

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сосіна В. Ю., Наконечна А. В.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методичний посібник для студентів



ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сосіна В. Ю., Наконечна А. В.

**ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Методичний посібник для студентів

Львів -2012 р.

УДК 796.011.3.4(075.8)

ББК 75.6я73

С 66

Рекомендовано до друку

вченою радою Львівського державного університету фізичної культури
(протокол № 5 від 20.12.2011)

Рецензенти:

Грибовська І. Б. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри рекреації й оздоровчої фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури;

Петренко К. Г. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики Львівського державного університету фізичної культури.

Сосіна В. Ю.

Оздоровчі види гімнастики в системі фізичного виховання : метод. посіб. для студ. / Сосіна В. Ю. , Наконечна А. В. – Л., ЛДУФК, 2012. - 55 с.

У методичному посібнику розглянуто питання впливу занять оздоровчими видами гімнастики, подано коротку характеристику й методичні особливості проведення занять найпоширенішими з них, викладено історичні аспекти виникнення окремих систем і напрямків. В посібнику запропоновано контрольні запитання й завдання для перевірки знань студентів.

Методичний посібник рекомендовано для студентів і магістрантів спеціалізованих вишів.

Зміст

1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичного виховання	4
2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.....	6
3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика.....	11
3.1. Оздоровчий фітнес.....	13
3.2. Аеробіка.....	17
3.3. Степ-аеробіка.....	22
3.4. Фітбол-аеробіка.....	25
3.5. Аквааеробіка (гідроаеробіка).....	29
3.6. Стретчинг.....	33
3.7. Пілатес.....	37
3.8. Шейпінг.....	41
3.9. Каланетика.....	46
Підсумок.....	50
Контрольні завдання й запитання.....	51
Використана література.....	52
Рекомендована література.....	54

1. Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичного виховання

Формування індивідуального стилю здорового способу життя вимагає використання різних засобів. Накопичений досвід народів і культур засвідчує перевагу комплексного підходу до використання засобів фізичного виховання. Серед таких відомих і випробуваних засобів фізичного виховання як біг, ходьба на лижах, спортивні ігри, плавання, загартування почесне місце займають оздоровчі види гімнастики (ОВГ).

За довгий період свого розвитку гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання людини сформувалися в різні системи, кожна з яких має право на своє існування. Ці системи фізичних вправ і методичних прийомів використовуються для вирішення низки освітніх завдань, фізичного виховання і вдосконалення, оздоровлення, відновлення, лікування, набуття життєво важливих навичок [13]. Ураховуючи ефективність впливу гімнастичних вправ на організм людини, ентузіасти гімнастики не зупиняються на досягнутому та шукають нові напрямки цього виду рухової активності. На сьогодні тільки в аеробіці нараховують понад 100 напрямків, які більш-менш популярні у світі. Цьому сприяє різноманітність засобів і методів проведення занять оздоровчою гімнастикою.

Основними засобами ОВГ вважаються вправи для загального розвитку (ВЗР). Це рухи, які виконуються окремими частинами тіла або всім тілом із різною амплітудою, швидкістю, ступенем м'язових зусиль й у різних напрямках. Саме ВЗР використовуються в системі фізичного виховання для розвитку й вдосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей людини, для формування правильної постави й корекції її недоліків, для формування різноманітних життєво необхідних умінь і навичок [2,6,13].

ВЗР можуть виконуватися без предмета і з предметами (набивні і гумові м'ячі, гімнастичні палиці, гантелі, амортизатори, обручі, булави

тощо), на приладах масового користування (гімнастична стінка, гімнастична лава) і на приладах гімнастичного багатоборства (гімнастичний кінь, кільця, колода, бруси, перекладина).

Серед засобів гімнастики важливе місце займають акробатичні вправи. Це різноманітні вправи динамічного і статичного характеру (перекиди, перевороти, стійки на руках, голові, лопатках, шпагати та інше), які широко застосовуються в сучасних видах спорту (паркур, брейк-данс), а також у східних видах гімнастики. Вони є чудовим засобом розвитку координації рухів, вестибулярної стійкості та орієнтації в просторі.

Крім того, до засобів занять ОВГ належать: прикладні вправи (ходьба, біг та їх різновиди, рівновага, лазіння, перелазіння та інші), стрибки, елементи вільних вправ і художньої гімнастики. У сучасних напрямках ОВГ відбулося прекрасне поєднання гімнастичних вправ з елементами хореографії, атлетизму, циклічними вправами. Такий синтез рухів виконується з предметами, обтяженнями, на спеціальних пристроях (фітболи, доріжки, тренажери, велоергометри), у різних середовищах (аквааеробіка або гідроаеробіка), під сучасну музику.

Головні методичні особливості гімнастики:

1) різнобічний вплив на організм людини. За допомогою гімнастичних вправ можна успішно удосконалювати функції усіх систем організму, сприяти оздоровленню, підвищенню загального фізичного розвитку й поліпшенню рухових здібностей людини;

2) широке використання різноманітних засобів. Гімнастика не обмежується вузьким колом рухів, а використовує безліч найрізноманітніших вправ для фізичного розвитку людини. При цьому окремі рухи поєднуються в комбінації, які можна виконувати на приладах, без предмета або з предметами, під музику або під рахунок;

3) точне регулювання навантаження й суворе регламентування педагогічного процесу. Ця методична особливість гімнастики дозволяє проводити заняття із різним контингентом населення, враховувати вік, стать,

рівень фізичної підготовленості, наявність відхилень у стані здоров'я або захворювань. Різноманітність засобів і методичних прийомів дозволяє поєднувати емоційне проведення занять ОВГ з дисципліною, порядком і чіткою організацією;

4) відносно вибіркового впливу на різні системи організму й частини тіла тих, хто займається. Добираючи гімнастичні вправи й методи їх застосування, можна вирішити відносно вузькі завдання зміцнення окремих м'язових груп (вправи локального впливу), розвитку визначених фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості), профілактики та відновлення будь-яких функцій організму. Але відносно вибіркового впливу полягає в тому, що цілеспрямована дія на одні органи або системи завжди відбивається на інших;

5) вирішення різноманітних завдань завдяки різній методиці проведення гімнастичних вправ. Наприклад, проведення комплексу ВЗР розподільним методом дозволяє використовувати вправи з лікувально-профілактичною метою; потоковим – для підвищення працездатності; коловим – для розвитку фізичних якостей. Тобто гімнастичні вправи, залежно від методики їх проведення, можуть використовуватися для вирішення методичних, спортивних, лікувальних, коригувальних і т.п. завдань [13].

Таким чином, усі ці методичні особливості гімнастичних вправ дозволяють широко застосовувати їх на заняттях як один з ефективних засобів оздоровчого тренування.

2. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики

Зі стародавніх часів прогресивні ідеї використання гімнастичних вправ для укріплення здоров'я і протидії хворобам надихали людство.

У стародавньому Китаї 3000 років до н.е. виникла система гімнастичних вправ «Конг-фу» («умілець-чоловік»). В енциклопедії за такою

назвою описано велику кількість вправ для загального розвитку, а також дихальних вправ, які цілюще впливають на організм людини та його окремі функції [1,7,8].

Більш як 3000 років до н.е. (у деяких джерелах навіть 5 тисяч років) виникла стародавня індуська гімнастика йогів. Уперше розповідається про неї у філософському трактаті «Аюрведа» («мистецтво лікування») [8]. Гімнастика йогів і досі користується популярністю серед людей усього світу.

Цікаві форми гімнастики були розвинені у Стародавньому Єгипті. Гімнастика єгиптян містила елементи ігор і танців, різноманітні стійки на руках, голові, перевороти, вправи на рівновагу, акробатичні піраміди.

Термін «гімнастика» (від грецького «гімнос» – оголений) виник у період розквіту культури у Стародавній Греції у VIII–VII ст. до н.е. Саме в Греції гімнастика стала чіткою системою, яку використовували для виховання сильних і здорових людей. Завдяки грекам, виник культ гармонійно збудованого і красивого тіла. Як справедливо стверджував німецький філософ Гегель, греки самі себе перетворили у прекрасні форми [8].

Саме у Стародавній Греції зародилася *орхестрика* – гімнастика танцювального спрямування [11,13].

Популярними були заняття гімнастикою серед стародавніх грецьких філософів, учених, лікарів. Відомий письменник і філософ Плутарх називав гімнастику «скарбницею життя», а Платон вважав її цілющою частиною медицини [8].

Послідовники культури Еллади, стародавні римляни, майже повністю ігнорували естетичний компонент гімнастики, використовуючи гімнастичні вправи для підготовки воїнів. Але завдяки їм у гімнастиці з'явилися гімнастичні прилади (гімнастична стінка, драбина, жердина, гімнастичний кінь). Подальший розвиток у них отримала і лікувальна гімнастика. Один із найвідоміших лікарів Стародавнього Риму Корнелій Цельс з успіхом лікував хворих за допомогою гімнастичних вправ, досконало вивчивши їх вплив на

різні органи та системи людини. У трактаті «Про медицину» він писав, що людям з ослабленим здоров'ям лікар повинен насамперед призначити заняття гімнастикою, бігом, а також ігри та прогулянки [6,8].

У період середньовіччя гімнастичні традиції минулого були дещо занедбані, а гімнастика використовувалася лише як засіб прикладної підготовки воїнів.

В епоху Відродження (XV – XVII ст.) гімнастичні вправи знову стають важливим засобом фізичного виховання населення. Завдяки працям відомого венеціанського лікаря І. Меркуріаліса, французьких гуманістів Ф. Рабле, Жан Жака Руссо, Й.Песталоцці, німецьких учених А. Фіта, І. Гутс-Мутса, Ф. Яна, гімнастика стала основою виховання і оздоровлення людини, починаючи з дитячого віку [2,8,13].

Певний внесок в удосконалення системи викладання гімнастики зробили шведські вчені, брати П'єр і Ялмар Лінги. Вони вперше класифікували усі відомі на той час гімнастичні вправи за анатомічною ознакою, що прийнято за основу в багатьох сучасних ОБГ. На уроках шведської гімнастики Лінги вперше визначили й використовували фізіологічну криву навантаження, що особливо важливо на заняттях рекреаційної спрямованості.

Із розвитком цивілізації, науково-технічного прогресу й загрози людству гіподинамії на межі XIX і XX ст. формуються і стають популярними різні гімнастичні системи: німецька, шведська, сокільська, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Е. Сандова та інші [7,13].

На розвиток сучасних ОБГ особливо вплинули системи ритмічної гімнастики, які розробили наприкінці XIX ст. французькі вчені – професор Еміль Далькроз, фізіолог Жорж Демені й педагог Франсуа Дельсарт [2,10].

В основу гімнастики професора Женевської консерваторії **Е.Далькроза** було покладено принципи єдності музики та рухів. Він розробив три групи вправ: ритмічна гімнастика, вправи для розвитку музичного слуху (сольфеджіо) та імпровізація. Для виховання відчуття ритму він

використовував рухи. Так виникла нотна система рухів, де кожному елементові музичного твору відповідав визначений рух. На початку ритмічна гімнастика **Е. Далькроза** використовувалася тільки як засіб виховання музикантів і артистів, але пізніше поширилася на галузь фізичного виховання людини. **Е. Далькроз** був впевнений, що саме таким способом можна успішно зміцнювати нервову систему людини.

