

тренерів. 87% клієнтів клубу віком 25–45 років основною метою своїх занять оздоровчим фітнесом вважають покращення та збереження фізичної форми і здоров'я.

**Перспективами подальшого дослідження** у цьому напрямі є визначення, за медико-біологічними показниками, динаміки функціонального стану осіб, які систематично займаються у фітнес-клубах.

#### *Література:*

1. Про затвердження Положення Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» : наказ Державного комітету України з питань фізичної і спорту від 29.05.2003, № 1366.
2. Дутчак М. Визначення секторів у системі спорту для всіх / Мирослав Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2010. – С. 251–256.
3. Масляк І. Рухова підготовленість та фізична працездатність чоловіків молодого та середнього віку під впливом вправ бодіфітнесу / І. Масляк // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2015. – № 3 (21). – С. 11–17.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.

### НОВІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ

**Ольга Жданова<sup>1</sup>, Любов Чеховська<sup>1</sup>, Іван Баховський<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Львівський державний університет фізичної культури,*

*<sup>2</sup>Львівська комерційна академія*

Сьогодні велика увага практично у всіх країнах світу приділяється фізичній активності. За даними статистики, спосіб життя понад 50% людей, які живуть у розвинених країнах, недостатньо фізично активний [1]. Причому фізичну інертність фіксують як у міського, так і сільського населення. Саме фітнес – це та фізична активність, яку можна вибирати спеціально для себе, відповідно до своїх бажань.

Фітнес (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури. Він спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та

здатність протистояти негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати [2].

Фітнес – це система занять різними видами рухової активності, основу якої становлять вправи з обтяженнями й у наш час є однією із найпопулярніших оздоровчих систем у багатьох країн світу (Р.Н. Испулова, 2005).

Журналом «Forbes» було проведено огляд фітнес-індустрії ринку Росії та України за 2015 р. та встановлено найбільш популярні напрями фітнесу [3, 4].

**Мета** – розкрити сутність нових напрямів фітнесу.



**1. Тренування НІТ** – «High-Intensity Interval Training» («високоінтенсивний інтервальний тренінг») – коротке тренування з чергуванням максимально можливого і головною перевагою подібного тренінгу є прискорення метаболічного обміну і максимізація процесів спалювання жирів, він все частіше використовується як найбільш ефективний засіб боротьби за струнке тіло і рельєфну мускулатуру [5].

**2. Piloxing** – захоплююча фітнес-програма, що поєднує все краще від боксу, пілатесу і танцю. Пілоксінг винайшла знаменита шведська танцівниця і не менш знаменитий тренер і колишній боксер Вівека Йенсен. Девіз пілоксінга: «Сильна, струнка, сексуальна». Програма включає в себе балетну розминку, основну частину – танцювальний бокс і заминку з елементами пілатесу. Темп достатньо високий. Вправи, запозичені з боксу допомагають підтягнути тіло і вчать деяким технікам самозахисту, роблячи жінку сильною. Вправи з пілатесу допомагають придбати стрункність, досягти гармонії рухів за допомогою власного тіла. Все тренування складається з чергування трьоххвилинних раундів. Для тренувань пілоксінга застосовуються спеціальні рукавички з обтяженнями, що сприяє додатковому збільшенню інтенсивності спалювання



калорій. Сексуальність забезпечується не тільки загальним поліпшенням зовнішнього вигляду, але і цілим рядом запальних танцювальних рухів [3,4].



Петлі TRX – це унікальний і досконалий інструмент, який допомагає спортсменам, військовослужбовцям і професіоналам фітнесу по всьому світу підвищити рівень своєї фізичної підготовки.

Тренування з петлями TRX буде цікаве як для чоловіків, так і для жінок. Тренування з власною вагою виключає осьове навантаження на хребет, саме тому тренувальні петлі TRX є незамінними і для підлітків.

Тренажер TRX – дозволяє виконувати різні вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості і координації, охоплюючи при цьому всі основні групи м'язів.

Устаткування TRX широко використовується у функціональному тренінгу, в тренуваннях Pilates, в реабілітаційних програмах, а також для підвищення результативності тренувань професійних спортсменів у таких видах спорту як бокс, важка атлетика, хокей, гольф, теніс, і багатьох інших.

У процесі тренувань необхідно утримувати рівновагу, що вдвічі підвищує ефективність занять. Програма не має протипоказань. Навантаження підбирають індивідуально, а в арсеналі TRX більше 300 різних вправ як для новачків, так і для професійних атлетів. Завдяки таким заняттям поліпшується робота серцево-судинної і дихальної систем. За 30 хвилин заняття можна пропрацювати м'язи як за 1,5-годинне тренування. TRX збільшує функціональні можливості організму. Тонус м'язів тримається до трьох днів. Тренування TRX може бути адаптоване під будь-який рівень підготовки і вік. Також тренажер ідеально підходить для людей з надмірною вагою, які хочуть схуднути. Перевагою цього тренажера є робота з власною вагою, без використання штанг і гантелей [6, 7].

