

## Лекція 4. Передовий міжнародний досвід, методологічні та законодавчі засади розвитку оздоровчо-рекреаційної рухової активності в Україні.

### План:

1. Ходьба
2. Біг
3. Плавання
4. Атлетична гімнастика
5. Фітнес та програми оздоровчих видів
6. Аеробіка
7. Шейпінг
8. Туризм
9. їзда на велосипеді
10. Біг та катання на лижах
11. Катання на ковзанах
12. Спортивні ігри
13. Рухливі ігри

Фізична рекреація, як вид фізичної культури, є елементом життя людини, як форма – елементом здорового способу життя. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, форм проведення, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми пізнанням культурної спадщини тощо. Цей напрям може стати поштовхом для формування здорового способу життя, активного саморозвитку і вдосконалення індивіда, зокрема, якщо людина використовує свій вільний час для проведення культурного дозвілля.

У контексті фізичної рекреації поняття «дозвілля» визначає час, частину якого можна використати для розв'язання завдань фізичної рекреації. Похідним від нього є поняття «культурне дозвілля» – проведення людиною вільного часу, збалансоване за різними видами рекреаційної, розвивальної і розважальної активності, наповнене соціально значущим сенсом, що оцінюється у суспільстві як узгоджене з вітчизняними традиціями і відповідне сучасним вимогам (Г. Аванесова).

*Культурне дозвілля* – це доцільно організована і змістовно наповнена активність великих груп людей або конкретної людини у вільний час, яка розвивається на основі людської потреби в зміні характеру діяльності, а також з метою рекреації і соціально-культурного розвитку.

Форми і види культурно-дозвіллевої діяльності людина обирає самостійно, зважаючи на індивідуальні переваги, можливості й рівень культурного розвитку, а також з урахуванням традицій, моди, впливу оточення.

Фахівці виокремлюють такі *типи дозвілля (рекреації)* (М. Бердус, 1999; Г. Виноградов, 1998; А. Грин, 1964; Ж. Дюмазедьє, 1989; Т. Круцевич, Г. Безверхня, 2010):

- культурно-мистецький (знайомство з творами мистецтва, історичними пам'ятками та ін.);
- освітньо-розвиваючий (навчання у вільний від роботи час, участь в роботі гуртків, відвідування просвітницьких заходів тощо);
- природно-рекреаційний (перебування на природі, спілкування з домашніми тваринами, спостереження за дикими тваринами);
- спортивно-видовищний (безпосередні заняття фізичними вправами та спортом і спостереження за спортивними змаганнями);
- самодіяльно-любительський (хобі, самодіяльне заняття художньою творчістю);

- розважальний та видовищний.

Ці найбільш поширені і доступні типи не вичерпують змістовних різновидів дозвільних занять, а утворюють нові, змішані види і різновиди дозвілля: народні ігри, спортивні заняття та ігри на свіжому повітрі (різновиди – рухливі ігри, плавання у відкритому водоймищі тощо); любительські заняття на природі (похід, риболовля, мисливство); культурно- мистецький туризм (історичний, музейний туризм, відвідування міжнародних кінофестивалів, театральних- видовищних заходів тощо).

До форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації відносять: *фізкультурно-спортивні розваги* (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки); *рекреаційний туризм* (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями тощо); *самотійні* (індивідуальні або групові) *заняття фізичними вправами* (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо), *види спорту* (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо), *рухливі ігри*; *танцювальну аеробіку* (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джерм тощо); *степ-аеробіку*; *фітнес-програми*, що забезпечують здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами. Найбільш популярними серед населення України видами рекреації на повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю та друзями, продуктивна рекреація.

Для збільшення об'єму рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними будуть циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження при яких задіяно більше 2/3 м'язів людини і які можна продовжувати протягом тривалого часу. До них належать:

- ходьба;
- біг;

- плавання і водні види рухової активності (акваеробіка, акваджогінг);
- ходьба та біг на лижах;
- катання на ковзанах;
- туризм;
- їзда на велосипеді;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо);
- степ-аеробіка;
- фітнес-програми з використанням кардіоваскулярних тренажерів (спінбайк-аеробіка);
- спортивні та рухливі ігри тощо.

### **Ходьба**

*Ходьба* здавна вважається визнаним засобом зміцнення здоров'я і підтримки оптимального рівня розумової працездатності. Спостереження вчених свідчать про те, що регулярні піші прогулянки допомагають ефективно зміцнювати організм. Вони позитивно впливають на нервову систему, тренують серцево-судинну і дихальну системи, сприяють активації обміну речовин.

Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження дозується тривалістю і швидкістю ходьби та пройденим шляхом. Починати ходьбу можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної постави, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

Професор Г.Н. Пропастин у своїй книзі «Через століття» пропонує наступну класифікацію ходьби відповідно до її швидкості:

- дуже повільна – 60–70 кроків за хвилину (2,5–3 км/год.).

Рекомендується хворим людям;

- повільна – 70–90 крок/хв. (3–4 км/год.). Використовувати її можна людям із захворюваннями серцево-судинної системи;
- середня – 91–120 крок/хв. (4–5 км/год.). Доступна всім здоровим людям і позитивно впливає на людей з ослабленою серцево-судинною системою й іншими захворюваннями;
- швидка – 121–140 крок/хв. (5,1–6,4 км/год.). Чинить сильний вплив на організм, аж до тренуючого. При ходьбі з такою швидкістю значно збільшуються енерговитрати організму;
- дуже швидка – більш 140 крок/хв. (6,5–7,5 км/год.). Ходьба з такою швидкістю переноситься сутужніше, ніж біг у спокійному темпі, і прийнятна лише для здорових людей.

Швидка щоденна ходьба протягом однієї години потребує витрат енергії приблизно 300–400 ккал (у залежності від маси тіла). У такому випадку додаткові витрати енергії без зміни харчового раціону спричиняють, наприклад, за два тижні втрату до 0,5 кг жирової тканини, за місяць тренування в оздоровчій ходьбі зменшення маси тіла на 1 кг. В одному з експериментів американські вчені спостерігали за жінками, маса тіла яких була в середньому на 80 % більше норми. Через два місяці занять оздоровчою ходьбою по дві години щоденно зі швидкістю 5 км/год. без обмеження харчового раціону результати засвідчили зменшення маси тіла в середньому зі 100 до 93 кг.

Але слід знати, що ефективність оздоровчої ходьби, стосовно зменшення надлишкової маси майже вдвічі менша, ніж ефективність оздоровчого бігу. Якщо за годину повільного бігу (зі швидкістю 9–11 км/год.) витрачається близько 600

ккал, то під час оздоровчої ходьби, де швидкість не перевищує приблизно 5 км/год., енергії витрачається майже вдвічі менше (близько 300 ккал). А загалом, обираючи той чи той вид циклічних вправ (біг, ходьбу, велосипед, плавання тощо) слід пам'ятати, що досягти позитивного ефекту можна лише за умови застосування тих засобів рухової активності, які прийнятні для людини з огляду на стан її здоров'я та рівень фізичної підготовленості організму.

Для збільшення навантаження при ходьбі по рівній місцевості використовують тягарі (пояс і манжети). Поясний обтяжувач – це наповнений піском пояс довжиною 70–140 см вагою від 1–2,5 кг. Обтяжувальні манжети для рук і ніг прикріплюються на зап'ястях і нижній третині гомілки і важать відповідно 250–500 г і 500–750 г кожна. Обтяжувачі значно підвищують ефективність занять та сприяють розвитку м'язів живота, верхніх і нижніх кінцівок.

Використовуючи ходьбу як засіб активного відпочинку, гіпотензивного засобу в осіб з артеріальною гіпертензією навантаження повинні бути нижче порогу анаеробного обміну, щоб досягти тренувального ефекту, інтенсивність і об'єм навантажень повинен відповідати рівню фізичного стану: в осіб з низьким і нижче за середній рівень – нижче порога анаеробного обміну (ПАНО), із середнім і вищим за середній рівень – вище ПАНО. Розрахунок серцевих скорочень здійснюється за формулою:  $ЧСС = (195 + 5 \times N) - (A + t)$ , де N – порядковий номер рівня фізичного стану; A – вік (повних років); t – тривалість (хв.).

Наприклад, після 40 хвилинної ходьби у чоловіка 50 років з низьким рівнем фізичного стану тренувального ефекту буде досягнуто, якщо ходьба зумовить підвищення пульсу до таких значень:  $(195 + 5 \times 1) - (50 + 40) = 195 - 90 = 105$  уд/хв. Якщо пульс при ходьбі, менший планованого на 10 ударів і більше, вдаються до ускладнених умов, використовують [11, с. 279–281]:

- обтяжувач;

- ходьбу вгору;
- ходьбу по нерівній місцевості;
- ходьбу по піску.

