

Самостійна робота 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Складники фізичного здоров'я та здорового стилю життя

На сьогодні проблеми вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти необхідно приділяти значну увагу з боку влади, науковців, фахівців, суспільства. Постійно оновлювати зміст програми сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями, спрямованими на підвищення мотиваційної сфери студентської молоді до активних дозвіллево- рекреаційних занять фізичною культурою та свідомого ведення здорового стилю життя.

Аналіз останніх наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду (Н. О. Базилевич, 2016, 2017; М. М. Булатова, 2008; Л. В. Волков, 2016; А. З. Зиннатуров, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2008; О. В. Отравенко, 2016; О. М. Худолій, 2010; Б. М. Шиян, 2008 та ін.) дав нам можливість зробити наступні висновки:

- одним із важливих компонентів у процесі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти є формування у них філософії здорового стилю життя;
- в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, обумовлені негативними факторами соціального, економічного та психоемоційного характеру;
- систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність;
- система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти не дає змоги в повному обсязі реалізувати великий потенціал фізкультурно-спортивної діяльності;
- необхідність пошуку новітніх засобів фізичного виховання.

На сучасному етапі розвитку української держави активізувалася увага до здорового стилю життя та здоров'язбереження у зв'язку зі змінами в стані здоров'я майбутніх фахівців, а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх професійної підготовки і подальшим зниженням їх працездатності, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства. Це обумовлено посиленням негативних впливів економічних, екологічних та соціальних факторів.

Необхідно надати формулювання ключових понять і визначити їх чітке розуміння.

Рухова активність – рухи всього тіла або більшої його частини, викликаючи працею скелетних м'язів та призводячи до витрачання енергії.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово- м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загальнобіологічне значення. Однак останнім часом спостерігається зниження рухової активності молоді, що призводить до погіршення здоров'я, фізичного розвитку та функціональних можливостей.

Здоровий стиль життя – діяльність та звички, які стосуються досягнень фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево – судинної системи. Включає в себе систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, подолання стресу, відмова від куріння, алкоголю і наркотиків.

Здоровий стиль життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Вправи – рухова активність, метою якої є поліпшення певного компоненту фізичного фітнесу. Вправа – це метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення певних дій з метою формування умінь і навичок.

Силовими вважаються такі фізичні вправи, що виконуються з максимальним або майже максимальним напруженням основних м'язів, яке вони виявляють у статичному або динамічному режимі скорочення при малій швидкості рухів (з великим зовнішнім опором, вагою). До засобів загальної силової підготовки відносяться різноманітні вправи, що дозволяють впливати на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи.

Вправи низької інтенсивності вимагають для виконання менш 50% функціонального резерву організму, при цьому злегка частішає дихання, немає відчуття дискомфорту. Зазвичай рекомендується для непідготовлених людей, за виключенням хворих або в край ослаблених, для витрачання калорій та зменшення ризику захворювань кардіореспіраторної системи.

Вправи середньої інтенсивності – це вправи, виконання котрих вимагає от 60 до 85% функціонального резерву та супроводжується появою задишки. Нетренована людина може при цьому відчувати деякий дискомфорт. Після поліпшення стану здоров'я цей вид рухової активності може бути рекомендовано для оптимізації кардіореспіраторної системи.

Вправи високої інтенсивності вимагають затрат від 80 до 120% функціонального резерву, рекомендовані для осіб які досягли високих спортивних результатів та дозволяються після медичного огляду.

Фізичні вправи низької інтенсивності рекомендуються як загальнооздоровчі, середньої інтенсивності – для підтримки гарного стану здоров'я, а високої інтенсивності – для досягнення спортивних результатів.

Тренування – вправи які виконуються регулярно на протязі певного періоду часу.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів.

У процесі спортивного тренування здійснюється не лише навчання, а й виховання, яке має особливе значення як у формуванні особистості, так і у вирішенні практичних завдань. При вихованні спортсмена формуються його відчуття, навички та звички, моральні переконання і світогляд.

Загальний фітнес – це прагнення до оптимальної якості життя, який поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

Загальний фітнес використовується на навчальному (початковому) етапі занять і являє собою оптимальну якість життєдіяльності, яка визначає

«позитивне здоров'я», що включає необхідний рівень працездатності, достатню суспільну активність та психологічну стабільність. Заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими за амплітудою та напругою рухами з метою загального фізичного і рухового розвитку, корекцією статури та реалізації потреби у руховій діяльності. Цьому відповідає двох-трьох разовий на тиждень режим занять.

Оздоровчий (фізичний) фітнес пов'язан з прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Оздоровчий фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові.

Фізичний фітнес являє собою досягнення оптимального фізичного стану в результаті виконання різних фітнес-технологій з використанням спеціально організованих форм рухової активності вибіркової спрямованості. Спортивноорієнтовний фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності та направлений на розвиток рухових здібностей та фізичних якостей для вирішення спортивних задач.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у *фітнес-технологіях*, які нині інтенсивно розвиваються. У даному контексті поняття «технологія» включає в себе основи спеціальних

знань і практичного досвіду реалізації фізкультурно-оздоровчого потенціалу різних, як традиційних, так і нових, як правило, інноваційних форм рухової активності з використанням сучасних засобів забезпечення та контролю. Таким чином, поняття фітнес-технологій об'єднує процес застосування різноманітних засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять.

Фітнес-програма є спеціально організованою формою рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з досягненням та підтриманням належного рівня фізичного стану. Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю. Фітнес-програми класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «Mind Body» («Розумне тіло») та ін.

