

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
«Оздоровчі фітнес програми»
до практичних занять з дисципліни
«Фізичне виховання»
Секція « Спеціальні медичні групи»

Методичні рекомендації до практичного розділу занять з дисципліни «Фізичне виховання» Секція « Спеціальні медичні групи» Оздоровчі фітнес програми до практичних занять ВУЗ/ Укл.: О.В. Кириченко, С.І. Атаманюк. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 36с.

Рекомендації містять загальні відомості про різновиди оздоровчого фітнесу, особливості використання вправ у процесі фізичного виховання студентів, подано зміст різних видів занять оздоровчим фітнесом для розвитку, силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей.

Укладачі: О.В. Кириченко, старш. викладач, С.І. Атаманюк, доцент, зав. кафедри фізичної культури олімпійських та олімпійських видів спорту.

Рецензент: В.І. Кемкіна, доцент кафедри фізичної культури олімпійських та не олімпійських видів спорту.

Відповідальний за випуск: Н.П. Голева, старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та олімпійських видів спорту.

Затверджено на засіданні
кафедри фізичної культури
олімпійських та не олімпійських
видів спорту
Протокол № 9
від «26» лютого 2021

Рекомендовано до видання НМК
факультету економіки та управління
Протокол № 29
від 31 березня 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ВНЗ	6
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІТНЕСУ	8
РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	11
ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ	19
НЕТРАДИЦІЙНА ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЗА О. М. СТРЕЛЬНІКОВОЮ	27
ВОЛЬОВА НОРМАЛІЗАЦІЯ ДИХАННЯ (ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЗА К. П. БУТЕЙКО)	28
ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	29
ВИСНОВКИ	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	36

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.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В 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. 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 нашудумку, 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.

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 факторів здорового способу життя студенти використовують рухову активність, гігієнічні фактори, відмову від шкідливих звичок, раціональне харчування. Практично всі визнають необхідність ведення здорового способу життя.

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.

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.

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 ростання 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 ніхтоне 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.

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 настрої, але і зникнуть проблеми, пов'язані із зайвою масою.

2. *Фітнес заповнює вільний час.* Напевно, на перший погляд, ця причинабагатьом здається безглуздою, але інколи бувають такі періоди в житті, колинадмір 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 позбувається 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.

6. *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: кардіопроеграми; програми силової спрямованості; програми "розумне тіло", функціональні тренування.

РІЗНОВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Оздоровчий фітнес поділяється на два види занять: in-door (у приміщенні) і out-door (будь-які види фітнесу поза закритими приміщеннями, на відкритому повітрі). Ці види, у свою чергу, поділяються на групові та індивідуальні.

Основною метою групових занять є позитивний вплив на всі компоненти оздоровчого фітнесу. До них належать заняття, спрямовані на розвиток кардіореспіраторної витривалості, м'язової сили, гнучкості, координації, регуляції психофізичного стану.

Базова аеробіка. Це найбільш поширений вид аеробіки, який становить синтез загально розвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків і підскоків, що виконуються під музичний супровід 120–160 акцентів на 1 хвилину. Основною фізіологічною спрямованістю цього виду аеробіки є розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. *High Impact (Хай імпакт)* – базова аеробіка високої інтенсивності, заняття з активним використанням стрибків і бігу, рекомендується особам із високим рівнем підготовленості. *Low Impact (Лоу імпакт)* – базова аеробіка низької інтенсивності, заняття переважно з використанням ходьби, рухів із напівприсіданнями й випадками.

Танцювальна аеробіка включає різні танцювальні стилі й напрями: *Fank*, *Sity (street-jam)*, *Jazz*, *Latina* та ін.

Для *Fank (фанк-аеробіка)* характерна особлива техніка рухів при пружній ходьбі й більш вільна пластика рук, акцентується танцювальність та емоційність рухів.

До *Sity (street-jam) (сіті або стріт-джерм)* додаються складні хореографічні компоненти танцювального характеру, у стадії вивчення вони об'єднуються в композиції за типом вільних вправ.

Dance Party (денс-парті) – урок танцювальної аеробіки з використанням рухів різних сучасних танців.

Jazz aerobics (аеробіка з елементами джазу) – танцювальні заняття з елементами джазу.

Latino (латино) – аеробіка з елементами латиноамериканських танців.

Step-up (степ-аеробіка). Під час заняття вправи виконуються на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому від 10 до 30 см. «Step» у перекладі з англійської мови означає «крок». Виділяють такі види степ-аеробіки: базовий степ, степ-*Latina*, *Double-степ*, *Power-степ*, степ-*Jogging* та ін. Завдяки сходженню і спусканню зі сходинок зміцнюються м'язи і зв'язки ніг, сильні рухи руками зміцнюють верхню половину тулуба.

