

ЛЕКЦІЯ 7

ТЕМА: СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІТНЕСУ

ПЛАН:

1. Фітнес з елементами бойових видів спорту.
2. Аеробіка.
3. Силова гімнастика.
4. Циклічний фітнес.
5. Комплексні види фітнес-тренування.
6. Фітбол-тренування (Fitboll).
7. BOSU.
8. «Розумне тіло» «Body&Mind».
9. Аквафітнес.
10. Дитячий фітнес.

1. Фітнес з елементами бойових видів спорту.

Тай-бо і кі-бо. Тай-бо і кі-бо – комплексні фітнес-програми, в основу яких покладені елементи ушу, таеквондо, кікбоксингу та інших видів східних одноборств, а також техніки медитації. «Тай» – означає «нога», «Бо» – загальноприйняте для одноборств скорочення слова бокс. У тай-бо активно задіяні ноги. Автором цієї інтенсивної фітнес-програми є семиразовий чемпіон світу з карате, володар чорного поясу сьомого ступеня з таеквондо, чемпіон США з боксу Біллі Бленкс. Фітнес-програма в стилі бойового мистецтва не ставить перед собою за мету виховання бійців. На заняттях «бойовим» фітнесом у роботу включаються майже всі великі групи м'язів на відміну від степ-аеробіки або сайклу. Спочатку комплекс вправ тай-бо створювався для зниження маси тіла. Тренування тай-бо підвищують тонус, сприяють розвитку кардіореспіраторної витривалості, покращують самопочуття людини, розвивають силу, координацію, швидкість реакції, знімають зайву агресивність, психічну напруженість, дозволяють навчитись рукопашному бою і набути навичок самозахисту.

У технічний арсенал занять цього напрямку входять удари руками і ногами, стрибки, падіння, кидки, а також звичайні загально розвивальні вправи. Враховуючи, що заняття з використанням бойових мистецтв призначені для людей, які займаються оздоровчою руховою

активністю, всі технічно і фізично складні вправи повинні бути виключені, щоб запобігти травмуванню.

У процесі занять тай-бо освоюються прийоми самооборони, відпрацьовуються удари ногами і руками. Оскільки заняття проводяться під енергійну музику, значно поліпшується емоційний стан, поліпшується загальне самопочуття учасників фітнес-програми.

Як і будь-яке інше тренування, заняття тай-бо потрібно починати з розминки. Це розігріває, готує м'язи до навантаження. Свої сили необхідно розраховувати так, щоб їх вистачило на все тренування, оскільки темп і навантаження під час занять тай-бо, зростають до кінця вправ. Перші результати занять тай-бо можна відмітити вже після двох тижнів регулярних тренувань.

Щоб оволодіти деякими бойовими навичками, вивчити бойові рухи, часу буде потрібно більше. Основна позиція тай-бо нагадує боксерську стійку – руки зігнуті в ліктях, ліва частина тулуба нахилена вперед. Серія ударів починається з удару лівою рукою. Для збільшення навантаження інколи використовують невеликі гантелі. Рухи на тренуваннях необхідно виконувати точно і правильно, уміти зберігати рівновагу, концентрувати зусилля під час удару. Тай-бо не передбачає контактний бій і тому не є травмонебезпечним. Важливий аспект під час занять тай-бо – правильне дихання. Навчившись правильно дихати, учасник фітнес-програми зможе розслабитися і зберігати сили до кінця тренування. Для занять тай-бо вистачає двох разів на тиждень, що не змінить звичний ритм життя. Дуже схожа на тай-бо програма – Кі-бо. Вона включає окрім елементів боксу, таеквандо ще й прийоми карате.

2. Аеробіка.

Як і будь-яка науково обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності тощо. Так, в базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, що негативно впливають на опорно-руховий апарат, як, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтяжки, кругові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта тощо.

Основними (базовими) рухами аеробіки є різні види ходьби (приставні

– step-touch, з підніманням колін – knee-up), підскоки і стрибки (skipping, jumping-jack, power-jump), махи ногами (kick), присідання (squat), випади (lunge). Використання цих вправ у різних комбінаціях у поєднанні з пересуваннями, поворотами, різними рухами рук

забезпечують доступність, різноманітність і високий емоційний фон занять. Базова аеробіка — це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, стрибків, що виконуються без пауз відпочинку (потоким методом) під музичний супровід 120-160 ударів за хвилину. При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються різноманітні обтяження, гантелі, еспандери, різні гумові амортизатори.