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Також варто звернути увагу на той факт, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою, особливо під час сесії. Тому заняття фізичною культурою і спортом вже є вкрай необхідними. Рух стає каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною повноцінного життя.

Основна мета фізичного здоров'я та здорового стилю життя – це:

- збільшення тривалості життя;
 - запобігання хворобам;
 - зменшення ризику порушень здоров'я;
- створення основи для позитивного фізичного здоров'я.

Здоровий спосіб життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливості хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

Основні складові здорового способу життя та фізичної підготовленості:

- регулярна м'язова діяльність;
- правильне харчування;
- утримання від вживання шкідливих речовин;
- здібність долати стреси.
- регулярний сон.
- регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості.

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

Формування здорового стилю життя передбачає вирішення наступних виховних проблем: установка та її реалізація, мотивація до свідомого ведення здорового стилю життя.

Формування стійких мотивацій до занять фізичною культурою та спортом й установка на свідоме ведення здорового способу життя можлива лише за умови підвищення освіченості здобувачів у практичних питаннях застосування різних засобів і методів підтримки здоров'я, розуміння користі від занять фізичної культури. Тому необхідно формувати позитивну мотивацію до фізичної активності і здорового стилю життя задля досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом юнаків і дівчат є зміцнення

здоров'я, свідомо активність, задоволення від занять, нові перспективи та результати (новизна, придбання знань, умінь і навичок, фізична досконалість), активний відпочинок. Мотивація до занять фізичною культурою та здорового стилю життя особистості, на наш погляд, – *це система мотивів, які спонукають молодь до фізичного самовдосконалення.*

Фітнес відноситься до предметної області фізичного виховання, оскільки формує спеціальні знання, розвиває рухові здібності, вміння, необхідні навички що визначають фізичну дієздатність і здоров'я людини на основі використання інноваційних підходів, засобів, методів, обладнання, інвентарю та умов проведення занять.

Фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні боки життєдіяльності людини,

При регулярному відвідуванні фітнес-занять удосконалюються серцево-судинна і дихальна системи, активізуються обмінні процеси в організмі, поліпшується самопочуття, знижується маса тіла, підвищується працездатність. Застосування фітнес-програм різної спрямованості забезпечує всебічний вплив на організм.

Норми рухової активності

Для поліпшення та підтримання здоров'я людям необхідний певний рівень рухової активності.

Залежно від обсягу аеробної рухової активності на тиждень розрізняють 4 рівня фізичної активності людини:

- *малорухомий* – тільки базова рухова активність; неактивний спосіб життя є нездоровою формою поведінки;
- *низький рівень* – рухова активність більша за базову активність, проте менша ніж 150 хвилин на тиждень аеробного тренування помірної інтенсивності (швидка ходьба) або менше 75 хвилин на тиждень аеробного тренування високої інтенсивності;
- *середній рівень* – рухова активність від 150 до 300 хвилини на тиждень аеробного тренування помірної інтенсивності (швидка ходьба) або від 75 до 150 хвилин на тиждень аеробного тренування високої інтенсивності; саме цей обсяг рухової активності забезпечує поліпшення стану здоров'я;
- *високий рівень* – рухова активність більшого обсягу ніж верхня межа для середнього рівня, тобто більше 300 хвилин рухової активності помірної інтенсивності.

Фізична активність людей варіюється за мірою інтенсивності. Інтенсивність фізичної активності залежить від досвіду людини у виконанні фізичних вправ і відносного рівня її фізичного стану.

Залежно від бажаних результатів для здоров'я потрібні різні типи і рівні фізичної активності. У 2007 році Американський коледж спортивної медицини випустив оновлені рекомендації рухової активності для людей.

Діти і підлітки (5-18 років):

- для забезпечення здорового розвитку дітям шкільного віку потрібна щоденна фізична активність від помірної до високої інтенсивності, в цілому, не менше 60 хвилин.

Дорослі люди (18-65 років):

аеробна активність:

- 30 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності (швидка ходьба) 5 разів на тиждень; або
- 20 хвилин фізичної активності високої інтенсивності (біг, аеробіка тощо) 3 рази на тиждень; або
- еквівалентне поєднання фізичної активності помірної/високої інтенсивності, наприклад, два рази на тиждень швидка ходьба 30 хвилин та два рази біг по 20 хвилин;

силова активність:

- 8-10 вправ для зміцнення основних м'язових груп (рук, плеч, спини, живота, грудей, ніг та стегон), 8-12 повторів у вправі, як мінімум, 2 рази на тиждень.

Літні люди (старше 65 років):

- такі ж рекомендації, як і для дорослих людей (наведені вище), при належних для літніх людей інтенсивності та типів фізичної активності;
- вправи для підтримки гнучкості;
- вправи на рівновагу.

Наведені рекомендації рухової активності є мінімальними рівнями, необхідними для зміцнення і підтримки здоров'я. Рекомендований обсяг аеробної активності є додатковим до щоденних рухових дій легкої інтенсивності або рухової активності достатньої інтенсивності, проте яка триває менше 10 хвилин. Між фізичною активністю і здоров'ям існує

залежність «доза – реакція» у відповідь, тому для отримання більшої користі необхідно перевищувати ці мінімальні рекомендації. Фізичну активність можна розподіляти впродовж дня: 10 хвилин швидкої ходьби три рази на день; чи 20 хвилин уранці та 10 хвилин пізніше впродовж дня.