Як тренувальний засіб і засіб, що покращує фізичний стан, ходьба ефективна у віці до 40 років тільки для людей з низьким рівнем фізичного стану, у 40–60 років з більш високим рівнем фізичного стану. Щоб визначити рівень фізичного стану і фізичної підготовки тих, хто займається оздоровчою ходьбою, широко застосовують спеціальні тести. Найбільш поширеним є тест, запропонований К. Соорер. Його рекомендовано проводити не раніше, чим через 6 тижнів після початку тренування. Поширення набуло тренування по східцях, що за браком часу може змінити кондиційне тренування і сприяти не тільки підвищенню рівня фізичного стану, але й зміцненню м'язів нижніх кінцівок, збільшенню рухливості кульшових, колінних і гомілкостопних суглобах. Згідно з програмою, розробленою Л. Я. Іващенко і О. Л. Благій, щоденна норма навантажень залежить від віку, статі, маси тіла, вантажу (вага одягу, взуття, сумки).

Оздоровча ходьба у поєднанні з низькокалорійною дієтою має переваги для зниження зайвої маси у людей літнього віку. Ходьбу можна застосовувати за двома напрямками: 1) як засіб активного відпочинку; 2) як засіб тренування. Щоб забезпечити тренувальний ефект, параметри ходьби, інтенсивність, об'єм повинні відповідати вимогам, визначеним для кожного рівня.

Для перевірки можливості переходу до бігу використовують шестикілометрову дистанцію. Здатність людини пройти цю відстань за 45 хв. є свідченням готовності організму до безперервного бігу більше 3-х хвилин.

## **Біг**

**Біг** – один з найкращих засобів зміцнення здоров'я. У Древній Греції на одній зі скель були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним – бігай, хочеш бути красивим – бігай, хочеш бути розумним – бігай».

У даний час оздоровчий біг став популярним у багатьох країнах світу. «Біг заради життя», «біг підтюпцем», «біг від інфаркту» – до такого виду лікування залучається все більше людей. Оздоровчим бігом з успіхом можуть займатися люди будь-якого віку і поступово, від заняття до заняття, покращувати стан свого здоров'я.

**Методика занять.** Бігові навантаження протягом короткого часу (0,5–1 хв.) є доступними без обмежень здоровим людям 20–50 років з різним рівнем фізичного стану. Людям віком більше 50 років з низьким або нижчим середнього рівня фізичного стану рекомендовано займатися тільки оздоровчою ходьбою, без поєднання з короткотривалими біговими навантаженнями. Безперервний біг протягом 10 хв. і більше на початковому етапі для нетренованих людей доцільний до 40 років, для людей старшого віку бігові навантаження такого об'єму застосовують за умови високого і вище середнього рівня фізичного стану.

**Нормування бігових навантажень** Вітчизняний досвід засвідчує, що застосовувати біг підтюпцем можна тільки для тих, хто здатен пройти зі швидкістю 6 км/год. 45–60 хв. За таких умов початкова швидкість бігу повинна бути 100–166 м/хв., а довжина дистанції 50–1550 м. Доцільно для початківців чергувати відрізки бігу і ходьби на дистанціях 50–100 м, поступово скорочуючи інтервали ходьби і переходити до безперервного бігу протягом 20–30 хв.

Тривалість перехідного періоду до безперервного бігу для молодих людей не перевищує 2 місяців, а для людей літнього віку – збільшується до 4 місяців. У підготовчий період протягом перших 5–6 занять рівень фізичного стану визначають за результатами тесту на 1000 м.



Далі режим навантажень, який необхідний з метою профілактики серцево-судинних захворювань і зміцнення здоров'я, повинен становити 3–4 заняття на тиждень по 30 хв., і кожного заняття потрібно пробігати до 5 км. Максимальна величина режиму навантаження, характерна для більш підготовлених бігунів, може становити приблизно таку: біг тричі на тиждень тривалістю кожного разу в межах години (або близько 10 км) із середньою швидкістю – 10 км/год. Ці параметри одночасно характеризують і нижню межу оптимального оздоровчо-тренувального навантаження. Краще збільшувати тривалість бігу, ніж швидкість.

Бажано один раз на тиждень збільшувати навантаження на 40–50 % від звичайного, що сприяє росту функціональних можливостей людини. Крім того, варто планувати бігові тренування і протягом усього року. Звичайно узимку і навесні час пробіжок трохи менший, ніж влітку і восени. Тривалість занять оздоровчим бігом понад годину визнається не раціональною.

Дозування навантажень здійснюють за такими показниками [11, с. 285–288]:

- тривалість (довжина дистанції);
- інтенсивність (швидкість руху);
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку (активний, пасивний);
- кількість повторень;
- координаційна складність.

Застосовують два варіанти бігових навантажень:

- мінімальні за об'ємом, високо-інтенсивні, залежно від віку і фізичного стану;

- довжина дистанції 50–75 % максимально допустима при збереженні природного темпу.

Більшість циклічних вправ виконують на повітрі, тому навантаження залежить від багатьох факторів: рельєфу місцевості, особливостей ґрунту, вологості і температури повітря, атмосферного тиску. Навантаження залежить і від маси тіла, техніки виконання вправ тощо. Через те, щоб об'єктивно визначити навантаження, враховують показники ЧСС. О. А. Пирогова рекомендує такі оптимальні показники ЧСС для людей з різним рівнем фізичного стану (РФС): 150– 160 уд/хв. мінус кількість років – для осіб з низьким і нижчим середнього рівнів; 180–190 уд/хв. мінус кількість років – для осіб з вищим за середній та високим рівнем.

Виокремлюють такі режими тренувальних занять бігом:

- *реабілітаційний* – для осіб з відхиленнями стану здоров'я: ЧСС – 110–120 уд/хв.;
- *підтримуючий* – для початківців ЧСС дорівнює 130–140 уд/хв.;
- *розвиваючий* – для добре підготовлених бігунів ЧСС дорівнює 144–156 уд/хв.

Наведені показники ЧСС засвідчують аеробний характер навантажень. Його підтримують під час оздоровчих занять всіма циклічними вправами.

*Протипоказання* до занять бігом:

- будь-яке захворювання у стадії загострення або неповне одужання після хвороби;
- тяжкі психічні захворювання;
- захворювання центральної нервової системи;
- злоякісні утворення;

- захворювання серцево-судинної системи: аневризм серця і великих судин; нещодавно перенесений інфаркт міокарду; ішемічна хвороба серця з тяжкими нападами стенокардії чи серцевої астми, недостатність кровообігу II–III ст.; порушення ритму серця;
- хвороби органів дихання: бронхіальна астма з частими нападами; бронхоектатична хвороба;
- захворювання органів травлення в стадії загострення;
- захворювання печінки і жовчних шляхів, що супроводжуються ознаками ниркової недостатності та нападами болю;
- захворювання нирок та сечовивідних шляхів: камені в нирках, що потребує хірургічного втручання;
- хвороби ендокринних залоз з явними ознаками порушення їх функцій;
- хвороби органів руху з явними ознаками порушення діяльності суглобів та болем;
- кровотечі будь-якого походження;
- глаукома і короткозорість, що розвивається та загрожує відторгнення сітківки;
- хронічні захворювання периферійної нервової системи, що супроводжується дегенеративно-дистрофічними змінами хребта, остеохондроз; дискогенний радикуліт;
- опущення органів черевної порожнини і тазу;
- варикозне розширення глибоких і поверхневих вен;
- вагітність (С. А. Душанин, 1980).