Система гімнастичних вправ **Ж. Демені** була створена на основі ідеї провідного значення ритму музики й гармонії рухів, їх виразності, а також на ритмічному чергуванні напруження й розслаблення м'язів. Він довів доцільність використання гімнастичних вправ переважно динамічного характеру, вправ на розтягування, танцювальних кроків і вправ із предметами.

Гімнастика **Ф. Дельсарта** була відома як «виразна гімнастика». Автор розробив азбуку виразних рухів і жестів, за допомогою яких люди могли висловити свої почуття. Вивчаючи драматичне мистецтво, він дійшов до висновку, що кожний емоційний стан людини висловлюється певними рухами тіла, тобто, відтворюючи такі рухи, можна правдиво передавати різноманітні емоції.

Серед явищ, які викликали підвищене зацікавлення гімнастикою, культурою рухів, виразною пластикою, – мистецтво відомої американської танцівниці **Айседори Дункан**. Вона намагалася відродити античний танець, який був побудований на принципах вільної пластики, ввести елементи джазового танцю, яким разом із джазовою музикою захоплювався увесь світ. Її зовсім нові для того часу принципи пластичної виразності були сенсаційними в Європі [9,10].

Системи **Е. Далькроза**, **Ж. Демені** і **Ф. Дельсарта**, **А. Дункан** лягли в основу так званого «ритмопластичного напрямку» в сучасних **ОВГ** і художній гімнастиці.

На початку ХХ ст. виникли різноманітні «студії ритмопластичного руху», програма занять яких складалася з гімнастики, акробатики, ритмічної гімнастики, елементів хореографії, а також анатомії.

До середини ХХ ст. усі ОБГ були розподілені на дві групи: гігієнічну (ранкова, професійна та ритмічна) і лікувальну (коригувальна, реабілітаційно-відновлювальна, функціональна), які повинні були забезпечувати оптимальний функціональний стан організму людини, відновлювати працездатність, підвищувати емоційний тонус і профілактично впливати на стан людини в умовах професійної діяльності.

Модний термін «аеробіка» вперше використав американський лікар і вчений **Кеннет Купер** для системи спеціально дібраних, розроблених і дозованих фізичних вправ, які виконувалися у визначеному пульсовому режимі для розвитку загальної витривалості [4]. В основу системи К.Купера покладено виконання переважно циклічних вправ, в той час як звичайні гімнастичні елементи майже не застосовувалися. Однією з причин цього є невелика інтенсивність і тривалість гімнастичних вправ, у зв'язку з чим вони не можуть бути засобом розвитку загальної витривалості [3,4,7,9,10].

1982 року відома американська акторка, активний борець за мир і права людини **Джейн Фонда** виступила по телебаченню з програмою танцювальних і гімнастичних вправ, яку назвала «Аеробіка». Надзвичайний успіх її програми був обумовлений використанням сучасної ритмічної музики. Своєю емоційністю ці вправи багатьом припали до душі. Сама Дж.Фонда у книжці «Моя аеробіка» писала, що вона не винайшла нічого нового, тільки узагальнила вже накопичений досвід і пристосувала всім відомі гімнастичні вправи до сучасних ритмів [9,10].

Програми Дж. Фонди стали основою для створення різноманітних напрямків сучасної аеробіки оздоровчого спрямування. Вдалою ідеєю, яка дала життя всім цим напрямкам, було поєднання гімнастичних вправ з елементами танцю, бігоними і стрибковими вправами, які виконуються в аеробному режимі навантаження. Саме це й дає змогу вдосконалювати

функціональні можливості кардіо-респіраторної системи, підвищувати рівень фізичного стану людини.

У 70 – 80-ті роки ХХ ст. результати тестування фізичного стану різних груп населення виявили безліч проблем зі здоров'ям багатьох американців. Ті проблеми мали тенденцію зростання відповідно до поліпшення якості життя. У зв'язку з цим, при президентів США була створена Рада з фітнесу, в яку увійшли 20 найавторитетніших професорів у цій галузі знань. Головне завдання Ради – популяризація спортивно-оздоровчих вправ. 1983 року американець Марк Мастров створив систему «24 години фітнесу», яка була доступною для всіх верств населення й надихнула американців постійно дбати про своє здоров'я [1,11].

Таким чином, *фітнес* (англ. – «бути у формі») міцно укоренився в сучасній мові, а фітнес-тренування стало невід'ємною частиною повноцінного життя активної людини, набуло великої популярності як серед молоді, так і серед людей старшого віку.

3. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика

Залежно від історичних умов і місця виникнення, усі системи оздоровчої гімнастики можна умовно поділити на східні та європейські. Останнім часом до них приєдналися американські, що стали інтернаціональними. На відміну від східних (йога, цигун, ушу, східні одноборства з системою етичних правил і фізичних вправ), європейські системи порівняно молоді. Європейській та американській школам притаманна настанова на виконання певних рухів, що впливають на окремі м'язові групи, суглоби, зв'язки. М'язовій системі віддається першочергова роль у підтриманні здоров'я. М'язовий пріоритет здоров'я виражають і національні гімнастичні школи, що виникли в Європі (німецька, шведська, сокільська) [7,12].

програм ускладнюється через різноманіття цільових настанов, засобів, що використовуються, характеру музичного супроводу та інших факторів.

Хто стоїть у витоків зародження фітнесу, точно не відомо, але існує декілька версій історії виникнення фітнесу.

Антична. Згідно з цією версією, мета фітнесу – внутрішня гармонія й зовнішня краса людини. Саме цього прагнули ще в V сторіччі до н.е. древні греки, які присвячували своє життя заняттям спорту, перетворюючи їх на своєрідне мистецтво. Пізніше (II ст. н.е.) мистецтво атлетизму досягло Риму. Саме там утворилися терми – місце для занять фізичними вправами, культурних розваг і гігієнічних процедур. Можливо, вони й послужили прообразом сьгоднішніх фітнес-клубів, в яких у комплексі представлені гімнастичні зали, басейни, сауни та салони краси. У наш час, як і в Древній Греції, фітнес став для одних професією, а для інших – способом досягнення фізичної досконалості та духовної гармонії.

Американська. Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому. Наприкінці XX ст. тести з фізичного розвитку різних груп населення виявили масу проблем зі здоров'ям багатьох американців, яке погіршувалося пропорційно поліпшенню якості життя. Тоді при президентові США була створена комісія з фітнесу, до якої увійшли 20 найавторитетніших професіоналів із галузі фізичної культури і здоров'я населення. Головним завданням комісії була популяризація фітнесу. 1983 року Марк Мастров створив систему «24 години фітнесу», яка захопила світ своєю ефективністю та доступністю.

Основний оздоровчий ефект фітнес-тренування пов'язано з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи, що проявляється в економізації роботи серця в стані спокою та підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Крім того, оздоровчий ефект фітнесу полягає в поліпшенні функціонального стану опорно-рухового апарату та активізації обміну речовин. Займаючись

фітнесом, людина потрапляє у світ нових відчуттів, позитивних емоцій, гарного настрою, бадьорості, життєрадісності, відчуває приплив сил [1,3].

Заняття оздоровчим фітнесом допоможуть попередити серцево-судинні захворювання, нормалізувати кров'яний тиск, скинути зайву вагу, скоректувати пропорційну фігуру, зміцнити імунну систему, підвищити стійкість до стресів і депресій.

Оздоровчий напрям фітнесу існує як одна з форм масової фізичної культури. Простота вправ, достатні паузи для відновлення, індивідуальне дозування навантаження роблять заняття доступними широкому колові людей.

Фітнес настільки різнобічний, що будь-яка людина, незалежно від віку, статі, способу життя і вихідного стану здоров'я, може пристосувати фітнес до своїх потреб. Саме тому існує велика кількість найрізноманітніших програм, які тією чи іншою мірою є складовою частиною фітнесу, якщо вони сприяють досягненню визначеного рівня здоров'я.

Ще зовсім недавно аеробіка й силове тренування видавалися несумісними. Тепер більшість фахівців, які працюють у напрямку оздоровчої фізичної культури, визнали, що саме поєднання цих двох методик підвищує рівень м'язової тренованості та поліпшує стан серцево-судинної системи. Крім того, саме аеробні вправи дозволяють зменшити жировідкладення в організмі людини й підвищити витривалість [1,3, 11].

Отже, що пропонує сьогодні фітнес індустрія?

Будь-який фітнес-клуб надає комплекс послуг, що містять різноманітні заняття аеробікою – це одна з найпопулярніших і доступних фітнес-програм. Поряд із класичною аеробікою в клубах проводяться заняття зі степ-аеробіки (на спеціальних платформах), фітбол-аеробіки (на великих гумових м'ячах), аквааеробіки (аеробіки в басейні) та інші. Великою популярністю користуються заняття танцювальною аеробікою, які, залежно від характеру танцювальних елементів і музики, називаються *фанк-аеробіка* (сучасний танець у стилі «фанк»); *сіті-джерм-аеробіка* (негритянський стиль «сіті-

джерем»); *хіп-хоп-аеробіка* (сучасний танець у стилі «хіп-хоп»); *латин-аеробіка* або *сальса-аеробіка* (на основі латиноамериканських танців); *афро-джаз-аеробіка* (з елементами африканських танців); *джаз-аеробіка* і *джаз-модерн-аеробіка* (на основі джазового танцю) та деякі інші [1,3,7].

Якщо людина не вміє або не бажає рухатися під музику, їй підійдуть заняття в тренажерному залі, спрямовані на розвиток силової витривалості та вдосконалення конституції тіла. Цей вид гімнастики спрямовано на зміцнення здоров'я, досягнення вищого рівня загальної фізичної підготовки підлітків, молоді й людей середнього віку. У цьому контексті атлетична гімнастика дозволяє суттєво змінити будову тіла, формуючи гармонійно розвинену, пропорційну атлетичну фігуру, сприяти розвиткові працездатності, спритності й гнучкості

Ідея поєднати аеробіку та бойові мистецтва сприяла виникненню нових видів аеробіки. Використання елементів різноманітних видів однокористувань, чіткість рухів, можливість розвивати координацію, витривалість, силу і швидкість реакції – усе це захоплює в аеробіці з елементами східних однокористувань, які проводяться в рамках занять фітнесом. У основі *боксерської та карате-аеробіки* лежать рухи відповідних видів спорту – боксерів на рингу або каратистів на татамі. Для занять можуть використовуватися скакалки, боксерські рукавички та боксерські груші.

Тай-бо- та *кі-бо-аеробіка* – це цікавий синтез елементів східних однокористувань і аеробних навантажень із ритмічною музикою. Заняття тай-бо і кі-бо належать до бойової аеробіки, але останнім часом вони неофіційно перетворилися в окремі, самостійні фітнес-програми, які користуються великою популярністю. Ці види аеробіки дозволяють досить швидко розвивати мускулатуру, загальну й силову витривалість, а також навчитися прийомам рукопашного бою.