Фахівці виділяють аеробіку з низьким (low impact), середнім (middle impact) і високим (high impact) рівнем навантаження. При цьому рівень фізичного навантаження тісно пов'язаний з технікою виконання рухів. Перший рекомендується для початківців, третій – для підготовлених, другий – проміжний варіант.

Перший варіант техніки – це низькоударне навантаження (low impact). Він означає, що хоча б одна нога знаходиться на опорі і виконує пружні рухи в гомілковостопному суглобі. Як різновид цього виду техніки існує super low impact, при цьому вся підошва хоч би однієї ноги постійно знаходиться у контакті з підлогою.

Базова (класична) аеробіка високої ударної більшу кількість бігових вправ, стрибків, підскоків. Підвищується темп виконання рухів, ускладнюється хореографія, подовжуються композиції. Техніка виконання основних рухів характеризується короткочасним відривом двох стоп від підлоги (невелика фаза польоту). У хореографічній композиції включені такі елементи техніки, як високоамплітудні рухи в швидкому темпі, швидкі зміни положення ланок тіла, а також елементи техніки, що отримала назву «plyometric». Це додаткове навантаження м'язів за рахунок зменшення кутів у суглобах. Рівень енерговитрат при такій інтенсивності роботи складає 60 % і вище від МСК.

Слід зазначити, що поняття «Низька ударна» не дає уявлення про ступінь навантаження на серцево-судинну систему.

Програма «Low impact», побудована на рухах з більшою амплітудою, може бути у тій же мірі інтенсивна, як і локальна робота в системі «High Impact». Проте в програмах високої інтенсивності навантаження на суглоби і хребет вище.

Сучасні види аеробіки можна розділити за наступними напрямками:

Терра-аеробіка. Терра-аеробіка (тераробіка) – напрямок оздоровчого фітнесу, який став популярним у клубах Європи та США за останні десятиліття. Терра-аеробіка заснована в 1995 р. німецьким тренером Ю. Вайсхаразом і фізіотерапевтом зі Швейцарії Д. Шмідтом. Терра-аеробіка представляє собою низькоударне високоінтенсивне кардіотренування. Включає танцювальні вправи, що виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з рухами

силового характеру і стретчингом. Збільшення тренування досягається за рахунок використання спеціального комплексу амортизаторів (резинових джгутів – террабанда), які фіксуються одночасно на руках і ногах в людей, що займаються, створюючи єдину взаємопов'язану систему. Заняття сприяють комплексному впливу на організм і збільшенню інтенсивності заняття, покращенню умов для розвитку сили без значного приросту маси, оптимізації режиму для розвитку аеробних можливостей м'язів і тренуванню кардіореспіраторних функцій, зниженню кількості жирових відкладень.

Таке тренування доступне всім через відсутність координаційно-складних рухів і високоударного навантаження. Рухи під музику і можливість урізноманітнення хореографії створюють сприятливий емоційний фон. Обладнання для занять терра-аеробікою недороге, компактне та надійне.

Суттєвою перевагою терра-аеробіки є можливість індивідуального підходу, врахування фізичних кондицій осіб, що займаються, або їх ростові особливості (підбирають амортизатор із відповідною пружністю і довжиною стрічки). Частота занять на тиждень не менше 3-х, тривалість не менше 45 хвилин.

Кенгуру-аеробіка. Оздоровче тренування в спеціально винайденому взутті – «іксолоперс» (XO-Lopers), в якому пружня пластина прикріплена до підошви черевик. Цей вид фітнесу особливо популярний серед молодіжного контингенту. Відомо, що під час бігу та стрибків на організм людини діє ударна сила, яка в два рази що перевищує масу тіла. Тільки 25% енергії цієї дії поглинається м'язами, а 75% доводиться на хребет і суглоби. Особлива конструкція взуття дозволяє зменшити навантаження на колінний, тазостегновий суглоби і хребет, але вимагає від учасників цієї фітнес-програми добре розвиненої координації рухів, відчуття рівноваги. Для цього необхідна спеціальна попередня підготовка. Загальна інтенсивність заняття – висока (за рахунок підвищеної тонізації м'язів тулуба та, особливо, ніг.)

Слайд-аеробіка. Слайд – це різновид оздоровчого фітнесу, атлетичного напрямку з використанням слайд-доріжки і спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття. Вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника.

Заняття на слайді є високоефективним видом аеробних тренувань. Вони розвивають серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги, сприяють розвитку силових якостей.

З урахуванням атлетичного стилю занять тренування можуть проходити за двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, такі заняття можуть проходити без музичного супроводу з темпом ковзання 30 уд/хв; ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій і танцювальних стилізацій, з темпом від 130 до 145 уд/хв. Базові кроки повторюють структуру основних кроків. Основним типом рухів є переміщення тіла за рахунок ковзання боком, обличчям вперед, спиною вперед.