Slide (слайд-аеробіка). Під час заняття виконуються вправи на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати рухи ковзаняра. Назва аеробіки походить від англійського слова «Slide», що означає «ковзання».

Слайд – це перша різностороння програма фізичної підготовки, яка використовує латеральний рух, що є основним компонентом багатьох видів спорту. На спеціальне спортивне взуття надягають спеціальні шкарпетки. Виділяють такі види слайд-аеробіки: базовий слайд, комбіновані тренування, *Power-слайд* та ін. Вправи слайд-аеробіки запозичені з ковзанярського спорту. Програма охоплює широкий спектр напрямів тренувань,

зокрема тренування серцево-судинної системи, контроль за вагою, розвиток сили та витривалості. Заняття слайд-аеробікою підвищують силу бокового руху, спритність, швидкість та реакцію. Це ідеальний спосіб тренування для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості.

Fitball (фітбол-аеробіка, фітбол-гімнастика). Оздоровче тренування на великих (53–60 см) спеціальних м'ячах із полівінілхлориду, наповнених повітрям. Тренування містить вправи аеробного та силового характеру. Діаметр м'яча може бути від 45 см (для дітей) до 85 см (для людей, зріст яких понад 190 см). На цих м'ячах можна виконувати різноманітні рухи та статичні пози з вихідного положення лежачи та сидячи.

Унікальна можливість проведення аеробної частини заняття в положенні сидячи на пружній та рухомій поверхні м'яча позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат тощо.

Елементи східних видів єдиноборств (martial Art) – прекрасний засіб оздоровчого тренування. Бойові та оздоровчі види східних єдиноборств не можна назвати одноманітними.

Багато людей хочуть опанувати навички самооборони, психологічно відчувати себе не лише здоровою людиною, але й уміти постояти за себе в складних життєвих ситуаціях. Дуже популярна серед молоді аеробіка з елементами боксу та кікбоксингу. Особливої популярності останнім часом набувають заняття, в основі яких лежать елементи афро-бразильської боротьби – *капоейра*.

Aeroboxing, Tae-Bo (аеробоксінг, тай-бо) – різновид занять аеробікою з елементами боксу та східних єдиноборств. Для заняття використовують скакалки, боксерські рукавички та груші. Елементи імітують рухи боксера на рингу або каратиста на татамі, виконуються під енергійну музику індивідуально або у парах.

Силкові види аеробіки. Один із основних законів фітнесу – дотримання принципу гармонійного поєднання вправ, спрямованих на поліпшення роботи серцево-судинної системи і розвиток сили. Серед групових програм, що пропонують спортивно-оздоровчі клуби, до 40–50 % становлять різні вправи для розвитку сили. Це уроки і вправи для всіх м'язів тіла, лише для верхньої частини, для м'язів живота і спини. Для підвищення ефективності подібних занять широко застосовуються гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (пампи), набивні м'ячі, гири.

Для збільшення навантаження при виконанні силових вправ використовуються різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням.

Принципово, що заняття силовими вправами зберігають специфіку аеробіки: проводяться практично без пауз відпочинку, під музику, з дотриманням загальної структури уроку (з розминкою, основною частиною, заминкою).

Terarobics (тераробіка). Оздоровче аеробне тренування, що включає танцювальні вправи, силові вправи і стретчинг. На заняттях тераробікою використовується латексна стрічка (thera-band), що має різний рівень опору та фіксується на кінцівках тих, хто займається.

Завдяки вправам з латексною стрічкою прискорюється спалення жиру в організмі, краще виглядають м'язи, покращується стан серцево-судинної та дихальної систем.

Pump (памп). Силова аеробіка зі штангою вагою від 12 до 18 кг. Вправи виконуються безперервно під музику, танцювальні елементи виключено, замість них використовуються жими, нахили і присідання. Рекомендується лише для підготовлених людей.

Циклічна аеробіка – це група аеробних програм, де здебільшого використовуються не гімнастичні або танцювальні вправи, а циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різними гімнастичними вправами (переважно

рухами рук, тулуба). Вони добре тренують серце і судини. Наразі розроблено програми, в яких використовуються велотренажери (cycling), веслувальні тренажери (rowing) та бігові доріжки (treadmills). Вони дозволяють добре дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Циклічною аеробікою займаються як чоловіки, так і жінки.

Spinning (спінінг, спінбайк-аеробіка), cycling (сайклінг) – велоаеробіка – динамічне тренування на спеціальних велосипедах.