1.2. Характеристика сучасних оздоровчих фітнес-технологій

Фітнес-технології – це технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових методів, кроків, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання.

Основною метою занять фітнесом є сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення України. Основними завданнями їх є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Рухова активність та фізична підготовленість мають велике значення для попередження захворювань серця, як і для багатьох аспектів повсякденного життя дозволяючи кожній людині досягнути високої якості життя.

Оздоровчі фітнес-технології служать в системі вищої педагогічної освіти важливим інструментом становлення фізично розвиненої і психічно стійкої особистості, сприяє її вихованню, освіті, соціалізації. Інтерес до фітнес-технологій обумовлений доступністю, ефективністю й емоційністю засобів,

серед яких – фізичні вправи виборчої спрямованості з використанням інноваційних програм і методик, компоненти здорового стилю життя, діагностика фізичного стану.

Вплив фітнес-технологій у фізичному вихованні на організм людини можна визначити як комплексний. Оскільки вправи мають потоковий характер, то навантаження лягає, перш за все, на серцево-судинну та дихальну системи та опорно-руховий апарат. Рухи та їх з'єднання координаційного характеру вдосконалюють рухові можливості, розширюють руховий досвід, формують правильну поставу та раціональну ходу, виховують загальну культуру рухів та стиль поведінки, прищеплюють естетичні уподобання.

У процесі виконання фітнес-комплексів удосконалюються витривалість, рухливість у суглобах, силові якості. Загалом спрямований вплив фітнес-технологій полягає у підтримці здоров'я, у гармонійному фізичному та функціональному вдосконаленні. При цьому вирішуються приватні завдання: збільшення рівня загальної рухової активності, корекція фігури, психологічна розрядка.

Сучасні фітнес-технології являють собою вдале поєднання існуючих раніше систем, в яких у сукупності використовують спеціально підібрані фізичні вправи, спрямовані на комплексну або вибрану дію на певні функціональні системи організму. В спортивно-оздоровчій роботі використовують програми різного спрямування. Разом з тим, відокремлюють кардіопроекти, програми силового характеру, програми «Mind Body» («Розумне тіло») та ін.

До програм аеробного спрямування відносяться ходьба, біг, їзда на велосипеді (у тому числі на кардіотренажерах), усі види аеробіки, танці, аква-фітнес.

Програми силового характеру спрямовані на корекцію тілобудови, розвиток опорно-рухового апарату (бодібілдинг, боді-памп, вправи з вільними обтяженнями (гантелями, штангою, гириями тощо).

Програми «Mind Body» (тай-чі, ци-фітнес, фітнес-йога, система Джозефа Пілатеса, фітбол, бодіфлекс) регулюють психічний стан людини, покращують такі фізичні якості людини як сила, гнучкість, здатність до утримання рівноваги, координацію рухів.

Характеристика програм аеробного спрямування

Зарубіжні та вітчизняні науковці стверджують, що аеробні заняття сприяють оновленню організму та його функціональному вдосконаленню. Крім традиційних занять аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, лижі) широке розповсюдження отримали заняття на кардіотренажерах: бігових доріжках, велотренажерах, еліптичних тренажерах.

У жінок найбільшу популярність завоювали заняття з аеробіки.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставці.

Класична (базова) аеробіка – «абетка» аеробіки, основа усіх її видів та напрямків. Цей напрямок оздоровчої аеробіки найбільш розроблений, стійкий, з чітко регламентованою системою, змістом якої є загальнорозвивальні і гімнастичні вправи, різновиди бігу, стрибки, підскоки та спеціальні елементи аеробіки та її модифікації.

Основна фізіологічна спрямованість даного виду аеробіки – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи.

Базова або класична аеробіка являє собою синтез вправ загального розвитку, бігу, підскоків в танцювальному стилі, які виконуються без пауз та відпочинку, під музичний супровід 120-160 уд./хв. Для невідготовлених осіб заняття проводять з низькою інтенсивністю, якщо частота серцевих скорочень не перевищує 120-135 уд./хв. Тренованим особам рекомендують підвищувати інтенсивність виконання вправ з частотою серцевих скорочень до 150-160 уд./хв., застосовуючи більш складні координаційні рухи.

Хореографія класичної аеробіки ускладнюється за рахунок наступних прийомів:

- виконання модифікації основних елементів: наприклад, степ-тач (крок-торкання) з поворотом кругом, по квадрату – степ-тач вправо з правої ноги, з поворотом наліво – степ-тач вліво з лівої ноги, з поворотом направо – степ-тач вправо з правої ноги, і знову з поворотом наліво – степ-тач вліво з лівої ноги;
- поєднання рухів ніг із різними рухами руками; виконання основних рухів з підскоком, стрибком: наприклад, Ві-степ виконується з попереднім підскоком на одній нозі;
- широкого включення елементів високої інтенсивності: наприклад, поштовхом однієї ноги – стрибок на дві, найпростіші повороти на двох ногах, стрибки поштовхом двох ніг із приземленням на дві або згинаючи ноги вперед – назад, вертикальні рівноваги.

Освоєні елементи організуються у з'єднання та комбінації. Тривалість комбінації може становити від 1 до 2 хв. в залежності від рівня підготовленості, досвіду занять аеробікою.

Степ-аеробіка передбачає виконання вправ на спеціальній платформі висотою 10-30 см. Зміна її висоти дозволяє додатково регулювати інтенсивність навантаження для осіб з різним рівнем фізичної підготовленості. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку найважливіших рухових якостей і пропорційному розвитку м'язів ніг та нижньої частини тулуба. Вільні енергійні рухи руками та використання вільного обтяження (гантелей вагою до 2 кг) забезпечують оптимальне навантаження для м'язів верхнього плечового пояса.

