

УДК 796.015.8

Денисов С.П.¹, Сущенко Л.П.²

¹ студ. гр. 41 ФФСР УДУ імені Михайла Драгоманова

² д-р пед. наук, проф., зав. каф. ФСР та ОФ, УДУ імені Михайла Драгоманова

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФЛАЙ-ЙОГИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сучасне суспільство з кожним роком потребує штучного створення умов для збільшення рухової активності людей, що призводить до зростання числа закладів для активного відпочинку. Для залучення населення до занять фізичною активністю за таких умов, необхідно добирати такі з них, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам самих різноманітних верств населення. Передові технології фітнес-індустрії пропонують сьогодні широкий вибір занять фітнесом. Кожний з яких має свою спрямованість, методичні особливості.

Фітнес – це зміцнення організму за допомогою фізичних вправ. Заняття фітнесом – це комплексне відновлення та підтримка здоров'я, раціональне харчування, очищення організму, індивідуальні програми та фізичні навантаження. Інноваційною системою сучасного фітнесу є флай-йога.

Флай-йога (Fly Yoga) – це найбільш веселий і цікавий вид занять, який не сильно поширений в Україні, хоча за кордоном ця методика не рідкість. Флай-йога являє собою сучасний підхід до фітнесу і поєднує в собі переваги кращих методик, таких як традиційна йога, пілатес, танці та повітряна акробатика.

Флай-йога – це унікальне поєднання гімнастики, пілатесу та традиційної йоги. Використання специфічного інвентарю, такого як гамаки, обручі, тканини, ремені та трапеції, робить цей вид тренувань цікавим та ефективним. Завдяки цьому інноваційному підходу, льотна йога стає не лише приємним фізичним заняттям, але і ефективним інструментом для підтримки фітнесу та психічного здоров'я.

Фітнес та його різновид флай-йога, не тільки допомагає жити довше, він дозволяє і відчувати себе молодше.

Актуальність і практична значущість цієї проблеми послужили передумовами для проведення даного дослідження.

Питання, пов'язані з фітнес-йогою, розглядали такі вітчизняні вчені, як Н. Воловик і О.Підвальна та ін. Н. Воловик є автором навчального посібника «Основи фітнес-йоги». Інноваційні технології фізичного виховання і спорту розкрила у навчальному посібнику О. Юденко. Вчені Н. Маляр і Е. Маляр підготували методичні рекомендації «Оздоровчий фітнес». Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві розкрила у монографії Л. Чеховська.

Проблемі застосування флай-йоги як засобу фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені A. Bhavanan, I. Hagen, A. James-Palmer, K. Khunti, L. Ward та ін.

Потрібно шукати шляхи ефективного застосування засобів і методів флай-йоги для підтримки і відновлення фізичного стану організму людини.

Фітнес-йога – це популярний вид оздоровчої рухової активності.

Науковці Н. Воловик та О. Підвальна вказують на те, що фітнес-йога стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю [1]. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення [1].

Флу-йога – це природне фізичне навантаження на м'язи, зв'язки та суглоби за рахунок власної ваги, релакс для спини та шиї, а також естетичне задоволення від власних фото в гамаку.

Флу чи антигрейвіті-йога – це модний та сучасний напрямок тренувань у спеціальних гамаках, на яких пацієнт зможе розслабитись та відпочити: трохи розтяжки, трохи занурення в себе – і він нова людина, повна сил та бадьорості!

Заняття фітнес-йогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено,

що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності.

А. Bhavanani вважає, що фітнес-йогу можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу оздоровчої рухової активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та особистої рівноваги молодого покоління [2].

І. Hagen зазначає, що застосування фітнес-йоги в закладах освіти поліпшує психічне здоров'я та пізнання, може покращити самосприйняття, суб'єктивне відчуття благополуччя, навчальну успішність і увагу [3].

Заняття з фітнес-йоги сприяють нейрогормональним механізмам, які приносять позитивні впливи на стан здоров'я. А. James-Palmer вказує, що фітнес-йога може викликати баланс у вегетативній нервовій системі, активуючи парасимпатичну частину більше, ніж спричинену стресом симпатичну частину [4]. Цей фізичний ефект може допомогти зменшити стрес і пов'язаний з ним дискомфорт, викликаний симптомами стресу та проблеми з ментальним здоров'ям молодого покоління, тим самим позбавляючи потреби знімати стрес нездоровими формами поведінки.

