

## ТЕМА 4. ЙОГА, ПІЛАТЕС, КАЛІСТЕНІКА – ІСТОРІЯ, ПРИНЦИПИ, ВИДИ ТА ПРИКЛАДИ ПРОГРАМ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ (ІЗ ЗАПРОПОНОВАНИМИ ПРОГРАМАМИ ТРЕНУВАНЬ)

### ПЛАН

1. Йога
2. Пілатес
3. Калістеніка
4. Йогалатес
5. Doga (Dog Yoga)
6. Barre Fitness
7. Акро-йога

**1. Йога** — це більше, ніж просто фізичні вправи; це спосіб життя, спрямований на досягнення гармонії з собою і світом. Вона включає в себе не лише виконання асан, а й практику усвідомленості, споглядання та дотримання етичних принципів, таких як ненасильство (ахімса), правдивість і самодисципліна.

Одна з основ йоги — це ідея, що тіло й розум тісно пов'язані, і через практику можна впливати на обидва. Асани допомагають не лише зміцнити м'язи та зробити тіло більш гнучким, а й покращити роботу внутрішніх органів і циркуляцію енергії. Пранаяма, своєю чергою, вчить контролювати дихання, що впливає на емоційний стан і допомагає заспокоїти розум.

Медитація — важлива частина йоги, що дозволяє зосередитися на поточному моменті, відпустити зайві думки й заглибитися в стан внутрішньої тиші. Окрім духовної користі, це позитивно впливає на мозок, знижуючи рівень стресу та підвищуючи концентрацію.

Йога доступна для всіх, незалежно від віку чи фізичної підготовки. Вона має різні стилі, від динамічної аштанга-йоги до повільної та розслаблюючої йін-йоги. Ця універсальність дозволяє кожному знайти щось своє, створюючи простір для особистого розвитку та зцілення.

**Йога** – тренування, що базується на різноманітних асанах, дихальних вправах та медитації. Воно допомагає зменшити стрес, зняти напругу та покращити гнучкість.

Приклад тижневої програми тренувань з йоги, яка спрямована на покращення гнучкості, зміцнення м'язів, релаксацію та розвиток концентрації. Програма підходить для початкового або середнього рівня.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Початок тижня: розтягнення та легке навантаження	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – дихальні вправи (пранаяма), "Кішка-Корова".</li> <li>- <b>Основна частина:</b> поза гори (Тадасана), нахили вперед (Уттанасана), поза воїна I (Вірабхадрасана I), поза дитини (Баласана). Кожну позу тримати 20-30 секунд.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – поза трупа (Шавасана).</li> </ul>
Вівторок	45	Розвиток сили та гнучкості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – дихання "на чотири", легкі нахили.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> поза планки, поза собаки мордою вниз, поза кобри (Бхуджангасана), поза трикутника (Тріконасана). Кожну позу утримувати 20-30 секунд.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – розтягнення спини у позі дитини.</li> </ul>
Середа	30	Відновлення, розслаблення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Основна частина:</b> 5 хв – пранаяма (глибоке дихання), поза метелика (Баддха Конасана), нахили вперед у сидячому положенні (Пашчімоттанасана), скручування в сидячій позі (Ардха Матсієндрасана).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – повна релаксація в Шавасані.</li> </ul>
Четвер	50	Силові тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – "Кішка-Корова", дихання "на три".</li> <li>- <b>Основна частина:</b> поза планки (утримання 30 секунд), поза воїна II (Вірабхадрасана II), поза стільця (Уткатасана), поза човна (Навкасана).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – поза дитини, глибоке дихання.</li> </ul>
П'ятниця	45	Баланс і концентрація	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – дихальні вправи, легкі нахили.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> поза дерева (Врікшасана), поза орла (Гарудасана), поза танцівника (Натараджасана), поза трикутника (Тріконасана). Утримувати кожен позу 20-30 секунд.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – релаксація в Шавасані.</li> </ul>
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 10 хв – дихання та легкі нахили.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> поза собаки мордою вниз, поза воїна I та II, поза планки, нахили вперед, поза голуба (Екапада Раджакапотасана).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – Шавасана.</li> </ul>
Неділя	30	Релаксація та відновлення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Основна частина:</b> 5 хв – пранаяма, поза метелика, нахили вперед у сидячому положенні, поза дитини.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – медитація або Шавасана.</li> </ul>

---

Особливості програми:

1. **Гнучкість і баланс:** поєднання статичних і динамічних поз.
2. **Дихання:** пранаяма (дихальні вправи) інтегровані в кожне тренування.
3. **Релаксація:** кожне заняття завершується розслабленням у позі Шавасана.

**2. Пілатес** – тренування, що включає в себе упражнения для корекції постави, зміцнення глибоких м'язів та збільшення гнучкості.

Кожен з цих методів тренувань має свої переваги та недоліки. Наприклад, кардіотренування може бути складним для людей з проблемами з суглобами або зайвою вагою. Силкові тренування можуть бути важкими для початківців або тих, хто не має доступу до необхідного обладнання. Йога та пілатес можуть бути більш придатними для людей з проблемами зі спинним стовпом, зменшеною рухливістю або з низькою фізичною підготовкою.

За деякими дослідженнями, протокол табата може бути ефективнішим для зменшення ваги та покращення фізичної підготовки, порівняно з іншими методами тренувань, такими як кардіотренування або ВІТ. Однак, цей метод тренувань може бути складним для початківців або тих, хто не має достатньої фізичної підготовки. Також, його висока інтенсивність може призвести до травм, якщо не виконується правильно.

Наукові дослідження свідчать про те, що заняття йогою та пілатесом можуть бути ефективними засобами для поліпшення фізичного та психічного здоров'я студентів. Враховуючи те, що здоров'я є важливим фактором у розвитку та успіху студентів, такі заняття можуть бути корисними як для них особисто, так і для їхньої навчальної та професійної діяльності.