Використовують у заняттях фітнесом елементи *гімнастики йогів* (йога-фітнес, пауер-йога та ін.). Заняття гімнастикою йогів відновлюють гнучкість хребта, нормалізують обмін речовин, функції шлунково-кишкового

тракту, вагу тіла, тиск, гальмують процеси старіння. Гімнастика йогів дуже корисна людям із неврозами, порушеннями сну, надмірним збудженням нервової системи, психічними розладами тощо [7,12,13].

Заняття у фітнес-клубах проводяться під керівництвом досвідчених тренерів, які індивідуально доберуть навантаження, зважаючи на вік, рівень фізичного стану, особливості тілобудови та мотиви, що спонукали зайнятися оздоровчим тренуванням. У процесі занять необхідно дотримуватися рекомендацій щодо дозування фізичних навантажень, контролювати фізіологічні зрушення в організмі, орієнтуватися на самопочуття та настрої у процесі занять і після них.

Чи можна займатись оздоровчим фітнесом самостійно? Фахівці радять спочатку ознайомитися з особливостями фітнес-тренування, дозуванням вправ, особливостями самоконтролю в процесі занять і по-можливості оволодіти початковим рівнем підготовки. Після цього допускаються самостійні заняття окремими формами фітнесу в домашніх умовах. Для цього можна використати відеоуроки, заняття з інструкторами по телевізору або просто імпровізацію на основі власного досвіду. Головне – не забувати про самоконтроль і час від часу перевіряти свій пульс. Треба пам'ятати, що максимально допустимий пульс під час занять не повинен перевищувати величину:

220 мінус вік,

а оптимальний – дорівнювати 50–65% від цієї величини. Тривалість занять може бути різною і становити від 20 до 60 хвилин. При цьому займатися можна у будь-який зручний час, крім пізнього вечора.

3.2. Аеробіка

Модний термін «аеробіка» вперше використав американський лікар і вчений Кеннет Купер для системи спеціально дібраних і дозованих фізичних вправ, які виконувалися у визначеному пульсовому режимі та сприяли

розвиткові загальної витривалості. Його дослідження (60-ті роки ХХ ст.) стосувалися аеробних тренувань як однієї з форм загальної фізичної підготовки. В основу системи К. Купера покладено виконання переважно аеробних або циклічних вправ (біг, плавання, ходьба, їзда на велосипеді, лижні перегони). Але з часом до того списку приєдналися спортивні ігри, стрибки на скакалці та деякі гімнастичні вправи [4].

Програми Дж. Фонди стали основою для створення різноманітних напрямків сучасної аеробіки оздоровчого спрямування. Вдаюю ідеєю, яка дала життя всім цим напрямкам, було поєднання гімнастичних вправ з елементами танцю, біговими і стрибковими вправами, які виконуються в аеробному режимі навантаження.

Оздоровчі напрямки аеробіки становлять різноманітні методики, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ, що об'єднані в комплекси та виконуються під музику без пауз відпочинку (потоковим способом). Усе це стимулює діяльність серцево-судинної системи, удосконалює аеробні процеси в організмі та поліпшує працездатність людини [2,7,9,10,13].

Разом з тим відмінність характеру дії на організм тих, хто займається, дозволяє класифікувати усе різноманіття видів аеробіки за категоріями, котрі спрямовані на розвиток таких фізичних та інших якостей:

- 1) аеробної витривалості (степ-аеробіка, хай-імпакт аеробіка, аквааеробіка та інші);
- 2) силової витривалості та сили м'язів, корекції й побудови гармонійної фігури (памп-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, каланетика, шейпінг);
- 3) координаційних здібностей та музично-ритмічних якостей (танцювальна аеробіка, аероданс, тай-бо-, кі-бо-, бокс-аеробіка та інші);
- 4) гнучкості та досягнення релаксації (йога-аеробіка, стретчинг, флекс).

Серед аеробіки оздоровчого спрямування можна вирізнити такі напрямки:

- класична аеробіка (базова аеробіка);
- танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та інші);
- циклічна аеробіка (кардіоаеробіка, степ-аеробіка);
- аквааеробіка (гідроаеробіка) [7].

Класична аеробіка. Цей напрямок аеробіки сформувався в середині 80-х років. З того часу класична аеробіка постійно вдосконалювалася і змінювалася, але незмінним лишилося тільки її головне завдання – аеробне тренування на витривалість. Основним змістом тренування в базовій аеробіці є виконання базових елементів (види ходьби, біг, приставні і схресні кроки, кроки з поворотами, крок мамбо, випади, махи ногами, підскоки, стрибки, напівприсіди та інші), які об'єднані в комплекси й виконуються без пауз відпочинку.

Виконання базових елементів вимагає особливої уваги до правильної техніки. Під час занять необхідно контролювати поставу, слід уникати різких поворотів і нахилів тулуба, швидких рухів під час розтягування м'язів, занадто інтенсивних стрибків, швидких махів руками й ногами. Це дозволяє зробити заняття якомога безпечнішими, залучити до них дітей, осіб різного віку, статі й рівня фізичної підготовленості.

Танцювальна аеробіка. Танцювальна аеробіка оздоровчого спрямування є одним із різновидів основної гімнастики, суть якої – гармонійне сполучення дозованих вправ для загального розвитку, бігу, стрибків і танцювальних елементів, організованих емоційною ритмічною музикою, що виконуються без пауз для відпочинку (потоковим способом). Як система різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ вона є доступним ефективним засобом оздоровчого тренування, популярним серед населення, є складовою частиною програм фізичного виховання шкіл і вишів. Оздоровча танцювальна аеробіка не має вікових обмежень.

Залежно від характеру танцювальних елементів і музики, можна виділити такі різновиди танцювальної аеробіки: *фанк-аеробіка* (сучасний

танець у стилі «фанк»); *сіті-джем-аеробіка* (негритянський стиль «сіті-джем»); *хіп-хоп-аеробіка* (сучасний танець у стилі «хіп-хоп»); *латин-аеробіка* або *сальса-аеробіка* (на основі латиноамериканських танців); афро-джаз-аеробіка (з елементами африканських танців); *джаз-аеробіка* (на основі джазового танцю), *аероданс* (аеробіка з елементами класичного танцю) та деякі інші [2,7].

Танцювальна аеробіка – це прекрасна можливість не тільки навчитися танцювати латину, самбу або хіп-хоп, але й чудово потренуватися.

Цей вид аеробіки укріплює м'язи, особливо нижньої частини тіла, поліпшує координацію рухів, сприяє формуванню правильної постави, спалює «зайві» калорії і відповідно – нормалізує масу тіла.

Виконання вправ під музику виховує відчуття ритму, естетичного смаку, виразності та культури рухів. Танцювальна аеробіка дуже емоційна, захоплива та має великі перспективи для подальшого розвитку й популяризації.

Циклічна аеробіка. Особливістю циклічних видів аеробіки є виконання циклічних вправ на спеціальних пристроях. Це дозволяє досягти бажаної частоти серцевих скорочень і якийсь час підтримувати її на такому рівні. Спортивні клуби й фітнес-центри обладнані спеціальними тренажерами для проведення циклічної аеробіки, вони називаються кардіотренажерами. Заняття на них укріплюють серцево-судинну систему та спалюють зайві жировідкладення. До циклічних видів аеробіки належать:

Кардіоаеробіка. Це виконання аеробних вправ на кардіотренажерах. До кардіотренажерів належать бігові доріжки, степери, велотренажери, лижні та гребні тренажери, слайди та інші.

За допомогою бігової доріжки можна не тільки пройти або пробігти кілька кілометрів, залишаючись на місці, але й виконати гімнастичні вправи в русі. Доріжки бувають механічні, які приводяться в рух силою ніг того, хто біжить, і електричні, на яких можна регулювати навантаження, змінюючи

швидкість і кут нахилу доріжки. Бігові доріжки – найпоширеніші кардіотренажери на сьогодні.

Степер – це тренажер, який імітує ходьбу сходами й чудово зміцнює нижню частину тіла. На електричних степерах можливо встановлювати програми різного ступеня складності. Ходьбу на степерах можна поєднувати з різноманітними вправами для рук, а також дихальними вправами. Виконання вправ на степерах вимагає утримання правильної постави.

Велотренажери бувають механічні, електричні, а також «сидячі» та «лежачі». В основу покладено циклічні рухи ногами. Зовсім нещодавно велотренажери почали використовувати для виконання не тільки педалювання, але й різноманітних гімнастичних вправ під музику. Такі комплекси вправ дозволяють додатково навантажити нижні кінцівки та задіяти всі частини тіла.

Спінінг (сайклінг). Цей модний вид аеробіки розробив американський велосипедист, який започаткував конструкцію полегшеного велосипеда-тренажера, колеса якого при педалюванні стоять на місці. Спінінг-аеробіка – це динамічне тренування на велосипедах, поєднане з одночасним переглядом відеофільмів. Таким чином, за 45 хвилин тренування можна проїхати різними країнами або місцями, одночасно спалити жир, укріпити м'язи та отримати задоволення.

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

3.3. Стен-аеробіка

Стен-аеробіка – вид оздоровчої аеробіки, який вирізняється використанням спеціальної степ-платформи, що дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки на ній і через неї в різних напрямках. На сьогоднішні нараховують близько 20 способів підйомів на платформу і спускань з неї, але фахівці продовжують винаходити нові форми використання цього простого, на перший погляд, тренажера [1,2,7,11].

Названий різновид оздоровчої аеробіки створила в 90-х роках ХХ ст. відома американська інструкторка з фітнесу Джин Міллер. Історія винаходу підтверджується всім відомим прислів'ям: «Не було би щастя, як нещастя допомогло». Після травми колінного суглоба вона, намагаючись швидше привести ногу в робочий стан, займалася фізичними вправами на сходинках свого дому, використовуючи їх як своєрідний тренажер. Ритмічні піднімання і спускання зі сходинки дали такий чудовий результат, що вона відразу розпочала розробку нового виду аеробіки, який отримав назву «степ-аеробіка».

Степ-платформи виготовляють із міцного пластикового каркасу, який витримує навантаження до 600 кг. Конструкція платформи забезпечує повну безпеку для тих, хто займається: вона не може рухатися, повертатися, на ній неможливо послизнутися. Висота ступу для початківців – до 20 см, для підготовлених – 30 см, ширина платформи приблизно – 50 см.

Залежно від завдань тренування, рівня підготовленості і віку осіб, а також для збільшення або зменшення навантаження, висоту платформи можна змінювати в межах 15–30 см. Збільшення висоти платформи на 5 см викликає підвищення частоти серцевих скорочень (ЧСС) приблизно на 10–12 уд./хв. Новачки й особи з низьким рівнем фізичної підготовленості виконують вправи на нижчих платформах, що дозволяє індивідуалізувати навантаження в змішаних групах. Під час занять степ-аеробікою можна

додатково використовувати невеликі обтяження (гантелі, набивні м'ячі і т.п.) для навантаження на м'язи плечового поясу.

Суттєвою перевагою степ-аеробіки порівняно, наприклад, з базовою або танцювальною аеробікою є більші енерговитрати навіть при відносно низькій інтенсивності навантаження (музичний темп – 118-130 уд./хв).