Степ-аеробіку розробила понад 30 років тому американка Джин Міллер (Gin Miller), відомий фітнес-інструктор. Все почалося із травми коліна. Для зміцнення м'язів передньої поверхні стегна, необхідного для відновлення функції колінного суглоба, вона виконувала підйоми та спуски на лавку невеликої висоти. Заняття виявилися досить нудними. І тоді Джин почала

виконувати їх під музику, намагаючись урізноманітнити нудні підйоми та спуски різними варіантами кроків. Тренування виявилось ефективним і приємним. Так зародилася степ-аеробіка.

Це тренування максимально наближає до досягнення основних цілей фітнесу: підвищення витривалості серцево-судинної та дихальної систем, рухливості суглобів, тренування рівноваги. У степ-аеробіці, як, втім, і в класичній аеробіці, навантаження створюється за рахунок великої кількості повторень вправ при розучуванні, зміни висоти степ-платформи – 15, 20, 25 см – і темпу музики – від 126 до 138 уд./хв., який підбирається в залежності від рівня підготовки групи.

Велика популярність степ-аеробіки пояснюється такими факторами:

1. Основні рухи прості і цілком доступні людям без спеціальної рухової, зокрема танцювальної підготовки.

2. Інструктор може легко контролювати і при необхідності коригувати дії підлеглих. Для проведення занять не потрібні великі зали.

3. Високою варіативністю рухів залежно від рівня підготовленості – від найпростіших крокових рухів, що нагадують підйом та спуск сходами, до складних хореографічних елементів, танцювальних рухів та комбінацій різного характеру. Можна урізноманітнити рухи за рахунок положення платформи – поздовжньо щодо тулуба, поперечно, – а також використовуючи дві або декілька платформ.

4. Степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості як кардіотренажера, але і для силових тренувань.

5. Ціна степ-платформи невисока порівняно з іншим обладнанням фітнес-клубів, наприклад кардіо- та силовими тренажерами.

6. Степ-платформи легко встановлюються у звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування.

З початківцями та дітьми можна почати займатися степ-аеробікою – вивчати підготовчі вправи: найпростіші сходження на степ-платформу і спуск з приставлянням ноги, без приставлення, з підскоком, в стійку ноги на

степі, ходьба на степі, біг на степі та ін. Необхідно навчитися працювати синхронно, слухати музику, правильно ставити стопу без звисання п'яти. Рекомендується використовувати степ-платформу заввишки 15 см.

Всі підготовчі найпростіші рухи дозволять початківцям із самого початку виробити правильний руховий стереотип і уникнути травм, що так часто зустрічаються при ходьбі сходами в будь-якому віці, особливо на спусках, – розтягнення зв'язкового апарату гомілковостопного суглоба, ахіллового сухожилля, падіння.

Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування є одним із різновидів фітнес-технологій, суть якої – гармонійне сполучення дозованих вправ для загального розвитку, бігу, стрибків і танцювальних елементів, організованих під емоційну ритмічну музику, що виконується без пауз для відпочинку (потоким способом). В основі танцювальної аеробіки лежать різні танцювальні напрямки. Кожен різновид танцювальної аеробіки характеризують рух і музика, відповідні певному стилю танцю. Тренування проводяться в режимі середньої або високої інтенсивності, що позитивно впливає на серцево-судинну систему. Тривалість стандартного заняття – 60 хвилин. У процесі занять опрацьовуються великі групи м'язів, особливо в нижній частині тіла, коригується постава.

Залежно від характеру танцювальних елементів і музики, можна виділити такі танцювальні напрямки:

- хіп-хоп (Hip-Hop) включає в себе комплекс вправ аеробіки у поєднанні з танцювальними елементами хіп-хопу;
- латина (Latino) – красиві ритмічні і пристрасні рухи під пекучу латиноамериканську музику;
- джаз-фанк (Jazz-funk) – танець з елементами аеробіки під музику дискотек і джазових ритмів;

- модерн, джаз-модерн (Jazz-modern) – напрямки, які засновані на однойменних музичних та танцювальних стилях, використовуючи елементи сучасної хореографії;

- східні танці, танець живота (Belly dance) – для тих, хто любить плавні та красиві рухи;

- Pj-dance (Go-Go) – мистецтво імпровізації. Драйв, енергія, динаміка клубної музики – це точні рухи корпусу, плавні зміни, динамічна пластика тіла.

- Тектонік (Tecktonik) – це не тільки самий популярний вигляд сучасного танцю, що відомий як електроданс, це й стиль життя молоді, можливість для неї показати своє сприйняття навколишнього світу.

- Стрип-пластика – пластичні та жіночні рухи у танці; включає елементи стретчинга, незамінного для пластичності і гнучкості м'язів у будь-якому віці.

- Тверк (Twerk) – головний акцент – на сідницях, рухах попою: кругових, вниз-вгору, сидячи, стоячи. Головний танцювальний елемент взятий із класичного реггетону – афроамериканського танцю.

- Зумба (Zumba) – це такі собі фітнес-вечірки під запальні латиноамериканські ритми, під час яких учасники виконують прості і водночас ефективні для тренування усього тіла рухи.