Степ-аеробіка. Степ – це оздоровчий фітнес з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою від 10-20 см. Платформа виготовляється із цупкого поліетиленового каркасу, який витримує навантаження біля 600 кг і дозволяє виконувати кроки, підскоки в різних напрямках. У партерній частині заняття платформу зручно використовувати для розвитку сили. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ. Такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості, і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальним.

Необхідно дотримуватись правил роботи на степ-платформах, які забезпечують безпеку травмування на заняттях. Ці правила стосуються висоти степ-платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів руками, музики тощо.

Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки. В силовому тренуванні використання платформи є дуже ефективним і різноманітним.

Структура такого заняття майже не відрізняється від звичайного класу аеробіки. У підготовчу частину включають базові кроки і вправи динамічного стретчингу. В основній частині заняття вивчають комбінацію більш складніших кроків і переміщень, а також виконують вправи на розвиток сили всіх м'язових груп з використанням степ-платформи. Вправи статичног стретчингу виконують у заключній частині заняття.

Скіпінг (аеробіка зі скакалкою). Скіпінг – популярна завдяки доступності рухів, позитивному впливу на серцево-судинну і дихальну системи, успішному розвитку координації рухів, координації, швидкості. Застосовується на заняттях з дітьми різного віку, підлітками, на загальних заняттях дітей і батьків. Проведення занять під музику значно підвищує інтерес до заняття, а використання різноманітних комбінацій і композицій ефектно на всіляких показових виступах, конкурсах, фестивалях і змаганнях. Популярність цього виду фітнесу привела до створення всесвітньої федерації World Rope skipping Federation. Основним

змістом заняття зі скакалкою є різного роду підскоки, стрибки, що виконуються індивідуально і групою. Використовуються прості акробатичні елементи. Специфіка вправ визначається також застосуванням різної довжини скакалки: короткою, довгою, двох довгих.

Танцювальна аеробіка. Танцювальна аеробіка – оздоровча аеробіка, аеробну частину занять якої становлять танцювальні рухи на основі базових кроків. Залежно від стилю танцю, який використовується, розрізняють такі види аеробіки танцювального напрямку:

фанк, хіп-хоп – специфічний вид, в якому використовуються прості або складні рухи, запозичені з сучасних танців фанк, хіп-хоп. У фанк-аеробіці відсутня партерна частина (вправи в положенні сидючи, лежачи на підлозі), а також елементи для розвитку м'язової сили і витривалості, проте мають місце експресивність рухів на відміну від заданості і чіткості виконання елементів традиційної аеробіки;

сіті-джем-аеробіка (негритянський стиль «сіті джем»);

латина-аеробіка, салса – з елементами латиноамериканських танців;

афро-джаз-аеробіка – з елементами африканських танців;

боді балет – побудована на елементах базової аеробіки у поєднанні з елементами класичного танцю;

джаз, модерн – з амплітудними рухами вільної пластики;

рівер дане – з елементами ірландських танців.

Яскраво вираженою рисою танцювальної аеробіки є використання відповідної музики. Танцювальна аеробіка дуже приваблива, емоційна і є високоефективним засобом розвитку координаційних здібностей людини.

3. Силова гімнастика.

Super strong – фітнес-заняття з використанням важкої палиці, схожої на гриф штанги, а також використання амортизаторів, гантелей, гумової стрічки тощо.

Існують силові заняття спрямовані на тренування ніг та сідниць, тренування м'язів верхньої частини тіла (Upper Body) та м'язів черевної порожнини (Abs workout).

ABL (abdominal, buttocks, legs). Урок, спрямований на зміцнення м'язів ніг і черевного пресу, тривалістю 60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

ABT. Урок, спрямований на зміцнення м'язів нижнього відділу спини і черевного пресу, тривалістю 30 хвилин. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини.

Upper Body. Урок, спрямований на зміцнення м'язів рук, спини і грудних м'язів, тривалістю 45-60 хвилин. Урок включає розминку, основну і завершальну частини.

Памп – оздоровчий фітнес з яскраво вираженою атлетичною спрямованістю з використанням міні-штанги (вагою від 2 до 20 кг) у вигляді гімнастичної палиці, а також звичайних штанг для важкої атлетики. З'явився в Новій Зеландії та Австралії. Ці заняття рекомендовані для підготовлених учасників фітнес-програм, які не мають відхилень у стані здоров'я. Танцювальні елементи в памп-фітнесі відсутні на відміну від інших класів силової аеробіки, але в ній присутні нахили, присідання, віджимання. Оскільки заняття спрямоване на розвиток сили, то великого значення набуває правильна методика застосування вправ стретчингу в заключній частині фітнес- заняття.