Спінінг (спінбайк) – це комплекс модифікованих вправ, які виконуються груповим методом під музичний супровід, що відповідає характеру роботи. Спінбайк-аеробіка поєднує традиційні форми занять на велотренажерах із гімнастичними вправами, що забезпечує широкий діапазон навантажень різної спрямованості та розміру. У результаті виконання базових комплексів спінбайк-аеробіки зростають показники аеробного і анаеробного енергозабезпечення організму, статичної та динамічної сили, швидкісно-силових якостей. Основні вправи спінбайк-аеробіки: їзда рівниною, їзда вгору (сидячи в сідлі), їзда вгору стоячи над сідлом, їзда зі зміною положення тіла, прискорення.

Інтервальна аеробіка займає особливе місце серед аеробних програм. Заняття складається із декількох блоків із чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, а й активними (виконання силових вправ, а також вправи на розтягування). Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

TBW (Total-Body-Workout) (тренування всіх м'язів тіла) – інтервальне тренування високої інтенсивності. Інтервальне означає те, що в TBW чергуються аеробіка і силові вправи. Таке поєднання найбільш ефективно для тренування серцево-судинної, дихальної систем та підтримки м'язового тону. До

того ж TBW допомагає розвинути загальну витривалість, швидкісно-силові якості та швидкість. Заняття починається з тривалої аеробної частини, а у другій половині силове й аеробне навантаження постійно змінюють одне одного. При цьому можливе використання степ-платформи, низькоударної аеробіки, різних обтяжень і гумових еспандерів.

Upper Body (тренування м'язів верхньої частини тіла) – розвиваються м'язи верхньої частини тіла: рук, плечового пояса, спини і черевного преса. При цьому можуть використовуватися степ-платформи, а також додаткові обтяження, наприклад, гантелі або бодібари. Цей комплекс вправ забезпечує плавність рухів суглобів плечей і рук, покращує кровообіг у м'яких тканинах цих частин тіла, розвиває м'язову силу і сприяє відновленню рухових функцій кінцівок.

Body Sculpt (атлетичне тренування) – це тренування всіх великих груп м'язів. Різновид силової аеробіки, що має яскраво виражену атлетичну спрямованість. Саме атлетичну, оскільки заняття проводяться з використанням спеціальних обтяжень та еспандерів.

Заняття за системою Body Sculpt проходять в аеробному режимі. Але на відміну від інших видів фітнесу під час занять силовою аеробікою навантажується як нижня, так і верхня частина тіла. Завдяки застосуванню обтяжень зміцнюються м'язи рук і грудей, еспандери допомагають якнайкраще опрацювати м'язи спини і сідниць.

Оптимальне співвідношення силового й аеробного навантаження поліпшує поставу, зменшує товщину жирового прошарку, розвиває пластику і граціозність.

AVT (Abdominal, Vams, Thighs) (тренування м'язів нижньої частини тіла). Силове тренування для м'язів черевного преса, сідниць та стегон, навантаження високої інтенсивності.

Тренування з силовою спрямованістю мають потужний оздоровчий ефект. Застосування силових тренувань у поєднанні

з аеробними прискорює обмінні процеси організму, зміцнює серцево-судинну систему, підвищує імунітет і покращує настрій.

Комбіновані види аеробіки. Комплексний підхід до створення програм аеробіки отримав у США назви версій-тренінгів (Versa Training).

Найбільш поширеним їх варіантом є основна форма (Basic class format): 20 хв аеробного тренування, 20 хв силового, 20 хв стретчингу. Досить популярним є поєднання степ-аеробіки із вправами з гантелями, штангою, гумовим амортизатором.

Комбіновані види аеробіки часто організуються у вигляді інтервального тренування, в якому чергуються частини аеробної та анаеробної спрямованості з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними й активними. Структурно визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, що поєднує засоби як базової, так і танцювальної аеробіки.

До комбінованих можна віднести і програми кругової аеробіки, в основі яких лежить одна з організаційних форм тренувального процесу у спорті, а саме – кругове тренування.

Серед нових напрямів варто відзначити програму *НІА* (*NIA*), що поєднала елементи східної і західної культури рухів: джазового танцю, танцю «Дункан», тай-чи, теквондо, айкідо, йоги.

До самостійного блоку також відносять заняття **функціональним тренінгом** заняття, спрямовані на розвиток координаційних здібностей. Фітнес-індустрія виробляє різне обладнання для координаційних тренувань: спеціальні гумові напівсфери (BOSU), рухливі платформи (CORE), м'які поролонові валики, аеростеги, гумові модулі тощо.

TRX (*Training Resist Exercises*) (*тренувальні вправи з опором*) – функціональне тренування зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні.

Ментальний фітнес – «Розумне Тіло» (Mind & Body).

виконуються за методом Пілатеса в положенні лежачи, сидячи, в упорах на підлозі; Pilates Rings (пілатес із кільцями) – тренування за системою Пілатеса з використанням спеціального ізотонічного кільця.