Фахівці вважають, що степ-аеробіка чудово підходить для профілактики й лікування остеопорозу, артриту, для укріплення м'язів ніг і відновлення після травм колінного суглоба, корисна для спортсменів у період підготовки до змагань [11].

Вправи в «степі» прості, доступні, нагадують ходьбу сходами й розраховані на людей різного віку. Під час виконання вправ дуже важливо слідкувати за правильною поставою й амортизацією стопи, особливо в момент опускання з платформи на тверде покриття (підлогу).

Техніка виконання вправ степ-аеробіки передбачає заборону деяких рухів, які можуть зашкодити здоров'ю тих, хто займається. Не дозволяються перерозгинання ніг у колінних суглобах, а також прогинання в поперековому відділі хребта. Під час входження на платформу пальці й п'яти не повинні виходити за опорні краї ступи. Коліна при виконанні кроків повинні бути трохи зігнуті, що поліпшує амортизацію. Не дозволяються сходження з платформи спиною вперед та зістрибування з неї.

Комбінації вправ на степ-платформах повинні бути збалансовані за інтенсивністю, тобто високо інтенсивні вправи чергуються з вправами середньої та низької інтенсивності, що дає змогу підтримувати необхідну частоту серцевих скорочень упродовж усього заняття. При цьому можна поєднувати рухи, що виконуються на степі й на підлозі – це дозволяє знизити інтенсивність навантаження для осіб старшого віку або з низьким рівнем підготовленості. При створенні комбінацій використовують різні способи підходів до степ-платформи: спереду, з кута, з боку. Найважчими вважаються настрибування на платформу і стрибки через неї [1,3,11].

Спочатку необхідно вивчити рухи ногами, а потім додати до них рухи руками, оскільки ці вправи досить складні за координацією.

Вправи на степ-платформах можна також використовувати в силовому тренінгу або в заключній частині заняття (наприклад, виконання вправ для розтягування м'язів на степах). Степ-платформи дозволяють приймати різні вихідні положення для виконання вправ: на них можна сідати, лягати, виконувати упори тощо.

Заняття степ-аеробікою допоможуть гармонійно розвинути тіло, а не накачати будь-яку конкретну групу м'язів, набути прекрасної постави, вдосконалити координацію рухів. Степ-аеробіка вважається одним із найшвидших засобів для зменшення обхвату талії, хоча головне навантаження все ж таки припадає на ноги, які стануть стрункими й сильними. Степ-аеробіка покращує форму стегон, сідниць і гомілок. Одночасно з цим зміцнюється серцево-судинна система, поліпшується обмін речовин, спалюються зайві жири, зменшуються жирові відкладення, підвищується рухливість суглобів, знімається психологічний стрес. Ця методика тренувань найбільш підходить для активних та емоційних людей [1,3,11].

Незважаючи на всі позитивні моменти степ-аеробіки, вона має суттєвий недолік: заняття на платформах перенавантажують колінні та кульшові суглоби, що може призвести до ризику травмування жінок, в організмі яких недостатньо кальцію.

Останнім часом дедалі популярнішою стає дубль-степ-аеробіка, яка відрізняється від звичайної тим, що вправи виконуються відразу на двох платформах. Це дозволяє зробити заняття різноманітнішими й цікавішими

Заняття степ-аеробікою проводяться груповим методом під наглядом досвідченого інструктора, який регулює навантаження й контролює самопочуття тих, хто займається. Крім того, особливого значення для досягнення оздоровчого ефекту набуває правильна, безпечна техніка виконання вправ на степ-платформі. Хто засвоїв правильну техніку виконання вправ на степі, може вдосконалювати свою майстерність і в

процесі самостійних занять. У домашніх умовах заняття на степі не вимагають багато місця, а степ-платформу може замінити невисока стійка підставка або звичайні сходинки. Увімкніть улюблену музику і крокуйте на здоров'я! Але, захоплюючись власними досягненнями, не слід забувати порахувати пульс, який не повинен перевищити величину: **220 мінус вік**. Це максимальна допустима величина. Оздоровчий ефект спостерігається й при 50–65% від цієї величини. Тривалість занять може бути різною й залежати від можливостей тих, хто займається. Класичний урок зазвичай триває 45 хвилин і складається з розминки, основної частини й заминки (заключної частини).

Займатися степ-аеробікою найкраще в коротких штанах, які не заважають рухам, бавовняній футболці і кросівках. Степ-аеробіка – це чудовий активний відпочинок для цілої родини. Можна навіть влаштувати змагання між батьками та дітьми. Наприклад, хто більше вигадас способів входу на степ, хто синхронніше виконає вправу і т.п.

3.4. Фітбол-аеробіка

Гімнастика на великому кольоровому м'ячі – це швейцарський винахід. Саме звідти вона поширилась світом, отримавши назву «фітбол» (fit – англ. – оздоровлення; ball – м'яч). Цей модний сьогодні напрямок розробив ще в 50-х роках минулого сторіччя швейцарський лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйнфогель, тому друга назва фітболу – швейцарський м'яч. Метою занять на фітболах була реабілітація хворих на ДЦП (дитячий церебральний параліч) та інші порушеннями центральної нервової системи. Оздоровчий ефект таких тренувань був настільки суттєвий, що розроблені вправи почали рекомендувати для відновлення хворих після травм опорно-рухового апарату. Пізніше вправи на м'ячі почали використовувати в американських клініках для лікування хворих після травм хребта. Отримані результати здивували лікарів: у хворих, які систематично виконували такі вправи, процеси регенерації відбувалися значно інтенсивніше, м'язи і тканини

ставали еластичнішими, поліпшувався кровообіг і обмін речовин, зменшувалися дегенеративні зміни в міжхребцевих дисках [1,11].

У наш час м'яч однаково потрібний як хворим, так і здоровим людям. На сьогоднішні фітбол – це один з найпопулярніших і найулюбленіших напрямків у фітнесі. Його застосовують при проведенні найрізноманітніших тренувань: від йоги й пілатеса до силових вправ. Чудово вирішуючи оздоровчі завдання, фітбол разом з тим застосовується для корекції фігури, формування постави, позбавлення больових синдромів у різних ділянках хребта, поліпшення настрою. Кругла форма м'яча дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою, а його нестійкість змушує м'язи постійно працювати. Особливістю занять аеробікою з фітболами є те, що в них суттєво зменшено ударне навантаження на нижні кінцівки, що дозволяє займатися фітбол-аеробікою навіть людям похилого віку, а також тим, хто має порушення колінних і гомілковостопних суглобів або надлишкову масу тіла. Фітбол дуже корисний для людей, які страждають на остеохондроз, артроз та варикозне розширення вен.

Після важкого робочого дня, наповненого фізичною працею, без фітбола зовсім не обійтися. Він прекрасно знімає больові відчуття після навантаження.

Заняття фітболом дають унікальну можливість вплинути на м'язи спини, розвантажити хребет. Фітнес ще не знав таких вправ, які б одночасно підвищували тонус м'язів, поліпшували їх взаємну координацію, розвивали рівновагу, сприяли розвитку вестибулярної функції. Вправи на фітболі дозволяють одночасно розвивати м'язи черевного пресу й м'язи-розгиначі спини.

Крім того, цей чудо-м'яч поліпшує роботу вестибулярного апарату, що особливо важливо для дітей та осіб похилого віку [1,3,11].

Оздоровчий ефект занять із фітболом:

- укріплюється серцевий м'яз, нормалізується кров'яний тиск;

- поліпшується робота легенів, збільшується глибина дихання;
- розвантажується хребет, забезпечується активна діяльність м'язів спини;
- відбувається активна корекція постави;
- розтягуються м'язи, збільшується рухливість суглобів;
- відбувається швидше та ефективніше відновлення організму;
- перехід від активного напруження до пасивного розслаблення на м'ячі дозволяє протидіяти негативному впливові психоемоційного збудження.

У чому ж полягає секрет привабливості та ефективності фітбола?

Що стосується лікувального ефекту занять на фітболах, то він досягається впливом коливань м'яча. Фахівці стверджують, що за впливом цей різновид фітнесу подібний до іпотерапії – лікування верховою їздою. Саме слабкі вібраційні хвилі здатні стимулювати функцію кори наднирників, посилювати перистальтику шлунка, печінки, нирок та інших внутрішніх органів. Людина, яка сидить на коні, так само, як і на м'ячі, мусить постійно утримувати рівновагу, завдяки чому безліч м'язів усього тіла знаходяться в постійній роботі [1,3,11].

У скандинавських країнах м'ячі використовують у дитячих закладах замість крісел, тому що сидіти на них з неправильною поставою просто неможливо, відразу можна втратити рівновагу і впасти. Таким чином, сидіння на таких «кріслах» дозволяє частково зняти напруження з м'язів спини і запобігти утворенню сколіотичної постави.

М'ячі виготовляють з міцного та еластичного матеріалу – ледрапластика або полівінілхлориду з повітряним наповненням. Вони бувають різних розмірів і форм. У технології виготовлення цього інвентарю передбачено його різну конфігурацію. Більшість м'ячів круглі, але бувають овальні або два з'єднані між собою круглі м'ячі, м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками для більшої стійкості або з ручками для зручності

утримання на них у положенні сидячи. М'яч здатен утримати вагу до 300 кг і призначений навіть для людей, що мають зріст вище ніж 190 см [1,11].

Розмір фітболу залежить від зросту й довжини руки тих, хто займається. При довжині руки 46–55 см діаметр фітболу становить 45 см, кожне наступне збільшення довжини руки на 10 см додає до діаметра м'яча 10 см.

Дуже важливо правильно накачати м'яч: він повинен бути м'який для початківців і осіб старшого віку; твердіший для тих, хто тренується інтенсивно. Чим сильніше накачаний м'яч, тим складніше на ньому виконувати вправи й утримувати рівновагу.

Вихідне положення на фітболі вважається правильним, якщо кути між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою та стопою дорівнюють 90 градусів. При цьому голова має бути злегка піднятою, а спина – випрямленою. Долоні підтримують м'яч ззаду, ноги розташовані на ширині плечей, стопи паралельні одна одній. Саме в такому положенні легко досягти балансу та утримати рівновагу, а значить і зберегти правильну поставу [1,11].

На фітболі можна виконувати вправи з гімнастичними палицями, гантелями та амортизаторами. Після розминки виконуються різноманітні силові вправи в положеннях сидячи, лежачи, в упорах, вправи на розтягування основних м'язових груп. У заключній частині заняття використовуються вправи на розслаблення, релаксацію та дихальні вправи. Деякі елементи гімнастики йогів також можна виконати на фітболі.

Для занять фітболом потрібний спеціальний музичний супровід, в якому темп музики залежить від пружності м'яча і змінюється для осіб із різною фізичною підготовленістю. За бажанням займатися на м'ячі можна і без музичного супроводу. Заняття не вимагають спеціального одягу й великого простору.

На перших заняттях дуже важливо, щоб поруч знаходився тренер, який може в разі потреби підстрахувати й допомогти утримати рівновагу на м'ячі.

