

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ "FREE MOTION" НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Маргарита Півторак

студентка IV курсу

Науковий керівник: Уляна Шевців

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент

кафедри фітнесу і рекреації

Львівського державного університету

фізичної культури імені Івана Боберського

Новий час диктує нові вимоги й до фітнесу. Сучасна людина віддає перевагу інноваційним комплексним тренуванням, адже в реальному житті м'язи не функціонують окремо один від одного.

"Free Motion" (програма і тренажери), що перекладається як вільний рух, – вибір сучасного фітнес-людства. Це спортивна філософія, яку сформували американські фахівці. Заняття розвивають кожен м'яз не окремо, а в єдиному ланцюжку м'язів, які синхронно працюють. До того ж на тренуваннях відтворюють рухи, які людина виконує в реальному житті. За допомогою такого тренування розвивається рухливість і гнучкість, швидкість і міць; поліпшується стійкість, спритність і координація; тіло стає стрункішим, постава покращується [2].

Цікавою й унікальною особливістю тренажерів «Free Motion» є також здатність людини відпрацьовувати специфічні рухи, необхідні в різних видах спорту: хокеї, футболі, тенісі. Займаючись на тренажерах «Free Motion», можна удосконалити багато навичок, необхідних у всіх ігрових видах спорту. Примітно, що для тренувань на тренажерах «Free Motion» не потрібна спеціальна спортивна підготовка [3]. Перші заняття розпочинаються з простих звичних рухів, а на кожному наступному занятті додають нові захопливі спортивні етюди. Такі інноваційні заняття здатні дати чудовий настрій і

самопочуття, а також зміцнюють здоров'я, роблять організм більш витривалим, а тіло – рельєфним.

Фітнес – це система занять фізичною культурою, що містить не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес виконує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму. В одній із фундаментальних книжок із фітнесу «Комплексне керівництво із фітнесу та гарного самопочуття» до змісту поняття «фітнес» входить планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, сексуальна активність, психоемоційна регуляція, зокрема боротьба зі стресами, а також інші чинники здорового способу життя. Загальний фітнес значною мірою асоціюється з нашими уявленнями про здоров'я і здоровий спосіб життя [1], а також допомагає формувати думку про здоровий спосіб життя, зниження ризику серцево-судинних захворювань, атеросклерозу та ін.

Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах "Free Motion". Основними видами діяльності є тренування з обтяженнями. Тренувальні заняття на тренажерах передбачають два рівні інтенсивності. Перший рівень нульовий - роботу виконують у діапазоні 60-70 % максимальної ЧСС, визначеної за формулою «220 – вік». Другий рівень – роботу виконують у межах 70-85% максимального рівня ЧСС.

Технічні можливості тренажерів дають змогу скласти фітнес-програми з довільним (ручним) та автоматичним регулюванням тренувальних параметрів (швидкості, кута нахилу й дистанції). У цьому разі завдяки використанню кардіотестера, комп'ютеризованого контролю швидкості руху й кута нахилу доріжки тренажери можуть забезпечувати навантаження, яке підтримує ЧСС на заданому рівні.

Заняття «Free Motion» впливають відразу на безліч процесів в організмі людини. Зміцнення тіла і приведення його в тонус позитивно впливають на здоров'я загалом. Систематичне виконання фізичних вправ удосконалює

приспосувальні механізми організму, усуває нервово-психічне напруження, поліпшує процеси обміну речовин та кровопостачання тканин та органів, що позитивно відображається на загальному фізичному стані, самопочутті та працездатності, а також формує красиві форми тіла та гарну поставу.

Важливою умовою під час занять «Free Motion» є дотримання принципів раціонального і збалансованого харчування, а саме:

1. Змінити калорійність раціону у результаті зменшення вуглеводів (цукру, солодощів) і висококалорійних тваринних жирів (сала, масла).

2. Ввести в раціон підвищену кількість сирих овочів і фруктів, повністю виключити продукти, які підвищують апетит (спеції, гострі закуски).

3. Дотримуватися режиму харчування, принципу часткового харчування. Великі перерви між прийманням їжі призводять до відчуття сильного голоду, що стає причиною переїдання і відкладення жиру в організмі. Поділ харчування на 5-6 разів і приймання їжі в той самий час створює певний ритм харчування. Останнє приймання – за 2 год. до сну.

Для досягнення бажаного результату потрібно передусім усвідомити, що правильне харчування – це не просто чергова дієта, а новий спосіб життя. Іншими словами, необхідно бути психологічно налаштованим і готовим ступити на тривалий і нелегкий шлях боротьби за своє здоров'я, а отже, і щастя.

На сьогодні в Україні внаслідок домашнього комфорту, роботу сидячи, користування міським транспортом значно обмежилася рухова активність людей і в життя увійшов термін «гіпокінезія». Наслідком гіпокінезії є катастрофічне погіршення стану здоров'я, виникнення низки захворювань, збільшення надлишкової маси тіла.

Одним із нових видів фітнесу, який підкорив цікавою й унікальною особливістю є заняття «Free Motion». Вони спрямовані не лише на зміцнення здоров'я, зменшення зайвої маси тіла, чудового настрою і самопочуття, але також роблять організм більш витривалим, а тіло – рельєфним.

Список використаних джерел

1. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 220 с.
2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / Ю.Беляк, І.Грибовська, Ф.Музика, В.Іваночко, Л.Чеховська. – Львів: ЛДУФК, 2018. – 208 с.
3. Чеховська Л. Я. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Л. Я. Чеховська. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2019. – 293 с.