Після закінчення першого курсу, який триває 3 місяці, «пампери» переходять до наступного. Існує початковий курс – «технічний памп» – це півгодинний курс з метою ознайомлення з логікою занять і освоєнням техніки. За годину витрачається 350-500 калорій. Це заняття високої інтенсивності, спрямовані на зміцнення м'язів ніг, спини, сідниць і преса.

4. Циклічний фітнес.

Група аеробних програм, де в основному використовуються циклічні види фізичної активності, які виконуються під музику з різноманітними гімнастичними рухами рук та тулуба. Перш за все це **сайклінг** – аеробний фітнес, що завоював велику популярність у світі. Американський велосипедист Джоні Голдберг розробив систему тренування, яку він назвав **спінінг (Spinning) або (Cycling) сайклінг**. Він створив полегшений велосипед, який можна використовувати в закритих приміщеннях. Приблизно 45 хвилин (для підготовлених 90 хвилин) безперервного тренування на велосипеді під музику з різноманітними гімнастичними рухами. Сайклінг – це високоінтенсивне кардіотренування на статичному велосипеді. Фітнес на велосипеді незамінний для людей, які страждають зайвою вагою: сайкл розвантажує суглоби і чудово позбавляє зайвої маси тіла, підвищує витривалість, розвиває м'язи ніг, удосконалює серцево-судинну та дихальну системи. Спеціально підібрана музика змушує

людей «їхати» швидше або повільніше, прикладаючи на педалі більше або менше зусиль. Сайклінг – це хороший вихід для тих, кого не приваблює хореографія звичайних аеробних вправ, але кому необхідне кардіонавантаження.

Нині в США розроблені програми, в яких використовуються тренажери для греблі (**Rowing**) та бігові доріжки (**Treadmills**). Бігові доріжки дозволяють дозувати навантаження на серцево-судинну систему. Циклічний фітнес привабив й чоловічий контингент до занять оздоровчим фітнесом. Concept – фітнес-тренування на гребному тренажері під музику.

5. Комплексні види фітнес-тренування.

Усе частіше на практиці зустрічається комплексний підхід до створення фітнес-програм, що отримали в США назву *верса-трейнінг (Versa Training)*. До найбільш розповсюджених варіантів відноситься таке сполучення: *основна форма (Basic Class Format)* – 20 хвилин аеробного тренування для розвитку кардіореспіраторної витривалості, 20 хвилин – силових вправ для сили та силової витривалості, 20 хвилин – стретчинг для розвитку гнучкості.

Інтервальне тренування. Особливе місце в напрямках оздоровчого фітнесу займає інтервальне тренування. У ньому відбувається чергування силового та аеробного навантаження з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути пасивними та активними. Визначальним принципом інтервального тренування є організаційна форма, при цьому можуть застосовуватися засоби як базової, так і танцювальної аеробіки. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість. Інтервальне тренування – це заняття, спрямовані на зміцнення основних груп м'язів, тривалістю 60 хвилин. Їх особливістю є чергування через певний часовий проміжок фрагментів (інтервалів) аеробних і силових, що дозволяє розвивати серцево-судинну та дихальну системи і розвинути силову витривалість. Урок складається з розминки, основної і завершальної частини. Розрізняють наступні уроки: тотал боді воркаут і степ-інтервал:

- **Total Body Workout.** Чергування фрагментів відбувається через 3-5 хвилин. Аеробні фрагменти, які включають високоударні амплітудні рухи, стрибки, біг, змінюються силовими вправами, причому за один інтервал через тимчасове обмеження опрацьовується тільки одна група м'язів;

- **Step-interval.** Урок проводиться з використанням степ-платформи. Зміна фрагментів здійснюється через кожні 10-12 хвилин (максимум 15 хвилин). Для силової частини характерне опрацювання за один фрагмент двох груп м'язів. У роботу включаються м'язи-антагоністи (наприклад, вправи на трицепс виконуються після серії вправ на біцепс). Таким чином, коли для першої групи м'язів настає фаза відпочинку та йде процес відновлення, в роботу вступає друга група.