Stretching (стретчинг) – система вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожилів, підвищення рухливості суглобів. Як правило, вправи виконуються в статичному режимі – у певних позах, з тривалим утриманням положення, в окремих випадках – у динамічному або змішаному режимі.

Power Stretch, Super Flex (активний стретч) – програма, до якої входять статичні й динамічні вправи на розтягування, а також вправи на силу.

Аквафітнес займає особливе місце в структурі оздоровчого фітнесу. Цей вид набуває дедалі більшої популярності у всьому світі. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшується процес їх виконання, в інших – ускладнюється.

Міжнародна асоціація водних вправ рекомендує використовувати для занять різне спеціальне спорядження устаткування, що забезпечує кращу плавучість: пояси, жилети, дошки, спеціальні манжети для рук і ніг, різні обтяження, що можна застосовувати у воді, спорядження для збільшення опору (спеціальні ласті для рук і ніг, весла, гумові амортизатори тощо).

Rope Skipping (роуп-скіпінг). Новий вид рухової активності, який поєднує комбінацію стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах.

Шейпінг – програма занять, у якій використовуються гімнастичні й танцювальні рухи, що передбачає сувору

Хореографія – засіб для виховання та формування постави. Її основне завдання – допомогти тим, хто займається, гармонійно розвинути своє тіло, навчитися вільно керувати

своїми рухами шляхом доцільно підібраних вправ класичного танцю, що варіюються та ускладнюються.

Релаксація – вправи на розслаблення, довільне розслаблення м'язів за допомогою образного уявлення, «відключення» м'язів від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку.

Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку "Розумне тіло" (Mind body), які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. На початку ХХІ 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 наконцентрації 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 невпинному очищенні й удосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики. 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.

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. 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.

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. 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.

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.

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 докласти 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. Вправи Пілатеса істотно підвищують гнучкість і збалансованість тіла, і всі його характеристики ідеально відповідають вимогам фітнесу. Тренування цих каркасних м'язів, характерне для пілатесу, є основою інших тренувань, що поєднуються з багатьма іншими видами спорту.

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

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.

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 "фронтom", 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 в 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 прессу 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 відчутти 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.

Дихальна гімнастика. Дихальні вправи широко використовуються з оздоровчою й лікувально-профілактичною метою. Вони входять до арсеналу за-собів хатха-йоги (фізіологічної йоги), формують зміст сучасних програм ходьби, бігу, плавання, шейпінгу. Клініко-фізіологічні дослідження основних положень застосування дихальних вправ у кондиційному тренуванні виконані Л. Я. Іващенко, результати яких подані в даному розділі.

Визначено фізіологічні механізми дії вправ на організм людини, які:

- заспокійливо діють на нервову систему;
- впливають на кровопостачання мозку (вдих зменшує, а видих підвищує кровопостачання);
- у разі затримання дихання підвищення концентрації вуглекислого газу дає сильний судинорозширювальний ефект;
- діють на системний кровообіг: зміна тиску в грудній і черевній порожнинах, якими супроводжується дихання, значно впливають на кровообіг (вдих сприяє припливу крові до серця, видих — відтоку крові від серця);
- покращують функцію печінки, чому сприяють ритмічні коливання діафрагми (огортає печінку і за ритмічних коливань під час вдиху й видиху масує її);
- підсилюють перистальтику кишечника, підвищуючи і знижуючи внутрішньочеревний тиск;
- диференційовано діють на вентиляцію різних відділів легенів, що досягається зміною положення тіла, рук, тулуба:
 - у вертикальному положенні тулуба найбільш вентилюються нижні бокові і нижні задні відділи легенів; черевне дихання утруднено;
 - під час сидіння у випрямленому положенні або по-турецьки найбільше вентилюються верхівки легенів; черевне дихання також утруднено;
 - у в.п. стоячи або сидячи, руки на поясі збільшується рухливість верхньої частини грудної клітки, оскільки виключається вага верхніх кінцівок;
 - у в.п. руки на рівні голови або за головою збільшується рухливість грудної клітки в нижній частині;
 - у в.п. лежачи на спині, руки вздовж тулуба дуже добре вентилюються верхівки легенів;
 - у в.п. лежачи на спині, руки за головою вентиляція покращується в середніх і нижніх відділах легенів;
 - у в.п. лежачи на животі найкраще вентилюються нижні задні відділи легенів.

Завдання використання дихальних вправ з оздоровчою й лікувальною метою не однакові. Якщо у кондиційному тренуванні та загальнофізичній підготовці дихальні вправи застосовуються в основному для зниження навантажень, то в лікувальній і

профілактичній фізкультурі — з метою спрямованої дії на дихання і кровообіг, профілактику різних порушень, пов'язаних з обмеженням рухливості грудної клітки, операційними втручаннями, тривалим перебуванням у ліжку і т. п.