У людей з надмірною масою, крім зниження функціональних резервів, проявляються різноманітні порушення опорно-рухового апарату, а отже, довготривалі навантаження бігом їм не рекомендовано. Питання про доцільність занять бігом необхідно узгоджувати з лікарем. Категорично заборонено займатися бігом хворим ангіною, грипом, на респіраторні інфекції. Навіть якщо температура тіла нормалізувалася, зник біль у горлі, кашель, не можна одразу приступати до занять, тому що остаточне одужання і відновлення функцій потребує ще певного часу. Крім того, більшість інфекційних захворювань супроводжуються інтоксикацією, навіть в легкій формі, які часто «переносять» на ногах. Основною умовою безпеки та ефективності занять бігом є відповідність його інтенсивності та об'єму навантажень стану здоров'я. Програма занять з використанням бігу на місці (Л. Я. Іващенко, 2008) Використовується для підвищення витривалості, рівня фізичного стану. Проводиться в темпі 70–80 кроків за хвилину і починається з тривалістю одна хвилину у людей з низьким і нижче середнього рівня, з двох-трьох хвилин – у людей з середнім і вище середнього рівня фізичного стану, поступово збільшуючи до десяти хвилин під контролем ЧСС. При цьому ЧСС під час бігу (за умови, що тривалість його більше трьох хвилин) повинна досягти значення, рівного при щоденних заняттях:  $ЧСС = 160 - \text{вік}$  (для осіб з низьким і нижче середнього РФС);  $ЧСС = 180 - \text{вік}$  (для осіб з середнім і вище середнього РФС).

Аналогічне дозування в стрибках зі скакалкою. *Вправи зі скакалкою* дають більш виражене навантаження на м'язи плечового поясу, спини. Стрибки зі скакалкою мають чотири варіанти, які дозволяють варіювати інтенсивність навантаження:

- стрибки на двох ногах;
- почергово лівою і правою ногою;
- на одній нозі;
- переступанням.

Після декількох місяців занять оздоровчим бігом можна перевірити рівень своєї фізичної підготовленості за тестом Купера. Його суть полягає у визначенні відстані, яку людина може пробігти за 12 хв. у максимальному темпі. Для студентів чоловічої статі рівень фізичної підготовленості вважається відмінним, якщо за 12 хв. можна пробігти 2,8 км і більше, добрим – 2,5–2,7 км, задовільним – 2–2,4 км, не задовільним – менше 1,9 км. У дівчат відмінним вважається результат 2,6 км і більше за 12 хв., добрим – 2,5–2,2 км, задовільним – 2,15–1,8 км, не задовільним – менше 1,7 км.

Швидкість оздоровчого бігу можна легко регулювати, запам'ятавши правило: бігти так, щоб не виникла задуха (під час бігу можна було розмовляти), або до того часу, доки можна дихати носом – це свідчить про те, що біг здійснюється в оздоровчому аеробному режимі. Якщо виникає задуха або не вистачає повітря, що вдихається носом, то це свідчить про те, що це тренувальне навантаження (цей вид бігу слід застосовувати лише здоровим людям).

## **Плавання**

**Плавання** – це пересування у водному середовищі в певному напрямі без сторонньої підтримки за допомогою рухів кінцівками. Це один з найважливіших різновидів рухової діяльності людини, що має оздоровче, прикладне та спортивне значення. Плавання – один з найпопулярніших видів спорту та масових форм відпочинку людей у всьому світі, в тому числі і в Україні.

Про популярність плавання як виду спорту свідчить факт, що на Олімпійських іграх та Чемпіонатах світу сучасності розігрується в межах 32–36 комплектів медалей, а це друге місце після легкої атлетики. Найбільш сильно плавання, як вид спорту, розвивається в таких країнах як США, Австралія, Китай, Канада, Німеччина, Японія, Нова Зеландія, Росія, Коста-Ріка, ПАР, Угорщина. Досить динамічно прогресує плавання і в Україні, адже тільки на

Олімпійських іграх у Сіднеї дворазовою чемпіонкою стала Я. Клочкова, а срібним призером був Д. Силантьєв. У Афінах Я. Клочкова повторила свій успіх. Слід відмітити надзвичайно високі досягнення на Параолімпійських іграх у Афінах нашого плавця В. Смирнова, який завоював для нашої країни 5 золотих, срібну та бронзову нагороди. Це у надзвичайно жорсткій конкуренції сучасного спорту досить високі результати. Наша держава гідно оцінила заслуги Я. Клочкової та В. Смирнова – їм присвоєно звання Героя України.

Як форма відпочинку, плавання використовується людиною у всіх куточках земної кулі. Важко собі уявити тисячі, десятки, сотні тисяч людей, що разом зібралися побігати, пограти у якісь спортивні ігри чи попіднімати штангу. В той же час досить звичним видовищем є масові купання величезної кількості відпочиваючих на літніх пляжах. Ось чому, найпопулярнішим різновидом відпочинку з використанням плавання є відпочинок на узбережжі відкритого водоймища (річка, озеро, море). Крім того, з цією метою люди використовують громадські та приватні басейни, яких у світі побудовані мільйони. У таких високо розвинених країнах, як США, Канада, Австралія, Японія фактично кожний приватний будинок будується не з стадіоном чи іншою спортивною спорудою, а саме з басейном. Ці позитивні тенденції зараз розповсюджуються і в Україні.

Така висока увага людей всього світу до плавання пов'язана, в першу чергу, з-за надзвичайно позитивного оздоровчого впливу води на їх організм. Очищаючи шкіру людини, вода зміцнює її та сприяє покращанню дихання. Оскільки вода, у порівнянні з повітрям, має більш високу теплопровідність, теплоємність, щільність, тепловіддачу організму, а тому тиск на поверхню тіла людини при зануренні різко збільшуються. В результаті цього інтенсифікується частота дихання, збільшується частота серцевих скорочень, змінюється тонус периферичних кровоносних судин, підвищується обмін речовин.

Систематичні заняття плаванням збільшують силові показники м'язів серця в результаті чого підвищуються функціональні можливості серцево-

судинної системи. Це приводить до збільшення систолічного об'єму серця (об'єм крові, що викидається серцем за одне скорочення), уповільнення серцевого ритму у спокої (брадикардії) до 45–55 уд./хв., що є свідченням підвищення економності роботи серця. Під час інтенсивної тренувальної роботи частота серцевих скорочень може збільшуватися до 220 уд./хв., а хвилинний об'єм серця до 25–35 л з 3–5 л у спокої.

При плаванні спортсмен пристосовує ритм дихання до ритму рухів – на кожний цикл рухів він робить один енергійний вдих і один видих. Під час вдиху кожного разу дихальним м'язам необхідно долати 15–20 кілограмовий тиск води на грудну клітку, що приводить до їх зміцнення та розвитку, підвищення рухливості грудної клітки і, як наслідок, до збільшення життєвої ємності легень аж до 6–7 літрів у добре тренованих спортсменів-плавців.

Плавання позитивно впливає на стан центральної нервової системи, зменшуючи надмірну збудливість та роздратованість і збільшуючи впевненість у своїх силах.

Заняття плаванням сприяють покращанню постави та лікуванню деяких захворювань. Зараз плавання стало важливим засобом лікувальної фізичної культури. Воно використовується для попередження шкідливих наслідків різних травм, для чого розроблена спеціальна система вправ.

У процесі занять плаванням відбувається загартування організму людини, адже часті зміни температур зовнішнього середовища приводять до створення стійкої захисної реакції, в результаті якої підвищується стійкість плавця до простудних захворювань.

Плавання є важливою прикладною навичкою для людини, в основі котрої полягають такі дії, як подолання водних перешкод, спасіння потерпілих на воді та виконання професійних функцій у водному середовищі. Досить важко собі уявити, наприклад, виконання професійних обов'язків геолога без уміння долати водні перешкоди або водолаза без вміння плавати чи пірнати. Завдяки вправним діям рятувальників кожного року оберігається життя десятків, сотень

тисяч людей, потерпілих на воді. Крім того, слід сказати у даному відношенні, що кожна людина повинна не тільки вміти добре плавати, а й, при необхідності, надати допомогу потопуючому чи потерпілому на воді.

Виходячи з широких можливостей позитивного впливу на організм у всіх ланках системи фізичного виховання України (в дошкільних навчальних закладах, загальноосвітній школі, ВНЗ I–IV рівня, спортивних організаціях, клубах, товариствах, відомствах, тощо) згідно до програм рекомендовано, за належністю матеріально-технічних можливостей, культивувати плавання як засіб фізичного виховання і спорту. Матеріали програм передбачають прищеплення дітям стійких навичок плавання, оволодіння його спортивними способами, стартами і поворотами, засвоєння прийомів надання допомоги потопуючому. Крім цього за програмами професійно-прикладної фізичної підготовки у органах внутрішніх справ, збройних силах України засвоюються способи подолання водних перешкод їх форсування, транспортування предметів під час плавання, плавання в одежі, пірнання у довжину та глибину тощо. Крім того плавання входить як окремий вид до багатьох різновидів службових та професійно-прикладних багатоборств (сучасне п'ятиборство, морське багатоборство, офіцерське багатоборство тощо).

У відповідності до прийнятої класифікації відрізняють спортивне, ігрове, прикладне, підводне та фігурне плавання.