У порівнянні з тренуваннями за протоколом табата, йога та пілатес можуть бути менш інтенсивними та не потребувати такої великої кількості енергії. Однак, вони можуть бути більш доступними та приємними для виконання, що може збільшити ймовірність того, що студенти будуть регулярно займатися фізичною активністю та отримувати від неї користь для свого здоров'я. Отже, ефективність методів тренувань залежить від індивідуальних потреб та вподобань студентів. Рекомендується спробувати різні методи тренувань та вибрати той, який найбільше підходить для конкретної людини.

Дослідження показали, що йога та пілатес можуть бути ефективними засобами покращення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів. Йога сприяє розвитку гнучкості, сили, стійкості та спроможності до концентрації. Деякі дослідження показали, що йога може знижувати рівень

стресу та депресії, покращувати якість сну та знижувати ризик серцево-судинних захворювань.

Приклад тижневої програми тренувань з **пілатесу**, яка допомагає покращити поставу, зміцнити м'язи кора, підвищити гнучкість та забезпечити загальну гармонію тіла.

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Основи пілатесу, робота з м'язами кора	<p>- <b>Розминка:</b> 5 хв – дихальні вправи (глибокий вдих через ніс і видих через рот), легкі нахили тулуба.</p> <p>- <b>Основна частина:</b> "Hundred" (Сотня), скручування лежачи (класичний підйом тулуба), підйоми ніг (Leg Lifts), розтягнення спини (Cat Stretch). Кожну вправу виконувати 10-12 повторень.</p> <p>- <b>Заминка:</b> 5 хв – поза дитини, розтягнення стегон і спини.</p>
Вівторок	45	Зміцнення м'язів ніг і покращення гнучкості	<p>- <b>Розминка:</b> 5 хв – кругові рухи тазом, дихання "на чотири".</p> <p>- <b>Основна частина:</b> "Single Leg Stretch" (Розтягнення однієї ноги), "Rolling Like a Ball" (Качання як м'яч), "Leg Circles" (Кругові рухи ногами), "Side Kick" (Бокові махи).</p> <p>- <b>Заминка:</b> 5 хв – розтягнення ніг і литкових м'язів.</p>
Середа	30	Релаксація і покращення рухливості суглобів	<p>- <b>Основна частина:</b> "Spine Stretch Forward" (Розтягнення хребта вперед), "Mermaid Stretch" (Русалка), "Seated Twist" (Скручування сидячи). Кожну вправу виконувати 8-10 повторень.</p> <p>- <b>Заминка:</b> 5 хв – дихання та розтягнення.</p>
Четвер	50	Силове тренування для всього тіла	<p>- <b>Розминка:</b> 5 хв – легке дихання і кругові рухи руками.</p> <p>- <b>Основна частина:</b> "Plank" (Планка), "Swimming" (Імітація плавання на животі), "Double Leg Stretch" (Розтягнення обох ніг), "Side Plank" (Бічна планка). Кожну вправу виконувати 12 повторень.</p> <p>- <b>Заминка:</b> 5 хв – поза дитини і розтягнення м'язів спини.</p>
П'ятниця	45	Робота над балансом і координацією	<p>- <b>Розминка:</b> 5 хв – нахили тулуба вперед, дихальні вправи.</p> <p>- <b>Основна частина:</b> "Teaser" (Витягування тулуба і ніг), "Shoulder Bridge" (Місток для плечей), "Roll Over" (Перекидання ніг за голову), "Side Leg Kick" (Бокові удари).</p> <p>- <b>Заминка:</b> 5 хв – легкі розтягнення.</p>

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Субота	60	Комплексне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 10 хв – дихальні вправи, нахили тулуба, розтягнення.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> "Hundred", "Plank", "Roll Up" (Підйом тулуба з лежачого положення), "Leg Circles", "Swimming", "Teaser". Кожну вправу виконувати 12 повторень.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – повна релаксація і розтягнення.</li> </ul>
Неділя	30	Релаксація та відновлення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Основна частина:</b> дихальні вправи, "Child's Pose" (Поза дитини), "Mermaid Stretch", "Cat Stretch", легке розтягнення.</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – медитація або розслаблення в положенні лежачи.</li> </ul>

Особливості програми:

1. **Гнучкість і баланс:** вправи спрямовані на одночасну роботу з м'язами, баланс і координацію.
2. **Дихання:** акцент на правильному диханні для активізації м'язів кора.
3. **Безпека:** тренування низькоударні, що робить пілатес безпечним для людей із будь-яким рівнем фізичної підготовки.

*Пілатес* сприяє покращенню стійкості, гнучкості, балансу та контролю над тілом. Він також може допомогти у зміцненні корінних м'язів, які відповідають за правильну позу та підтримку тіла, а також у зменшенні болю в спині. Деякі дослідження показали, що пілатес може покращувати якість життя та фізичний стан у людей з різними захворюваннями, такими як болі у спині, артрит та фіброміалгія.

Загалом, ефективність йоги та пілатесу залежить від того, як правильно вони виконуються та який їх вплив на фізичний стан та здоров'я людини. Ці методи тренувань можуть бути особливо корисними для студентів, які хочуть покращити свою фізичну підготовленість та здоров'я, але не хочуть займатися важкими фізичними вправами [45].

Ще одним важливим аспектом ефективності йоги і пілатесу є їх вплив на психічне здоров'я. Ці практики часто включають медитацію, зосередження і дихальні вправи, які можуть допомогти знизити рівень стресу, тривоги та депресії, підвищити настрій та загальний рівень самопочуття.

