою вагою в тренажерному залі) – не довше 40 хвилин;
- не намагайтеся схуднути до невпізнанності: у дуже худих людей, як і у надто повних, імунітет знижений.

Отже, фітнес перетворює і змінює життя людини в кращий бік. Регулярно виконувані фізичні вправи впливають на багато систем організму. Наприклад, під час тренінгу виробляються речовини, які діють на центри задоволення в головному мозку. Виробляється певна залежність від тренувань, що позитивно позначається на психіці людини, оскільки сприяє приємному проведенню часу. Усе це дозволяє людині позбутися негативної дії стресу або депресії. Таким чином, заняття фітнесом роблять людину більш стресостійкою.

Якщо заняття дають результати щодо покращення фізичної форми, то в людини виробляється здатність до самостійного аналізу якого-небудь процесу. Крім того, завдяки цьому у неї виробляється дисциплінованість. Набуту властивість людина обов'язково використовуватиме і в інших сферах життя, наприклад, у навчанні та роботі. Вплив фітнесу на здоров'я людини неоціненне! Під час тренувань покращується робота серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, м'язової системи та ін. Нормалізація ваги позбавляє людину від проблем, пов'язаних із ожирінням, яке може спровокувати розвиток онкологічних захворювань. Крім того, прискорюється обмін речовин. Це дозволяє не набирати надлишкових калорій у вигляді жирових запасів. Також усувається набряклість і нормалізується водно-сольовий баланс організму.

Отже, якщо ви хочете бути здоровим, мати гарний вигляд, струнку фігуру й чудову поставу – займіться фітнесом. Велике різноманіття фітнес-програм допоможе зробити вам правильний вибір з орієнтацією на свій фізичний стан, побажання та вподобання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 342–378.
2. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
3. Апанасенко Г. Л., Попова Л. О. Медицинская валеология (выборочные лекции). – К. : Здоровье, 1998. – 248 с.
4. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2004. – № 10. – С. 15–18.
5. Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения) / Под ред. Э. Н. Вайнера. – Липецк, 1998. – 79 с.
6. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов : Учебное пособие. – М. : МИЭПУ, 1995. – 93 с.
7. Вишневский В. А. Валеология в классическом университете // Материалы конференции «Научно-методические основы воспитания физического и психического здоровья молодежи». – Екатеринбург, 1996. – С. 15–16.
8. Касаткин В. Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья : Автореф. дисс. докт. мед. наук. – М., 1999. – 44 с.
9. Ляхович А. В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи : Автореф. дисс. докт. мед. наук. – М., 1998. – 47 с.
10. Иванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізичного виховання / В. Иванов. – 2000. – № 3. – С. 12–14.
11. Белавенцева Г. Н. Человек должен быть здоровым / Г. Н. Белавенцева. – М. : Книга, – 1996. – 123 с.
12. Физическая культура и спорт : Учебник. / Под ред. В. А. Никишкина, С. И. Филимоновой, – М. : Изд-во АСВ, 2005. – 245 с.

13. Зайцев В. П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород : Издательство БГТУ, 2003. – 298 с.
14. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под. Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова.– М. : СпортАкадемПрес, 2002. – 303 с.
15. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Тренировка тела и ума (Mind and Body). – М. : Самиздат, 2003. – 35 с.
16. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики на организм женщин 20-35 лет : Дис. канд. пед. наук: 24.00.02. – К., 1998.
17. Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей (методическое пособие). / Под ред. Левченковой Т. В., Сверчковой О. Ю., Фудим Е. Я. – М. : Самиздат, 2000 – 12 с.
18. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса (руководство для инструкторов). – М., 2002. – 177 с.
19. Степ Рибок. Вводный курс. (инструкция по профессиональному обучению Степ-Рибок). – М., 1997. – 43 с.

Навчально-методичне видання

Меньших Олена Емануїлівна
Костогриз-Куликова Наталія Володимирівна
Петренко Юрій Олексійович

**НОВІТНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ
У РОБОТІ СПОРТИВНИХ СЕКЦІЙ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання:
С. Ф. Старов

Підписано до друку 24.04.2014. Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 3,7. Тираж 300 пр. Зам. № 4990

Видавець і виготовлювач
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького
Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3427 від 17.03.2009 р.