Розрізняють динамічні і статичні дихальні вправи. **Дихальні вправи статичного характеру** виконуються без рухів рук і тулуба, вправи динамічного характеру супроводжуються рухами рук і тулуба. У них під час вдиху до роботи залучається так звана додаткова дихальна мускулатура (м'язи плечового поясу, грудної клітки, рук), що сприяє більшому розширенню грудної клітки і робить вдих глибшим.

До статичних дихальних вправ належить діафрагмальне дихання, вимовляння на видиху голосних *у, о, а*, приголосних *з, с, ж, ш*.

У динамічних дихальних вправах вдих відбувається з підніманням рук угору, відведенням їх у боки, з нахилом тулуба назад.

Виділяють три типи дихання: грудне, черевне, змішане.

Грудне дихання починається з видиху і випинання передньої стінки живота з одночасним видаленням повітря з грудної клітки. Під час вдиху втягнути живіт і без надмірного напруження набрати повітря у порожнину грудної клітки. На 2–3 с робиться вдих, на 3–4 с — видих. Вправа повторюється 3–5 разів.

Для виконання **черевного дихання** робиться спокійний вдих з випинанням живота (2–3 с). Із видихом (3–4 с) живіт максимально втягується. Вправа повторюється 3–5 разів. Наступну фазу видиху бажано поступово подовжувати, не доводячи тривалість до надмірного напруження.

Повне (змішане) дихання — найефективніший тип дихальних вправ. Його виконання значно покращує газообмін, нормалізує артеріальний тиск крові.

Дихальні вправи Спочатку вправа засвоюється лежачи, потім — сидячи і стоячи. У положенні лежачи з опущеними вздовж тулуба руками зробити спокійний видих, потім плавно випнути живіт (рахунок 1–2), опус-каючи якомога нижче діафрагму. При цьому повільно починається вдих — повітря надходить до легенів. Продовжуючи вдих, розширити нижні ребра, повністю розширити грудну клітку, злегка піднімаючи плечі і ключиці та підтягуючи живіт (рахунок 3–4). З початком видиху опустити плечі і ключиці, видихнути повітря з грудної порожнини з одночасним випинанням

живота (рахунок 1–4). Далі повністю закінчити видих, втягуючи живіт (рахунок 5–8). Повторити вправу 3–4 рази.

Дихальні вправи під час ходьби:

Вправа 1. Під час ходьби в помірному темпі зробити повний вдих на 4, 6 або 8 кроків. Потім затримати дихання на 2, 3 або 4 кроки. Повний видих знову на 4, 6, 8 кроків. Після видиху — затримка дихання на 2–4 кроки або дещо довше. Кількість повторень визначається самопочуттям. Під час повторень тривалість вдиху може зростати до 12 кроків і більше, у зв'язку з цим зростає і затримка дихання.

Вправа 2. Так само, як і в попередній вправі, тільки видих робити поштовхами через щільно стиснуті губи.

Вправа 3. Після вдиху середньої глибини зробити видих, затримати дихання і пройти 10–16 кроків до виникнення відчуття нестачі повітря. Повторити 15–20 разів.

Вправа 4. Під час ходьби зробити 15–20 дихальних рухів з акцентованим видихом.

Вправа 5. Пройти 0,5–1 км (можна у прискореному темпі), дихаючи через ніс, акцентуючи увагу на роботі діафрагми (із вдихом випинати, а з видихом втягувати живіт).

Нетрадиційна дихальна гімнастика за О. М. Стрельніковою

Її також називають «гімнастикою вдиху». Суть її полягає в тому, що м'язи рук і грудей не допомагають дихальним м'язам, а змушують їх працювати з повним навантаженням, що різко активізує газообмін. Така гімнастика передбачає додатковий опір на вдиху, аналогічний зовнішньому стисканню руками грудної клітки, тобто вдих з підвищеним опором.

Уся увага звернена на вдих, який має бути коротким, шумним, активним, невеликим за об'ємом і виконуватися через ніс. Видих здійснюється через рот і довший, ніж вдих.

Вправа 1. Повороти головою праворуч і ліворуч. На кожний поворот (у кінцевій точці) короткий, шумний, швидкий видих. Вдих носом настільки різкий, що ледь втягуються, стискаються (а не роздуваються) крила носа. Темп — один вдих за секунду. Про видих зовсім не думати, він відбувається автоматично через рот, який ледь розкритий. Це стосується й усіх інших вправ.

Вправа 2. Нахили головою праворуч і ліворуч. Різкий вдих у кінці кожного руху.

