

УДК 615.825

Калініна Д.С.¹, Бурка О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-217 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

АЛЬФА-ГРАВІТІ ЯК СУЧАСНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Ми живемо у час технологій та інновацій, тому зрозумілим є постійна і систематична розробка нових методик оздоровлення та реабілітації.

Нині все більше людей починають захоплюватися системою тренувань Альфа-гравіті. Ці тренування проходять у висячому положенні, з використанням опори, відмінної від тієї, яка зазвичай застосовується під час занять руховою активністю. Через це, тіло працює абсолютно інакше, а ефективність зайняття зростає в рази [3].

Альфа-гравіті («alfa» – «початок»; «gravity» – «гравітація») – 1) це еволюційна система тренувань на підвісах, що об'єднує в собі західні і східні спортивні традиції; 2) комплекс спеціальних фізичних вправ у висячому

положенні на спеціальних підвісних тросах (тренажері), за які людина тримається за допомогою стоп і пальців рук [1].

Альфа-гравіті бере свій початок в давньослов'янській практиці, що застосовувалася в єдиноборствах при підготовці бійців, так як сприяла розвитку спритності та гнучкості, а також формувала стійкість до стресових чинників. На сьогодні ця система тренувань поєднує елементи спортивної гімнастики, акробатики, йоги, східних єдиноборств і стрейчинга.

З часом конструкція підвісних тросів (тренажера) була спрощена, замість неї з'явився основний елемент системи Альфа- гравіті – слов'янський турнік (чотири мотузки з петлями для рук і ніг, підвішені вертикально на відстані 80-90 см один від одного). Спочатку його використовували для тренувань військових підрозділів спеціального призначення та інших силових структур. З 30-х років XX століття – для підтримки бойової форми і психологічної стійкості співробітників спецпідрозділів радянських спецслужб. Тренажер можна було встановити у будь-якому місці і підтримувати фізичну форму, займаючись всього по 15-30 хвилин в день, що було зручно в складних умовах роботи силовиків.

У 90-х роках ця практика набула популярності. Спочатку її застосовували в тренуваннях футболістів, з часом – як елемент тренувального процесу та реабілітації спортсменів у 26 країнах світу [4].

А у 2007 році Володимир Єзерський, продовжуючи дослідження розвитку когнітивних здібностей людини, розробив та впровадив систему Альфа-Гравіті у місті Запоріжжя.

Автор комплексу зазначає, що це єдина система в світі, яка дозволяє людині рухатися в тривимірному просторі, при цьому навантаження рівномірно розподіляється по всьому тілу [1].

Головна унікальність Альфа-гравіті в тому, що людина виконує вправи в підвішеному за кінцівки горизонтальному положенні, а сили гравітації природнім чином розпрямляють хребет.

Навіть якщо просто повисіти на тросах, не виконуючи вправ, лінії тіла витягуються без зайвих навантажень під власною вагою людини, м'язи розслабляються, покращується кровопостачання головного мозку, внутрішні органи, м'язів.

Другою унікальною особливістю методики є поєднання різноманіття сучасних видів рухової активності: фітнесу, стрейчингу, пілатесу, йоги та силового навантаження. Це надає можливість комбінувати завдання оздоровчих тренувань: навчання концентрації уваги, довільному розслабленню; робота з диханням; збільшення амплітуди рухів; покращення функціонального стану м'язів тощо [2].

Третя унікальність – розкриття потенціалу головного мозку: розвиток креативності, здатності приймати нестандартні рішення, зміцнення сили волі,

поява відчуття внутрішньої свободи тощо. Це пояснюється тим, що через втрату опори та новий досвід руху, в людини активується внутрішній центр – центр волі – Хара (у перекладі з японського «живіт»), який є енергетичним центром, резервуаром життєвої енергії [3].

Доведено, що Альфа-гравіті допомагає у відновленні після травм (переломів, вивихів, розривів зв'язок тощо), сприяє поліпшенню лімфодренажу та кровопостачання, стимулює роботу ЦНС, підвищує гнучкість, омолоджує організм, знімає розумову та емоційну напругу тощо [1].

Наведене вище, свідчить про те, що під час тренування задіяні всі групи м'язів, робота відбувається у щадному для організму режимі. А, отже, Альфа-гравіті є ефективною новітньою системою тренувань, як реабілітаційного, так і фізкультурного характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. <https://rus.delfi.lv/woman/zdorovje/sport-fitness/alfa-graviti-vse-chto-nuzhno-znat-o-novejshej-sisteme-vosstanovleniya-i-razvitiya-tela?id=47656711&all=true>
2. <https://alfa-gravity.dp.ua/new>
3. <https://tsn.ua/ru/lady/krasota/fitness/alfa-graviti-volshebnye-verevochki-idealnoe-telo-540281.html>
4. <http://artgravity.kz/?p=14969>