У порівнянні з тренуваннями за протоколом табата, йога та пілатес можуть бути менш інтенсивними, але при цьому все ж можуть допомогти покращити фізичну підготовленість, збільшити м'язову міць та гнучкість, покращити рівень балансу та координації рухів. Крім того, вони можуть бути

більш доступними та приємними для багатьох людей, які не люблять або не можуть займатися іншими видами спорту.

Йога та пілатес можуть бути ефективними засобами покращення фізичного стану та фізичної підготовленості студентів, зокрема тих, хто не має досвіду у заняттях фітнесом. Однак, вибір конкретного методу тренування повинен залежати від індивідуальних потреб та можливостей кожної людини. Обидва ці методи мають позитивний вплив на психічне здоров'я, але вони використовують різні підходи. Йога, наприклад, включає в себе певні фізичні вправи (асани), а також медитацію та зосередженість на диханні. Дослідження показали, що заняття йогою можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, покращити настрій та зменшити депресію. Крім того, йога може поліпшити якість сну та збільшити рівень енергії.

Пілатес, з іншого боку, більше спрямований на покращення фізичної форми, але також має позитивний вплив на психічне здоров'я. Вправи пілатесу допомагають розслабити м'язи та поліпшити координацію рухів, що може допомогти знизити рівень стресу та тривоги. Крім того, пілатес може допомогти покращити концентрацію та зосередженість.

Заняття йогою та пілатесом мають різні підходи та методики, але обидва спорти базуються на ідеї спрямування уваги на дихання, зосередженості та свідомому русі. Вони можуть допомогти у знятті фізичного та психологічного напруження, забезпечують рівномірний розвиток м'язів та покращують гнучкість тіла.

Йога та пілатес відрізняються за своєю методикою та філософією, тому їх ефективність може залежати від особистих уподобань студента. Якщо студент більш зацікавлений в релаксації та медитації, то може віддати перевагу йозі. Якщо ж йому більше подобається зосередження на рухах та роботі з м'язами, то пілатес може стати більш підходящим для нього видом спорту.

Також важливо зазначити, що ефективність будь-якого методу тренувань залежить від того, наскільки добре ви виконуєте вправи та наскільки регулярно ви тренуєтеся. Якщо ви регулярно вправляєтеся в будь-який метод тренувань, то він може допомогти вам покращити фізичну підготовку та здоров'я. Загалом, для покращення фізичної підготовки та здоров'я студентів, можна розглядати різні методи тренувань, залежно від індивідуальних потреб та можливостей. Однак, найважливішим є регулярність тренувань та адекватне навантаження для досягнення максимальних результатів.

**3. Калістеніка** (із давньогрецької *calisthenics* – «красота» та «сила») – це виконання вправ з використанням ваги власного тіла. Цей вид спорту виник досить давно, і сьогодні віднайшов свою популярність.

За античних грецьких часів, коли існував культ здорового та красивого тіла, використовуючи калістеніку готували воїнів та спортсменів-олімпійців, що наглядно виражено в скульптурах того часу. Протягом всієї історії людства калістеніка не припиняла виконувати свою функцію – бути частиною занять гімнастів, акробатів та спортсменів.

Потім на деякий час про цей вид спорту забули. Калістеніка зродилася у ХІХ ст. Таке обладнання як бруси, кільця та різні гімнастичні снаряди, а також заняття на підлозі знову стали затребуваними. Стали популярними спеціалізовані гімнастичні та атлетичні клуби і калістенікою тепер займалися не тільки вдома.

За часів СРСР в дворах українських міст з'являються турніки, бруси і майданчики, що дозволяли українській молоді не тільки тоді розвивати своє тіло та займатися спортом абсолютно безкоштовно, а й надалі через роки продовжувати тренуватися, не відвідуючи спеціальні клуби і не використовуючи тренувальної дієти та спортивного харчування, добавок для нарощування обсягів м'язової маси. Буде достатньо лише регулярних тренувань з власною вагою і правильного харчування, вживаючи денні норми білків, жирів і вуглеводів. Ніяких зайвих грошових витрат, тільки ваша упевнена мотивація і бажання бути фізично краще.

В наш час спостерігаємо третє народження цієї методики фізичних тренувань, на меті яких зробити м'язи рельєфними. Будь-хто може починати займатися вправами з подоланням власної ваги в будь-якому віці. Особливо без тренажерів. З'явилися «турнікмени» – люди, що тренуються виключно на турніках. Для них характерне правильне харчування, відмова від шкідливих звичок і загалом здоровий спосіб життя.

При заняттях калістенікою організм інтенсивно розвиває одну з основних рухових здібностей-витривалість. Комплекс складних елементів відмінно охоплюють одночасно кілька великих груп м'язів і суглобів. За рік тренувань люди, що займаються калістенікою, кардинально змінюють свій зовнішній вигляд. Але для ефективної «прокачки» тренування і зростання навантаження повинні бути послідовними. Динамічні вправи зі власною вагою розвивають силу та швидкість. Звісно, перед початком тренування необхідно гарненько «розігріти» суглоби. Для цього знадобиться близько 10-15 хвилин.

Потім можна виконувати комплекс вправ. Фахівці рекомендують тренуватися через день, адже якщо робити це щодня, м'язи будуть

розтягнутими і не зможуть вчасно відновитися. Методика виконання вправ має бути по 10-20 повторень поспіль. Робити по 3-5 підходів. Наостанок тренування слід звернути увагу на розтяжку. Тренувальну комплекс найкраще оновлювати кожні 2 місяці. Важливо пам'ятати про паузи між підходами по 1-2 хвилини.

Починати заняття калістенікою можна людям будь-якого віку та статі. Що приємно, так те, що попередня фізична підготовка тут не має значення. Правильні та збалансовані тренування допоможуть зробити тіло гармонійним, рельєфним та витривалим і без тренера.