- Pole Dance, Exotic або танці на жердині перестали бути чимось вульгарним, і перетворилися на вид спорту та справжнє акробатичне мистецтво. Дисципліна Pole Dance представляє собою поєднання танцювальних елементів і акробатики. Головна особливість даного танцювального напрямку полягає в тому, що танцюється Pole Dance «по вертикалі». Це означає, що всі елементи танцю побудовані навколо жердини, а не по горизонталі танцполу. Виконується танець на трьох основних рівнях:

- верхній рівень (танцюрист виконує трюки «під стелею» на верхній частині жердини, висота більше 2-х метрів від підлоги);

- середній рівень (передбачає виконання різноманітних обертань навколо жердини – зазвичай більше 360 градусів, обльоти, і різні елементи, що демонструють пластику і гнучкість; висота 1-1,5 метра);

- нижній рівень (танець на підлозі навколо жердини, партер; виконуються елементи акробатики і пластики, тримаючись за пілон).

При підготовці танцюристів в школах Pole Dance крім уміння працювати на жердині викладають перелік інших дисциплін, розвивають не тільки артистичність, а й фізичну форму.

- *Pole sport* – різновид фітнесу, самостійна спортивно-танцювальна дисципліна, котра поєднує вправи на пілоні з акробатичними елементами і танцювальними рухами. Підґрунтям для зростання популярності Pole sport є зростання протягом останніх років популярності видів спорту, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, гнучкості тощо), отримання красивої статури. Pole sport – це оздоровча методика, що дозволяє змінити форми тіла, тренує всі групи м'язів, підвищує витривалість, формує красиву фігуру.

Зазвичай на змаганнях танець на пілоні поділяється на дві категорії:

«artistic» («художній») та «fitness» («спортивний»). У першій, окрім трюків, важливу роль відіграє хореографія, образ, постановка танцю. У категорії

«fitness» найбільше значення має фізична підготовка, складність елементів та чистота їх виконання.

Та інші танцювальні напрями.

Аквафітнес – система фізичних вправ виборчої спрямованості в умовах водного середовища, що виконує, завдяки своїм природним властивостям, роль природного багатофункціонального тренажера.

Аквафітнес – це альтернатива плавання. Активні заняття у воді під музику не тільки підбадьорять і розважать, але й допоможуть тримати тіло у формі.

Оздоровчий вплив засобів аквафітнесу обумовлено активізацією найважливіших

функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи, феноменом гравітаційної розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого загартовуючого ефекту.

Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром цільової спрямованості: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої.

Існує багато видів аквафітнеса та аква-аеробіки. Оскільки заняття проходять в прохолодній воді, всі вправи носять динамічний характер. Прохолодна вода стимулює терморегуляцію організму.

Серед різновидів аквафітнесу виділяють:

- Акваджоггінг – біг у воді. Заняття проходять в глибокій воді, не торкаючись дна басейну.
- Акваденс – танці у воді.
- Аквастретчінг – заняття, покликані розвивати гнучкість, рухливість суглобів і зміцнювати м'язи.
- Аквапілатес – вправи статичного характеру, розвивають витривалість і зміцнюють м'язи.
- Акваатай – заняття на воді з використанням елементів східних единоборств.
- Аквастеп – водні вправи на спеціальній платформі – аквастепері.
- Заняття з використанням водних тренажерів (наприклад, аквабайкінг). Заняття у воді мають ряд переваг:

- По-перше, внаслідок занять відбувається зниження ваги без особливих зусиль. Опір води в кілька разів сильніше опору повітря і вимагає великих зусиль. Цей факт сприяє більш швидкому спалюванню жиру в процесі активних тренувань.

- По-друге, аквафітнес є відмінною профілактикою і лікуванням серцево-судинних проблем.

- Перевагою водних занять вважається і відсутність обмежень. Вправами можуть займатися люди з травмами, з надмірною вагою, з різними захворюваннями.

- Заняття аквааеробікою показані вагітним жінкам. Вправи зміцнюють не тільки черевний прес і м'язи спини, але й підтримують серцево-судинну систему. Також, аквааеробіка є профілактикою варикозного розширення вен у вагітних.

- Водні тренування дарують відчуття легкості і м'язової розслабленості.

- Вода є прекрасним природним масажистом. Заняття у воді покращують стан шкіри та кровообіг.

- Заняття аквааеробікою – відмінний антидепресант. Водні вправи зміцнюють нервову систему, нормалізують сон, дають відчуття впевненості.

- Аквааеробіка – прекрасний метод загартовування організму. Особливо важливо займатися водними вправами взимку, коли зміцнення імунітету є основним завданням людини.

- Заняття у воді дають можливість регулювати навантаження з урахуванням індивідуальних можливостей організму. В одній групі можуть займатися люди з різним ступенем підготовки.

- Аквафітнесом можуть займатися люди, які зовсім не вміють плавати. Аквааеробіка і аквафітнес – це заняття на глибокій воді та на міліні.

Заняття на глибині розвивають координацію рухів та вестибулярний апарат. Вправи на міліні корисні людям з надмірною вагою, які страждають на різні захворювання. Аквааеробіка підходить для усіх – від літніх людей до дітей.

Характеристика силових програм

Силовий фітнес – загальна назва цілої групи фітнес-занять, до якої належать Pump, Body, Sculpt, Power body та ін. Це також тренування на опрацювання окремих проблемних зон. Серед них АВТ і АВВ (прес+поперек), Upper body (верхня частина тіла), Legb-n-But (ноги+стегна), Low body

(ноги+стегна+прес). Цей вид фітнесу об'єднує принципово різні види навантажень – на силу і витривалість – і дозволяє за годину спалити до 500 ккал.

