

Самостійна робота 4

Характеристика й побудова тренувальної програми з пілатесу

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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.

Індивідуалізація. 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.

Основними вправами, що застосовуються у пілатесі є вправи на скручування і розтягування хребта, скручування і розтягування ніг (рис. 4.1). Опорний комплекс вправ програми занять із пілатесу для початківців з поясненнями надано у Додатку 3.



Рисунок 4.1 – Основні вправи системи пілатес

1.1 Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги

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.

Основна відмінність хатха-йоги від, наприклад, гімнастики, аеробіки або шейпінгу полягає в меті занять, хатха-йога спрямована на приведення тіла в такий стан, при якому свідомість та дух людини звільняються від тягаря тіла. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. Йога робить наголос на розвиток гнучкості, здоров'я суглобів, внутрішніх органів та залоз організму, при цьому особлива увага звертається на підтримку гнучкості і сили хребта. Крім цього можна виділити також: стресовий, психосоматичний, гормональний і енергетичний механізми впливу елементів хатха-йоги на організм людини.

Стимулюючи певні групи м'язів, використовуючи статичний і динамічний режим тренувальної роботи, а також розтягування і розслаблення м'язів, за допомогою рухових дій, можливим стає опосередкований вплив на центральну нервову систему. Стимуляція певних зон кори головного мозку, надає дію на розумовий процес і пов'язані з ним почуття і емоції. Психічна діяльність, в свою чергу, впливає як на кісткову, так і на гладко-м'язову мускулатуру, сприяє зняттю стресу.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – «асани». 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).

Асани впливають на діяльність і активність органів наступним чином: підвищуючи тиск всередині порожнин в тілі; змінюючи серцево-судинне тиск і тим самим покращуючи кровообіг; покращуючи перистальтику, що стимулює травлення; стимулюючи або гальмуючи діяльність ендокринних залоз; збільшуючи тиск в певних кровоносних судинах для регулювання кровотоку; фізично стимулюючи автономні нервові центри; змінюючи параметри дихання, впливають на вісцеральні і соматосенсорні рецептори; змінюють обмін речовин та енергетичний обмін.

Асани допомагають зміцнювати нерозвинені м'язи, розробляють суглоби, хребет, знищують ригідність зв'язок і сухожиль. При виконанні асан задіяно велику кількість м'язів, зв'язок і суглобів одночасно. На відміну від звичайної фізкультури, крім напруги і розслаблення м'язів відбувається розтягнення, скручування і стиснення м'язів і сухожиль.

Існують основні правила освоєння асан:

- послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;
- регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;
- помірність. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил потрібно чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і невідповідність внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного» болю. При виникненні неприємних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Сурья-Намаскар – дуже відома техніка з 12 пов'язаних між собою асан, яка використовується новачками як цілісне тренування для підтримки здоров'я та людьми, регулярно практикуючими йогу як розминку перед основною практикою (рис. 4.2). Кожна асана комплексу супроводжується видихом або вдихом (тільки на 6-й асані дихання затримується). Для досягнення найкращого результату бажано перед початком тренування зробити «суглобову гімнастику», а потім виконувати не менше «трьох кіл» комплексу йоги.



Рисунок 4.2 – Комплекс Сурья-Намаскар

Дозволяється проводити одне тривале заняття на день, проробляючи весь комплекс, але можна розбити його на кілька коротких тренувань, кожне з яких буде включати вправи для конкретної частини тіла. Наприклад, спочатку треба приділити увагу хребту, потім – талії й стегнам, після чого виконувати дихальні або динамічні вправи. Проте варто знати, що окремі асани розкривають різні психоенергетичні канали, тому фахівці з йоги рекомендують виконувати весь комплекс відразу. В іншому випадку бажано підбирати асани так, щоб компенсувати відсутність впливу одних поз на тіло іншими. Фахівці з йоги радять за одне заняття проробити всі частини тіла, зробити дихальні вправи й обов'язково наприкінці заняття виконати позу розслаблення – шавасану. Ця вправа на повне розслаблення повинна тривати не менше 15 хвилин (якщо загальний час заняття становить одну годину). Не можна виключати її зі своїх занять. Шавасана – найважливіша асана, усі інші пози є лише підготовкою до неї. Не можна зневажати розслабленням, що відіграє величезну роль у заняттях йоґою. Якщо шавасана виконана неякісно,

ефект від усіх попередніх вправ буде знижений, у результаті можуть з'явитися втома, роздратування, а задоволення від занять йогою не відчуватиметься.