Вправа 3. Нахили головою вперед і назад. Короткий вдих у кінці кожного руху.

Вправа 4. Зведення рук перед грудьми («ножиці»), права рука то зверху, то знизу. При такому зустрічному русі рук стискається верхня частина легенів і відбувається швидкий шумний вдих.

Вправа 5. Пружні нахили вперед. Миттєвий вдих в нижній точці. Надто низько нахилитися не обов'язково, випрямлятися до кінця теж не треба.

Вправа 6. Пружні нахили назад зі зведенням піднятих рук. Вдих у нижній точці.

Вправа 7. Пружні присідання у напівприсіді. Час від часу права й ліва нога міняються місцями. Вдих у крайній точці присідання в момент зведення опущених рук.

Кожна вправа виконується серіями по вісім рухів у кожній. Пауза між серіями 5–6 с, між вправами — до 12 с. Комплекси виконуються вранці й увечері.

Протягом одного заняття виконується близько 600–1000 рухів-вдихів, за день 1200 — 2000 вдихів. Тривалість одного заняття від 5 (в перші 5 днів) до 15 хв (на 16–18-й день заняття). Кількість серій сягає 2–8.

Вольова нормалізація дихання (дихальна гімнастика за К. П. Бутейко)

Схема вправ: звичайний вдих — спокійний видих — затримка дихання на вольовому зусиллі (скільки можна витерпіти) — вдих — повний видих — пауза, яка дорівнює 1/10 максимальної затримки.

У момент затримки дихання Бутейко рекомендує затуляти ніс і стежити за тим, щоб вдих після затримки був неглибоким. Тривалість перших затримок — 10 с, далі в процесі тренувань їх вона збільшується до 180–240 с.

Ритм під час ходьби на свіжому повітрі може бути таким: 10 кроків — вдих, 20 кроків — затримка, 20 кроків — видих, 10 кроків — затримка. Затримка дихання виконується під час вдиху й видиху. Час гіповентиляційних вправ 15–20 хв.

Дихальні вправи спеціального призначення в оздоровчому фітнесі

Дихання заспокійливе. Сидячи, повільно й глибоко вдихнути повним типом дихання, уявляючи як свіже повітря заповнює легені. Затримати дихання на рахунок 1–2. Повільно видихнути через рот, розслаблюючи м'язи, уявляючи, що подовжений видих діє заспокійливо. Повторити 2–6 разів.

Дихання, що поліпшує кровообіг головного мозку. Сидячи, повільний вдих через ніс. Під час затримки дихання (2–3 с) необхідно 2–3 рази поспіль випинати живіт, уявляючи, що завдяки руху діафрагми поліпшується венозний кровообіг черевної порожнини. Сильно видихнути через рот, нахилиючи голову донизу й назад, повторити кілька разів.

Очисні дихальні вправи пранаями (хатха-йога)

Бхастрика. Це найпопулярніша серед йогів очисна вправа, характерною особливістю якої є швидке чергування вдихів і видихів. Робота легенів при цьому нагадує дію ковальського міху.

В.п. — склавши ноги по-турецьки, поза «лотос». Енергійно вдихнути й видихнути кілька разів поспіль, а потім глибоко вдихнути й затримати дихання на 7–14 с. Рекомендується використовувати бхастрику особам, зайнятим напруженою розумовою працею.

Очисне дихання. В.п. — стоячи, широко розставивши ноги. Різко вдихати й видихати через ніс. Під час видиху напружувати міжреберні м'язи грудної клітки, м'язи живота та діафрагму. Повітря між стиснутих губ має виходити струєю. На думку йогів, ця вправа допомагає покращити загальний стан організму, позбутись головного болю, прискорити одужання в разі застудних захворювання. Вправи в такому разі треба виконувати не менше п'яти разів на день.

Загартовування

Важливим компонентом програм оздоровчого фітнесу є **загартовування** — комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості, несприйнятливості організму до шкідливих для здоров'я метеорологічних та інших чинників.

Розрізняють такі форми загартовування:

- сонячні і повітряні ванни;
- водні процедури (обливання, душі, ванни, зимове плавання);
- народні форми (ходіння босоніж, використання лазень).

Оздоровчий ефект загартовувальних процедур пов'язаний з їх дією на терморекцептори, тобто нервові закінчення, які спеціально сприймають зміни температури. Причому холодних рецепторів більше ніж теплових. На кожному квадратному сантиметрі шкіри приблизно 12–14 нервових закінчень, які реагують на холод, і 1–2 — на тепло.