У калістеніці дуже важливо суворо дотримуватися 3 типів рухів: тяга, жим, утримання положення тіла (статика).

- 1 день: відтискання: стандартне, від певного предмету, з упором позаду, поклавши ноги на невелику висоту. Потім піднятися на носках та виконати пряму основну планку.

- 2 день: підтягування: австралійське (на низькій перекладині); стандартне; закритим хватом; випадки із гантелями; бічні планки із піднятою вгору рукою.

- 3 день: чергування бігу і планок зі стрибками. 30 с – біг із високо піднятими колінами. У проміжках між ними – планка 15 с. Якщо тримати планку вам легко, додайте ще декілька секунд, поступово збільшуючи до 30 с. Далі чергуйте вправу «альпініст» (30 с) із планкою не менше 15 с. Потім стрибки на місці протягом 30 с.

Важливо зробити між вправами 1 день перерви, щоб м'язи та суглоби правильно відновились і не було відчуття перевтоми. Коли пройшли цей цикл, заняття починаються спочатку. Навантаження збільшувати необхідно поступово. А коли вже опановано весь комплекс вправ, необхідно починати додавати інші.

Цю програму тренувань створив Френк Медрано (Frank Medrano). Як вважають самі прихильники калістеніки, досить одного місяця, щоб повністю втягнутися у тренувальний процес, опанувати його і надалі досягати успіхів. Здається, що в комплексі немає вправ для преса, ніг, але то помилка. Більшість вправ виконують великі об'єми м'язів. Виконуючи планку, задіюється біцепс, руки, плечі, прес і т.д. Поступово додавати інші рухи. І навіть підйом ніг до турніка – це чудова можливість пропрацювати цілу групу м'язів.

У поціновувачів калістеніки є ще одна впливова особа – Кріс Херіа. Він найпопулярніший воркаутер усього світу, відомий у багатьох країнах та має на YouTube свій канал, де він демонструє свої досягнення. Рекомендовано виконувати кожну вправу по 45 с, потім – 15 с перерви. Спортсмену



пропонувалося почати цикл вправ з бігу з високим підйомом колін, потім – скручування, далі – підйом ніг з положення лежачи, не торкаючись підлоги. Четверта вправа – зворотні скручування із підйомом тазу. П'ята вправа – вертикальні ножиці. Далі – по черзі дотягуватися колінами до ліктів у планці. Сьома вправа – скручування із піднятими колінами. Завершує програму – складка сидячи і стрибки із махами руками над головою.

Ще раз зазначимо, що рельєфне, гармонійне та гарне тіло можна побудувати, не лише тягаючи «залізо» в тренажерному залі. Калістеніка має багато переваг перед бодібілдингом, як у тренуваннях, так і в кінцевих результатах. Калістеніка формує не тільки сильні м'язи, вона має на меті розвинути володіння своїм тілом. Навіть слабка людина, що не може жодного разу віджатися від підлоги, вже через 2-3 місяці регулярних тренувань пересвідчиться, наскільки сильнішим і витривалішим стало його тіло. Калістеніка не є силовим видом фітнесу, але вона підготує тіло для більш трудомісткої роботи. Щоб посилити навантаження можна застосувати пляшки з водою, книги, стільці та інші домашні предмети, головне, щоб не страждала техніка виконання вправ. Тренування з калістеніки здатне зменшити зайву вагу і підтягнути м'язи, без надмірних зусиль, не виходячи з дому.

Калістеніка — це функціональні вправи з власною вагою, для виконання яких потрібно мінімум обладнання, наприклад, віджимання, присідання, планки і стрибки. Чим корисна калістеніка? Поліпшенням здоров'я, покращенням руху в суглобах, зниженні ризику потенційних травм, значної кількості спалюваних калорій поліпшенням загального функціоналу та підтримки бажаної форми. Це відмінний спосіб досягнення цілей у фітнесі без відвідування тренажерного залу.

Вправи з відтисканням, підтягуваннями та присіданнями покращують все — від нашої сили і гнучкості до координації, балансу і спритності. Це одне з найпростіших тренувань, яке можна виконувати вдома без дорогого обладнання. Більшість вправ засновані на використанні ваги тіла для опору і можуть виконуватися з короткими інтервалами в будь-якому невеликому просторі.

Калістеніка приваблива тим, що вона залучає велику кількість м'язів, що неминуче призводить до збільшення спалювання калорій. А ще нею можна займатися будь-де, навіть без доступу до обладнання.

1) Калістеніка допоможе набути легкості протягом дня

Функціональні рухи, які ви виконуєте в під час такого тренування, покращують вашу рухливість та гнучкість, поліпшують здоров'я, загальний

настрій, а також допоможуть краще справлятися з буденними справами, знижуючи при цьому ймовірність випадкових травм.

## 2) Калістеніка – спалює калорії

Цей вид тренувань задіює основні групи м'язів: грудей, живота, спини, рук і ніг. Крім того, ви будете використовувати одразу кілька груп м'язів. А це означає спалювання більшої кількості калорій.

Наприклад, людина вагою 70 кілограмів за 30 хвилин нешвидкої калістеніки спалить близько 160 калорій. За енергійної калістеніки вона спалить 295 калорій.

3) Калістеніка може поліпшити ваше здоров'я на роки: допомагає знизити вагу; поліпшує сон; покращує здоров'я серцевого м'яза; знижує ризик розвитку діабету 2 типу.

## 4) Калістеніка дуже зручна

Для заняття вам взагалі нічого не потрібно, хоч ви можете придбати якісь приладдя, наприклад скакалку. А вдома або в готелі, де місця не дуже багато, взагалі зручно виконувати вправи калістеніки- присідання та планка.