Колове тренування. В основі цієї фітнес-програми лежить також одна з організаційних форм фізичної підготовки, розробленої в спорті, колове тренування. Передбачається проходження декількох «станцій» і виконання на них вправ або серій вправ. Основна спрямованість колового оздоровчого тренування – виховання сили, силової витривалості та загальної аеробної працездатності. Колове тренування проводиться як за допомогою приладів, так і без них. Використовуючи 5-7 різних станцій для розвитку сили м'язів, гнучкості та витривалості.

Switching. Switching у перекладі з англійського означає «зміна», «перемикання». По суті це групове колове тренування, що є чергуванням силового і аеробного навантаження. Це тренування на різноманітних тренажерах у швидкому темпі та з помірним обтяженням, що не дає наростити об'ємні м'язи. Світчинг-тренажери відрізняються від звичайних у фітнес-клубах. Усі вони призначені для тренування як чоловіків, так і жінок. Вправи на них виконуються в положенні стоячи або в процесі ходьби на місці, а це означає, що, навантажуючи ті або інші м'язи, паралельно тренується опорно- руховий апарат і поліпшується робота кардіореспіраторної системи.

Заняття починається з розминки. В основній частині під керівництвом інструктора відбуваються переходи від одного тренажера до іншого, на яких виконуються по 2-3 підходи кожної вправи. У перервах можна займатися кардіокіком, степ-аеробікою або стрибками на скакалці. Кардіонавантаження допомагають утримувати пульс в жироспалювальній зоні і збільшують витрату калорій. Закінчується заняття традиційним стретчингом. Тривалість заняття світчингом – 45 хвилини. Всі вправи засновані на принципах природного руху, що дозволяє розвивати м'язи, які задіяні в повсякденному житті. Поступово поліпшується постава. Інтенсивність тренувань – висока, тому результати помітні вже через декілька тижнів.

6. Фітбол-тренування (Fitball).

Фітбол – фітнес-програма з використанням спеціальних гумових м'ячів великого розміру (фітбол – із міцної резини, який витримує вагу до 300 кг, об'єм м'яча від 45-65 см). Фітбол-тренування є виконанням різних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням і діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см, призначений для людей із зростом більше 190 см. Позитивно впливає на опорно-руховий апарат, м'язи, серцево-судинну систему, дихальну систему, вестибулярний апарат. Сидячи на м'ячі або спираючись на нього різними частинами тіла, а також спираючись м'ячем на стіну, можна без кінця змінювати вихідні положення і виконувати вправи ізольованого впливу на різні м'язові групи. Фітболи вносять різноманітність у заняття, їх використовують в системі оздоровчих занять і для лікування людей, наприклад, із захворюваннями хребта тощо. Однією із відмінностей фітбол-заняття є вправи на розвиток вестибулярного аналізатора, не лише з оздоровчою метою, але і при підготовці спортсменів-професіоналів.

Для занять фітболом потрібен особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча і варіюється для різних рівнів підготовленості людей, які займаються.

7. BOSU.

BOSU – отримав свою назву на честь уживаного на заняттях тренажера – BOSU BALANCE TRAINER: пластикової платформи діаметром близько 63 см, з двома ручками біля підстави і гумовий купол-півсфера заввишки приблизно 30 см. Залежно від рівня підготовки і типу навантаження пружність купола збільшують або зменшують, впускаючи або випускаючи повітря через спеціальний отвір, розташований з боку платформи. Сам тренажер використовують з обох боків: півсферою вгору або вниз. Вправи на нестійкій поверхні набагато ефективніші за звичайні силові заняття, оскільки пов'язані з розвитком координаційних здібностей за участю дрібних м'язів-стабілізаторів. BOSU розвиває вестибулярний апарат, розвиває силу, спритність, гнучкість, координацію, покращує поставу.

Спеціальної підготовки для занять не вимагається, проте освоєння вправ заняття може відбуватися не з першого тренування. Тип вправ схожий зі степом, багато нескладних за хореографією комбінацій. Тренер будує заняття, виходячи з віку і рівня підготовки учасників. У фітнес-програму для початківців, людей зрілого віку або тих, хто має проблеми з суглобами, не включаються складні рухи та велика кількість стрибків. Це легкий варіант кардіотренування, оскільки м'яка поверхня пом'якшує навантаження на суглоби.

Прототип BOSU з'явився в кінці 1999 року і призначався для професійних спортсменів. На подібних тренажерах займаються американські волейболісти, хокеїсти, члени збірної США з гірськолижного спорту і сноуборду.

На занятті основне навантаження доводиться на гомілково-таранний суглоб. На початковому етапі занять рекомендується середній темп і не різкі рухи. На тренажері BOSU можна виконувати кардіовправи, силові вправи, стретчинг, інтервальне тренування.

