

УДК 796.011

Замула М. О.¹, Напалкова Т. В.²

¹ студ. гр. БК-812, Національний університет «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна

² наук. керівник – старш. викладач каф. ФКОНВС Національний
університет «Запорізька політехніка» м. Запоріжжя, Україна

СУЧАСНІ ВИДИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фітнес – це сучасний і ефективний спосіб збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я. Оздоровчий фітнес – це один з різновидів фітнесу, спрямований на покращення загального стану організму, підвищення життєвого тону та зміцнення імунної системи. Фітнес відрізняється високою емоційністю та оздоровчою ефективністю, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури [1].

Фітнес програма є спеціально організованою формою рухової активності, переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес програм пов'язана з досягненням та підтриманням належного рівня фізичного стану [3].

Оздоровчий фітнес, суть і принципи: оздоровчий фітнес - це система фізичних вправ і вправ для психічного здоров'я, спрямованих на покращення фізичного і психічного стану людини. Основними принципами оздоровчого фітнесу є регулярність, різноманітність і поступовість навантаження. Важливо проводити тренування систематично, не менше 3-4 разів на тиждень, змінюючи види навантажень та поступово збільшуючи їх інтенсивність [2].

Користь для здоров'я: оздоровчий фітнес має безліч корисних властивостей для здоров'я людини. Він допомагає підтримувати нормальну вагу, покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи та суглоби, підвищує рівень енергії і життєвий тонус. Регулярні заняття оздоровчим фітнесом сприяють зниженню ризику розвитку хвороб, таких як цукровий діабет, ожиріння, артеріальна гіпертензія.

Оздоровчий фітнес включає в себе різноманітні види навантажень.
Серед них:

ТРХ - тренування спрямоване на розвиток та зміцнення усіх груп м'язів за допомогою спеціального підвісного тренажера. Під час цього заняття ви працюєте із вагою власного тіла. Вставляєте руки та ноги в петлі та займаєтесь в такому стані. Використовується додаткове обладнання для кращого результату. Навантаження можна регулювати, тому що змінюється рівень та висота петель, положення тіла. Це означає, що таке тренування підійде для людей з різним рівнем фізичної підготовки.

Flу-йога - тренування відбувається на підвісних гамаках, обручах, ремнях, тканинах. Поєднує пілатес, йогу та гімнастику. Розвивається опорно-рухова система, витривалість організму, психологічне здоров'я [3].

Джампінг-фітнес – заняття проводиться на спеціальному шестикутному батуті з ручкою. Це ефективне тренування на спалювання жиру (для порівняння, 20 хвилин джампінгу прирівнюється до години посиленого кардіо). Навантаження іде рівномірно на все тіло.

Гідрорайдери – тренування проводяться на велотренажері, які встановлені на дно басейну. Зменшуються навантаження на суглоби, завдяки воді, створюється ефект гідромасажу. Заняття корисне для зміцнення м'язів, розвивається дихальна та серцево-судинна система, покращуються контури тіла та знижується вага.

Body Intensive – під час цієї вправи опрацьовуються певні групи м'язів, зміцнюється серцево-судинна система, розвивається сила, підвищується настрій, таке поєднує в собі силовий комплекс вправ середньої інтенсивності, який спрямований на корекцію фігури [3].

Кіокушинкай – стиль Кіокушинкай був створений на протидію безконтактним школам і самому принципу «карате без контакту». Один із найскладніших та найжорстокіших стилів карате. Вчить керувати емоціями, перемагати, володіти мистецтвом бою.

Тай-бо – це техніка бойових мистецтв. Включає в себе аеробні навантаження, розвиток ударів руками та ногами. Спочатку система тренувань була спрямована на зміцнення м'язової маси. Завдяки простоті та ефективності, Тай-Бо стала стрімко завойовувати визнання спочатку в Америці, а потім і в інших країнах [3].

Пілатес – система є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (посади, внутрішніх органів), зміцнює м'язи спини, преса та таза, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу та поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Особливо популярним пілатес є у Німеччині, Великій Британії та США [2].

Для досягнення найкращих результатів важливо правильно організувати тренування. Рекомендується почати з розминки і закінчити розтяжкою для запобігання травмам. Тривалість тренувань повинна бути достатньою для досягнення позитивного ефекту, але не такою, щоб перетворити тренування на важке виснажливе навантаження.

Оздоровчий фітнес є важливим компонентом здорового способу життя. Він сприяє покращенню фізичного і психічного стану організму, зміцнює здоров'я, зменшує ризик розвитку різних захворювань. Важливо включити оздоровчий фітнес в свою щоденну рутину для досягнення довголіття та якісного життя. Збереження здоров'я - це інвестиція в майбутнє, і оздоровчий фітнес допоможе вам в цьому [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Фітнес-програми та сучасні рекреаційно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. В кн. Теорія та методика фізичного виховання. К.: Олімп. л-ра, 2017. Т. С. – 434 с.
2. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник / О. М. Школа, А. В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. – Харків, 2017. – 217с.
3. Бесяк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Бесяк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.