Як тільки ви почнете займатися калістенікою, спробуйте освоїти наступні вправи з власною вагою і їх модифікації:

За загальними відчуттями, під час тренування з калістеніки стрибки збільшують частоту серцевих скорочень. Спробуйте виконати до 5 підходів протягом 30 секунд з 30 секундами відпочинку між ними. У міру поліпшення фізичної форми спробуйте виконувати стрибки довше або швидше.

Виконуючи базову планку, варто почати з піднятого віджимання: зігніть руки і спробуйте утримати тіло нерухомо на руках, ліктях і пальцях ніг протягом 30 секунд. Попрацюйте над сталим утриманням планки від 60 до 90 секунд, після чого повторіть її декілька разів, виконуючи планку між підходами інших вправ.

Незамінна користь планок для здоров'я – це сильна група м'язів, що відповідають за стабілізацію тазу, стегон та хребта (кор) і гарна постава. Одні з модифікацій планки, такі як бічні, націлені на косі м'язи живота або обернені планки для підвищення сили м'язів верхньої частини тіла.

Для оптимальної частоти тренувальних навантажень і подальшого відновлення, рекомендовано займатися 4 рази в тиждень, при цьому навантажуючи різні групи м'язів.

Наприклад, в понеділок і четвер ви можете виконувати статичні віджимання і планки, а у вівторок і п'ятницю — динамічні присідання і стрибки.

Калістеніка дозволяє регулювати рівень навантаження за допомогою зміни положення тіла, використання опори або нестабільних поверхонь, та

надає можливість поступово збільшувати або зменшувати складність вправ залежно від фізичного стану спортсмена. Для початківців можна вибрати вправи з меншим рівнем складності (наприклад, віджимання від стіни або підлоги на колінах), тоді як більш просунуті спортсмени можуть ускладнювати вправи шляхом додавання елементів балансу або використання спеціальних пристосувань (наприклад, кільця або гімнастичні петлі).

Оскільки калістеніка використовує вагу тіла замість зовнішніх обтяжень, навантаження на суглоби і м'язи може бути краще контрольоване, знижує ризик перевантаження опорно-рухового апарату, що є особливо важливим для початківців або людей з обмеженою рухливістю. Адаптація вправ дозволяє уникати травм і поступово розвивати силу та витривалість без різких стрибків у рівні навантаження.

Калістенічні вправи допомагають розвивати м'язову витривалість, особливо за рахунок високої кількості повторень. Початківці можуть почати з меншої кількості повторень і поступово збільшувати їх у міру покращення фізичної підготовки, що допомагає уникнути перевантаження та водночас забезпечити оптимальні умови для адаптації м'язових волокон до довготривалого навантаження. Такий підхід допомагає зміцнити як швидкі, так і повільні м'язові волокна, що важливо для розвитку загальної фізичної витривалості.

Калістенічні вправи можуть бути спрямовані як на розвиток сили, так і на гнучкість, координацію та витривалість. Наприклад, вправи з використанням власної ваги можуть бути адаптовані для підвищення вибухової сили (стрибки, пліометричні вправи) або для розвитку гнучкості (розтяжки, йога), що дозволяє тренеру чи спортсмену налаштувати тренування під конкретні цілі або фізичний рівень, що робить калістеніку універсальним підходом для різних вікових груп і фізичних можливостей.

Вправи калістеніки, які використовують вагу тіла, дозволяють збільшити м'язову активацію, не вимагаючи використання додаткового обладнання чи важких обтяжень, що забезпечує ефективне навантаження на м'язи без ризику перевантаження, особливо для новачків або людей з низьким рівнем фізичної підготовленості. Завдяки цьому спортсмени можуть поступово покращувати свої результати, розвиваючи м'язову силу та витривалість без загрози травмування.

З фізіологічної точки зору, одна з ключових переваг калістеніки полягає в можливості адаптації вправ до рівня фізичної підготовки кожної людини. Вправи з використанням ваги тіла забезпечують контрольоване навантаження на м'язи і суглоби, що дозволяє поступово збільшувати

інтенсивність тренувань без ризику перевантаження або травм. Така адаптивність тренувань забезпечує оптимальну нейром'язову координацію, прогресивне навантаження і безпечний розвиток сили, витривалості та гнучкості.

#### Структура програми:

1. Тривалість програми: 8 тижнів
2. Частота тренувань: 3 тренування на тиждень
3. Тривалість тренування: 45-60 хвилин
4. Інтенсивність: прогресивна, з поступовим збільшенням навантаження
5. Мета: розвиток загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної підготовки для покращення спортивних результатів у футболі

#### Розклад тренувань

Понеділок: сила та витривалість

1. Розминка (10 хвилин)
  - Біг на місці з високим підніманням колін (2 хвилини)
  - Колові рухи руками, ногами, тулубом (5 хвилин)
  - Легкі присідання та нахили (3 хвилини)
2. Основна частина (30-40 хвилин)
  - Присідання (3 підходи по 15 разів)
  - Віджимання (3 підходи по 12 разів)
  - Планка на руках (3 підходи по 30 секунд)
  - Випади вперед (3 підходи по 10 разів на кожен ногу)
  - Бурпі (3 підходи по 10 разів)
  - Стрибки на місці з витягнутими руками (3 підходи по 15 разів)
3. Заминка (5-10 хвилин)
  - Легка розтяжка м'язів ніг, спини, рук
  - Глибоке дихання та відновлення пульсу