Для занять краще використовувати спеціальні високі кросівки для фітнесу з не слизькою підошвою для підтримки суглобів стопи.

8.«Розумне тіло» «Body&Mind».

Останнім часом великої популярності набуває напрямок фітнесу девізом якого є *«mind and body»*, тобто «розумне тіло».

8.1. Pilates (пілатес)

Пілатес – широко відома і популярна в усьому світі система вправ. Вона була створена Джозефом Пілатесом на початку XX століття і отримала новий розвиток у кінці XX століття, як один з напрямів фітнесу «Body&Mind».

Пілатес – це унікальна система вправ, заснована на злитті східних і західних форм тренування, здатна не лише зробити тіло граціозним і гнучким, укріпити м'язи, також сприяє відновленню після травм хребта. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування. Пілатесом можуть займатися люди різного віку, з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Особливо необхідні вправи за системою «Пілатеса» жінкам, оскільки дозволяють значно укріпити м'язи низу спини, преса і тазу, що істотно в допологовий і післяпологовий період.

Можливість травм тут зведена до мінімуму. Завдяки методу «Пілатеса» зміцнюються м'язи преса, спини, поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів. Вправи різноманітні і включають у роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Крім того, вправи зачіпають глибокі м'язи живота і м'язи-стабілізатори, які майже не опрацьовуються на заняттях класичною і силовою аеробікою. Всі вправи виконуються повільно, плавно, вимагають повної концентрації і контролю над технікою їх виконання. М'язи черевної порожнини знаходяться в постійній нарузі впродовж всього

заняття, у системі «Пілатеса» м'язам черевної порожнини приділяється центральна роль, а не як зазвичай – 5-10 хвилин у кінці заняття іншими видами фітнесу. Метод «Пілатеса» вчить спеціальному диханню, яке покращує загальну циркуляцію крові в організмі. Поєднання руху з правильним диханням – ключ до зміцнення м'язів і гарного самопочуття. Комплекс «Пілатес» включає в себе крім ретельно підібраних гармонійних вправ, певну систему дихання, що ґрунтується на принципах йоги і функціональних особливостях організму.

Пілатес – це унікальний спосіб одночасного розвитку сили та еластичності м'язів, зв'язок і суглобів. Джозеф Пілатес застосував свої знання з йоги для лікування закріпаченості суглобів і розробив прилад – реформер, який дозволяє зняти стресовий вплив на хребет і одночасно тренувати різні м'язові групи. До 90-х років минулого століття лікарі-травматологи і співробітники реабілітаційних центрів у різних країнах світу використовували техніку «Пілатес» для відновлення хворих після травм та ортопедичних операцій. Не всі авторські вправи дійшли до нас у незмінному вигляді. Початкова програма з часом розвивалася і змінювалася відповідно до актуальних запитів науки і медицини.

Для того, щоб отримати максимальну користь від занять за методом «Пілатес», необхідно знати основні його принципи:

Дихання. Правильне дихання є інтегральною частиною пілатеса. Наголос робиться на використанні глибокого дихання під час виконання вправ. Більшість вправ у пілатесі скоординовано з диханням.

Центр. Фундаментом і основним компонентом виконання вправ у пілатесі фокусування на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку.

Концентрація. Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні у вправі.

Контроль. Кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом.

Точність. У пілатесі існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла.

Плавність. Рухи в пілатесі неспішні і плавні. Кожен рух плавно поєднується з наступним. Кожна вправа веде до наступного. Рух не припиняється і кінець однієї вправи є продовженням наступної.

Для того, щоб досягти відчутних результатів необхідно займатися регулярно з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин.

8.2. Фітнес-йога.

Швидкий ритм життя заставляє приділяти значну увагу внутрішньому стану людини. Цей вид фітнесу вдало поєднує в собі статичні і динамічні вправи, дихальні вправи, вправи на стретчинг і розслаблення. Заняття спрямовані на розслаблення, зняття стресу, релаксацію, відчуття гармонії з самим собою і навколишнім світом. Рекомендується для зняття стресу, для отримання психологічного розвантаження, а також як фізичне навантаження реабілітаційного характеру для початкового етапу або відновлення після травм, хвороб і операцій. У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

8.3. Тайчі.

Тайчі – аеробіка з елементами китайської дихальної гімнастики у-шу (складається із повільних і плавних безперервних рухів, які формують правильну поставу і координацію рухів).

8.4. Стретчинг.