*Спортивне плавання* включає різноманітні змагання певними способами на дистанціях обумовлених правилами, а також весь об'єм заходів, засобів і методів підготовки до них. Змагання відбуваються у критих, відкритих, наплавних 25 та 50-ти метрових басейнах на дистанціях від 50 до 1500 метрів, а також на відкритій воді у вигляді індивідуальних чи масових пропливів (наприклад проплив через протоку Ла-Манш). У змаганнях застосовуються спортивні способи плавання – кроль на животі, кроль на спині, брас, батерфляй (дельфін), а також комплексне плавання та естафети. У змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки.



*Ігрове плавання* включає різні рухливі ігри та розваги на воді. Ігрова діяльність викликає емоції, підвищує активність, сприяє комплексним проявам фізичних і особистісних якостей в умовах безпосередньої боротьби за першість, що є найоптимальнішою умовою їх розвитку та удосконалення. Ось чому ігрове плавання використовується як засіб масового відпочинку, як один з найефективніших методів звикання до води та початкового навчання плаванню.

*Прикладне плавання* включає повний підбір засобів та способів діяльності у воді, що забезпечують виконання військових чи професійних функцій, спасіння потерпілих, надання їм першої долікарської допомоги, виживання у водному середовищі. Прикладне плавання включає різні способи переправи, плавання у одежі, плавання з транспортуванням предметів, пірнання у довжину чи глибину з пошуком та діставанням предметів з-під води, способи підпливання і транспортування потопаючого, звільнення від його захватів, штучне дихання та непрямий масаж серця.

*Підводне плавання* – це швидкісне пірнання в ластах (моноластах) без аквалангу на певні дистанції, а також підводне орієнтування та підводне полювання, підводне плавання з аквалангом (дайвінг).

*Синхронне плавання* (художнє, фігурне) – це комбінації акробатичних, гімнастичних, хореографічних вправ, фігур у воді, що виконуються під музику. Оцінка здійснюється в балах за складність та стиль виконання комбінації. Синхронне плавання може бути сольним, парним та груповим. Приймають участь у змаганнях тільки жінки.

Інтенсивність навантаження в плаванні може бути вищою, ніж під час занять іншими циклічними вправами, бо в горизонтальному положенні серце здатне перекачати на 10–20 % більше крові, ніж у вертикальному. Заняття оздоровчим плаванням планують у три етапи. I етап – вивчення або удосконалення техніки плавання, насамперед брасом і кролем. Ті, хто можуть протриматися на воді 20–40 хв., переходять до занять другого етапу – удосконалюють техніку і досягають відповідного рівня фізичного стану. На

третьому етапі підтримують високий РФС. Оптимально для оздоровчого плавання є дистанція 800–1000 м, яка може бути відкоригована залежно від віку та РФС. Після подолання відрізка у 100–200 м можна перепочити протягом 1–2 хв. Для засвоєння навичок розроблено спеціальні підготовчі вправи, які дозволяють оволодіти технікою раціонального дихання у воді [11, с. 294].

### **Атлетична гімнастика**

*Атлетична гімнастика* – це система фізичних вправ, що сприяє розвитку сили у співвідношенні з різнобічною фізичною підготовленістю. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, координаційних здібностей (спритності), формують гармонійну статуру.

Більшість сучасних лікарів рекомендують вправи зі зростаючим силовим навантаженням, позиціонуючи їх як профілактику фізичної деградації, що посилилась останнім часом, а також як ефективний засіб реабілітації після негативних змін, що уже відбулися в організмі.

Коли м'язи виконують вправи з відповідним обсягом навантаження, вони здобувають нову якість, стаючи сильнішими, підвищується їхній тонус, поліпшується кровопостачання, знижується схильність до травм. Атлетичний тренінг на тривалий час стабілізує, знижує кров'яний тиск, зміцнює усі м'язові групи, збільшує приплив крові до шкіри, сприяючи збереженню її молодості й еластичності. Займаючись атлетичною гімнастикою, можна нормалізувати обмін речовин, поліпшити роботу серцево-судинної системи, позбутися зайвої маси, депресії. За бажанням можна збільшити м'язову масу, привести м'язи в тонус, а також, не змінюючи їхнього об'єму, надати їм більш привабливих форм. У результаті в атлета покращується самопочуття, настрої, він стає справжнім господарем свого тіла і життя, адже атлетизм навчає ставити мету і крок за кроком досягати її.

**Вплив вправ з обтяженнями на підвищення м'язової сили.** *Сила* – одна з найважливіших фізичних якостей людини. Під силою розуміють властивість

людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Збільшення сили та м'язової маси – це головна мета тренувальних занять в атлетизмі. Вправи з обтяженнями є одним із основних засобів удосконалення м'язової сили. За рахунок цілеспрямованого силового тренування збільшується як кількість поперечносмугастих м'язів так і скорочувальних елементів (міофібрил).

Видатні спортсмени доводять частку м'язів у загальній масі тіла до 50–55 %, а у видатних культуристів вона становить 60–70 % (норма близько 40 %). Процеси зростання м'язової маси та підвищення сили не перебувають у прямій залежності: зростання маси у 2 рази призводить до підвищення м'язової сили у 3–4 рази.

Сила м'язів спортсменів залежить від чинників, що можуть змінюватися у процесі силових тренувань. Основними серед них є: рівень внутрішньо-м'язової та міжм'язової координації, частота нервових імпульсів; механічні умови дії м'язів на кістках; рівень розтягування м'язів та сухожилів; енергетичні запаси м'язів і печінки; щільність капілярів м'язів; рівень (вольового) емоційного напруження спортсменів; година доби тощо.

Для збільшення м'язової маси за рахунок потовщення м'язових волокон і зміни їхніх біохімічних властивостей рекомендують виконувати вправи, які можна повторювати 10 разів до відмови. Рекомендується виконувати кілька (як правило три) підходів у певній вправі з невеликими перервами між ними, щоб працездатність не встигла повністю відновитися. Після трьох таких підходів вправу частково видозмінюють.

Слід повністю «опрацювати» одну групу м'язів і тоді вже перейти до наступної. Такий метод швидко призводить до збільшення сили і розмірів м'язів. Фізіологами доведено, що навіть під час максимально можливої напруги м'язів залучено до дії не всі їхні рухові одиниці, а тільки частину.

Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості атлетів здійснюється за рахунок використання широкого кола силових вправ, що поділяють за спрямованістю дії. У першому випадку, це спеціально-підготовчі вправи для розвитку різних груп м'язів, у другому – базові та формувальні вправи. Базові вправи, як правило, використовують з метою навантаження на великі м'язові об'єми. Вони є основними засобами підготовчого періоду.

Формувальні вправи впливають локально і складають основний зміст засобів підготовки атлета. Відомо, що тренувальні навантаження однаково впливають не на всі м'язові групи. Найважливішими для розвитку є м'язи живота, гомілки та передпліччя. Отже, більшість кваліфікованих атлетів щоденно працюють над розвитком цих м'язових груп.

Для підвищення інтенсивності навантаження на окремі м'язові групи спортсмени ділять щоденні силові вправи на дві частини, тобто планують два тренувальних заняття, у кожному з яких навантажують окрему м'язову групу. Самостійні заняття атлетичною гімнастикою рекомендовано планувати з використанням вправ, переважно в динамічному режимі.

Тренажери застосовують як доповнення до традиційних занять фізичними вправами та спортом, роблять їх більш емоційними і різноманітними. Їх використовують як засіб профілактики гіпокінезії і гіподинамії, вони вибірково впливають на різні частини тіла, м'язові групи, дихальну і серцево-судинну системи, зміцнюють та сприяють їхньому розвитку, є гарним засобом відновлення після втоми.

Окрім того, необхідно використовувати у тренуванні фізичні вправи циклічного характеру (біг, плавання), спортивні ігри та загартовуючі процедури. Надмірне захоплення лише силовими вправами, нарощуванням м'язів може піти на шкоду гармонійному розвитку організму студента.