Слід відзначити, що заняття на фітболах абсолютно не мають протипоказань. Завдяки м'якому впливу й помірному навантаженню на організм, фітбол рекомендовано особливо тим, хто уникає інтенсивних фізичних навантажень.

Вправи на фітболах останнім часом стали широко використовувати в заняттях із вагітними жінками. Майбутні мами з різним рівнем підготовки можуть займатися фітболом на різних термінах вагітності. Доведено, що вправи з великими м'ячами добре підготують до пологів м'язи тазового дна, збережуть їх еластичність, збільшать рухливість суглобів. У той самий час вони значно зменшують навантаження на спину, а спеціально дібрані вправи допоможуть розвантажити хребет, який у період вагітності відчуває його подвійну дію.

Виконуючи роль опори, цей м'яч дає можливість вагітним жінкам розслабитися і краще відчути своє тіло. Коливання м'яча мають знеболювальну дію, що дозволяє навіть у проміжках між потугами зняти напруження з м'язів малого таза й тазового дна.

Займатися на фітболі можна як у фітнес центрі, так і вдома, поєднуючи перегляд телевізійних програм із вправами на м'ячі. Не рекомендується займатися на м'ячі з повним шлунком або натще.

Дуже люблять вправи з фітболом діти, вони самі вигадують різні вправи, гойдаються на м'ячі, перекачуються з ним по підлозі, скачуть, як на коні. Таким чином, фітбол – це не тільки чудова іграшка, з якою приємно й корисно побавитись, але й чудовий замітник офісного крісла, домашнього дивана, а також ефективний тренажер для людей різного віку, які хочуть бути здоровими.

3.5. Аквааеробіка (гідроаеробіка)

Аквааеробіка становить собою один із самих універсальних засобів, який різнобічно діє на організм.

Вода – чудове середовище для виконання аеробних вправ, оскільки вона створює додатковий опір і водночас не травмує м'язово-суглобовий апарат. Ослаблення дії гравітаційних сил і збільшення впливу сили, що виштовхує тіло на поверхню, створює опору для тіла та зменшує негативний вплив на суглоби і кістки.

Усе це перетворює водні заняття на найзручніший і безпечніший вид фізичної діяльності особливо для груп підвищеного ризику, враховуючи людей з надмірною вагою, вагітних (до - і післяпологовий період), осіб похилого віку, фізично ослаблених та інвалідів.

Гімнастичні вправи у воді – це ефективний спортивно-оздоровчий засіб. Виконання вправ у воді має загальний зміцнювальний ефект, дозволяє розвинути м'язову та функціональні системи, позитивно позначається на психіці людини.

Такі фізичні властивості води як теплоємність та теплопровідність, які відповідно у 4 та у 30 разів більші ніж у повітря, сприяють тому, що людина у воді віддає 50-60% більше тепла. Це означає, що витрати енергії за рахунок збільшення обмінних процесів набагато збільшуються. Значно більша щільність води порівняно з повітрям змушує виконувати рухи значно повільніше, плавніше, відчуваючи при цьому суттєве навантаження. Опір води під час пересувань або інших рухів у 12 разів перевищує опір повітря та вимагає від організму значно більших зусиль на їх виконання. Одна з найпоширеніших вправ – ходьба у воді – «спалює» вдвічі більше калорій, ніж звичайна ходьба на суші [5].

Гідростатичний тиск поліпшує циркуляцію крові. Він виключає посилення кров'яного потоку до м'язів, що працюють, але водночас посилює його до інших органів, наприклад до нирок. Унаслідок цього вони працюють ефективніше. У цьому є своя користь, особливо для тих, хто має надлишок води в організмі (ниркова або серцева недостатність, порушення білкового обміну, надлишкова маса тіла).

Гідростатичний тиск стимулює кровопостачання серцево-судинної системи, завдяки чому збільшується хвилинний і ударний об'єм крові. Деякі з тих, хто займаються аквааеробікою, навіть вказують на зменшення частоти пульсу під час тренувань, що допомагає при станах, що викликають тахікардію [5].

Таким чином, вплив занять аквааеробікою можна окреслити такими позитивними моментами:

- поліпшення загального тону організму;
- включення в роботу усіх груп м'язів;
- відновлення рухливості й еластичності м'язів та зв'язок;
- позбавлення від проблем, пов'язаних з остеохондрозом та іншими захворюваннями хребта;
- покращення постави та корекції її недоліків;
- позбавлення від варикозного розширення вен;
- швидке виведення шлаків і токсинів з організму ;

Вправи у воді можуть виглядати як самостійний комплекс, що повністю виконується у водному середовищі (аквааеробіка, аквабілдинг, аквафітнес), так і бути частиною комбінованого заняття, яке складається з елементів танцювальної аеробіки або атлетичної гімнастики, бігу, плавання. Програма занять включає біг, ходьбу, обертання навколо своєї вісі, підскоки і стрибки в різних напрямках, танцювальні кроки, махи ногами, вправи на гнучкість і релаксацію. Окремі вправи аквааеробіки можуть виконуватися самостійно як засоби розминки, розвитку фізичних якостей або відновлення після значних навантажень.

Заняття проводяться в басейні завглибшки 1,5 – 2 м (для непідготовлених глибина має бути меншою). Вони можуть відбуватись як персональний і груповий тренінг. Для тренування використовується спеціальне обладнання та інвентар (жилети, пояси, рукавички, гантелі, весла, дошки, пластикові тарілки та інше). Заняття проводяться під музику із різним темпом. Інструктор повинен стояти на бортику басейна, а ті, хто

тренується, – перед ним у воді. Таким чином тренер має можливість постійно спостерігати за тим, що відбувається у воді [5].

Однак заняття аквааеробікою мають певні застереження і протипоказання:

1) водне середовище вимагає підвищеної уваги до безпеки проведення занять;

2) особливу увагу слід приділяти людям, які мають проблеми з серцево-судинною системою або судоми;

3) в окремій групі повинні займатись діти (маленькі під наглядом дорослих), особи похилого віку та вагітні жінки;

4) особи, які страждають на астму, повинні пам'ятати, що гідростатичний тиск може викликати відчуття тиску у грудях і важкості дихання. Таким особам необхідно займатися на міліні. Однак при грамотному та індивідуальному підході до тренувань і кваліфікованому нагляді можна досягти дуже високих позитивних результатів у лікуванні цієї хвороби;

5) заняття повинні відбуватися під наглядом досвідченого тренера або методиста з лікувальної фізкультури;

6) перед початком занять обов'язково треба проконсультуватися в лікаря про можливість відвідування тренувань у воді і взяти у нього довідку.

Збираючись на тренування, ніколи не можна приймати їжу, це може викликати запаморочення, болі у шлунку, нудоту, судоми. Входить у воду рекомендується повільно, після охолоджувального душу, тому що холод звужує кровоносні судини, змушуючи серце працювати з великим навантаженням.

Урахування усіх рекомендацій і дотримання правил безпеки дозволять отримати чудовий відпочинок і оздоровлення. Ті, хто опанував вправи аквааеробіки і відчув себе добре й безпечно у воді, можуть влітку на відпочинку продовжити самостійні заняття на будь-якому водоймищі.

Головне – не перебільшувати свої можливості і перевірити місце для занять (глибина, рівне й чисте дно тощо).

Заняття аквааеробікою рекомендується поєднувати з оздоровчим плаванням.

3.6. Стретчинг

«Розтягування супроводжує нас ціле життя. Глибокий вдих, усмішка, будь-який рух тіла – це розтягування. Розтягування – це гнучкість, гнучкість – це молодість, молодість – це здоров'я, активність, хороший настрій, розкутість і впевненість у собі» (Є.І. Зуєв).

Гнучкість – це властивість нашого опорно-рухового апарату виконувати рухи з великою амплітудою. Така здатність надзвичайна важлива як в спорті, так і при заняттях оздоровчою фізичною культурою. Недостатня рухливість у суглобах обмежує прояви сили і швидкості рухів, знижує економічність роботи і може привести до травмування м'язів і зв'язок [3,6,13]

Рухливість великих ланок тіла зазвичай збільшується до 13–14 років, а після 17 років спостерігається тенденція до її зниження. Однак регулярні заняття, спрямовані на розвиток гнучкості, у людей після 40-50 років можуть прияти її підвищенню і навіть перевищити той рівень, який був у них зареєстрований у дитинстві та молодості [8].

Серед інноваційних технологій розвитку гнучкості найбільшою популярністю користується система вправ під назвою «стретчинг».

Стретчинг (від англ. «stretch» – розтягування, натягнення) – це комплекс вправ і поз, які забезпечують найкращі умови для розтягування визначених груп м'язів. Головне призначення стретчингу – подовжити м'язові волокна шляхом розтягування для того, щоб підвищити їх скоротливі

здібності, збільшити амплітуду рухів у суглобах, прискорити відновлювальні процеси. Такі вправи дають змогу позбутися м'язового дисбалансу (коли одна група м'язів розвинена більше ніж протилежна), оптимізують стан нервово-м'язового апарату.

Під час досліджень встановлено, що стретчинг позитивно впливає на психоемоційний стан, корегує поставу, підвищує ефективність діяльності дихальної системи [2].

Завдяки регулярним заняттям стретчингом, у м'язових волокнах поліпшується процес обміну речовин, що запобігає ранньому старінню. Крім розвитку гнучкості, стретчинг сприяє поліпшенню життєвого тонусу.

Фахівці вважають, що у стретчинга є багато *переваг, а саме:*

- 1) стретчинг підвищує гнучкість усього тіла й окремих його ланок, поліпшує координацію рухів;
- 2) завдяки розтягненню, до м'язів потрапляє більше крові, а отже поліпшується циркуляція лімфи;
- 3) стретчинг може зменшити, а в деяких випадках ліквідувати м'язові болі, зняти м'язове напруження, зменшити болі під час менструального циклу;
- 4) вправи стретчингу сприяють покращенню постави;
- 5) заняття стретчингом – ефективна профілактика відкладення солей та остеопорозу;
- 6) глибоке і правильне дихання під час розтягування сприятливо впливає на головний мозок;
- 7) стретчинг дозволяє зняти нервові напруження, поліпшити психологічний стан;
- 8) стретчинг обов'язково належить до програми антицелюлітного комплексу;
- 9) заняття стретчингом можуть проводитись у всіх вікових групах, незалежно від стану здоров'я.

Про користь розтягування м'язів як оздоровчого засобу було відомо дуже давно. Стретчинг базується на емпіричних даних стародавніх східних систем, серед яких можна назвати хатха-йогу, тай-чі, ушу та інші, але ґрунтується на сучасних дослідженнях з анатомії, фізіології, нейрофізіології та біомеханіки. Доказом цього є використання основних вихідних положень, в яких виконуються вправи стретчингу і які становляють собою основні положення тіла (асани) з гімнастики йоґів [2,11,12].

Система стретчинг виникла в 50-х роках минулого сторіччя у Швеції, однак тільки через 20 років була визнана у спорті та отримала своє обґрунтування в працях американських та шведських учених.