Існують різні силові класи:

- для окремих груп м'язів;
- для м'язів верхньої частини тіла;
- для м'язів сідниць і черевного преса;
- тільки для ніг і преса;
- для всіх м'язів. Різновидами силового фітнесу є:

Upper body – силовий урок, спрямований на опрацювання м'язів, рук, плечей, грудей, верхньої частини спини і черевного преса.

Памп (Pump) – напрямок силового фітнесу з використанням спортивного знаряддя (бодібар, штанга, гантелі).

Body sculpt – це комплекс силових вправ спрямований на опрацювання м'язів всього тіла і включає прості по координації тренування з навантаженнями середньої і вище середньої інтенсивності з використанням спеціального обладнання – степ-платформи.

АВТ – силове тренування, спрямоване на опрацювання м'язів ніг, сідниць, стегон, спини і черевного преса. На занятті використовується різне устаткування для збільшення ступеня впливу на м'язи. Жодних складно координованих пересувань.

Фітбол – традиційний напрямок у фітнес-тренуванні, мало схильний до моди та має багаторічну апробацію. У різних країнах його називають також «печбол» (Pezzball), «фізіобол» (Physioball), «гімнастик-бол» (Gymnastikball), «ситбол» (Sitzball), «резист-А-бол» (Resist-A-Ball). Програми з м'ячем мають естетично ритмізовані або гімнастично-танцювальні елементи, з'єднання, часто організовані в окремі комбінації.

Вперше м'яч став використовуватись у лікувальній фізкультурі ще на початку минулого століття у Швейцарії для лікування людей із різними захворюваннями хребта. У 1992 р. Майкл і Стефанія Морріс почали застосовувати вправи з м'ячем у системі оздоровчих занять. З того часу програми з фітболом міцно увійшли до асортименту фітнес-послуг і користуються великим успіхом на тренуваннях.

Ряд вправ з м'ячем проводяться в умовах жорсткої опори, наприклад, вправи лежачи на спині із захопленням м'яча ногами. У цих умовах нам не загрожує падіння, але неправильне виконання вправ може призвести до болю в ділянці попереку і негативно впливатиме на хребет. Основна спрямованість цих вправ – розвиток сили та гнучкості. У більшості вправ на фітболі ми маємо справу з умовами опори, що коливається. Саме такі нестандартні умови дозволяють вирішити низку завдань, а саме:

- задіяти більше м'язів;
- поєднувати динамічний та статичний характер роботи м'язів;
- розвивати функцію рівноваги, загальну спритність та координацію рухів;
- покращити поставу.

Крім того, м'яч є м'якою опорою, так як має пружні властивості. Це

дозволяє виконувати ряд специфічних вправ – пружних, що підстрибують рухів на м'ячі. М'яка опора, що гойдається, до того ж розширює арсенал вправ, посилює можливість формування низки фізичних якостей і координаційних здібностей.

Вправи на ф'єтболі прекрасно формують навички управління власним тїлом у всїх площинах простору.

У проведеннї занятї з м'ячем велику роль грає правильно пїдбраний розмїр м'яча. Промисловїсть у багатьох країнах виробляє м'ячі, розмїри яких рїзняються на 10 см. Дїтям на зрїст до 125 см слїд використовувати м'ячі розмїром 30-35 см, зрїст 140-150 см і вище – 50 см. Розмїри для дорослих зрїстом 150-160 см – 55см; 160-170 см – 65 см; вище за 170 см – 75 см.

Докладно зупинимося на такому видї фїтнес-технологїй як *Кросфїт*. Тому що заняття Кросфїтом задовольняють рїзноманїтнї потреби особистостї, виконання яких дозволяє розвивати фізичнї якостї, руховї вмїння та практичнї навички, а також сприяє задоволенню соцїально

значущих потреб особистостї – прагнення до розвитку, пїзнання, спїлкування, змагання, позитивним емоцїям; досягненню конкретно поставлених цїлей; розвитку вольових, моральних і естетичних рис особистостї. Кросфїт надає рїзноманїтностї та ефективностї в фізичну пїдготовку особистостї.

Кросфїт – комплекс вправ, що відрїзняється високою їнтенсивнїстю, регулярною змїною вправ, що включає в себе складовї фїтнесу, бодїбїлдингу, пауерлїфтингу, важкої і легкої атлетики, класичної гїмнастики, гирьового спорту тощо.

Вперше термїн «Кросфїт» з'явився в 2000 роцї. Ідея Кросфїта належить американцю Грегу Глассману, який у 2001 роцї в Калїфорнї відкрив першїй Кросфїт-зал зї спеціальним зняряддям.

Основними особливостями Кросфїту є:

а) всебїчний вплив на органїзм, що сприяє пїдвищенню ефективностї фізичної пїдготовки;

б) швидкїсть змїни умов, прийомів, обставин дозволяють працювати швидше, їнїціативнїше, кмітливїше;

в) поєднання високої емоцїйностї і активностї з емоцїйною напругою; г) дух суперництва вчить дїяти максимально напружено, долаючи труднощї.

Основною метою Кросфїту є удосконалення фізичних якостей людини, полїпшення працездатностї, а також розвиток швидкої адаптацїї до змїни навантажень.

Виходячи з мети, Кросфїт можна роздїлити на наступнї види:

- Метаболїчнї тренування, що спрямованї на полїпшення роботи серцево-судинної системи і витривалостї (бїг, плавання, їзда на велосипедї, веслування, стрибки на скакалцї тощо).