На початковому етапі рекомендується вибирати не більше однієї – трьох вправ, що впливають на певну частину тіла, та виконувати їх протягом 10 днів. Після закінчення цього часу можна додати одну – три нові вправи. Чергувати асани потрібно в певній послідовності: спочатку вправи в положенні стоячи, потім – сидячи й лежачи. В останню чергу використовуються перевернені пози. Відбираючи пози для індивідуального комплексу, обов'язково треба враховувати цей принцип. За відсутності особливих указівок вправу варто виконувати тільки один раз. Якщо є вказівки, наприклад, робити 10–15 разів або секунд, перших 10 днів варто дотримуватися мінімального числа повторень, а потім починати додавати по одному руху або одній секундці. Не слід виконувати вправу довше, ніж зазначено в рекомендаціях.

Щоб тренування приносили користь, треба скласти схему занять з урахуванням усіх факторів, що мають вплив на повсякденне життя. На першому етапі занять йогою зі студентами-початківцями можна використати таку послідовність: 1) дихальні вправи для активізації енергії; 2) асани в положенні стоячи; 3) асани в положенні сидячи й лежачи; 4) перевернуті асани; 5) пранаяма.

Техніка безпеки в заняттях йогою передбачає наступні важливі аспекти практики:

- завжди починайте з найпростішого варіанту вправи;
- рівномірно чергуйте напруга і розтягнення;
- чергуйте прогини з нахилами, щоб вони компенсували один одного;
- напружуйте руки і ноги по черзі;
- не виконуйте вправи йоги при гострого болю в хребті, суглобах, внутрішніх органах;
- не практикуйте сильних прогинів, поз лотоса і полулотоса, стійок на голові і лопатках для початківців. Ці вправи йоги найчастіше призводять до травм.

Зайняття йогою обов'язково потрібно супроводжувати глибоким усвідомленим диханням. Дихальні вправи йоги (пранаяма) викликають в організмі приплив нових сил і допомагають управляти психікою, уселяючи у вас відчуття спокою й відновлення, а тренування позитивного мислення та медитація підсилюють ясність думки, психічну енергію й концентрацію уваги. Усі пранаями в йога-практиці починаються з техніки правильного повного дихання, яке може виконуватися як на початку, так і вкінці практики. Майстри розрізняють три його види: черевне; середнє; верхнє. Техніка дихання полягає в тому, щоб почати вдихати «животом», далі розширювати грудну клітку, а в останню чергу зробити невеликий під-вдих ключицями. Видихати потрібно в зворотному порядку: опустити плечі і ключиці, груди, а потім живіт без зайвого напруження. Дихання не потрібно робити дуже активним, це може привести до запаморочення. Довжина кожного вдиху і видиху – не коротші 5 секунд. Не потрібно звертати увагу на те, щоб вдих і видих були рівні. Поступово нарощуйте довжину, орієнтуючись на внутрішні

відчуття. Щоб прогресувати необхідно не тільки виконувати повне йогівське дихання в дні занять, а й на щоденній основі вранці або ввечері перед сном.

Орієнтовний комплекс асан з йоги для починаючих з наданням техніки виконання, впливу на організм та способами спрощення надано у Додатку К.

1.2 Характеристика й побудова 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). Крім того, є класифікація стретчингу за способом виконання вправ (рис. 4.3).