**4. CrossFit** – можна однозначно вважати найголовнішим фітнес-трендом останніх трьох років створеним Грегом Глассманом.

Це високо інтенсивна тренувальна система загальної та функціональної фізичної підготовки, в основі якої лежить поєднання рухів і вправ з різних видів спорту (гімнастика, важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, плиометрика, біг і багато інших).



Рух Кроссфіт зародився в США в другій половині 90-х років і блискавично став набувати популярності спочатку в країні, а потім і в усьому світі. Основна ідея кросфіта лежить у розвитку функціональних якостей, які людина може застосувати в будь-якій життєвій ситуації. Доцільним є твердження засновників і послідовників руху: «Здорова людина – фізично підготовлена людина, а висока якість життя неможлива без повноцінної фізичної функціональності».

Являючи собою циклічне тренування, кросфіт забезпечує швидке спалювання зайвого жиру, ефективне формування спортивного тіла і «справжніх» м'язів.

Кроссфіт – програма тренувань, що складається з «вправ високої інтенсивності, які постійно варіюються». Забезпечує витривалість, силу, гнучкість, швидкість, координацію, точність, а також поліпшення працездатності серцево-судинної і дихальної систем, швидкість адаптації до зміни навантажень і ін. [3,4]



**5. Фітнес на трапеції** – **Jukari Fit to Fly** – вправи, які виконуються на спеціальному обладнанні (трапеції FlySet), яка прикріплена до стелі та витримує вагу до 150 кг.

Об'єднує в собі повітряну акробатику і фітнес. Програма спрямована на зміцнення м'язів плечового пояса, м'язів рук і верхньої частини черевного пресу [3,4].



елементи йоги, східні бойові мистецтва і техніки медитації. У результаті вийшла не просто рухова активність, а справжня філософія і духовна практика. Основна мета будокону – це перевершити самого себе фізично і духовно. На відміну від звичайного фітнесу, послідовник будокона не прагне до якоїсь певної мети (скинути пару кілограмів, підвищити м'язовий тонус і т. п.), а пізнає мистецтво життя через рух.

Заняття будоконом складаються з двох частин – фізичної і медитаційної. Фізичні вправи будуються на комбінації стародавніх і сучасних видів йоги, бойових мистецтв. Вся техніка скерована на дослідження руху тіла в різних його аспектах. На заняттях приділяється рівна увага швидкості, силі, рівновазі, легкості і плавності рухів. Вправи йоги (Аштанга і Айенгара) фокусують увагу на контролі, спокої, силі і точності руху. Вправи Будо виконуються стоячи, індивідуально або в групі, поєднують у собі елементи карате, джиу-джитсу та тейквондо. Ця частина направлена на розвиток швидкості, сили, спритності, плавності і концентрації. Завершується заняття сидячи медитацією «дзен» [3,4].

**10. Стилетто (stiletto)** – аеробне тренування, учасниці якого займаються у тувлях на підборах, а саме на шпильці. Тренування, яке зародилося



в Італії поєднало спорт і моду. Коли виконуються вправи у взутті на підборах, збільшується фізичне навантаження, краще утримуються рівновага і покращується настрій. У свою чергу, фітнес спрямований на тренування м'язів, і допомагає досягти красивої ходи на підборах.

Одна з основних цілей фітнес-тренувань стилетто – це допомогти сформувати швидку реакцію на різні ситуації, щоб навчитися «ловити» баланс практично миттєво. Це корисно з естетичної точки зору і здоров'я.

Тренери стилетто під час тренувань дають поради, як потрібно правильно ставити ногу, рухатися під час ходіння на підборах, а саме на шпильці, щоб якомога менше навантажувати ноги і мінімізувати дискомфорт.

На даний момент у США введена спеціальне фітнес-тренування з назвою «Сила стилетто». За допомогою нього, жінки можуть застосовувати свої

навички в житті, тобто наприклад, вони можуть спробувати зловити таксі на шпильках і постаратися не втратити рівновагу [2,3,4].



**10. Комплекс Терези Тапп (Т-Тапп).** Поєднання вправ, які допомагають поводитися з тілом, як з машиною. Це – девіз Терези Тапп, фахівця зі здоров'я, тренера, спортивного фізіолога, дієтолога і власниці процвітаючого бізнесу. Т-Тапп призначений для жінок, яким за 30.