Стретчинг як модний напрямок прийшов із США, швидко охопив усю Європу і став дуже популярним у спортивних і оздоровчих заняттях. Він нерозривно пов'язаний практично з усіма напрямками фітнесу, оскільки саме стретчингом завершуються програми оздоровчого тренування. Разом із тим він є самостійною і досить великою частиною фітнес-системи.

Особливої популярності стретчинг набув після виходу у світ книги «Stretching» (1984) каліфорнійського педагога і тренера Боба Андерсона.

Сутність і відмінність стретчингу від інших видів вправ на гнучкість полягає в розтягуванні розслаблених м'язів або чергуванні стану напруження і розслаблення тих м'язів, які підлягають розтягуванню [11].

Система стретчингу може використовуватися на оздоровчих заняттях як з дітьми й молоддю, так і з людьми середнього і старшого віку. Ця система успішно застосовується в багатьох видах спорту як засіб відновлення після великих фізичних навантажень, після змагань та в періоди активного відпочинку.

Залежно від мети й завдань, стретчинг використовується: в розминці для підготовки м'язів до тренування, для розвитку гнучкості та еластичності м'язів як окреме заняття, для розслаблення і розтягування м'язів усього тіла в заключній частині фітнес-програми.

Методика стретчингу зобов'язує до суворого дотримання анатомічно правильного положення тіла під час виконання розтягувань [11]. Тобто розтягування має відбуватись по ходу розташування осі м'язового волокна.

Крім того, самі розтягування відбуваються дуже повільно, з концентрацією уваги на тій ділянці, яка підлягає розтягненню, з включенням елементів релаксації та правильного дихання. Це дозволяє розтягувати м'язи і зв'язки не травмуючи їх. Але слід пам'ятати, як би не хотілося якнайшвидше розтягнути м'язи, сісти на шпагат або зробити гімнастичний мостик, потрібно дуже обережно ставитись до больових відчуттів, які виникають в процесі розтягування. Для цього необхідно навчитися відрізняти відчуття натягнення м'язів від відчуття болю, яке може привести до травми.

Ніколи не слід використовувати пружинних вправ, намагаючись на кілька сантиметрів збільшити амплітуду рухів. Примусові пружинні розтягування можуть призвести до мікротравм м'язового волокна.

Особливість вправ стретчингу полягає в затримці положення максимального розтягнення від декількох секунд до декількох хвилин із періодичним розслабленням м'язів, що розтягуються.

Обов'язковою умовою виконання вправ стретчингу є попередня розминка та інтенсивне розігрівання організму, які забезпечують відповідну підготовку опорно-рухового апарату до розтягування [11].

Особливо рекомендований стретчинг після занять силовими та аеробними вправами, тренувань у тренажерних залах або виконання рухів з обтяженнями. Саме після інтенсивної м'язової роботи виконання розтягувань приносить відчутний комфорт, знімає втому, поліпшує обмін речовин.

Перед початком занять стретчингом бажано провести тестування на гнучкість. Оцінювання рухливості суглобів і ступеня розтягнутості м'язів дозволить наочно побачити, на який відділ опорно-рухового апарату треба спрямувати тренувальний вплив стретчингу і які позитивні зміни відбуваються.

Заняття стретчингом вимагають знань про будову опорно-рухового апарату, особливості його діяльності, а також спеціальних умінь правильного виконання вправ, використання методики розслаблення і правильного дихання. Тому спочатку вправи краще виконувати під наглядом досвідченого тренера, але в міру засвоєння методики стретчингу ці заняття можуть бути і самостійними. Для таких занять немає вікових обмежень, існують тільки різні підходи в тренуванні.

Для занять стретчингом не потрібно особливих умов, великої площі й будь-яких пристосувань. Одяг мусить бути вільним, у міру теплим і зручним. Розтягування краще виконувати без взуття, оскільки стопа й ахіллів сухожилок теж повинні підлягати розтягуванню. Готуючись до виконання вправ стретчингу, не слід вживати їжу як мінімум 1,5 години до і після тренування. Тривалість розтягування однієї м'язової групи триває приблизно від 20 с до 3 хвилин у одній вправі. Загальна тривалість стретчингу становить від 5–10 до 20–30 хвилин.

3.7. Пілатес

На сьогоднішній день метод Пілатеса займає третє місце у світі за популярністю серед систем оздоровчого тренування.

Пілатес – це спосіб пропрацювати м'язи, які відповідають за поставу, та виправити хребет. Він діє на зовсім іншому рівні, ніж відомі гімнастичні системи. Врятоване від «перекосів», ваше тіло повернеться в стан рівноваги й рухатиметься так, як призначено йому природою. Ця свобода рухів забезпечить ефективну роботу скелетно-м'язової, серцево-судинної та лімфатичної систем. Ви не тільки відмінно виглядатиме зовнішньо, позитивні зміни відбудуться і в середині, на клітинному рівні. Це стане можливим завдяки поліпшенню кровообігу, що здійснює харчування тканин та усунення токсичних відходів життєдіяльності.

Метод Пілатеса базується на ідеї єдності розуму та тіла. Це повний і гармонійний метод фізичного тренінгу, в якому всі вправи доповнюють одна одну і забезпечують вашому тілу баланс та рівновагу.

Засновником цього метода керування тілом був Джозеф Пілатес. Він народився 1880 року в Дюссельдорфі і в ранньому дитинстві був хворобливим хлопчиком, якому дуже хотілося стати здоровим та сильним. Тому він вирішив зміцнити свої здоров'я, але, замість того, щоб сліпо слідувати загальноприйнятим програмам фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи. І нині в його спадку ми можемо спостерігати елементи йоги, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтва, танців та важкої атлетики. Вибираючи найефективніші з них, Дж. Пілатес зумів розробити систему, яка забезпечувала ідеальне поєднання сили та гнучкості тіла.

Після випробування цієї методики на собі, він почав знайомити з нею інших людей. Перед початком Першої світової війни Пілатес тренував детективів із Скотланд-Ярда, коли розпочалася війна, в таборі він продовжував розвивати свою систему, допомагаючи друзям по нещастю вижити у важких умовах. Після закінчення війни він відкрив у Нью-Йорку свою студію, куди приходили займатися артисти балету, актори, гімнасти й атлети. Джозеф Пілатес загинув у віці 87 років під час пожежі на своїй студії. Він був переконаний, що випереджує свій час років на п'ятдесят. Навіть сьогодні, коли створена ним методика, поширилася світом і дещо змінилась, основні принципи, які він розробив, залишаються незмінними. До них належать такі: концентрація уваги на тій частині тіла або м'язовій групі, яка працює; свідомий контроль за роботою м'язів; збереження правильної постави тіла; точне і плавне виконання рухів без пауз; правильне дихання; використання візуальних образів та регулярність тренувань.

Програма пілатеса рекомендується чоловікам та жінкам різного віку, які хотіли б покращити свою фізичну форму, поставу й зовнішній вигляд. Головні адресати цього методу :

- спортсмени, особливо після травм або в яких спостерігається нерівномірність розвитку м'язів (зокрема, в тенісі, фехтуванні тощо);

‡ люди мистецтва та «художніх» видів спорту, для яких життєво важлива правильна постава;

- танцюристи, актори, музиканти, фігуристи, вершники;

- люди, які страждають на хронічні болі спини у зв'язку з неправильною поставою або хочуть запобігти остеопорозові;

- особи похилого віку, які бажають зберегти працездатність та рухливість у суглобах;

- усі, хто страждає від стресу та пов'язаними з ним розладами;

- люди, які мають надмірну вагу й пов'язані з нею хвороби.

Сприятливий вплив від занять пілатесом починають відчувати вже після трьох-чотирьох тижнів регулярного виконання вправ. Не варто метод Пілатеса вважати панацеєю від багатьох проблем, але його позитивний вплив підтверджують мільйони прихильників та десятки років існування.

Назвемо лише деякі позитивні результати:

- збільшення сили м'язів та рухливості суглобів;

- виправлення постави, що зробить ваші рухи граціознішими та елегантнішими, а за рахунок витягування хребта ви, можливо, навіть трохи «підростете»;

- звільнення від болів у хребті;

- відчуття внутрішнього спокою за рахунок елементів релаксації;

- ефективна діяльність внутрішніх органів;

- поліпшення загального самопочуття за рахунок збільшення кисневого обміну та прискорення виділення ендорфінів («гормонів щастя»);

- підсилення роботи імунної системи, що сприятиме стійкій опірності багатьом хворобам;

- покращення стану шкіри та волосся;

- поєднання вправ з правильним режимом харчування дозволить прискорити процес формування гарної фігури.

Щоб розпочати заняття, потрібен зручний, теплий одяг, що не обмежує рухи. Найкраще займатися босоніж. Для того, щоб досягнути максимального ефекту від занять, необхідно дотримуватися послідовності виконання вправ, а також правильного рівня їх складності.

Для виконання вправ у положенні лежачі використовуйте ковдру або невеликий мат, можна килимок для йоги. Звичайний килим або ліжко не підійдуть: на першому можна пошкодити хребет, а друге – занадто м'яке.

Деякі вправи виконуються з подушкою, вона має бути плоскою. Знадобиться згорнутий рушник (під голову), гімнастична палиця, тенісний м'яч. У подальші заняття вводьте вправи з обтяженнями: гантелі (по 1 або 1,5 кг кожна), навантажувачі на ноги (по 1 кг); у міру розвитку витривалості вага обтяження може збільшуватися.

Займатися можна зранку, ввечері, вдень – головне, щоб цей час був для вас зручним. Тривалість одного заняття коливається від 45 до 90 хвилин та залежить від рівня підготовленості.

Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина не повинна тривати довше ніж 10 хвилин і передбачає перевірку положення тіла і прийняття правильної постави, мобілізацію основних суглобів, правильне дихання й баланс.

Вправи основної частини складаються з врахуванням балансу між силою та рухливістю суглобів. Оскільки кількість повторів невелика (не більше ніж 10 для однієї вправи), можливо успішно виконати 10–15 рухів без відчуття занадто напруженого заняття.

Метою заключної частини є відновлення організму, добре самопочуття, відчуття правильної постави та спокійне дихання.

Пілатес припускає групові та індивідуальні заняття. У середньому людина, яка займається 2–3 рази на тиждень за цією системою, зможе побачити перші позитивні результати вже через 10–12 занять. На результат вплинуть початковий рівень підготовки, кількість занять на тиждень,

уведення в тренувальний процес інших видів рухової активності, наявність яких-небудь травм або хронічних захворювань.

Частота тренувань залежить від рівня фізичної підготовки тих, хто займається. Необхідно реально оцінити їх можливості та поступово збільшувати навантаження. Вправи з обтяженням рекомендують виконувати 3 рази на тиждень. Якщо дозволяє час, краще займатися 3 рази на тиждень по одній годині – такий графік дасть можливість м'язам відновлюватися між тренуваннями.

Початківцям необхідно опанувати всі вправи базової програми, потім упродовж 4-6 тижнів займатися тільки по програмі початкового рівня складності. Переходити до повної програми (тренування для підготовлених) необхідно тільки тоді, коли виконуються всі вправи середнього рівня складності за 30 хвилин та без помилок.

Не слід забувати, що вправи ні в якому разі не повинні викликати біль.