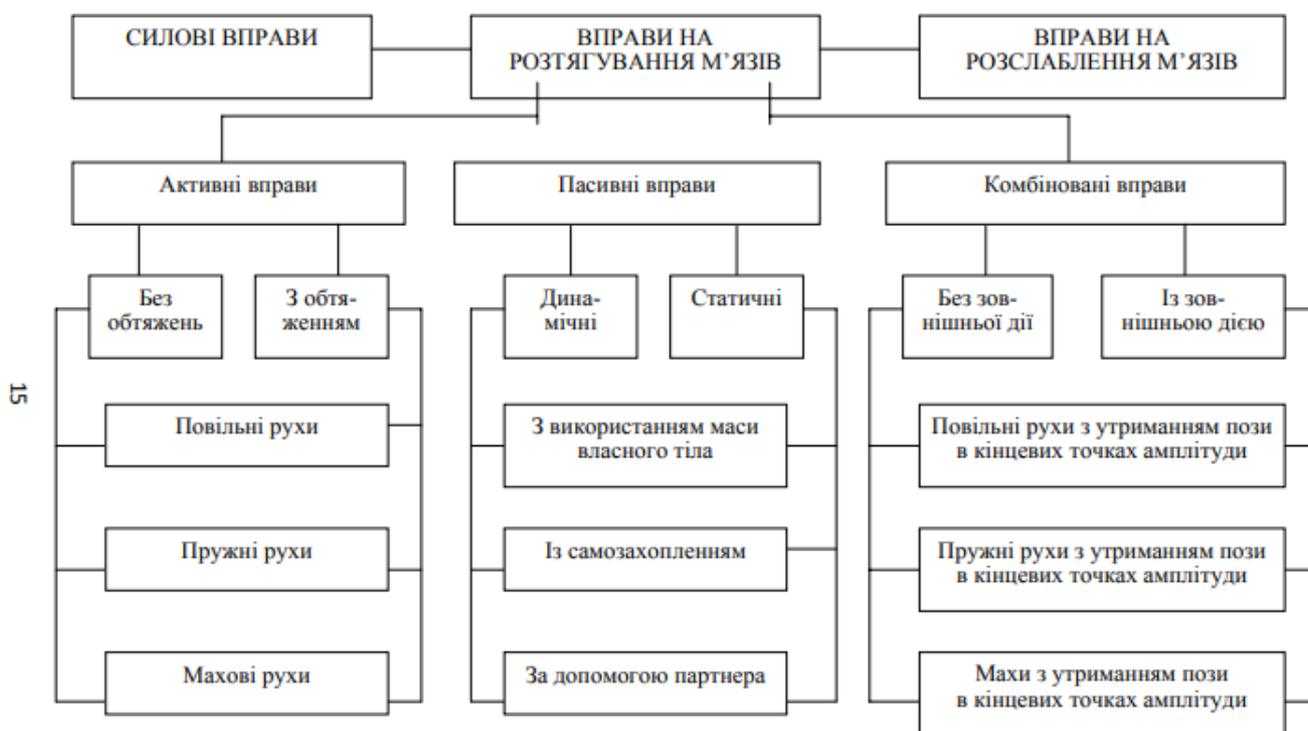


Рисунок 4.3 – Класифікація засобів розвитку гнучкості

Статичний стретчинг – це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза та утримується впродовж 10–60 с. При цьому напружувати розтягнуті м'язові групи можна періодично або постійно. Цей вид стретчингу більш всього підходить для початківців, але є й найбільш розповсюдженим і ефективним видом цієї методики. Вправи розслабляють м'язи, виконуються повільно і плавно. Тренування сприяє зміцненню сухожилів і м'якому розминанню суглобів, а м'язи отримують статичне навантаження, залишаючись у скороченому стані.

Динамічний стретчинг – це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень у кінцевій точці амплітуди рухів. Цей вид безпечний і підходить для тих, хто має слабку фізичну підготовку. Вправи чергуються так, що спочатку м'язи напружуються, а потім розслабляються.

Перевага статичного стретчингу: утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні. Під час занять статичного розтягування відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активна робота м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягнення.

Активний стретчинг – спрямований на розтягування пасивних м'язів. Це досягається роботою інших груп м'язів, які їх оточують. Завдяки активному стретчингу також збільшується рухливість суглобів.

Ізометричний стретчинг – розтяжка відбувається в чотири етапи: м'язи напружуються, розслабляються, розтягуються і фіксуються. Вимагає багато зусиль і гарної фізичної підготовки, але від нього м'язи стають дуже м'які і пластичні.

Балістичний стретчинг – це махові рухи руками й ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконують з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах чи згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. Це досить небезпечний вид стретчингу, оскільки вправи різкі, поривчасті, динамічні. Вимагає дуже гарної фізичної підготовки.

Пропріоцептивний або нервово-м'язовий стретчинг – відновлює рухливість суглобів внаслідок порушень роботи м'язів, травми або операцій.

