

4. Сисоєва С.О. Педагогічні технології творчого розвитку особистості: проблеми і суперечності // Матеріали Міжнародної наукової конференції "Творча особистість у системі неперервної професійної освіти" / За ред. С.О. Сисоєвої і О.Г. Романовського. Харків: ХДПУ, 2000. С.84-90.
5. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту // Вісн. Запоріз. нац. ун-ту. 2012. № 1 (7). С. 104-111.

УДК 796.412

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

О.М. Колумбет, доктор педагогічних наук, професор,
О. Тригуб, здобувач освіти гр. БЗФР-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: фітнес, фізична культура, фізичні вправи, аеробіка, йога, пілатес.

Фітнес – це не просто певні види фізичних навантажень. Слово «фітнес» походить від англійського словосполучення «tobefit», що означає «бути в формі». Для багатьох це поняття означає активний спосіб життя, в який входить не тільки спорт, але й правильне харчування. Фітнес здатний дати вам чудовий настрій і самопочуття, а також, він зміцнює здоров'я, робить організм більш витривалим, а тіло – рельєфним і красивим [1].

Основний ефект фітнеса – активізація анаболізму, тобто накопичення пластичних речовин, що формують тканини організму, і енергетичних речовин, для забезпечення життєдіяльності. Повноцінне здійснення цього процесу завдяки фітнесу і приводить до покращення здоров'я, коли організм людини функціонує так, що забезпечує повне фізичне і психічне благополуччя.

Фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін [3].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ (заняття на спеціальній платформі), аква (вправи у воді), джаз (танці у ритмі джазу), бокс-аеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10-20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-

якої фізичної підготовленості. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1, с. 28].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритах. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини [4, с. 51]. А це доводить нам, що напрями фітнесу сприяють поліпшенню не тільки нашого фізичного, але й психологічного здоров'я.

Скіпінг – це чудова альтернатива тренувань із дітьми. У цьому сучасному напрямку використовується скакалка, за допомогою якої можна виконувати багато варіацій стрибків та підскоків, також під музичний супровід, що дуже гарно впливає на інтерес дітей до виконання ритмічних рухів для покращення їхньої координації. Слід зауважити, що у цьому напрямку фітнесу використовуються досить прості акробатичні елементи, що дають змогу тренуватися не тільки підготовленим спортсменам, але, як вже було зазначено, і дітям. А от специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі [1, с. 29-30].

До напрямків покращення координації можна ще віднести кенгуру та слайд-аеробіку. До кенгуру-аеробіки належать вправи, що виконуються у спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (ХО-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підошви черевик. Використовуючи це спеціальне взуття під час тренування, а саме завдяки його конструкції, зменшується навантаження на колінний, тазостегновий суглоби та хребет. Але такий напрям вимагає попередньої підготовки, добре розвиненої координації рухів та відчуття рівноваги. А до слайд-аеробіки відносяться вправи, виконані на слайд-доріжці та за допомогою спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття, а вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді розвиває серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги. Слід зазначити, що тренування можуть проходити двома напрямками: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, та ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій [1, с. 28; 4, с. 51].

Системи тренувань як йога. Такий напрям фітнес-тренування допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень. Серед різноманітних тренувань з йоги виділяють окремий напрям – калланетику. Це система гімнастичних вправ, що спрямована на скорочення і розтягування глибоко розташованих м'язових груп. У цьому напрямі є 29

статичних вправ, що являють собою йогівські асани. У комплексі калланетики входять поєднання різноманітних східних гімнастик, а також вправ дихання, під час виконання яких задіяні усі види м'язів, що прискорює обмін речовин, який, в свою чергу, дає змогу ефективно та надійно корегувати свою фігуру. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Як і у інших повільних напрямів фітнесу, калланетика не потребує спеціального устаткування, а травматичність зведена до мінімуму, через те, що різких рухів у цьому напрямі не передбачається. Але треба зауважити, що починати займатися калланетикою людям із серцево-судинними захворюваннями, астматикам та при деяких захворюваннях хребта, потрібно лише після дозволу лікаря [1, с. 40; 6, с. 20].

Із таких фітнес-програм, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, виділяють пілатес. Це напрям фітнесу, який містить у собі комплекс вправ, спрямований на м'язи живота, а особливо на глибинний шар. Комплекси вправ занять «пілатесу» можуть змінюватися залежно від фізичної підготовки. Можливість травм тут зведена до мінімуму. А під час занять розвивається координація, гнучкість і сила м'язів всього тіла. Вправи вимагають сконцентрованого і точного виконання, концентрації руху в поєднанні із диханням. Основою і базою є концентрація на центрі тіла, так званий «пауерхауз» (powerhouse), зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою. Це – м'язи живота, тазу та попереку. Під час виконання вправ потрібно навчитися концентрувати увагу на певних зонах м'язів. Також кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом і дуже важливо виконувати певну послідовність, або структуру вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними. Її необхідність походить від постійного фізичного контролю тіла. Важливо пам'ятати, що кожний рух повинен продовжуватися наступним. Всі вправи виконуються поступово, плавно та неспішно, щоб досягти відчутних результатів, потрібно займатися з частотою не менш 3-х разів на тиждень по 30-45 хвилин [1, 36-37; 5, с. 130].

Сучасні напрямки фітнесу адаптовані під людей із різним фізичним навантаженням. Таким чином, цей вид фізичного виховання здатний привернути увагу більшості людей, які зможуть, навіть, без спеціальної екіпіровки, удосконалювати своє тіло та підтримувати своє здоров'я.

Список використаних джерел

1. Воловик Н.І. Навч. посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Гружеский В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного

виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19-24.

3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г.О. Новые фитнес-системы : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2005. 287 с.

4. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50-54.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129-132.

УДК 378.016:796

ІННОВАЦІЙНА МЕТОДИКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦІЇ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент,

В. Калюга, здобувач освіти гр. БФРск-20

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: релаксація; хатха-йога; міофасціальний реліз; стретчинг; фізичне виховання; фізичні навантаження.

Тренування віднімає величезну кількість резервів, які потрібно відновлювати, тобто потрібно повернути вихідний анатомічний, фізіологічний і біохімічний стан. Відновлення – це найважливіша частина тренувального процесу, адже саме в цей момент тіло стає сильнішим і швидшим. Саме під час відновлення відбуваються такі важливі адаптаційні зміни в організмі, які необхідні для поліпшення власних рекордів [3; 5].

Релаксація (від лат. *relaxatio* – «зменшення напруги») – розслаблення. Довільне розслаблення м'язів (релаксація) засновано на здатності людини подумки за допомогою образного уявлення відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухових центрів головного мозку. Хороша релаксація допомагає відновити енергію тіла і дати всім м'язам і суглобам повноцінний відпочинок. Відмінний фізичний стан тісно пов'язаний з поліпшенням циркуляції крові і лімфи. Усі органи, починаючи з мозку і закінчуючи кінцівками, збагачуються киснем, що стимулює метаболічні, дихальні, травні та інші функції організму у тіло додаються сили на подолання стресу. Однією з найважливіших умов сучасної системи спортивної підготовки є пошук індивідуально, актуально і етично прийнятних методів відновлення працездатності спортсменів [1, с. 23].

Хатха-йога – поєднання фізичних занять з йоги та медитації. Головна мета занять йогою – це досягнення гармонії між тілом та розумом. Як і