**Профілактика травм у процесі силової підготовки [30, с. 192–193]:**

1. Перед силовим тренуванням ретельно розігрівайте м'язи (розминка) і зберігайте організм у теплі протягом усього заняття.
2. Величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшуйте поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами.
3. Обачливо визначайте величину обтяжень у кожній новій вправі. Спочатку добре вивчіть її техніку з легкими та помірними обтяженнями.
4. Гармонійно розвивайте усі скелетні м'язи, особливо на початковому етапі силової підготовки. Для цього використовуйте різноманітні силові вправи і виконуйте їх з різних вихідних положень.
5. Не затримуйте дихання при виконанні силових вправ з неграничними обтяженнями.
6. Уникайте надмірних навантажень на хребет. В інтервалах відпочинку розвантажуйте хребет шляхом виконання висів.
7. Систематично зміцнюйте м'язи живота та спини.
8. Систематично зміцнюйте м'язи підшов. Це сприятиме зростанню пружності ступні й уникненню значної кількості травм та плоскостопості.
9. У вправах з предметами застосовуйте різноманітні хвати. Це допоможе уникнути травм рук.
10. Розвивайте силу м'язів ніг у положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах.
11. Вправи з граничними і біляграничними обтяженнями виконуйте тільки на жорсткій опорі та у взутті, яке міцно фіксує гомілковостопні суглоби.
12. Не робіть глибокий вдих перед натужуванням. Оптимальним є напіввдих або вдих на 60–70 % від глибокого вдиху.
13. Уникайте тривалих натужувань.

14. При максимальному напруженні з натужуванням закривайте очі, щоб уникнути пошкодження нижніх судин очей.
15. Вправи на розтягування при активному відпочинку виконуйте з амплітудою рухів, яка на 10–15 % менша за максимальну у відповідному суглобі.
16. При відчутті болю або поколюванні у м'язах, зв'язках, сухожиллях, суглобах негайно припиняйте виконання вправ.

### **Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики**

**Фітнес** (англ. fitness – пристосованість, здатність до витривалості) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та маси тіла, дозволяє закріпити досягнуті результати.

Виділяють п'ять основних компонентів фітнесу: сила, витривалість, аеробні навантаження (серцево-судинна витривалість), гнучкість та загальна особиста гігієна (правильне харчування, розпорядок дня, відпочинок, особиста гігієна, гігієна навколишнього середовища та праці, тощо), що робить його практичною реалізацією науки «Валеології».

Фітнес – підхід, що не вимагає індивідуального підбору режиму виконання вправ, як у шейпінгу (див. п. 4.7). Вправи виконуються до першого відчуття втоми. Фітнес об'єднує як внутрішній, так і зовнішній розвиток, впевненість у собі, правильне харчування і стиль життя, відсутність стресів і міцну імунну систему.

Заняття фітнесом надзвичайно корисні, але багато людей потребують дозволу лікаря. Особливо це актуально для тих, чиє здоров'я далеко від ідеалу.

Існує безліч напрямків зміцнення здоров'я людини: Фітнес напрямок **Power & Stretching** (сила + розтяжка) – це силовий напрямок на розвиток тонуусу всіх великих м'язів з використанням гімнастичних палиць і вправ на гнучкість, що дає людині можливість мати красиве тіло.

Тренування на всі основні групи м'язів покращує форму стегон, сідниць, м'язів грудей, спини, пресу; підвищує силову витривалість, підтримує м'язи в тонусі. Систематичні тренування з обтяженням можуть значно знизити вміст жиру в організмі, а вправи на гнучкість знімають напругу в м'язах, сприяють загальній релаксації. Удосконалюючи гнучкість, зв'язки і м'язи стають більш еластичними, рухливими, що уповільнює процеси старіння, попереджує відкладення солей.

**Функціональний прес** – ефективний силовий напрямок на зміцнення м'язів черевного пресу з використанням функціональних вправ.

**ABD** – силовий напрямок на зміцнення м'язів черевного пресу з використанням спеціальних вправ і медичнболу (1–3 кг). **LBD** — силовий напрямок спрямований на зміцнення сідничних м'язів та м'язів стегон. Заняття з додатковим обладнанням – еспандери, гантелі, Gym Flextor.

**Power Ball** – аеробне і силове навантаження максимальної інтенсивності. Впливає на конкретні групи м'язів з допомогою фітнес м'яча.

Останнім часом увагу фахівців привертають програми напрямку **«Розумне тіло» (Mind body)**, які асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес.

На початку ХХІ сторіччя найпопулярнішим видом техніки зміцнення тіла та розвитку гнучкості є йога. Це відбувається тому, що прихильники фітнесу зрозуміли, що для досягнення найвищих результатів необхідно сфокусуватись не тільки на концентрації тіла, але й на концентрації розуму.

І взагалі, **йога** – це не вправи, а дуже складний та незвичний для нас спосіб життя – це надзвичайно цікава та ефективна програма тренувань для

досягнення балансу між тілом і розумом, розвитку гнучкості, сили та витривалості. Крім того, ця програма дозволяє набути відмінної фізичної форми, розвиває концентрацію й допомагає запобігти травматизму. Вона не має елементів містики й цілком ґрунтується на наукових принципах.

Йога – складова частина давньоіндійської народної медицини. Йога – дуже широке поняття, що включає одночасно й мету, і засоби досягнення цієї мети. Передовсім йога – це релігійно-філософська система. Суть світогляду йогів полягає в «з'єднанні» індивідуальної душі людини зі світовим духом, з абсолютною душею або Богом.

Своє життя йоги проводять в невинному очищенні й вдосконаленні. І допомагає їм у цьому докладно розроблений комплекс фізичних вправ, контроль дихання, норми гігієни й харчування, а також відповідної етики.

Можливість впливати на фізіологію за допомогою фізичних і психічних вправ заснована на давній вірі йогів у таємничу індивідуальну життєву силу – кундаліні, яка нібито дремає в нижній частині хребта, де розташований один з найважливіших нервових центрів. Фізичні вправи, вважають йоги, здатні розбудити цю силу, і вона, піднявшись у верхні частини тіла й об'єднавшись із Праною – животворною силою, наділяє людину надприродною енергією.

Для опанування цієї енергії Патанджали (який об'єднав вчення в єдину систему світогляду) розробив восьми сходинковий шлях «звільнення душі», освоюючи який, людина піднімається сходинка за сходинкою до досконалості. Ось вони:

1. *Яма* – стриманість – заборона крадіжок, брехні, насильства, прийняття подарунків, різко виражених і неконтрольованих емоційних вчинків.
2. *Ніяма* – культура й гігієна – зовнішнє і внутрішнє тілесне очищення, аскетизм і вивчення наук (здобуття теоретичних знань і практичних навичок).
3. *Асана* – положення, поза – виконання статичних фізичних вправ (поз).



4. *Пранаяма* – контроль за диханням – виконання вправ на дихання й харчування. У диханні йоги виділяють чотири фази:

1) вдих (пурака); 2) затримка дихання (кумбхака); 3) видих (речана) і 4) пауза після видиху.

Особливу увагу приділяється другій фазі – затримці дихання, коли в організм посилено потрапляє Прана (життєва енергія, животворна сила). Під час цієї фази, яка найбільш складна і досягається тільки після тривалих тренувань, йоги виконують ряд самонавіювань. Прана потрапляє в організм і під час їжі. Ось чому йоги уважно, ретельно і довго пережовують їжу.

5. *Пратъяхара* – відсутність почуттів, негативних концентрацій – повне фізичне й психічне розслаблення за допомогою самонавіювання. Розслаблення тіла настає тільки в результаті багатократних тренувань. З часом відбувається автоматично.

6. *Дхарана* – увага – активна концентрація уваги на об'єкті (зовнішньому і внутрішньому) з утриманням його, як мінімум, протягом 12 с.

7. *Дхиана* – споглядання об'єкта – проникнення в суть об'єкта. Якщо концентрація уваги на об'єкті утримується протягом 144 с, що дорівнює 12 дхаранам, вважається, що Дхиана досягнута.

8. *Самадхі* – зосередження, поглинання розуму об'єктом – кінцева мета йогів. Якщо стан концентрації триває приблизно 29 хв., то Самадхі досягнуто. Йоги вважають, що в стані Самадхі відбувається повне проникнення в об'єкт концентрації. У цьому стані йог не може розмежувати свою особу й об'єкт концентрації. За твердженням йогів, не будь-який штучно викликаний стан є справжнім Самадхі. Справжнім Самадхі можна вважати такий стан, у результаті якого людина отримує нове безпосереднє знання. Якщо Самадхі досягається тільки фізичними маніпуляціями (Хатха-йога), то воно, як правило, не дає людині таких звершень. Перехід від одного ступеня

концентрації до іншої здійснюється тільки за допомогою збільшення глибини концентрації і тривалості наполегливих тренувань.

Систему «йоги» поділяють на кілька видів: це Мантра-йога, Хатха-йога, Лайя-йога, Раджа-йога.