На підставі експериментальних досліджень доктор біологічних наук, професор А. К. Подшибякін сформулював основні принципи загартовування:

- регулярність у проведенні процедур загартовування. Без підкріплення вже вироблений умовний рефлекс зникає;
- поступове збільшення тривалості й інтенсивності процедур загартовування;
- врахування індивідуальних особливостей організму, стану здоров'я, сприйнятливості до дій чинників загартовування, їх перенесення;
- комплексне використання фізичних чинників: холоду, тепла, опромінювання (видимими, ультрафіолетовими й інфрачервоними променями), механічної дії повітря, води;
- застосування слабких і сильних, коротких і уповільнених, середніх за силою й часом охолоджень з метою підготовки організму до сприймання широкого діапазону перепадів температури. Дотримання цього принципу необхідне, оскільки з використанням холодних дій виникає специфічна адаптація — пристосовування тільки до тих холодних дій, які тривалий час застосовувалися (наприклад, до швидких і сильних), і відсутність стійкості організму до інших за силою і тривалістю дій. Більше того, створюється своєрідний фізіологічний антагонізм: із підвищенням стійкості до різких, але коротких за часом охолоджень, зменшується стійкість до слабших і повільніших дій холоду. І навпаки, зі зростанням специфічної загартованості до уповільнених дій холоду, тренуваність до різких, але коротких охолоджень зменшується. Тому, з метою підвищення адаптації до холоду, слід застосовувати різні за силою і тривалістю холодів дії;
- виконання процедур загартовування на різному рівні теплопродукції організму для підвищення його стійкості як у спокої, так і під час різної рухової активності людини;
- досягнення оптимальної стійкості людини забезпечується з загартовуванням не тільки найвразливіших до дії фізичного агенту

частин тіла (стоп, шиї, ділянки попереку), а й усього організму. Це пов'язано з тим, що в разі застосовування локального загартування, тобто, коли охолоджуються, наприклад, нижні кінцівки, стійкість до холоду незагартованих ділянок тіла знижується.

Загартування організму сонцем пов'язане з прийомом повітряно-сонячних ванн. Помірні й розумні дози сонячного проміння позитивно впливають на обмінні процеси, сприятливо діють на розвиток організму в цілому, покращують функції дихання та кровобігу, підвищують працездатність. Найкраще приймати сонячні ванни зранку, але до 11–12-ї години. Не рекомендується засмагати натщесерце, безпосередньо перед їжею й одразу після неї. Спеціально починати цей вид загартування бажано з 5–10 хв на день, щодня збільшуючи тривалість на 5–10 хв. Загальна тривалість прийому цих процедур є індивідуальною, а також залежить від багатьох екологічних чинників, але не повинна перевищувати двохтрьох годин.

Повітряні процедури приймаються у стані спокою або разом із виконанням фізичних вправ. Повітряні ванни вважаються «найніжнішими» й безпечними в арсеналі засобів загартування, їх використання бажано розпочинати при температурі повітря 15–20 °С. Тривалість повинна коливатись від 20 до 30 хв. Щоденно час повітряних процедур збільшується з 10 хв і доводиться до 2 год. На наступному етапі повітряні ванни приймаються при температурі повітря 5–10 °С упродовж 15–20 хв. У цьому разі загартування повинні супроводжуватися фізичними вправами, які запобігають охолодженню тіла. Холодні повітряні ванни слід завершувати розтиранням тіла й теплим душем. Така гігієнічна процедура має багато індивідуальних підходів і варіацій. Однак потрібно пам'ятати, що наш друг — сонце, поступово, з нашої вини стає нашим ворогом.

Абсолютних протипоказань до *загартування холодом* немає. Загартуватися можна і треба всім. Важлива тільки доза охолоджувань.

Залежно від стійкості організму до холоду (загартованості) призначають той чи інший режим загартування.

Виділяють три режими загартування — початковий, оптимальний, спеціальний. *Початковий режим* передбачає використання слабких холодових або теплових процедур: повітряних ванн, обтирань, обливань. *Оптимальний режим* загартування передбачає застосування у широкому діапазоні засобів

загартовування. *Спеціальний режим* загартовування призначений для певних професій — водолазів, верхолазів, а також для тих, хто займається зимовим плаванням. Допуск до його використання дозволяється тільки медичною комісією.

Для запобігання гострого стану можна спочатку призначити локальне, і лише пізніше загальне загартовування.

Для вирішення питання щодо можливості використання засобів початкового або оптимального режиму загартовування А. К. Подшибякін пропонує проводити пробу на загартованість.

Пр о в е д е н н я п р о б и . Під час охолодження стоп водою, температура якої 14–16 °С, протягом 3 хв підраховується частота пульсу до охолодження і через 2 хв (на третій хвилині) після припинення охолодження. Якщо до третьої хвилини відновлення пульсу не відбувається, а охолодження викликає різкі неприємні відчуття, таким особам призначається загартовування за початковим режимом; з відновлення пульсу до вихідної величини рекомендується оптимальний оздоровчий режим загартовування. Проба повторюється через три тижні загартовування.