Середа: координація, гнучкість та баланс

1. Розминка (10 хвилин)
  - Легка пробіжка або ходьба на місці (5 хвилин)
  - Вправи на активну гнучкість: нахили тулуба вперед і в сторони (5 хвилин)
2. Основна частина (30-40 хвилин)
  - Планка на одній нозі (3 підходи по 20 секунд на кожен ногу)
  - Присідання на одній нозі (пістолет) (2 підходи по 8 разів на кожен ногу)
  - Бічна планка (3 підходи по 30 секунд на кожен бік)
  - Нахили тулуба вперед з положення сидячи (3 підходи по 20 секунд)

- Бічні випади (3 підходи по 12 разів на кожную ногу)
  - Вправи на баланс (стояння на одній нозі з закритими очима) (3 підходи по 20 секунд)
3. Заминка (5-10 хвилин)
- Статична розтяжка м'язів ніг, спини та плечей
  - Дихальні вправи для відновлення

П'ятниця: спритність, швидкість і вибухова сила

1. Розминка (10 хвилин)
- Легка пробіжка або біг на місці (5 хвилин)
  - Рухи зі стрибками та махами руками (5 хвилин)
2. Основна частина (30-40 хвилин)
- Човниковий біг (4x10 метрів) (3 підходи)
  - Стрибки у довжину з місця (3 підходи по 8 разів)
  - Пліометричні віджимання (2 підходи по 8-10 разів)
  - Випади зі стрибком (3 підходи по 12 разів на кожную ногу)
  - Спринти на місці з максимальною швидкістю (20 секунд) (3 підходи)
3. Заминка (5-10 хвилин)
- Динамічна розтяжка для м'язів ніг і спини
  - Дихальні вправи для відновлення

Оцінка результатів:

1. Тестування фізичної підготовленості перед початком і після завершення програми (біг на 1000 м, планка, присідання, човниковий біг).
2. Оцінка гнучкості (тест на нахили вперед) та балансу (тест "фламінго").
3. Порівняння результатів для визначення ефективності програми з використанням калістеніки.

Очікувані результати:

1. Покращення сили та витривалості.
2. Підвищення рівня координації і балансу.
3. Покращення спритності та швидкісних показників.
4. Збільшення гнучкості та мобільності суглобів.
5. Загальне покращення фізичної підготовленості старшокласників.

**4. Йогалатес** – комбінація йоги та пілатесу, яка поєднує в собі глибокі розтяжки та вправи на силу, спрямовані на розвиток гнучкості, балансу та зміцнення м'язового корсету. Йогалатес – це комбінований підхід до фізичної активності, який поєднує в собі елементи йоги та пілатесу. Цей гібридний

підхід розвивається, щоб об'єднати переваги обох систем в одному тренуванні.

Приклад тижневої програми тренувань із Йогалатесу, яка враховує розвиток гнучкості, сили та балансу.

День	Час (хв)	Мета тренування	Приклад вправ
<b>Понеділок</b>	45	Знайомство з основами йоги та пілатесу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розминка: дихальні вправи, м'яке розтягнення рук і спини (5 хв)</li> <li>- Основна частина: поза "Кішка-корова", "Собака мордою вниз", вправи на прес (30 хв)</li> <li>- Заминка: поза дитини, нахили вперед (10 хв)</li> </ul>
<b>Вівторок</b>	45	Фокус на зміцнення м'язів кора та балансу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розминка: легкі скручування, дихання "на чотири" (5 хв)</li> <li>- Основна частина: "Планка" (3 види), поза воїна, "Човник" (30 хв)</li> <li>- Заминка: розтягнення стегон, повільне дихання (10 хв)</li> </ul>
<b>Середа</b>	Вихідний	Відновлення	Рекомендовано: прогулянка, легка йога або медитація.
<b>Четвер</b>	50	Збільшення гнучкості та сили	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розминка: нахили вбік, обертання плечима (5 хв)</li> <li>- Основна частина: "Собака мордою вниз", поза трикутника, напівмостик (35 хв)</li> <li>- Заминка: поза голуба, розтягнення спини (10 хв)</li> </ul>
<b>П'ятниця</b>	45	Йога-стретчінг та релаксація	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розминка: легкі нахили вперед, дихання (5 хв)</li> <li>- Основна частина: "Метелик", глибокі нахили сидячи, розкриття грудної клітки (35 хв)</li> <li>- Заминка: повне розслаблення в позі шавасана (5 хв)</li> </ul>
<b>Субота</b>	60	Комплексне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Розминка: м'яке розтягнення всього тіла, обертання тазом (10 хв)</li> <li>- Основна частина: "Планка", "Місток", "Вітряк", скручування хребта (40 хв)</li> <li>- Заминка: дихання, повільне розтягнення ніг і рук (10 хв)</li> </ul>
<b>Неділя</b>	Вихідний	Релаксація і відновлення	Рекомендовано: прогулянка, легка йога або дихальні вправи.

У йогалатесі використовуються різні позиції йоги, такі як асани (позиції тіла), зв'язки та рухи дихання, а також принципи контрольованого руху, розтяжки та зміцнення з пілатесу, що дозволяє покращити гнучкість, силу, стійкість і координацію, а також сприяє загальному фізичному та емоційному благополуччю.

Під час йогалатесу можуть використовуватися різні реквізити, такі як резинові петлі, розуми, килимки та інші, для підтримки і полегшення виконання різних вправ. Означений тип тренувань може бути корисним для людей будь-якого віку та рівня фізичної підготовки, оскільки він може бути адаптований до індивідуальних потреб і обмежень. Крім того, він сприяє розслабленню і зменшенню стресу, допомагає покращити поставу та контроль над тілом, а також сприяє підвищенню свідомості тіла і розуму.

**5. Doga (Dog Yoga)** – це унікальна форма йоги, яка включає вправи для людей та їхніх собак. Основна ідея – гармонійна взаємодія між власником і домашнім улюбленцем через спільні рухи, розтяжку, дихальні вправи та елементи масажу. Ці заняття приносять користь не тільки людині, але й собаці, допомагаючи зняти стрес і покращити фізичну форму.