У *Мантра-йозі* концентрація здійснюється за допомогою особливих слів і виразів (мантр), які при безперервному повторенні впливають на деякі процеси в центральній і вегетативній нервовій системі. Коріння цієї техніки сягає глибокого минулого – племінних чаклунів і заклиначів. При вдалому підборі мантри можна звільнити нервову систему від деяких процесів гальмування, що блокують її.

Основа *Хатха-йоги* – це асани і пранаями. Існує більше 500 поз, з яких 50 є основними. Виділяють 3 групи поз (асан):

- 1) для медитації (концентрації) і релаксації (розслаблення);
- 2) для зміцнення тіла, вони нормалізують роботу внутрішніх органів і хребта;
- 3) для очищення системи травлення.

На початковій стадії виконання асан може викликати неприємні відчуття. З часом асани стають зручними для концентрації. Поза вважається засвоєною, якщо виконується без зусиль. За цієї умови можлива концентрація на різних частинах тіла або на біологічних процесах (пульс, дихання і так далі). У результаті тривалих тренувань йоги в змозі впливати на кровообіг, на регулювання процесів в системі травлення і тому подібне.

Вищим проявом самоконтролю в Хатха-йозі є досягнення стану анабіозу – тимчасового уповільнення або зведення до мінімуму життєвих процесів внаслідок зміни зовнішніх умов.

Займатися вправами Хатха-йоги краще всього уранці, натщесерце. В інший час – не раніше, ніж через 3 години після прийняття їжі. Асани

виконуються в добре провітреній кімнаті, в одязі, який не ускладнює рух, на килимку. Спочатку виконуються асани, потім – пранаяма.

Мета *Лайя-йоги* – пробудження прихованої психічної енергії у вегетативній нервовій системі. Її основним засобом є медитація – розумова дія з метою введення психіки людини в стан поглибленої зосередженості, супроводжуване тілесним розслабленням, відсутністю емоційних проявів, відчуженістю від зовнішніх об'єктів.

Об'єкти концентрації – специфічні слова (мантри), геометричні фігури (янтри), картини (даяти).

Як уже було зазначено, в основі хребта є життєво важливий центр – муладхара, у якому зберігається прихована нервова енергія, названа кундаліні. Символом її є змія, що згорнулася в спіраль. Пробудження і звільнення кундаліні, яке досягається шляхом психічної концентрації людини на центрі муладхари, і є основним моментом в Лайя-йозі.

У *Раджа-йозі*, за процедурою і технікою, схожою з Лайя-йоогою, об'єкти концентрації пов'язані з вищими проявами свідомої діяльності людини. Раджа-йога покликана створити міст між свідомим і деякими несвідомими процесами психіки людини. Існує думка, що Раджа-йозі обов'язково повинні передувати Хатха-йога і Лайя-йога.

Йога чудово підходить для групових занять. Заняття нею можна комбінувати із тренуваннями з будь-якого виду спорту для покращення результатів.

**Фітнес-йога** – це адаптований до європейського способу мислення вид хатха-йоги і один з найпопулярніших напрямів сучасного фітнесу. Поглиблюватися у вивчення древніх манускриптів необов'язково: асани і пранаяма подаються окремо від філософії. Головна перевага адаптованої йоги в тому, що вона набагато доступніша, ніж класична хатха. Початковий рівень фітнес-йоги включає в себе виконання лише тих асан, до яких фізично готовий

учень. Якщо, наприклад, людина не може дотягнутися кінчиками пальців до власних ступень, вона виконує тільки пози, які даються йому без особливих проблем. На наступному етапі додаються складніші асани і т. д.

Є також програми, які недавно здобули визнання. Однією з таких програм є *Пілатес*. У методі Пілатесу зібрані елементи різних напрямків фізичної культури – йога, акробатика, хореографія, але водночас він має загальні принципи, які зводять ці елементи в єдину систему. Цей метод удосконалення тіла, який був запропонований Джозефом (Йозефом) Пілатесом, спрямований на розтягування та зміцнення м'язів, покращення їх тону, виправлення постави, збільшення рівня розвитку гнучкості, відчуття рівноваги.

Система Пілатес включає в себе вправи для всіх частин тіла. Дана система вправ була розроблена на початку ХХ століття, але отримала найбільше визнання на початку ХХІ століття. В даний час Пілатесом займаються понад 10 мільйонів людей по всьому світу.

Метод Пілатеса робить наголос на взаємодію розуму і тіла (англ. Body & Mind) при виконанні вправ. Виконання вправ Пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів.

Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс, координацію і знижує стрес. Вправи Пілатес безпечні і підходять для широкого вікового спектру. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самотійно, удома.

Переваги Пілатеса:

- розвиває кожен аспект фізичної форми: силу, витривалість, гнучкість, спритність, підвищує швидкість;
- покращує усвідомлення фізичної форми тіла;
- контроль над тілом;
- вчить правильній активації м'язів, коригує поставу;

- покращує роботу внутрішніх органів;
- підсилює обмінні процеси в організмі;
- фокусується на правильному диханні;
- допомагає в розслабленні і знятті напруги;
- підходить жінкам під час вагітності;
- допомагає досягти внутрішньої гармонії за допомогою здорового тіла [Isacowitz, Rael. Pilates. United State of America. Human Kinetics. 2006].

Основні принципи Пілатесу:

*Дихання* – функція організму, вироблена довільно і несвідомо. Метод Пілатеса використовує «глибоке дихання». Глибоке дихання є важливою частиною вправ Пілатес. Таке дихання ініціюється в ділянці живота. Більшість людей при вдиху розширюють верхню частину грудної клітки. Такий вид дихання називають грудним. Дихання в Пілатес не розширює передню частину грудної клітки і не надуває живіт. Дихання Пілатес концентрується на заповненні нижньої частини легень. При такому диханні виникає відчуття, що ви роздмухуєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи об'єм вдихуваного повітря. Повітря, що надходить, насичує киснем задіяні у вправах м'язи.

*Концентрація* включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання Пілатеса – забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю (Пілатес – одна з фітнес програм «Body & Mind»).

Якість вправ значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла. Під час виконання руху необхідно сконцентрувати усю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі.

*Центр.* Фундаментом і основним компонентом виконання вправ курсу Пілатес є зона джерела енергії. Джозеф Пілатес назвав цю зону «каркасом міцності». У науковій термінології це прямі і поперечні м'язи живота. Саме з цієї зони, за словами прихильників методики, бере початок енергія, яка використовується для виконання вправ. Наприклад, якщо у вправі необхідно виконати рух від стегон, то треба втягнути в себе м'язи пресу і почати рух зсередини джерела енергії. Саме район живота виконує функцію підтримки хребта і усіх життєво важливих органів. Прихильники Пілатесу стверджують, що, втягуючи м'язи цієї зони, можна значно поліпшити поставу, знизити або усунути багато проблем, пов'язані з хронічними хворобами, полегшити і усунути причини болів хребта і шиї, а також поліпшити загальне самопочуття.

*Точність і контроль.* У методиці Пілатес існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи неспішні і плавні. Основна вимога – рухи повинні бути точними. Необхідна точність походить від постійного фізичного контролю тіла. Подібно до практики тайцзіцюань, рухи не різкі, а плавні. Рухи спрямовані на витягування або зміцнення м'язів, чому сприяє глибоке дихання в кожній позі. Як і в йозі, комбінація дихання, витягування і додатка сили справляють заспокійливий ефект. Але на відміну від йоги, самі заняття динамічніші і засновані на повторенні. Спочатку Джозеф Пілатес назвав свій метод Contrology, маючи на увазі практику методу контролю стану м'язів уявним зусиллям.

*Плавність.* Грація при виконанні цього курсу вправ народжується тоді, коли один рух плавно з'єднується з наступним. Кожен рух або вправа має певну точку початку і завершення. Вашим завданням є зробити ці точки невиразними в єдиній цілісності заняття. Кожна вправа веде до наступної. Рух не припиняється, і кінець однієї вправи є продовженням наступного.

*Ізоляція, релаксація.* Один з навичок, який необхідно освоїти – тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в зонах, що не знаходяться в розробці в даний

момент, наприклад, якщо ви тренуєте м'язи центру, намагайтеся не допомагати собі іншими м'язовими групами.

*Регулярність.* Для того щоб досягти відчутних результатів, необхідно займатися регулярно (не менше 5 разів на тиждень).

Також розроблено курс вправ для початківців, де кількість навантажень настільки мінімально, що їх можна виконувати навіть вагітним.