Не можна практикувати пілатес у таких випадках:

- при поганому самопочутті, хворобі або після травми (необхідно проконсультуватися з лікарем);
- відразу після їжі;
- після споживання алкоголю;
- при перетренуванні (краще дати м'язам можливість відпочити);
- під час вагітності (необхідно проконсультуватися з лікарем);

Безумовно, заняття в групі з тренером ефективніші та безпечніші ніж самостійні.

3.8. Шейпінг

Шейпінг (від англ. *shaping* – формувати, ліпити, форма, фігура) – це система, яка розроблена для підвищення привабливості жінок. Сутність її полягає у способі тренування, спрямованому на корекцію фігури. Головним поняттям шейпінгу є уявлення про шейпінг-модель – еталон жінки, яка вміє

бути естетично привабливою, жіночою, має передумови для високого рівня здоров'я, працездатності й материнства.

Шейпінг виник у Санкт-Петербурзі на межі 1987–1988 рр. Пройшовши всебічну перевірку й отримавши позитивний висновок у Першому Московському медичному інституті ім. Сеченова (зараз це Академія), шейпінг отримав законне право на своє існування, а його винахідник, Ілля Прохорцев, – патент на винахід у галузі фізичної культури. З цього часу шейпінг почав динамічно розвиватися. У 1991–1995 рр. були розроблені методики: шейпінг-класик, шейпінг-хореографії, чоловічого шейпінгу, шейпінг-терапії, занять із підлітками й дітьми (шейпінг-юні), шейпінг-профі, концепції шейпінг-доглянутості, шейпінг-харчування, шейпінг-стилю (спосіб моделювання одягу та зачісок). Це дозволило шейпінгові гармонійно об'єднати в собі фізичну культуру, окремі напрямки мистецтва, моди та стати системою фізичного вдосконалення людини. Не останню роль займає в системі комплексних занять і духовне вдосконалення (шейпінг тонких тіл).

Щорічно в Санкт-Петербурзі проводяться міжнародні конкурси з шейпінгу з назвою «Досконалість року», в яких виявляються переможці в різних номінаціях.

Ефективність шейпінгу досягається завдяки науковому обґрунтуванню цієї системи, а також використанню в ній нових комп'ютерних і інформаційних технологій.

Перша частина шейпінг-системи – це фізичне тренування. Воно допомагає виправити недоліки у фігурі, наблизитися до фігури шейпінг-моделі, розвинути фізичні якості, зменшити зайві жировідкладення. Надлишковий жир на тілі і його зовнішні прояви (жирові складки, в'ялість, целюліт) псують фігуру будь-якої жінки. Це негативно відбивається на психічному стані, створює комплекси, що впливає на стан здоров'я, призводить часто до невпевненості у своїх силах. Крім того, відомо, що надлишковий жир є одним із дуже серйозних факторів ризику серцево-судинних та онкологічних захворювань.

Антропометричні тестування, які проводяться щомісяця, дозволяють визначити відхилення параметрів фігури і складу тіла (жирова, м'язова й кісткова маса) від показників шейпінг-моделі. Спеціально розроблені в шейпінгу рухові тести дозволяють визначити рівень фізичного стану. На основі цього для жінок кожного рівня підготовленості пропонуються доступні для них програми вправ. Оптимальні режими виконання фізичних вправ розраховуються на основі комп'ютерних програм, за результатами тестування. Відповідно до цього, розраховується також індивідуальний харчовий режим [7].

Інакше кажучи, після досить ретельного вимірювання об'ємів і обхватів тіла, визначення шкірно-жирових складок на «найпроблемніших» жіночих зонах (талія, стегна, сідниці, верхня й нижня частини спини та інші), для жінки індивідуально буде розроблена програма тренування, яка дозволить їй наблизитися до показників тілобудови шейпінг-моделі. І це не міф! Тренування у визначеному пульсовому режимі, який дозволяє «спалювати» зайві жировідкладення або нарощувати м'язову тканину, – науково обгрунтована й випробувана система. При цьому індивідуально для кожної жінки буде розрахований оптимальний збалансований режим харчування, за допомогою якого вона дійсно зможете досягти мети – стати стрункою і привабливою.

На другому етапі тренувань головним завданням стає побудова гарних форм тіла шляхом цілеспрямованого впливу на м'язи. Тренувальний ефект досягається багаторазовим повторенням (300 і більше разів) спеціальних вправ у помірному темпі. Як доповнення до фізичних вправ на цьому етапі жінкам пропонуються заняття шейпінг-хореографією. Спочатку треба оволодіти «школою» рухів, навичкою правильної постави, гарною ходою, розвинути координацію. Пізніше жінки вчаться на цих заняттях мистецтву самовираження, грації, артистизму, уміння через естетичні рухи подати себе.

Великого значення набуває спеціальна система харчування (харчовий раціон і режим), розроблена в шейпінгу для кожного етапу тренування.

Кожна з технологій проведення занять шейпінгом має свої особливості і скерована для визначених потреб клієнтів.

Шейпінг-класік призначено для формування гарної фігури, підтримання доброї фізичної форми, підвищення функціональних можливостей організму та рівня здоров'я. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 55 хвилин.

Шейпінг-профі об'єднує в собі завдання занять шейпінг-класік і формує вміння жінки вигідно подати себе, використовуючи естетично привабливі жести, ходу, пози, рухи, артистичність, витонченість. Крім того до завдань програми шейпінг-профі належить вміння жінки дібрати для себе одяг, зачіску, макіяж з урахуванням особливостей зовнішності, словом, подати себе найкращим способом з відповідним відчуттям міри, смаку й елегантності. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 85 хвилин.

Шейпінг-юні – це заняття для дітей віком від 6 до 12 років. Заняття спрямовано на розвиток гнучкості, сили м'язів, координації рухів, а також формування правильної постави та профілактику її порушень. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин.

Шейпінг для підлітків проводиться для дітей віком 12–15 років. Головне завдання його – формування правильної постави, гарної фігури, розвиток фізичних якостей. Заняття також проводяться 2 рази на тиждень по 45 хвилин

Шейпінг-терапію призначено для людей з особливими потребами й спрямовано на відновлення фізичного та психічного здоров'я. Заняття мають індивідуальне спрямування.

Шейпінг тонких тіл спрямовано на фізичне і психічне вдосконалення людини. Гармонійне поєднання зовнішньої досконалості та внутрішнього стану людини з оптимальним розвитком моральних і вольових якостей – головна ідея цього напрямку шейпінгу.

Шейпінг для вагітних. Це спеціально розроблена програма, метою якої є підготовка до пологів, збільшення рухливості в суглобах, розвантаження

хребта, створення позитивного психоемоційного стану. Програми для вагітних жінок створено відповідно до різних термінів вагітності й рекомендовано лікарями-гінекологами й акушерами.

Заняття шейпінгом проводяться груповим методом під наглядом тренера-інструктора. Для занять необхідна легка, зручна спортивна форма, яка не обмежує рухи.

Будь-яке заняття шейпінгом будуватиметься за традиційною схемою і складається з підготовчої частини або розминки, основної та заключної частини. Під час розминки відбувається підготовка організму до навантаження шляхом виконання простих вправ для загального розвитку для всіх основних груп м'язів, виконаних без пауз відпочинку.

В основній частині заняття виконується комплекс, що складається з 11 вправ, 8 з яких є обов'язковими і спрямовуються на групу м'язів, що оточують «проблемні жіночі зони», і трьох додаткових вправ, які рекомендуються тим, хто займається, залежно від індивідуальних особливостей тілобудови та її відхилень від параметрів шейпінг-моделі. Після силового навантаження цієї групи м'язів виконується обов'язкове їх розтягування для швидкого відновлення, усунення больових синдромів, розвитку еластичності м'язів і надання їм красивої витонченої форми.

Заключну частину заняття спрямовано на відновлення організму, виконання дихальних вправ, додаткове розтягування м'язів і релаксації.

Шейпінг-технологія проведення занять із застосуванням спеціальних відеопрограм звільнила тренера від необхідності постійної демонстрації вправ. Завдяки цьому, тренер може забезпечити постійний, персональний контроль за тими, хто займається.

Для занять шейпінгом використовуються спеціально обладнанні зали, в яких намагаються поєднати красивий інтер'єр із затишком, а також всіма вигодами для приємних занять і психічного розвантаження. Сучасні відео-програми, музика, яка задовольнить потреби найвимогливіших клієнтів, новітні технології контролю за станом здоров'я і фізичною підготовленістю –

усе це приваблює в заняттях шейпінгом. Займатися шейпінгом можна в домашніх умовах за спеціально розробленими касетами, головне дотримуватися правильного виконання й послідовності вправ. Класична форма занять передбачає 55-хвилинне тренування, яке складається з розминки (5-7 хвилин), основної частини (до 40 хвилин) й заключної частини (5 хвилин). Для занять необхідно підготувати килимок, зручну легку спортивну форму й секундомір для вимірювання ЧСС. Іноді комплекси вправ шейпінгу виконуються з гімнастичною палицею, гумовими амортизаторами та іншими пристосуваннями. Займатися можна в будь-який зручний час, крім пізнього вечора. Перед заняттями і після них мінімум 1,5 години необхідно утриматися від споживання їжі. Перед початком тренувань обов'язково слід проконсультуватися з лікарем і визначити допустиму для кожного величину навантаження.

Таким чином, *шейпінг* – це комплексна система, яка об'єднує фізичні вправи, принципи раціонального харчування, окремі напрямки мистецтва (шейпінг-хореографія), моду (шейпінг-стиль) та концепцію доглянутої зовнішності.

3.9. Каланетика

Каланетика отримала назву на честь голландської балерини Каллан Пінкней – авторки цієї програми. Це досить повільна і спокійна гімнастика, що складається з 30 вправ, які розраховані на годину занять [1].

Каланетику побудовано на основі виконання переважно статичних вправ, окремих поз класичної йоги та вправ на розтягування. При цьому вправи на розтягування м'язів виконуються після кожної силової вправи для виключення больових відчуттів та запобігання розвитку занадто рельєфної мускулатури.

Статичні вправи в каланетиці спрямовано на мікроскорочення м'язів. У цій гімнастиці немає різких, амплітудних, складних за координацією рухів,

стрибків, вона абсолютно виключає будь-яке травмування м'язово-суглобового апарату. Каланетика крім того, містить вправи з різних видів східної гімнастики і спеціальні дихальні вправи [1,7,12].

На перший погляд, спокійні та повільні вправи насправді передбачають значну за інтенсивністю роботу глибоких та дрібних м'язів. Фізіологічний ефект побудовано на тому, що під час тривалого статичного навантаження на м'язи збільшується рівень метаболізму в м'язовій масі (прискорюється швидкість обміну речовин), за рахунок чого спалюється велика кількість калорій та жировідкладень. Сутність вправ полягає в тому, що прийнявши необхідну позу, її утримують впродовж певного часу або виконують з невеликою амплітудою. З боку видається, що це зовсім просто, однак на практиці виявляється досить складним завданням, особливо на перших етапах занять.

Дуже корисним цей вид гімнастики вважається для жінок у післяпологовий період, скільки покращується постава, підтягуються м'язи живота, нормалізується стан хребта.