**Ключові переваги:** покращує гнучкість, баланс і розслаблення; зміцнює зв'язок між власником і собакою; знімає стрес та сприяє гарному настрою; підходить для собак будь-якого віку та породи.

#### Тижнева програма тренувань із Doga

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	30	Ознайомлення з базовими вправами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – дихальні вправи (сидячи поруч із собакою, глибокі вдихи та видихи).</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 1 хв – поза "Собака мордою вниз" із залученням собаки (погладжування спини); 1 хв – нахили вперед із собакою на колінах; 1 хв – розтяжка лап собаки (повторити 3 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – масаж для собаки.</li> </ul>
Вівторок	30	Розслаблення та розтяжка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – легкі нахили тулуба, дихальні вправи із собакою поруч.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Кішка-Корова" поруч із собакою; 2 хв – витягування вперед із собакою біля ніг; 2 хв – розтяжка задніх лап собаки (повторити 2 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – погладжування та спільне розслаблення.</li> </ul>
Середа	20	Легка йога та масаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Основна частина:</b> 3 хв – сидіння поруч із собакою, глибокі вдихи та видихи; 2 хв –</li> </ul>

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			розтягування задніх лап собаки; 5 хв – легкий масаж спини собаки. - <b>Заминка:</b> 5 хв – спільне сидіння у позі "Медитація".
<b>Четвер</b>	40	Інтенсивні вправи для гнучкості й балансу	- <b>Розминка:</b> 5 хв – кругові рухи плечима, легкі нахили тулуба вперед. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Воїн І" із собакою поруч; 2 хв – нахили вперед із собакою біля ніг; 2 хв – розтягування передніх лап собаки (повторити 3 раунди). - <b>Заминка:</b> 5 хв – спільне розслаблення.
<b>П'ятниця</b>	30	Розвиток взаємодії та довіри	- <b>Розминка:</b> 5 хв – легкі вправи на дихання із собакою. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – нахили тулуба вперед, утримуючи лапи собаки; 2 хв – поза "Дерево" із собакою поруч; 2 хв – витягування спини собаки (повторити 2 раунди). - <b>Заминка:</b> 5 хв – масаж лап і погладження.
<b>Субота</b>	60	Комплексне тренування	- <b>Розминка:</b> 10 хв – дихальні вправи, легкі нахили тулуба із собакою поруч. - <b>Основна частина:</b> 5 хв – поза "Собака мордою вниз"; 5 хв – поза "Воїн ІІ" із собакою поруч; 5 хв – масаж спини та лап собаки (повторити 3 раунди). - <b>Заминка:</b> 10 хв – спільне розтягнення й релаксація.
<b>Неділя</b>	20	Релаксація і відновлення	- <b>Основна частина:</b> 5 хв – дихання поруч із собакою; 5 хв – легкий масаж для собаки; 5 хв – медитація в положенні сидячи.

Основні елементи:

1. **Поза "Собака мордою вниз":** виконується поруч із собакою, залучаючи її до контакту.
2. **Масаж для собаки:** покращує кровообіг у тварини та допомагає їй розслабитися.
3. **Нахили тулуба:** покращують гнучкість власника і дозволяють підтримувати контакт із собакою.
4. **Спільна медитація:** допомагає знайти гармонію та заспокоїтися разом із улюбленцем.

6. **Barre Fitness** – це вид тренувань, який поєднує елементи балету, пілатесу та йоги. Основна увага приділяється дрібним м'язовим групам,



роботі на витривалість, гнучкість, баланс і координацію. Заняття зазвичай проводяться біля балетного станка, але можна виконувати вправи й без спеціального обладнання.

**Ключові переваги:** покращує поставу і тонус м'язів; розвиває гнучкість, витривалість і грацію; зміцнює м'язи кора, ніг і рук; підходить для будь-якого рівня фізичної підготовки.

#### Тижнева програма тренувань із Барре

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими техніками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 10 хв – легкі нахили тулуба, кругові рухи руками, витягування ніг.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 2 хв – позиція "Plie" (присідання в балетній стійці); 2 хв – витягування ноги назад із триманням за станок; 2 хв – баланс на одній нозі (повторити 3 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – легке розтягнення ніг.</li> </ul>
Вівторок	45	Розвиток сили ніг і кора	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – кругові рухи тазом, витягування рук у сторони.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 1 хв – присідання в позиції "Plie"; 1 хв – махи ногами в сторону; 1 хв – нахили тулуба вперед з витягнутою ногою; 30 сек – утримання позиції планки (повторити 4 рази).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – розтягнення стегон і спини.</li> </ul>
Середа	30	Релаксація та розтягнення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Основна частина:</b> 3 хв – легкі нахили тулуба в сторони; 2 хв – витягування ніг у положенні сидячи; 2 хв – "Метелик" (розтягнення стегон); 2 хв – планка з витягуванням однієї ноги (повторити 2 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – дихальні вправи.</li> </ul>
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 10 хв – витягування рук і ніг, обертання тулуба.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 2 хв – підйоми на носках у позиції "Plie"; 2 хв – махи ногами вперед і назад; 2 хв – нахили тулуба з витягнутою ногою в сторону; 1 хв – планка з підтягуванням коліна до грудей (повторити 4 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – легке розтягнення.</li> </ul>
П'ятниця	45	Робота над балансом і витривалістю	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Розминка:</b> 5 хв – махи руками, витягування ніг назад.</li> <li>- <b>Основна частина:</b> 2 хв – утримання позиції на одній нозі з підйомом другої; 2 хв – підйоми на носках; 1 хв – махи ногами з нахилом тулуба (повторити 3 раунди).</li> <li>- <b>Заминка:</b> 5 хв – дихальні вправи.</li> </ul>

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Субота	60	Комплексне тренування	- <b>Розминка:</b> 10 хв – легкі витягування і кругові рухи тулуба. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – підйоми на носках у позиції "Пліє"; 2 хв – махи ногами в сторони; 2 хв – нахили тулуба з утриманням планки; 1 хв – присідання з витягуванням рук у сторони (повторити 5 разів). - <b>Заминка:</b> 10 хв – розтягнення.
Неділя	30	Релаксація і відновлення	- <b>Основна частина:</b> 5 хв – поза "Метелик" для стегон; 5 хв – витягування ніг у положенні сидячи; 5 хв – легке витягування рук і спини.