Стретчинг (від англійського слова «stretching» – «розтягнення») – це комплекс вправ і поз для розтягнення певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба та кінцівок. Термін «стретчинг», еквівалентний поняттю «стретч-тренування». Термін «стретч» означає рухова дія, наприклад розведення ніг у положення «шпагат», та еквівалентний поняттю «вправа на розтягнення м'язів». Суть вправ полягає в розтягненні розслаблених м'язів або чергуванні напруження і розслаблення розтягнутих м'язів.

Стретчинг є самостійною системою вправ, яка дозволяє вирішувати багато завдань. Одне з них – поліпшення гнучкості – основний відставлений ефект стретч-тренування і за ступенем поліпшення гнучкості оцінюють ефективність стретчингу.

Стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після тренування м'язів. Поліпшується гнучкість. Високий рівень гнучкості та розтягнутості певних м'язів та їх сполучних тканин є чинником правильної постави, тобто покращує умови для роботи внутрішніх органів, висока рухливість хребтового стовпа знижує ймовірність розвитку больових відчуттів у попереку. Високий рівень гнучкості – чинник, який сприяє поліпшенню координації, оволодінню техніки, грації та краси рухів, він слугує профілактиці травматизму. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню самопочуття, зовнішнього вигляду, сили м'язів, рухливості в суглобах, покращують настрій, підвищують оптимістичність людини та упевненість у собі, створюють спокій та відчуття психологічного комфорту.

8.5. Калланетика.

Калланетика – це комплекс гімнастичних вправ, який розроблений американкою Каллан Пінкней. Це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягування м'язів. Каллан Пінкней розробила калланетику на початку 80-х років ХХ століття. Калланетика – це комплекс з 29 статичних вправ, в основі яких лежать йогівські асани. У комплекс вправ калланетики входять рухи, запозичені з різноманітних видів східних гімнастик, а також спеціальні дихальні вправи. Основна частина вправ спрямована на розтягнення м'язів та фіксуванні певних поз. Під час виконання цих вправ задіяні всі м'язи одночасно, а при регулярних заняттях відбувається прискорення обміну речовин, тому заняття калланетикою – ефективний і швидкий спосіб корекції фігури. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Для занять калланетикою не потрібно спеціального устаткування, а травматичність через відсутність різких рухів зведена до мінімуму.

З обережністю і лише після консультації з лікарем можна займатися калланетикою людям, які страждають на захворювання серцево-судинної системи, астматикам, при деяких захворюваннях хребта, після будь-якого хірургічного втручання.

9. Аквафітнес.

Сучасний аквафітнес – сукупність фізичних вправ вибіркової спрямованості в умовах водного середовища, що завдяки своїм унікальним властивостям виконує роль природного багатофункціонального тренажера. Основними компонентами його структури є різноманітні варіанти дистанційного плавання (подолання різних відрізків тими чи іншими способами в

режимах обраних тренувальних методів, пірнання, підводне і прикладне плавання), ігри і розваги у воді, нові, нетрадиційні форми рухової активності, що представляються як аквааеробіка.

Оздоровча дія засобів аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю фізичних вправ, феноменом гравітаційного розвантаження опорно- рухового апарату, наявністю стійкого гартуючого ефекту. Систематичні заняття у воді показані без обмежень всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально- профілактичною, рекреативною, кондиційною. Основний зміст аквафітнесу (табл. 7.1).

Нині аквафітнес активно формує новий, нетрадиційний вигляд рухової активності, чий пріоритет над загальноприйнятими варіантами дистанційного плавання забезпечує наявність наступних чинників:

- залучення широкого кола людей, у тому числі тих, які не володіють навичками плавання, осіб з обмеженою руховою активністю, жінок в до- і після пологовому періоді, хворих у стадії реабілітації тощо;
- можливість диференційованої дії на морфофункціональні показники організму шляхом використання різноманітних рухів у режимах різних методів;
- високий емоційний фон на заняттях забезпечується музичним супроводом з активною участю інструктора;
- великий вибір додаткових технічних засобів (појаси для опори і зміни плавучості, дошки, м'ячі, труби, платформи тощо);
- можливість ефективного використання басейнів різної конфігурації, а також природних водоймищ;
- практично безпечні умови проведення занять з будь-яким контингентом.