В основному існують три загальні різновиди тренувань Пілатес:

1. Тренування проводиться на підлозі. У цей комплекс входять вправи, які виконуються в основному сидячи або лежачи. Можна досягти різних цілей, займаючись цим видом тренувань. Такі як поліпшення постави і зняття больового синдрому в різних відділах хребта.
2. Тренування зі спеціально розробленим обладнанням. Всі ці вправи також як і попередні виконуються на підлозі. Але відмінність в тому, що тут використовую різне обладнання: гумові амортизатори, кільце Pilates Ring, м'ячі і гантелі.
3. Тренування на тренажерах. Є величезна відмінність, тренажерів Пілатес від звичайних тренажерів. Ці тренажери не є жорстко фіксованими. Коли ви робите вправу, вам доводиться не тільки виконувати саму вправу, але і зберігати рівновагу. При цьому тіло змушене включати в роботу великий комплекс дрібних м'язів, які при звичайних навантаженнях діють.

*Вправа «Сотня»* (англ. The Hundred) є однією з найпопулярніших вправ системи Пілатес. При виконанні цієї вправи працюють всі м'язи черевної порожнини. Свою назву «Сотня» отримала завдяки особливій техніці дихання. «Сотня» складається з 10 дихальних циклів. Кожен цикл включає в себе 5 вдихів і 5 видихів. Існує кілька варіацій вправи «Сотня», які відповідають різним рівням фізичної підготовки.

**Калланетика** – це комплекс вправ, розроблений американкою Каллан Пінкней. Це вправи для всіх частин тіла, які засновані на різних видах східних гімнастик і включають спеціальні дихальні вправи. Калланетика заснована на вправах на розтяжку і на статичних вправах. Мета калланетики – змусити працювати глибоко розташовані м'язи. При виконанні кожної вправи задіяні всі м'язи тіла. За допомогою занять калланетикою можна нормалізувати обмін речовин, зміцнити м'язи, зменшити вагу та об'єми тіла. Основне завдання калланетики – навчитися керувати своїм тілом.

Для всіх вправ в комплексі калланетики існує одна вихідна позиція – ноги на ширині плечей, спина випрямлена, живіт втягнутий. Потрібно затриматися в такому положенні на кілька хвилин і відчувати напругу всіх м'язів тіла. Кожне тренування калланетикою починається з розминки:

- розминка;
- вправи для живота;
- вправи для ніг;
- вправи для стегон;
- розтяжка м'язів.

**Стретчинг** – це комплекс вправ, заснований на розтягуванні м'язів. Завдяки стретчингу збільшується рухливість суглобів, м'язи стають еластичнішими і гнучкішими, менш схильні до травм і довше зберігають працездатність. Існує декілька видів стретчингу: м'який (м'яка розтяжка), глибокий (активний розвиток гнучкості), статичний (використання методів статичного навантаження) і динамічний (плавний перехід від однієї вправи до іншої).

Стретчинг зазвичай включають у комплекс лікувальної гімнастики. У спортивній і художній гімнастиці, в ігрових видах спорту це вправи на розтяжку, що є елементами загальної системи тренувань. Адже для занять всіма видами спорту дуже важливо, аби суглоби були рухливі, гнучкі, а це



забезпечується еластичністю м'язів. У бодібілдингу, наприклад, стретчинг дозволяє м'язам швидше відновитися після силових тренувань, у гімнастів збільшується амплітуда рухів.

Стретчинг, що виконується під спокійну музику, ефективний для зняття стресу, зменшує втому, дає відчуття спокою. Стретчинг позитивно впливає на якість сну, зменшує ризик виникнення яких-небудь серцево-судинних захворювань, сприяє зменшенню артеріального тиску. Вправи на розтяжку є складниками антицелюлітних програм.

Займаючись стретчингом самостійно, не потрібно відразу вибирати значні навантаження, тягніться не дуже сильно. Перед початком занять – розминка, аби м'язи розігрілися. Дихання має бути глибоким і рівним. Кожну вправу необхідно виконувати до тих пір, поки не зникне напруга в м'язах. Залежно від складності вправи її тривалість може бути від десяти до шістдесяти секунд. Аби м'язи надмірно не перенапружувалися, необхідно під час занять стретчингом зберігати стійке положення. Рухи мають бути плавними, без різких ривків. Це можуть бути звичайні потягування або складніші рухи, узяті з тренувань з якого-небудь виду спорту.

У повсякденному житті людині рідко доводиться ізольовано виявляти певну фізичну якість, або напружувати ізольовано одну групу м'язів. Як правило, всі системи функціонують комплексно. У зв'язку з цим врахування безсумнівних позитивних ефектів програм усіх представлених вище напрямків, призвело до поєднання методичних принципів кожного з них у комплексних тренувальних фітнес-програмах, які сьогодні отримали назву – **функціональні тренування**. У них застосовують вправи, які дають можливість одночасно розвивати силу, гнучкість, рівновагу тощо. У таких програмах, як правило, застосовуються найбільш природні для людини рухи – різновиди ходьби й бігу, присідання, нахили й повороти тулуба, що робить ці заняття доступними для будь-яких категорій населення. Передбачається, що саме програми цього

напрямку отримують перспективний розвиток у найближчий період розвитку фітнес-індустрії.

Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального устаткування, зокрема кор-платформ, босу (гумових півсфер), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), подушок балансувань Airex Balance Pad (подушок, виготовлених з м'якого «пінного» матеріалу) або силових тренажерів з вільною траєкторією виконання руху.

*Кор-платформа або кор-доска* – спеціальне пристосування для занять фітнесом в домашніх умовах або в тренажерному залі. Відмітна особливість кор-доски – вона не має стабільного положення.

**Кросфіт.** Під словом «Кросфіт» (Cross Fit) розуміється спортивний рух, заснований на філософії багатостороннього фізичного розвитку. Одночасно ця назва фітнес компанії, яку заснували в 2000 році спортсмени Грег Глассман і Лорен Дженай. Кросфіт-вправи поділяють на чисто фізкультурні, призначені для людей без професійної спортивної підготовки, і більш складні, які практикують підготовлені атлети в змагальних цілях.

Ідеологом цього спортивного напрямку є Грег Глассман, колишній професійний гімнаст. Перший зал для занять кросфітом був відкритий в Каліфорнії в 2001 році. За 15 років розвитку нового напрямку в силовому спорті по всьому світу було відкрито майже 4000 залів, в яких практикується дана система. У деяких країнах (наприклад, в Канаді) кросфіт офіційно включений в програму занять для спецпідрозділів збройних сил, пожежних загонів. Існує навіть напрямок Cross Fit Kids, розроблений спеціально для дітей.

Експерти визначають кросфіт як систему підготовки, яка розвиває всі фізичні якості атлета – витривалість, силу, швидкість, гнучкість, координацію. При цьому засоби досягнення цих якостей можуть бути самими різними. Заняття

зазвичай включають в себе швидко змінюючи один одного колові тренування різної спрямованості.

Кросфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи:

- важкої і легкої атлетики;
- бодібілдингу;
- пауерліфтингу;
- фітнесу;
- класичної гімнастики;
- гирьового спорту.

Мета занять: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серця, судин, дихальної системи, «навчити» організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Типове кросфіт-тренування може комбінувати такі види спортивної діяльності як спринтерські забіги, заняття, що імітують веслування (на спеціальних тренажерах), лазіння по канату, роботу з гантелями, штангами, гирями, гімнастичні вправи на кільцях, перекочування величезних гумових шин. Ніяких обмежень в плані навантажень для тренерів і спортсменів немає, в зв'язку з чим деякі фахівці негативно висловлюються про таке тренування. Зокрема, поширена думка, що кросфіт шкідливий для серця і має підвищену небезпеку травм. Людям без будь-якої підготовки займатися цією дисципліною не рекомендується.

Сьогодні кросфіт практикуються і як змагальний вид спорту. Спільнота прихильників цього напрямку зростає, локальні змагання з кросфіту, а також змагання в режимі «онлайн» проводяться практично по всьому світу.

Справжні фанати кросфіта можуть тренуватися до 12 разів на тиждень. Ранкові заняття зазвичай включають силові тренування, вечірні – практикуються різні функціональні навантаження – біг, плавання, їзда на велосипеді.

Система «Кросфіт» доступна в багатьох варіантах, але класична методика практикуються тільки в мережі сертифікованих тренажерних залів. Компанія тренує інструкторів і видає ліцензії спортивних залів, які бажають стати частиною всесвітньої мережі Cross Fit Inc. Філії можуть розробляти свої власні методики тренувань і встановлювати ціни.