К. Khunti вважає, що практика фітнес-йоги має негайний пригнічувальний ефект на реакцію обох осей гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи на стрес, що зменшує відчуття тривоги та підвищує почуття емоційного, соціального та духовного благополуччя [5].

Флай-йога – це відмінний спосіб залишатися в формі та впоратися із стресом [26]. Вона поєднує традиційні асани йоги з унікальними перевагами флай-фітнесу. Практика у гамаку допомагає знімати навантаження із суглобів, розвиває легеневе та діафрагмове дихання, покращує гнучкість та сприяє ефективному сжиганню калорій. Проте, важливо правильно виконувати ці повітряні вправи, щоб досягти максимальної користі для тіла.

Флай стретчінг – це динамічне тренування, спрямоване на збільшення гнучкості всього тіла, і звичайно ж, розтяжку на шпагат. Заняття завжди починається з активної розминки та розігріву, що необхідно для запобігання травмам і збільшенню ефективності розтяжки. Також на вас чекають силові вправи, акробатичні елементи в гамаку і перевернуті пози. Стретчінг за духом близький до гімнастики та фітнесу. І все-таки не спорт, призначений для людей з різним віком та підготовкою. Fly stretching допоможе вам виконати мрію про шпагат, зміцнити м'язи, розправити плечі, покращити поставу та ходу, стати більш граціозною.

Фізичні вправи і йога сприяють зменшенню рівня серцево-судинних захворювань і можливих ускладнень, що виникають через них.

Флай-йога є сучасним напрямком фітнесу, який поєднує традиційні йогічні практики з елементами акробатики та вправ у підвішеному стані. Використання спеціального обладнання – гамаку – дозволяє виконувати

асани в невагомості, знижуючи навантаження на суглоби і хребет, що відкриває нові можливості для підтримки та відновлення фізичного стану людини.

Основні поняття:

Флай-йога (антигравітаційна йога) – це форма фізичної активності, що використовує підвішений гамак для виконання вправ у підвішеному стані. Вона поєднує елементи класичної йоги, фітнесу, пілатесу та акробатики. Флай-йога сприяє розвитку гнучкості, сили, рівноваги та зниженню стресу.

Асани – це йогічні пози, що використовуються для фізичної практики у йозі. У флай-йозі асани виконуються з використанням гамаку, що допомагає досягти глибших розтяжок та зміцнити м'язи без надмірного навантаження на суглоби.

Гамак (підвісна система). Спеціальна тканина, підвішена до стелі, яка служить основним інструментом у флай-йозі. Гамак підтримує тіло в підвішеному стані, допомагає виконувати інверсійні пози, розтяжки та силові вправи. Він дозволяє знижувати навантаження на тіло, полегшуючи виконання складних вправ.

Інверсії – це пози, в яких тіло знаходиться головою вниз. У флай-йозі інверсії стають доступнішими завдяки підтримці гамаку. Інверсійні асани допомагають зняти напругу з хребта, покращують кровообіг і стимулюють лімфатичну систему.

Підтримка фізичного стану. У контексті флай-йоги це означає регулярне виконання вправ, що спрямовані на підтримання оптимального рівня фізичної підготовки: розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівноваги. Гамак дає можливість виконувати вправи без надмірного навантаження, що зменшує ризик травм.

Відновлення фізичного стану. Флай-йога також використовується для відновлення після травм або перенавантаження. Інверсійні пози та асани з підтримкою допомагають зменшити біль у спині, розслабити м'язи та полегшити відновлення після інтенсивних фізичних навантажень.

Таким чином, застосування засобів і методів флай-йоги дозволяє ефективно підтримувати та відновлювати фізичний стан організму, зменшуючи ризик травм, покращуючи гнучкість, силу та координацію

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик, Н. І., & Підвальна, О. В. (2024). Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, (3К(176), 166-170. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).35)

2. Bhavanani A. B. (2014). Diverse dimensions of Yoga. *Yoga Mimamsa* 46, 3–8. 10.4103/0044-0507.137846
3. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>.
4. James-Palmer, A., Anderson, E. Z., Zucker, L., Kofman, Y., & Daneault, J. F. (2020). Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in pediatrics*, 8, 78. <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
5. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>