- Гїмнастика, що сприяє полїпшенню контролю над власним тїлом (вагою) (пїдтягування, віджимання, стїйка на руках, присїдання без ваги, ходьба випадами тощо).

- Робота з обтяженнями, що сприяє навичкам розвитку сили до зовнїшнїх об'єктів – важка атлетика і пауерлїфтинг (присїдання зї штангою, жим штанги, становя тяга тощо).

Слїд пїдкреслити, що всї рїзновиди вправ входять до єдиного комплексу, якї виконуються протягом тижня.

Заняття Кросфїтом пїдходять людям будь-якої фізичної пїдготовленостї, а також є тренуванням з рїзних видів спорту. Бїг, легка і важка атлетика, плавання, гирьовий спорт – в комбїнацїї дозволяють здобувачам отримати рївномїрний і повноцїнний фізичний розвиток. При цьому опрацьовуються не тїльки м'язи, але і розвивається дихальна система і витривалїсть органїзму в цїлому.

Кросфїт, як і їншї фїтнес-технологїї, розвиває наступнї фізичнї якостї:

Серцево-судинну витривалість – це здатність організму ефективно використовувати кисень. Наприклад, біг, їзда на велосипеді, стрибки через скакалку.

Витривалість – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою, наприклад, для підняття певної кількості ваги.

Гнучкість – діапазон рухів у суглобі (самостійні пружинні нахили вперед, назад, в сторону та з допомогою).

Потужність – що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу, наприклад, стрибки на піднесену поверхню.

Швидкість – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу.

Координацію – узгодженість рухів та дій.

Спритність – будь-яка діяльність, в якій здобувач виконує швидку зміну дій і напрямків.

Баланс – рівновагу; діяльність може включати стрибки на одній нозі при закритих очах, ходьба по колоді або сидіння на великому гумовому м'ячі.

Влучність – це точність у ціль, наприклад, кидки тенісного м'яча у коло, гра в дартс та ін.

Важливою особливістю Кросфіта є варіативність, тобто кожне тренування має нову програму. У Кросфіті це називається «workout of the day», або WOD – завдання на день, яке можна зробити складовою частиною програми фізичної підготовки здобувачів. Правилами тренування є максимальна інтенсивність, частота тренувань, мінімальність або відсутність відпочинку, зміна напрямку навантажень на кожному занятті.

Наведемо приклади Кросфіт-вправ:

- Поштовх – підйом штанги з підлоги і жим над головою.
- Бурпі – техніка виконання:
 - встати в положенні стоячи ноги на ширині 5-7 см;
 - виконати присідання в упор;
 - одним рухом (стрибком) випрямити ноги назад;
 - зробити віджимання;
 - повернутися в положення для присідання в упорі (стрибком);
 - встати і підняти руки над головою.
- Ривок – потужний ривок штанги з підлоги, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити з присіду.
- Трастери – жим штанги з плечей, стоячи, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити над головою.

Як показує аналіз практики, у Кросфіті використовується різноманітне обладнання, як гири, медболи, канати, кільця, скакалки, тренажери для веслування тощо.

Головний недолік Кросфіту – це екстремальні навантаження, які супроводжуються підвищеною травматичністю і ризиком серцево-судинних ускладнень. Виконуючи вправи, увага йде не на техніку, а на швидкість і велику вагу, тому ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується. Всі вправи необхідно виконувати під наглядом викладача.

До засобів підвищення мотивації до занять Кросфітом відносяться: підвищення силової підготовки і формування відмінної спортивної форми; поліпшення м'язового компонента тіла, престижність занять силовими видами спорту; проведення змагань з Кросфіту, жиму штанги, із загальної фізичної підготовленості; складання програм занять, враховуючи індивідуальні цільові установки здобувачів; формування культури здоров'я.

Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає фізичне навантаження, правильне харчування, використання різноманітних науково обґрунтованих дієт, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення. Сьогодні програма Кросфіт адаптована

для будь-якої людини, особливо для молоді, яка активно займається фізичною діяльністю. Одночасно з цим, вона максимально функціональна і варіативна.

Характеристика програм функціонального тренування

Функціональний фітнес розвиває почуття рівноваги і координацію рухів. Він впливає на все тіло загалом, а не на окремі його частини. Це комплекс спеціальних вправ, основна мета яких – змусити ефективно працювати велику кількість дрібних м'язів-стабілізаторів, які при виконанні більшості інших вправ, у тому числі на силових тренажерах, не працюють або працюють неефективно.

Термін «functional» у перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування або сприяння досягненню мети». Сутність функціонального тренування полягає в тому, щоб за допомогою засвоєння тими, хто займається, рухових стереотипів тої чи тої діяльності сприяти розвитку в них уміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для розв'язання конкретних рухових завдань.

Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на вмінні

виконувати рухи з оптимальною амплітудою, проявляючи необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу в умовах, які постійно змінюються у зв'язку із впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, при зміні його положення. В умовах зростаючої гіпокінезії, коли обмеження рухових можливостей позначається на виконанні професійних обов'язків, а іноді й звичайних побутових операцій, заняття такого спрямування набувають особливої актуальності.

Види функціонального тренінгу визначаються залежно від використання спеціального обладнання:

- TRX-петлі (виконання вправ із петлями дає змогу залучати велику кількість м'язових груп та волокон різного типу, а також впливати на весь опорно-руховий апарат);
- Core-платформа (довжина – 88 см, висота – 15 см, дві платформи з'єднані пружиною, нестійка та змінює кут нахилу у всіх напрямках);
- Bosu (це скорочений варіант англ. виразу «Both Side Use», що означає «використання з двох сторін»);
- Flowin (пластина 140×100 см для ковзання спеціальними подушечками, які одягаються на стопи і кисті).

