

УДК 796.011

Рапацький В.А.¹, Палічук Ю.І.²

¹студ., Буковинський державний медичний університет

²наук. керівник – канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

РОЛЬ ФІТНЕСУ ПРИ ТРЕНУВАННІ ТА ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

Зараз, у сучасному світі існують найрізноманітніші види тренувань. Наприклад різні напрями фізичних навантажень на сучасних інтернет-платформах, або на відомих програмах телебачення. Сучасні тренери та наставники, намагаються донести нам свою систему харчування та фізичного виховання. Але сучасна молодь, на даний момент, віддає перевагу активній діяльності на тренажерах, або прогулянці на свіжому повітрі та біговим заняттям у парках та стадіонах свого міста [2,4]. Цими представниками є добра половина чоловічої статі. Стосовно жінок, то вони більш схильні до кардіо та фітнес тренувань. Це приблизна статистика, але можна припустити, що такий вид тренування як фітнес, не надає впевненості у тому, що це ефективно для нашого фізичного стану. І взагалі, може скластися враження, що фітнес, як напрямок фізичної та оздоровчої культури, не може «виховати» наше тіло так, щоб ми змогли ефективно та швидко скинути зайву вагу. Але, це хибна думка.

Якщо проаналізувати сучасні напрями фітнесу, стане набагато легше зрозуміти та пояснити, чому ж, різноманітні напрямки фітнесу теж є ефективними та повноцінними видами тренування, які не шкодять нашому здоров'ю, та підтримують нашу фізичну форму.

Фітнес, як вид фізичної культури, дарує нам різновиди навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні свій особистий комплекс фізичних вправ застосовувати під індивідуальні особливості нашого організму. Прикладом можуть служити такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін.

Аеробіка, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибків, підскоків, присідань, махів та випадів ногами, які виконуються без пауз для відпочинку. Використовуючи усі ці вправи під музичний супровід, з ЧСС 120-160 ударів у хвилину, призводить

до позитивно - емоційного фону занять. Тому слід зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління. В аеробіці існують такі рівні навантаження, як низький, середній і високий. Тому кожен може пристосувати план занять під свою фізичну підготовку [3].

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква(вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу), боксаеробіка, фітбол-аеробіка тощо. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім. Для вимірювання інтенсивності тренування достатньо змінити висоту платформи [1].

Існує також фітбол-аеробіка, функцією якої є розвантаження суглобів. Фітбол-аеробіка корисна при варикозному розширенні вен, остеохондрозі та артритях. Для занять фітболом потрібний особливий музичний супровід, в якому темп музики залежить від ступеня пружності м'яча та фізичної підготовленості людини.

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, та 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. Специфіка вправ і комплексів різного роду залежить від довжини скакалки: коротка, довга або дві довгі.

Такий напрям фітнес-тренування, як йога 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.

Скай-джампінг – новий напрям у фітнесі. Завдяки своїй ефективності і безпеці, він стає все більш популярним. Люди завжди прагнуть до чогось нового й оригінального.

Інструктор Марія Рисай про скай-джампінг відмічає, що цей вид фітнесу підходить як жінкам, так і чоловікам. Футболісти, наприклад, теж займаються на батутах. Це розвиває координацію рухів, збільшує рухливість суглобів, тренує серцево-судинну систему, і, при цьому, мінімально навантажує суглоби. В NASA для реабілітації космонавтів, які повернулися з

космосу: стрибки приводять в норму вестибулярний апарат. Якщо порівнювати заняття на батуті зі стрибками через скакалку або бігом підтюпцем, ефективність занять першим в 3-4 рази вище, а навантаження на суглоби на 70-80% менше.

Таким чином, після скай-джампінгу не буває крепатури або вона зовсім мінімальна. Sky Jumping більш ефективний ніж інші вправи (біг і звичайна аеробіка). Під час тренувань можна спалити непотрібний жир за дуже короткий проміжок часу. Такий вид фітнесу зміцнює кістки, м'язи і клітини. Рівень фізичної підготовки покращується, а в кінці тренування відчувається заряд бадьорості. Sky Jumping підвищує метаболізм, покращує кровообіг і дозволяє насолоджуватися здоровим способом життя. Саме завдяки цьому можна збільшити об'єм легенів або поліпшити витривалість. Але при заняттях цим видом фітнесу є деякі мірі обережності.

Тренування на батуті допомагають знизити рівень стресу. Ось чому більшість лікарів і інших фахівців пропонують людям, які працюють в офісах або мають напружений графік, спробувати sky jumping. Він допоможе їм розслабитися і зменшити ознаки стресу і депресії в довгостроковій перспективі.

На сьогодні заняття з TRX-петлями є новітньою тенденцією в фітнес-індустрії, яка швидко набуває популярності. Назва Total Resistance Exercise (TRX), перекладається з англійської як «вправи загального опору». Це вид фітнесу з використанням спеціального спортивного обладнання для занять з вагою власного тіла. TRX-петлі являють собою дві стропи, які об'єднані між собою і закріплені на певній висоті. Їх можна прикріпити до будь-якої стійкої основи в будинку чи навіть на вулиці.

Заняття з TRX-петлями з'явилися в кінці 1990-х і були вигадані американським піхотинцем Ренді Хетріком. Ренді Хетрік, з метою підтримки свого тіла в тонусі займався зі спеціальним обладнанням: поясом для кімоно і канатами.

На сьогодні для петель існує понад 200 вправ для функціональних, силових тренувань і тренувань на розтягування (випади, планка, оберти, нахили ,присідання). Тренування з обладнанням TRX – це комплекс вправ зі взаємодією петель. Займаються на них, просовуючи ноги чи руки у петлі, що висять.

Заняття з обладнанням TRX допомагають ефективному розвитку сили, витривалості, гнучкості та рівновазі. Покращують пластичність, гнучкість, виносливість і спритність. Такі заняття підійдуть як для досвідчених спортсменів, так і для новачків, які тільки вчаться виконувати базові вправи, але лише при догляді тренера. Тому, якщо ви хочете отримати здорове і підтянуте тіло, то обов'язково займайтеся тренуваннями з петлями TRX на

регулярній основі. Добре підходить для людей з астмою, так як у процесі тренування людина дихає, змінюючи темп, тим самим розвиваються легені.

Під час тренування задіяні всі групи м'язів, що сприяють розвитку м'язового корсету та позбавлення від зайвої ваги.

Підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані для людей із різним рівнем фізичної підготовки. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням можна з упевненістю сказати, що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

2. Гружевський 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. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54

4. Палічук Ю.І. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м. Чернівці. С. 263-264