

і свій емоційний стан. Регулярні заняття призводять до душевної рівноваги, зменшують нервовість і покращують настрій, про що свідчать результати проведеного дослідження.

Література:

1. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Г. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 124 с.
2. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44–48.
3. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О. А. Иваненко // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 1. – С. 32–35
4. Менгальний фитнес [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://business71.ru/article/367>
5. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, 2011. – 236 с.

МІЛІТАРІ ФІТНЕС ЗА ВЕРСІЄЮ ICIPS: ІСТОРІЯ ФОРМУВАННЯ ТА СУЧАСНИЙ ЗМІСТ

Ольга Жданова¹, Любов Чеховська¹, Ірина Цибик²

¹*Львівський державний університет фізичної культури,*

²*Фітнес клуб «Step up»*

Теперішня ситуація в Україні сприяє популяризації тих видів фітнесу, які своїм змістом відображають військову тематику. Сучасне життя ставить людині високі вимоги до фізичної і психологічної підготовки. Саме тому, актуальним і модним стає мілітарі-фітнес (або військовий фітнес) – новий напрям у фітнесі, у якому використовуються засоби армійської фізичної підготовки.

Унікальні методики мілітарі-фітнесу дозволять учасникам занять успішно вирішувати завдання сьогодення і бути готовим до сучасного ритму життя та різних його аспектів.

Мілітарі-фітнес зародився у Великобританії в кінці 90-х років. У квітні 1999 року майор Роберт Коуп і юрисконсульт Гаррі Саурербі запропонували цей вид фітнесу як альтернативу традиційним груповим заняттям у залі. Запропонований вид занять переслідував мету залучення населення країни до занять просто неба, на свіжому повітрі, у міських парках. Проводити такі заняття повинні були інструктори з військової (армійської) фізичної підготовки. Мета занять – запропонувати всім бажаючим новий вид фітнесу із подальшим формуванням високопрофесійних навичок, які зазвичай отримуються в армії.

Перший майстер-клас з мілітарі-фітнесу відбувся в квітні 1999 року в Гайд-парку в Лондоні. З кожним тижнем зростала кількість городян, які хотіли займатися новим видом фітнесу. З тих пір мілітарі-фітнес – це ціло-річні заняття просто неба і при будь-якій погоді.

До 2014 року новий вид фітнесу отримав велику кількість послідовників. Сформувалася мережа мілітарі-фітнес-клубів по всій Великобританії (British Military Fitness). На сьогодні в Великобританії існує понад 400 класів з цього виду занять у більш, ніж 145 містах по всій країні. Є також відділення в інших країнах Європи, зокрема в Італії, Голландії ін.



Наприкінці 2014 року мілітарі-фітнес почав культивуватися в Ізраїлі, де утворилися Міжнародні Центри Ізраїльського Воєнізованого Спорту (ICIPS), які працюють за програмами, розробленими визнаними світовими лідерами своєї справи – фахівцями ізраїльської академії антитерористичної підготовки та громадської безпеки «Caliber 3 International». Їх програми адаптовані для цивільних осіб і мають за мету залучення широких верств населення до занять.

В Ізраїлі впроваджено один і найвищих рівнів державних програм щодо забезпечення громадської безпеки, навчання цивільного населення країни навичкам самозахисту та самооборони в умовах протидії злочинності та терору. Названі програми – комплексна інтенсивна загальна підготовка і навчання діям в екстремальних ситуаціях – постійно удосконалюються на засадах нового досвіду проведення спеціальних операцій та впровадження комплексних заходів. Програми тренінгів та підготовки побудовані на основі аналізу максимальної ефективності дій в умовах реальних загроз особистій

та громадській безпеці населення на тлі затяжного конфлікту. Побудова тренінгу враховує фізіологічні показники та «інтуїтивну» поведінку людини в стресових умовах. Процес тренінгу передбачає досягнення в найкоротші терміни «автоматичних» дій реагування учасників занять, незалежно від первинного рівня їх психологічної, фізичної та спеціальної підготовки, повсякденного роду діяльності чи професії.

Заняття «мілітарним» фітнесом можуть відбуватись у залах і просто неба. Швидкі рухи, армійський стиль, групова підготовка – визначальні риси нового виду фітнесу.

Засновники мілітарі-фітнесу розробили «дружню» версію вправ, які застосовуються при підготовці в британській армії та флоті. У результаті вийшла високо ефективна програма фізичних вправ, яка практично не вимагає особливого устаткування, тренажерів. Виконуються в основному вправи із використанням ваги власного тіла або ваги партнера. Саме їх і практикую в арміях усього світу, щоб заняття могли проводитися в будь-яких умовах.

Учасникам занять пропонується три рівня підготовки: для початківців, підготовлених та професіоналів. Заняття проходять як в армії: під керівництвом інструктора, в групі по 15 чоловік. Інструктори-тренери у військовій формі, віддають переважно військові команди та вимагають суворої дисципліни. Кожне заняття включає в себе розминку, кардіо-вправи, силові вправи та вправи на розтягування.