Якщо правильно управляти своїми «кнопочками», то можна за тиждень втратити близько 2 см в стегнах. Заняття розбиті на такі групи: для ніг і рук, талії, сідниць і живота.

Т-Тапп – найефективніша програма тренувань на дому і доступна для сучасних жінок [3,4]

**11. Слайд – фітнес** – це спеціальна гладка доріжка, розміром 183х61 см, яка має полімерне покриття, що дає можливість легко ковзати від одного її краю до другого. Виконання вправ вимагає спеціального взуття чи шкарпеток, які вдягають поверх спортивного взуття для досягнення максимального ефекту ковзання. Слайд-аеробіка є інтенсивним видом аеробного тренування, який спрямований на розвиток м'язів нижньої частини тіла, а також загальної витривалості, відчуття рівноваги і координації [3,4].



**12. BOSU** – це скорочений варіант англійського виразу Both Side Use, що означає «використання з двох сторін». Новий вид фітнесу Bosu отримав свою назву на честь забавного тренажера bosu balance trainer, що нагадує літаючу тарілку: пластикова платформа діаметром

близько 63 см, з двома ручками біля основи – для зручності транспортування, а на ній – гумовий купол-півсфера висотою приблизно 30 см (як ніби з футболу зрізали верхню частину). Тренажер можна використовувати з обох сторін: півсферою вгору або вниз. Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші звичайних силових занять, оскільки, виконуючи той чи інший рух доводиться ще й утримувати рівновагу, задіюючи дрібні м'язи-стабілізатори.



Щоб освоїти bosu ніякої попередньої підготовки не потрібно. Однак тренажер незвичайний, тому стартове заняття новачкам дається нелегко. Bosu чимось нагадує степ-аеробіку. Багато схожих вправ, але немає складних хореографічних комбінацій, адже доводиться докладати додаткові зусилля, щоб не впасти.

Bosu – багатофункціональне тренування, яке прекрасно готує людину до повсякденного життя. Зміцнює вестибулярний апарат, розвиває силу і спритність, гнучкість і координацію, покращує поставу [3,4].

**13.FLY ФІТНЕС** – система унікальних та ефективних вправ, що поєднує в собі елементи фітнесу, йоги і стретчингу, які сприяють оздоровленню всього організму. Проводиться за допомогою спеціального обладнання – гамаків, котрі надійно при-



кріплені до стелі. Вправи виконуються на невеликій висоті – до одного метра. Комплекс вправ виконується «у повітрі». В гамаках виконуються різноманітні перевернуті пози, корисні для ефективного зниження ваги, поліпшення діяльності мозку, покращення травлення, зняття головного болю та болю в спині. Розвиває гнучкість, рухливість суглобів, робить тіло пружним, а настрій – чудовим [3,4].

#### *Література:*

1. Черепов О.В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О.В. Черепов, К. О. Мясоеденков, О.М. Кошилов // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2011. – Вип. 13. – С. 411–417.
2. Фітнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фітнес>



3. Фітнес-тренд [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://fitseven.ru/fit-lifestyle/motivatsia/fitness-trendy-2014>;
4. Форбс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.forbes.ru>
5. Laursen P.V. The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training / P.V. Laursen, D. G. // Jenkins Sports Medicine (Review). – 2002. – Vol. 32, is. 1. – P. 53–73.
6. Менших О. Е. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / О. Е. Менших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2014. – 84 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ САМООЦІНКИ ЖІНОК ПРОТЯГОМ ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

**Юлія Беляк**

*Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника*

На період зрілого віку, який у жінок триває з 21 до 55 років припадає розквіт творчої, професійної та соціальної зрілості. Проте науково-технічний прогрес, разом з благами сучасної цивілізації, зростанням комплексної механізації і автоматизації виробництва, розширенням сфери побутових послуг, розвитком транспортної системи спричинив появу низки хвороб, які обумовлені небезпечним обмеженням природної потреби людини у руховій активності, а також техногенними факторами, які негативно позначаються на екологічному стані планети [1, 2].

Підвищена увага суспільства до проблем здоров'я чоловіків, смертність яких в усіх країнах світу є вищою, а тривалість життя значно коротшою у порівнянні з жінками, залишає в тіні той факт, що за свідченнями медичної статистики і опитуваннями населення найбільш стійкі показники нездоров'я та фізичної непрацездатності стабільно демонструють жінки. [3, 4, 5, 6, 7].

Поясненням цього гендерного парадоксу можуть служити дані про те, що для чоловіків є характерною більша розповсюдженість загрозливих для життя захворювань, а також більш помітне місце у структурі причин смерті хвороб, які не супроводжуються при житті чіткою симптоматикою. Серед