Американці називають свою улюблену каланетику «гімнастикою незручних поз», оскільки вихідні положення для виконання вправ досить незвичні і самі вправи складено таким чином, що одночасно працюють усі основні групи м'язів тіла [1].

Автор програми запевняє, що одна година занять каланетикою дає організму стільки, скільки 7 годин занять гімнастикою або 24 години занять аеробікою. Однак результатом є не накачані м'язи, а струнка фігура і гнучке тіло.

Під час занять каланетикою відбувається корекція постави тіла, поліпшується обмін речовин, зміцнюється імунна система, нормалізується вага, розвивається гнучкість, укріплюються суглоби й м'язи. Крім того, оволодівши методикою занять за системою К. Пінкней, можна досконало навчитися володіти своїм тілом.

Для ефективного впливу занять на організм автор програми розробила чотири основні правила, яких необхідно дотримуватися під час занять каланетикою.

Перше правило – це поступове нарощування інтенсивності та тривалості навантаження. Оскільки навантаження в каланетиці досить великі (статична поза утримується від 10–15 до 100 рахунків), збільшення навантаження відбувається поступово й повинно складати не більше як 3–5% на кожному тижні занять.

Друге правило – це необхідність використання різноманітних вправ. Автор вважає, що для досягнення ефекту обов'язково виконувати всі 30 вправ. Цілком достатньо виконати 7–12 вправ, але вони мають відрізнятися за характером і напрямком впливу (наприклад 1 вправа спрямовується на м'язи стегон, 2 – талії, 3 – нижньої частини спини і т.д.).

Згідно з *третьім правилом*, цінність вправ тим більше, чим незвичнішим є ця вправа для конкретної людини. Це дуже важливо для людей старшого віку, в яких обмежується тренування рухової функції, поступово зменшується запас рухових умінь і навичок.

Четверте правило зобов'язує до систематичних занять, без чого неможливо досягти оздоровчого ефекту [1].

Вважається, що каланетика – це гімнастика, спеціально створена жінкою для жінок. І хоча вона є досить безпечною, деякої обережності під час занять все ж таки рекомендується дотримуватися. Існують певні обмеження, які вимагають утримуватися від виконання окремих рухів, поз, зменшувати темп або дозування вправ. Це означає, що якийсь час рекомендовано виконувати окремі вправи у спрощеній формі або зі зменшеною кількістю повторень. Особливо це стосується тих, хто має проблеми з серцево-судинною системою.

Крім того, існують такі застереження для занять каланетикою:

- хірургічне втручання. Заняття можна розпочати не швидше ніж через рік після операції;

- кесарський розтин, після якого необхідно утримуватися від занять до 1,5 року для того, щоб не розійшлися шви;
- поганий зір. Обов'язкова консультація в лікаря;
- астматичні захворювання. Слід проконсультуватися з лікарем;
- варикозне розширення вен. Не дозволяються силові вправи на нижню третину ноги, напружені присідання й напівприсідання;
- при захворюваннях хребта слід уникати різких поворотів і скручувань тулуба або виконувати їх дуже повільно і плавно.

Починаючи займатися каланетикою, не слід вимагати від тих, хто займається, виконання всього обсягу навантажень одразу. При будь-яких больових синдромах у м'язах або суглобах необхідно зробити паузу та відпочити. Дихання повинно бути природнім, без затримки й форсування. Заняття каланетикою відбуваються без музичного супроводу, в тиші, для того, щоб краще зосередитися на м'язових відчуттях і техніці виконання вправ. Для того, щоби контролювати правильність виконання вправ, бажано робити їх перед дзеркалом.

Займатися каланетикою можна у фітнес-центрах разом із групою або самостійно під відеокасети. Другий варіант вимагає консультації з тренером-інструктором, який пояснить правильну техніку виконання вправ і методику роботи з вибраною відеопрограмою. Це дуже важливо, інакше можна не досягти очікуваного результату.

Для занять знадобиться килимок, зручний спортивний одяг і невеликий простір, на якому можна розташуватись сидячи й лежачи. Для деяких вправ каланетики знадобиться звичайний стілець, який служитиме своєрідним тренажером.

Підсумок

ОВГ використовуються в системі фізичного виховання для оздоровлення й відновлення та вдосконалення, корекції та лікування, набуття життєво необхідних умінь і навичок.

Широкий вибір засобів і методів сучасних систем оздоровчої гімнастики дозволяє розвивати всі фізичні якості, вдосконалювати функціональні можливості, сприяти формуванню правильної постави. Проведення занять із музичним супроводом підвищує емоційне тло, розвиває відчуття ритму та вміння синхронізувати свої рухи відповідно до темпу й ритмічного малюнку музики.

Історія виникнення ОВГ як засобу відновлення й оздоровлення людини відома зі стародавніх часів, але особливого розвитку гімнастичні вправи набули в епоху Відродження. У XIX ст. були розроблені системи ритмічної гімнастики, які стали основою для сучасних різновидів аеробіки.

У XX ст. почали розвиватися різноманітні напрямки аеробіки, в яких були поєднані гімнастичні вправи, елементи танцю, бігові та стрибкові вправи. Проведення занять під сучасну музику надзвичайно популяризувало цей вид оздоровчої гімнастики.

Усі ОВГ можна умовно поділити на східні, європейські та американські. У європейських і американських гімнастичних школах першочергова роль надається оздоровленню за рахунок навантаження м'язової системи; у східних – особливу увагу звертають на комплексність тріади – рух, дихання, свідомість.

Залежно від поставленої мети, засобів і методів ОВГ, які застосовуються у фізичній рекреації, їх можна умовно розподілити на декілька великих груп: *оздоровчий фітнес (аеробні та атлетичні види, стретчинг, фітбол-аеробіка), східні системи та лікувально-профілактичні (коригувальна, дихальна) види гімнастики.*

У загальному вигляді **фітнес** можна окреслити як систему загального оздоровлення людини через обумовлене фізичне навантаження, яке поєднує силове та аеробне тренування, розвиток гнучкості з повноцінним раціональним харчуванням.

Оздоровчі напрямки аеробіки становлять широкий спектр різноманітних методик, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ для загального розвитку, що об'єднані в комплекси й виконуються під музику потоковим способом. До аеробіки оздоровчого спрямування можна зарахувати ритмічну гімнастику; базову аеробіку; танцювальні види аеробіки (танцювальна аеробіка, джаз-аеробіка, сальса-аеробіка та інші); циклічну аеробіку (кардіоаеробіка, степ-аеробіка); східноєвропейську аеробіку (тай-бо, кі-бо та інші); аквааеробіку.

Контрольні завдання й запитання

1. З якою метою використовуються ОВГ в системі фізичного виховання?
2. Дайте характеристику основних засобів, що застосовуються в ОВГ.
3. У чому полягають основні методичні особливості проведення занять гімнастикою, що використовуються в оздоровчому тренуванні?
4. Охарактеризуйте оздоровчі напрямки гімнастики, які виникли у стародавні часи.
5. Який внесок у розвиток оздоровчої гімнастики зробила епоха Відродження?
6. Дайте характеристику системам ритмічної гімнастики, які були розроблені в XIX ст.
7. Як виник термін «аеробіка»? Яка ідея лежить у його основі?
8. У чому різниця між європейськими та східними системами оздоровчої гімнастики?

9. Як можна класифікувати ОВГ залежно від поставленої мети, засобів і методів проведення занять?
10. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
11. Що означає аббревіатура FITT?
12. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
13. Дайте характеристику різновидів аеробіки оздоровчого спрямування.
14. Які тренажери використовують для проведення кардіоаеробіки?
15. Що таке фітбол-аеробіка? У чому проявляється оздоровчий ефект занять фітбол-аеробікою?
16. Дайте характеристику аеробіки з використанням степ-платформи. У чому ефективність занять степ-аеробікою?
17. Охарактеризуйте різновиди східноєвропейської аеробіки.
18. Які особливості впливу занять аквааеробікою на організм людини?
19. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
20. Що таке стретчинг? У чому сутність і особливості методики проведення занять стретчингом?
21. Дайте характеристику шейпінгу. У чому полягає його ефективність?
22. Які особливості та методика проведення занять каланетикою?
23. Що таке пілатес? Які основні принципи занять пілатесом?

Використана література

1. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с. : ил.

2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с. : ил.

3. Ким Н. К. Фитнес: [учебник] / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Сов. спорт, 2006. – 454 с. : ил.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс. – М. : ФАИР – ПРЕСС, 2000, 256 с., ил.

6. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики / И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под. общ. ред. проф. д-ра наук Т. А. Евдокимовой. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007, 991. [1] с., ил.

7. Овчиннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчиннікова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі, 1997. – № 4. – С. 9-15.

8. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Польша, 1984. 96 с.

9. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – К. : Здоров'я, 1986. – 64 с. : ил.

10. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика : альбом / В. Ю. Сосина, Э. М. Фабиан, - К. : Рад. школа, 1990. – 225 с. : ил.

11. Фитнес / авт. сост. А. Полукорд. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. – 174 с., [2] ил. – (идеальная фигура).

12. Хатха-йога для начинающих : метод. пособие для инструкторов-методистов // сост. Л. И. Тетерников. – М. : Всесоюзн. Фонд «оздоровление и спорт», 1990. – 129 с.

13. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : [навч. посібник для студ. ВНЗ] : в 2-х ч. – 3-е вид. випр. і доп. / О. М. Худолій. – Х. : ОВС, 2004. – Ч. 1. – 414 с. : іл.

Рекомендована література

1. Бирюк О. В. Ритмическая гимнастика / Елена Бирюк. – К. : Молодь, 1986. – 152 с. : ил.
2. Гимнастика и методика преподавания : [учебник для студентов ВУЗ физ. культ.] / под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е перераб. доп. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.: ил.
3. Лисицкая Т. С. Ритм + пластика / Т. С. Лисицкая. – М.:Физкультура и спорт, 1987. – 160 с. : ил.
4. Нестерова Т. А. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова – К. : УГУФВС, 1988. – 33с.
5. Организация занятий в группах атлетической гимнастики : метод рекомендации / В. А. Береговенко, П. П. Ревин, М. С. Микич. – Л. : Научно-метод. центр по физ. воспитанию и спорту Львов. ОС ВДФСО Профсоюзов; ЛГИФК, 1999. – 35 с.
6. Рейзин В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Польша, 1984. 96 с.
7. Формирование познания в нетрадиционных видах гимнастики : метод. Пособие для учителей физ. культуры, методистов / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев, Г. А. Колодницкий – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – 77 с.

Навчально-методичне видання

**СОСІНА Валентина Юрійвна
НАКОНЕЧНА Анна Володимирівна**

**«ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»**

Підписано до друку 20.12.2011. Формат 60×84 ¹/₁₆. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний
Умовн. друк. арк. 3,32. Наклад 100 прим. Зам. № 05/36.

ТзОВ «Простір М»
Свідоцтво ДК № 2167 від 21.04.2005 р.
79000, м. Львів, вул. Чайковського, 27
Тел.: (032) 261-09-05, e-mail: prostir@litech.net