Загартовування можна розпочинати у будь-яку пору року, дотримуючись при цьому поступового збільшення холодового навантаження. У початковому режимі загартовування рекомендують починати з повітряних ванн.

Залежно від тепловідчуттів, які пов'язані також зі швидкістю руху повітря і його вологістю, повітряні ванни ділять на:

- теплі — понад 22 °С;
- індиферентні — 21–22 °С;
- прохолодні — 17–20 °С;
- помірно холодні — 9–16 °С;
- холодні — 0–8 °С.

Для незагартованих осіб у початковому режимі загартовування застосовують прохолодні повітряні ванни, поступово переходячи до помірно холодних і холодних. Тривалість — від 10 хв, до 1 год і більше.

Загартовування водою в домашніх умовах за температури повітря не менше 18–20 °С слід починати з обтирання вологою губкою або рушником. Обтирання здійснюється за током лімфи у лімфатичних і крові у венозних судинах — від периферії до центру.

Спочатку обтирають верхню (кисті, передпліччя, плече, шию, груди, спину), а потім нижню частину тулуба.

Зі звиканням організму до охолодження за допомогою обтирань переходять до сильніших холодових дій — обливання, пізніше — до ще сильніших дій — водних душів і ванн.

У *початковому режимі* загартовування початкова температура води становить 36 °С, тривалість — 2,5–3 хв, з наступним, протягом місяця, зниженням температури — до 17 °С і скороченням тривалості до 30 с. Якщо під час процедури з'являється озноб, слід розтертися рушником або зробити інтенсивні рухи. Проте якщо ознобу немає, розтирання і фізичні вправи не застосовують, оскільки їх застосування після холодових процедур не сприяє підвищенню стійкості організму до холоду.

В *оптимальному режимі* початкова температура становить 16–17 °С, тривалість процедури 30 с. Протягом місяця температура знижується на 5 °С до 12 °С, а тривалість — до 10 с.

Для *спеціального загартовування* застосовуються нижчі температури протягом 10–20 с.

Для уповільненого загартовування можна застосовувати такий варіант: під час приймання душу, ванни температура поступовознижується з 36 °С до 18 °С і нижче (доти, доки не з'являться неприємні відчуття). Потім охолодження припиняють і підвищують температуру води. Процедура повторюється кілька разів.

Контрастні форми обливання слід застосовувати як для загартовування, так і з відновлювальною метою для зняття втоми, викликаної тренуванням або працею. У контрастних душах використовується поперемінно холодна й гаряча вода з поступовим перепадом температури, що збільшується, від 2–3 °С до 20 °С і більше. У зимовий період загартовування має закінчуватися холодним душем, влітку — теплим, що сприяє підвищенню ефективності процесу загартовування й запобіганню переохолодження взимку та підвищенню стійкості організму до спеки влітку.

Після ранкової гігієнічної гімнастики слід застосовувати душ температурою 36–38 °С протягом 30–40 с, потім температуру знизити на 2–3 °С, а час її дії скоротити до 15–20 с (тобто вдвічі). Чергування теплою і прохолодною душем повторюють 2–3 рази. Через 4–5 днів тривалість обливання холодною водою збільшують вдвічі. Через 8–10 днів різницю температур збільшують на 3–4 °С. Поступово, протягом

3–3,5 місяців різниці доводиться до 20–24 °С і вище (тобто 40–42 °С і 18–20 °С).

Після кожної процедури тіло витирають рушником.

ВИСНОВКИ

Оздоровчий фітнес позначається сукупністю різних видів рухової активності, які сприяють поліпшенню фізичного стану студентської молоді. Заняття фітнесом показані як студентам основної групи, так і студентам з обмеженими можливостями.

Логічно підібрані вправи, що засвоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють покращанню постави, координації та пластичності, формуванню і розвитку найважливіших рухових якостей і навичок.

Уведення інноваційних видів рухової активності, у межах обов'язкових занять з фізичного виховання буде сприяти підвищенню рівня зацікавленості до дисципліни студентів університетів.

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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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. Ляхович А. В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи : Автореф. дисс. докт. мед. наук. – М., 1998. – 47 с.
9. Иванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізичного виховання / В. Иванов. – 2000. – № 3. – С. 12–14.
10. Зайцев В. П. Формирование оздоровительной культуры студентов в специальном учебном отделении / В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Белгород : Издательство БГТУ, 2003. – 298 с.
11. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под. Ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПрес, 2002. – 303 с.
12. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Тренировка тела и ума (Mind and Body). – М.: Самиздат, 2003. – 35 с.
13. 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.