Вправи зі стретчингу можна виконувати після основної розминки, після закінчення аеробної чи силової частини тренування або як самостійні заняття. Залежно від задач та часу стретчингу виокремлюють попередній та заключний стретчинг.

Попередній стретчинг (pre-stretch) виконують після розминки та перед основною частиною аеробного заняття. Мета – злегка розтягнути розігріті

м'язи, що дає змогу виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику отримати травму. Загальний час у межах групового заняття становить 2–3 хв. Час затримки в кожній позиції до 8–10 с.

У розминці доцільно використовувати переважно динамічний стретчинг для підтримування ЧСС, яка була підвищена під час розминки та виконувати додаткові рухи з позицій статичного стретчингу для розтягування певних м'язових груп, якщо на них спрямований подальший тренінг. Необхідно добре розтягнути всі основні м'язові групи, оскільки майже всі вони будуть задіяними в інтенсивних рухах, а саме: м'язи нижніх кінцівок та сідниць (велику увагу радимо приділити колінному та гомілковостопному суглобам); м'язи спини (поперековий відділ хребта); м'язи грудної клітини та плечового поясу.

При попередньому стретчингу зазвичай не розтягують дрібні м'язові групи, як наприклад м'язи верхніх кінцівок або м'язи шийного відділу хребта. Якщо існує така потреба, це здійснюють наприкінці заняття. Немає особливого значення, в якій послідовності проводитиметься pre-stretch (знизу вгору чи навпаки).

Заключний стретчинг (post-stretch). Виконується у заключній частині заняття – це розтяжка та розслаблення (релаксація). Наприкінці заняття м'язова тканина тепла та м'яка, тому саме в цей момент результати вправ на розтяжку є особливо високими. Мета – запобігти м'язовому болю, поліпшити гнучкість, збільшити обмінні процеси, вивести молочну кислоту. Загальний час становить 3–6 хв.

Доцільно використовувати статичний стретчинг, оскільки немає потреби підтримувати температуру та ЧСС. Важливо розслабити напружені м'язи. Для цього необхідно контролювати дихання: повинно бути рівним та спокійним. Належить виконувати плавний перехід із однієї позиції в іншу, уникаючи різких балістичних рухів. У кожній позиції необхідно відчувати саме той м'яз, який розтягується. Час затримки в кожній позиції не менше ніж 8–10 с (можливо і більше). Слід зазначити, що метою цього короткого стретчингу не є значне зростання гнучкості. Для цього існують спеціальні стретчинг-заняття, на яких відбувається більш глибоке, ретельне та тривале розтягування.

Стретчингом можна займатися в будь-якому віці, незалежно від стану здоров'я. Однак є кілька рекомендацій, яких варто дотримуватися щоб уникнути травм та досягти найкращих результатів:

- для збільшення еластичності м'язів необхідно розтягувати її приблизно на 10 % більше її нормальної довжини;

- для отримання мінімальних результатів необхідно розтягуватися щонайменше тричі на тиждень. Однак, щоб досягти більш вагомих результатів, необхідно розтягуватися 7 днів на тиждень;

- рекомендується виконувати повільні статичні розтягувальні вправи, у цей час не слід використовувати вправи балістичного типу, такі як махи ногами, що можуть призвести до часткового розриву зв'язок;

- не слід розтягувати м'язи до відчуття болю. Покращення гнучкості з'являється поступово;

- для ефективного збільшення довжини м'яза необхідно утримувати його в розтягнутому стані від 10 до 60 секунд. Однак результат буде кращим, якщо розтягувати м'яз від 25 до 30 секунд двічі через інтервал відпочинку:

Дуже важливо розтягуватися правильно: краще тягнутися менше, НІЖ занадто сильно. У розтягнутих м'язах повинно виникати легке напруження. Якщо м'яз перенапружений, то може наставати зворотний ефект: замість того щоб розслабитися, він рефлекторно скоротиться. Кожну позу розтягування потрібно тримати так довго, щоб зникло навіть легке напруження. Якщо цього не відбувається, розтягування було занадто сильним і його треба послабити. Щоб досягти необхідного відчуття, дихати слід повільно, глибоко й рівно, не можна затримувати дихання. Кожна вправа починається з вдиху, при нахилах – видих.