Мілітарі-фітнес сприяє практичній адаптації населення, вчить діям в екстремальних ситуаціях. Формат тренувань продиктований програмами військового спорту і вимагає від їх учасників «викладатися на повну», працюючи в стані адреналінового сплеску.

Мілітарі-фітнес за версією ICIPS включає:

- адреналіновий кардіотренінг (інноваційна методика фізичної підготовки), який заснований на природній реакції організму на стрес – «бий або біжи», виконанні спеціальних фізичних вправ при імітації критичних ситуацій (виникнення серйозної небезпеки для життя). У мілітарі-фітнес для пересічних громадян ця методика прийшла з програм спеціальної армійської підготовки (зокрема спеціальних сил Оборони Ізраїлю) і є незамінною для початкового тренінгу людей з «нульовим» рівнем фізичної підготовки.



- спеціальну фізичну підготовку, яка включає адаптацію організму до інтенсивних навантажень і оволодіння елементами ізразільської системи рукопашного бою (Крав-Мага). Дисципліна вчить: захисту від нападу з різними видами зброї, оволодінню

найбільш ефективними навиками рукопашного бою для виживання і протидії агресії, навикам комбінованої роботи від рукопашного бою до зброї, відпрацюванню ударної техніки різними частинами тіла, системі правильних тактичних дій.

Для фізичної підготовки використовують:

- TRX петлі – американська розробка для морських піхотинців – приводить в тонус і навантажує всі м'язи тіла. Принцип роботи цього універсального пристосування заснований на роботі з вагою свого тіла і дозволяє опрацювати всі групи м'язів. «Петлі» (TRX – простіший варіант, Coremaster – для досвідчених користувачів) підходить для всіх учасників занять, незалежно від ваги, фітнес підготовки, розтяжки або спритності.

- мішки наповнені піском (sandbag). Особливістю їх використання є те, що кожне наступне повторення буде не схоже на попереднє, так як пісок всередині постійно змінює форму і центр ваги мішка, що є корисним для розвитку реальної функціональної сили.

- медболи, автомобільні покришки, канати та інші снаряди.

- армійський тактичний страйкбол, що означає «культуру поведінки зі зброєю і систему правильних тактичних дій». Дає можливість отримати досвід застосування різних видів стрілецької зброї і навички безпечного поведінки з нею (на основі «холостого тренінгу з мало габаритними макетами і страйкбольною зброєю, в умовах максимально наближених (за рівнем стресу) до бойових, включаючи тренінг в «мілітарі» екіпуванні;

- основи забезпечення особистої і громадської безпеки: «допомогти не тільки собі, але й іншим». Важливо не тільки вміти захистити себе, але і надати сприяння у надзвичайних ситуаціях правозахисним органам в захисті населення. Передбачає оволодіння спеціальними навиками забезпечення особистої та громадської безпеки;

- основи тактичної підготовки і парамедицини: «знати, щоб врятувати». Освоєння дій для надання першої допомоги постраждалим в умовах військових конфліктів і військових дій. Вивчення методів надання екстреної лікарської та долікарської медичної допомоги;

- основи спеціальної психологічної підготовки: «не важливо, що відбувається навколо – важливо як Ви на це реагуєте». Практично моделюються можливі ситуації, правильна реакція на них (управління психологічним і фізичним станом) і відпрацьовується оптимальний алгоритм дій. Вивчення психологічних методик сприяє адекватній оцінці ситуації при різних зовнішніх подразниках, формування стійкості до стресів в критичних ситуаціях.

Дисципліни мілітарі-фітнесу за версією ICIPS покликані розвивати такі важливі аспекти громадської безпеки у цивільного населення як: навички культури поведінки зі зброєю та відповідального її застосування; навички самооборони і самозахисту в умовах агресій в сучасному світі; навички надання допомоги та сприяння громадським і державним інститутам у діях в надзвичайних ситуаціях і захисті населення; розвиток фізичного і психологічного здоров'я, достатнього для збереження верховенства моральності та духовності в будь-якій критичній ситуації.

Висновок. Мілітарі-фітнес за версією ICIPS – це багатокомпонентна фізична підготовка з елементами психології виживання (використання продуктивної агресії, контрольованого адреналінового сплеску, навчання діям в екстремальних ситуаціях, передбачення первинних загроз). Це унікальні програми формування навичок антитерористичної підготовки та громадської безпеки, адаптовані для цивільних осіб. Воєнізована спортивна підготовка за версією ICIPS виключає практику нападу, базуючись виключно на захисті.

Література:

1. Мілітарі фітнес по версії ICIPS [Електронний ресурс] // Академія фітнеса. – Режим доступу: <http://fitnessacademy.com.ua/blog/militari-fitness-po-versii-icips/>
2. Міжнародний центр Ізраїльського воєнізованого центру [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://icips.net/uk/>