Основні вправи:

1. **Позиція «Пліє»:** присідання в балетній стійці для зміцнення ніг і стегон.
2. **Підйоми на носках:** працюють на литкові м'язи та баланс.
3. **Махи ногами:** тренують гнучкість і грацію.
4. **Нахили тулуба:** розвивають витривалість і м'язи кора.

**7. Акро-йога** – це поєднання традиційної йоги, акробатики та терапевтичних елементів. Вона виконується в парах або групах, де один учасник виступає в ролі "бази" (опора), другий – «літаючий» (виконує рухи), а третій може бути «страхувальником». Основна мета – розвинути баланс, силу, гнучкість і довіру між партнерами.

**Ключові переваги:** зміцнення м'язів кора, рук і ніг; покращення координації, гнучкості та балансу; розвиток комунікації та довіри між партнерами; релаксація і покращення настрою.

Тижнева програма тренувань із акро-йоги

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
Понеділок	45	Ознайомлення з базовими позами та техніками	- <b>Розминка:</b> 10 хв – динамічні рухи, нахили тулуба, легкі скручування. - <b>Основна частина:</b> 1 хв – поза "Планка на ногах" (літаючий виконує планку, опираючись на ноги бази); 1 хв – поза "Птах" (літаючий лежить на ногах бази); 1 хв – "Висока планка" з підтримкою (повторити 3 раунди). - <b>Заминка:</b> 5 хв – легке розтягнення в парі.
Вівторок	45	Розвиток балансу і сили	- <b>Розминка:</b> 5 хв – вправи на гнучкість (нахили, витягування рук).

День	Час (хв)	Мета тренування	Опис тренування
			- <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Трон" (літаючий сидить на ступнях бази); 2 хв – "Зворотний птах" (літаючий лежить животом вниз); 1 хв – вправи на балансування в позі "Стілець" (повторити 3 рази). - <b>Заминка:</b> 5 хв – дихальні вправи.
Середа	30	Релаксація і терапевтична акро-йога	- <b>Основна частина:</b> 5 хв – поза "Терапевтичний птах" (літаючий розслаблюється у підтримці бази); 5 хв – розтягнення у висі з підтримкою; 5 хв – масаж у парі.
Четвер	50	Інтенсивне тренування для всього тіла	- <b>Розминка:</b> 10 хв – активна розминка, вправи на силу та баланс. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Супергерой" (літаючий витягується вперед у горизонтальній позі); 2 хв – поза "Карусель" (перехід із одного балансу в інший); 1 хв – акробатичні перевороти з базою (повторити 4 рази). - <b>Заминка:</b> 5 хв – розтягнення м'язів у парі.
П'ятниця	45	Покращення координації і взаємодії	- <b>Розминка:</b> 5 хв – вправи на координацію рук і ніг. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Крісло" (літаючий сидить на ногах бази); 2 хв – баланс у "Подвійній планці"; 1 хв – акробатичний перехід між позами (повторити 3 раунди). - <b>Заминка:</b> 5 хв – дихальні вправи.
Субота	60	Комплексне тренування	- <b>Розминка:</b> 10 хв – динамічні рухи, вправи на гнучкість. - <b>Основна частина:</b> 2 хв – поза "Птах"; 2 хв – "Супергерой"; 2 хв – "Трон"; 1 хв – акробатичний перехід між позами (повторити 5 разів). - <b>Заминка:</b> 10 хв – масаж і розтягнення у парі.
Неділя	30	Релаксація і довіра	- <b>Основна частина:</b> 5 хв – терапевтична поза "Птах"; 5 хв – дихальні вправи; 5 хв – масаж для релаксації.

Основні вправи:

1. **Поза «Птах»:** літаючий лежить горизонтально на ногах бази.
2. **Поза «Трон»:** літаючий сидить на ступнях бази.
3. **Поза «Супергерой»:** літаючий витягується вперед, балансує на ногах бази.
4. **Терапевтичні пози:** розслаблення через підтримку партнера.

## ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Які основні принципи йоги та як вони впливають на фізичний та психічний стан людини?
2. Чим відрізняються різні стилі йоги, такі як аштанга-йога, йін-йога та хатха-йога?
3. Які ключові вправи входять у класичну програму пілатесу, і як вони впливають на м'язи кора?
4. У чому переваги калістеніки у порівнянні з іншими видами тренувань, що використовують вагу власного тіла?
5. Які особливості методики йогалатесу, і чим вона відрізняється від традиційної йоги та пілатесу?
6. Як вправи пілатесу можуть допомогти у корекції постави та зміцненні глибоких м'язів спини?
7. Які основні види планки використовуються в калістеніці, і яку роль вони відіграють у зміцненні м'язів?
8. Чому йога вважається ефективним засобом боротьби зі стресом та тривожністю?
9. Які переваги дає акро-йога та які її основні елементи?
10. Як заняття Barre Fitness допомагають розвивати баланс, координацію та гнучкість?