Функціональне тренування передбачає тренування рухів, а не м'язів. Функціональне тренування дає змогу людині навчитися керувати своїм тілом без болю й обмежень. На перших етапах навчання слід засвоїти основні базові вправи в положенні стоячи, потім поступово додавати тренування з вільними обтяженнями, пізніше – тренування у швидкісному стилі, використання нестабільних поверхонь.

Характеристика програм напрямку «Mind Body» («Розумне тіло»)

Терміном «Розумне тіло» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого фітнесу», вони стали дуже популярними у XXI ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. Ментальний фітнес включає в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каллонетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною рисою всіх східних систем є активне включення діяльності психіки, концентрації уваги, усвідомлене дихання, медитація і релаксація.

Пілатес – це не просто комплекс спеціально підібраних вправ, це методика тренування, заснована на гармонії розуму та тіла.

Методика Пілатес була створена Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) більше ста років тому. Особливістю системи Пілатес є свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання.

Уся система Пілатес будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають у роботу все, навіть найдрібніші м'язи. У результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах.

Вправи оздоровчого фітнесу (PILATES) мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо.

Пілатес не тільки зміцнює м'язи, але й вчить керувати тілом, відчувати його, жити й рухатися в гармонії з самим собою. Система Пілатес направлена на правильне поєднання «вправа-дихання», які гармонують між собою та дуже гарно впливають на організм людини в цілому. Фізичні вправи надають можливість зміцнити організм та опорно-руховий апарат людини, а правильне дихання в свою чергу виконує функцію загального

кровообігу до всіх органів.

Ключовим моментом системи є певні пози, дихання і специфічне навантаження на такі групи м'язів, які зазвичай залишаються слабо задіяними. Усвідомлена діяльність невеликих м'язів – ключ до ефективного практичного застосування системи Пілатесу.

Усі вправи методики Пілатес ґрунтуються на вісьмох ключових принципах.

1) Розслаблення. Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги і позбавлятися від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

2) Усвідомлене дихання. Навчитися контролювати правильне дихання протягом всього тренування. Використовувати техніку грудного та реберного дихання.

3) Концентрація. Забезпечити взаємодію і спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом і свідомістю.

4) Контроль і точність. Усі рухи мають бути точними, тому необхідно вчити виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи при цьому додаткові резерви організму.

5) Центрування. При виконанні будь-якої вправи потрібно завжди пам'ятати про «центр». Пілатес називав його «каркасом міцності».

6) Плавність рухів. Усі вправи виконувати в повільному темпі, але без зупинки та без фіксації. При цьому постійно зберігати величину м'язової напруги.

7) Вирівнювання. Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів. Слідкувати за поставою.

8) Порядок і регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку і тренуватися не менше 3 разів на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хвилин до однієї години.

Освоюючи систему Пілатесу, ми вчимося усвідомлювати власне тіло таким, яке воно є; контролювати окремі групи своїх м'язів і уточнюємо відповідно до індивідуальних можливостей свої рухи.

Метод Пілатесу робить упор на взаємодію розуму і тіла при виконанні вправ. Виконання вправ пілатесу супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомлення кожної її дії на ту чи іншу групу м'язів. Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс і координацію, а також знижує емоційну напругу (стрес). Вправи Пілатесу безпечні і підходять для широкого вікового спектру.

Фітнес-йога заснована на двох видах фізичного впливу на організм, таких як йога і фітнес. При цьому від йоги взято лише кілька асан і пранаям, а від фітнесу запозичені

деякі вправи з силовим навантаженням. Фітнес-йога не включає в себе духовну практику і медитації. Робота йде тільки на фізичне тренування тіла, виключаючи духовний аспект.

У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

Асана – це поза положення тіла при виконанні вправи. Одне з головних призначень асани: очистити фізичне тіло і зміцнити здоров'я. Кожна асана, спрямована на роботу з тією чи іншою частиною тіла, в той же час включає в роботу все тіло цілком. Асани можна поділити на групи залежно від положення тіла (стоячи, сидячи, лежачі, перевернуті, скрутки, упори на руках, прогини), за типом впливу (розтягувальні, скручувальні, силові, здавлювальні, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).

Характеристика тренувальної програми зі стретчингу

Стретчинг – це окреме заняття чи вправи для розвитку гнучкості тіла. Гнучкістю є здатність суглобів здійснювати рухи з максимально можливою для них амплітудою. Ця якість, передусім, залежить від еластичності

прилеглих до суглобів м'язів і їх фасцій (оболонки). Якщо м'язи і прилеглі тканини мають високий ступінь еластичності, відповідні їм суглоби можуть здійснювати рухи максимальної амплітуди.

Стретчинг необхідний, щоб зробити м'язи гнучкими, а суглоби – рухливими. Стретчинг допомагає розслабитися після тренування, унормувати ритм серцевих скорочень, поступово зменшити інтенсивність метаболічних процесів у м'язах, що дає змогу уникнути болю й неприємних відчуттів на наступний день.

Залежно від ступеня навантаження на м'язи існує м'який стретчинг (м'язи розтягуються до своєї звичної довжини, а вправи виконуються по 40 секунд) і глибокий (розтягує м'язи до нової довжини, а вправи виконуються від 1 до 5 хвилин).