Таблиця 7.1

Основні компоненти аквафітнесу

Дистанційне плавання	Ігри і розваги	Аквааеробіка (нові форми рухової активності)
спортивні, змішані	елементарно-рухові	аквамоушн, акватоніка,

способи плавання в режимах різних тренувальних методів, з повною координацією рухів і по елементах (за допомогою рук або ніг), плавання під водою	безсюжетні і програмні ігри, спортивно-орієнтовані, з елементами змагань, гри, рекреативні, стрибки у воду, пірнання, варіанти прикладного плавання	аквадинаміка, аквастрейч, гідрорелаксація, гідропрофілактика, акваджогінг, акваданс, акваритміка аквабілдінг акваформінг аквакарате, аквастеп, акваджим, аквафліпер
---	---	---

Аквааеробіка є найбільш універсальним засобом дії на організм учасників програми з метою підвищення рівня їх фізичного стану. У ній використовується широкий спектр адаптованих вправ, ефективність яких зростає за рахунок впливу специфічних умов проведення занять (дизайн басейну; чиста, прозора вода; естетична зовнішність інструктора; грамотно підібраний музичний супровід).

У зв'язку з тим, що вправи в умовах водного середовища володіють значним діапазоном навантаження, заняття аквааеробікою виконуються у форматі персонального і групового тренінгу, для дітей і літніх людей, у класах для вагітних, а також з використанням високо інтенсивного тренування.

Вправи аквааеробіки можуть бути представлені у вигляді самостійної програми, що повністю реалізовується у воді, і бути частиною комплексного заняття, до складу якого входять різні варіанти аеробних вправ, бодібілдіngu, стретчингу тощо. Основні рухи аквааеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи, лежачи, з рухливою і нерухомою (борт басейну) опорою, на мілководді (глибина 30-50 см), середній глибині (рівень води від поясу до плечей), при безопорному положенні на глибокому місці, з предметами і підтримкою партнерів.

Один з поширених варіантів аквааеробіки – заняття за системою колового тренування, побудовані за загальноприйнятою структурою уроку. Частота тренувань – 2-3 рази на тиждень, тривалість – 30-60 хвилин. Розминка (10-15% загального часу) включає дихальні вправи, ізольовані та комплексні рухи рук, ніг і тулуба. Основна частина заняття (70-75 %) будується на основі ходьби, стрибків, бігу. Заклучна частина заняття будується на основі повільних композицій з використанням аквастретчингу і релаксаційних вправ.

10. Дитячий фітнес.

Для дітей 3-5 років (БАВУ)

Aero-Baby – дитяча аеробіки для малят, танці, ігри.

Baby Games – заняття, що включають рухливі ігри та естафети, вправи на розтягнення, розвиток уваги, дрібної моторики.

Magic of Water – початкове навчання різноманітних вправ у воді.

Для дітей 6-9 років (KID'S). Kid's Plastic Art – розвиваюча фітнес-програма, що включає елементи пластики, стретчингу і хореографії, спрямована на формування естетики рухів, правильної постави, координації і гнучкості.

Kid's Play – розвиваючі заняття, що включають рухливі ігри, естафети, елементи спортивних ігор, вправи загальної фізичної підготовки.

Kid's Aqua Games – ігри у воді з елементами плавання та аквафітнесу.

Для дітей 10-12 років (JUNIOR).

Junior Funk – можливість навчитися рухатися в таких стилях, як сіті- джем, хіп-хоп, фанкі. Включає наймодніші і найцікавіші елементи рухів.

Junior Strenght – силовий клас тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

Junior Modern Dance – спортивно-танцювальне фітнес-заняття, яке дозволить навчитися таким танцям як рок-н-рол, твіст, шейк. Прекрасне навантаження для всіх м'язів, розвиток координації, гнучкості та спритності.

Для дітей 13 - 15 років (TEEN'S).

Teen's Strenght – силовий клас для тренування м'язів, що підтримують правильну поставу (м'язи спини і черевного преса).

Teen's Fitball – динамічний урок з використанням фітбола розвиває координацію рухів, робить позитивний вплив на хребет.

Teen's Class – низькоударна аеробіка.

Контрольні завдання

1. Оздоровчий вплив фітнес-занять з елементами бойових видів спорту на організм людини.

2. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту.
3. Дайте характеристику фітнес-програмам Pump, Super strong.
4. Які групи аеробних програм входять до циклічного фітнесу.
5. Дайте характеристику комплексним видам фітнес-тренування.
6. Аеробіка – як напрямок фітнесу. Її місце у фітнесі.
7. Дайте характеристику фітнес-програмам: terra-аеробіка, кенгуру- аеробіка, Slide (слайд), степ-аеробіка, Rope skipping (фітнес зі скакалкою).
8. Дайте характеристику фітнес-програмі BOSU.
9. Охарактеризуйте напрямок фітнесу «Body&Mind».
10. Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitboll).
11. Які види танцювальної аеробіки?
12. Дайте характеристику аквафітнесу.
13. Які види дитячого фітнесу?