Заняття складаються із загальної розминки, розвиваючого блоку і 10–15 хвилин високоінтенсивного тренінгу. Мережеві фітнес зали, де практикується кросфіт, зазвичай розробляють «тренування дня», яка охоплює конкретну (кожен день різну) частину фізичної підготовки або цільову групу м'язів. Для підвищення мотивації учасників застосовуються елементи змагань, типу підрахунку балів і досягнення різних рівнів.

Основні правила тренінгу:

- максимум інтенсивності на кожному тренуванні;
- чим частіше тренування, тим краще;
- мінімум відпочинку між вправами (а краще – його повна відсутність);
- зміна напрямку навантажень на кожному занятті.

Справжні прихильники цього фітнес-руху крім тренінгу в залі практикують кросфіт вдома, використовуючи віджимання, підтягування, стрибки, вправи на витривалість, спринтерський біг. Кросфіт – це ще й велике мережеве ком'юніті: щодня в Інтернеті спортсмени і тренери викладають нові тренувальні програми, статті та відео з техніки вправ, матеріали про правильне харчування для досягнення найкращих результатів.

Користь кросфіта полягає, в першу чергу, у всебічному фізичному розвитку. Така програма підійде тільки абсолютно здоровим людям з певним рівнем

фізичної підготовленості. У будь-якому випадку, провести попередні консультації з лікарем або експертом з кросфіту обов'язкове.

Перелічимо основні плюси цього популярного спортивного спрямування:

- *розвиток сили волі*: кидати заняття на півдорозі, не закінчивши тренування – проти правил кросфіта. Започатковане коло вправ (комплекс) потрібно обов'язково закінчити, а бажано ще й побити вчорашній рекорд. Уміння перебороти себе, зробити неможливе – обов'язкова якість для справжнього спортсмена;
- *зниження маси тіла*. Висока інтенсивність занять дозволяє швидко скинути зайву масу. За одне тренування спалюється приблизно 1000 калорій. Якщо при цьому ще і правильно харчуватися, результати не змусять себе довго чекати;
- *максимум ефекту за короткий час*;
- *можливість занять як в групі, так і індивідуально*;
- *розвиток витривалості і сили*. У прихильників кросфіта рельєфна і тверда мускулатура і виражена м'язова сила;
- *ніяких обмежень за віком*. Займатися кросфітом можна і після 50, головне, щоб дозволяло здоров'я. Спортсменів такого віку цілком вільно допускають до змагань.

Сьогодні у кросфіта безліч шанувальників і фанатів. Міжнародні ігри проводяться з 2007 року – число учасників змагань та спонсорів щорічно зростає.

Противники нового напрямку в силовому спорті вважають, що далеко не всім варто займатися настільки інтенсивною і насиченою програмою. Головна шкода кросфіта – це екстремальні навантаження, які новачок отримує практично на першому занятті. При цьому чітких рекомендацій для початківців як таких

немає. Деякі експерти вважають, що інтенсивність тренінгу небезпечна не тільки для новачків, а й для досвідчених спортсменів. Екстремальні тренування – завжди підвищена травматичність і ризик серцево-судинних ускладнень. Оскільки при виконанні вправ атлети орієнтуються не на техніку, а на швидкість і велику вагу, ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується.

Провести тренінг зовсім без снарядів не можливо. Потрібні, щонайменше, турнік і пара гантелей. Бажано мати також невеликий мішок з піском для вправ з вагою.

Приклади простих і ефективних вправ:

1. Максимально швидкі підтягування на турніку, які робляться ривками. В одному колі робиться 15 повторів.
2. Вибухові присідання. Робляться, як звичайні присідання, але в момент, коли треба вставати, вам потрібно вистрибнути максимально вгору. Робиться також 15 повторів.
3. Підйом ніг на турніку. Повиснувши на турніку, швидко і інтенсивно підтягуйте ноги до живота.
4. «Бурпі». В.П. – упор присівши, далі упор лежачи, знову упор присівши і максимально високий стрибок вгору.
5. Вибухові віджимання. Звичайні віджимання, при яких у верхній точці долоні відриваються від підлоги.

Існують сотні, а можливо, навіть тисячі силових інтенсивних програм, тому кожен хто займається вибирає вправи відповідно до своїх особистих вподобань. Загальна порада – не форсувати навантаження з перших занять, виконуючи максимальну кількість повторень і кіл, слід дати організму адаптуватися до екстремальних умов.

## Аеробіка

*Аеробіка* – комплекс фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки тощо), які виконують під музику, тому її ще називають ритмічною гімнастикою. Слово «аеро» означає повітря. Зародилась в США в 1960-ті роки. Засновник аеробіки – лікар Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево- судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапругам, надлишковому харчуванню. За допомогою вправ, що виконуються в аеробному режимі, і харчування з низьким вмістом тваринних жирів в організмі людини найбільш активно руйнується надлишковий холестерин – головний ворог судин. Фізичні навантаження усувають гіподинамію, а емоційність при проведенні занять поліпшує настрій, ліквідовуючи негативний вплив стресів. За допомогою аеробіки можна позбутися від зайвих кілограмів, але вона не допоможе в побудові красивої фігури.

На початку ери аеробіки був біг підтюпцем, потім вправи під музику, потім – велоергометри, гребні тренажери, степпери і бігові доріжки, зараз – модний степ. За більш ніж тридцять років від класичної аеробіки, розробленої Джейн Фондою, відокремилося більше 20 видів.

Аеробіка включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи виконують на свіжому повітрі, здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів, що активує процеси енергетичного обміну, засвоєння організмом кисню, діяльність симпатoadреналової системи. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Зараз ефективність аеробіки загально визнана. Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням

балансу між потребами організму в кисні і його доставці. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями, наприклад:

- загальний об'єм крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;
- об'єм легень збільшується, серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю, що збільшує і тривалість життя;
- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, загальна ж кількість холестерину знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;
- зміцнюється кісткова система;
- аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами;
- підвищується працездатність;
- аеробіка – реальний шлях до схуднення чи підтримки маси тіла в нормі.

Саме цей аспект найбільше залучає молодих дівчат займатися аеробікою. Потрібно додати, що фізичні вправи у поєднанні з дієтою ефективно сприяють схудненню.

**Загальні умови заняття аеробікою.** Велике значення має покриття підлоги в залі. Ідеально якщо між підлогою і покриттям є невеликий повітряний простір. Це робить підлогу пружною, що є профілактикою травматизму.

Приміщення, де проводяться заняття, повинне бути просторим, щоб не зачіпати один одного ліктями під час вправ. Це також зменшує ризик травмування. Інструктор повинен бути професійним і часто звертатися до тих, хто займається на занятті, – індивідуальний підхід на заняттях відіграє велику роль. Групи повинні бути підібрані з урахуванням фізичної підготовленості, тобто приблизно однорідними. Програма повинна бути підібрана таким чином, щоб



ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Виконувати вправи потрібно легко, без різких рухів. Не варто доводити себе до перевтоми і больових відчуттів.

Головне в заняттях – вибрати таку програму аеробіки, яка б максимально відповідала поставленим цілям. При цьому програма повинна бути побудована таким чином, щоб практично виключити ризик одержання травм, а також розвитку серцево-судинних захворювань.

Сучасна класична аеробіка має власну хореографічну «мову» – різні кроки, підскоки, стрибки на місці, з просуванням вперед, назад, убік, організовані в комбінації різної координаційної складності, що виконуються без пауз відпочинку, в системі Non Stop – під музичний супровід 120– 160 акцентів/хв.

Аеробіку можна класифікувати таким чином:

- оздоровча;
- прикладна;
- спортивна.

**Оздоровча аеробіка** – це напрям масової фізкультури з регульованим навантаженням. Особливістю цього напрямку є наявність аеробної частини заняття. Вона передбачає підтримку на певному рівні роботи кардіореспіраторної системи. У 70-і роки основною метою занять аеробікою було зменшення ваги. На початку 80-х поширилася система Workout, популяризатором якої стала Джейн Фонда. Потім виникли й інші системи (funk, step).

Американська Національна школа аеробіки і заснований в 1993 році Університет Reebok зіграли велику роль у розробленні програм для людей з різним рівнем підготовки і програм для навчання фахівців.

Залежно від змісту програми, аеробіку можна класифікувати так:

- програма без предметів і пристосувань (високої й низької інтенсивності);
- програми з використанням предметів і пристосувань (з гантелями, амортизаторами тощо);
- програми змішаного типу (aeroboxing, каратебіка, його-аеробіка тощо).

Існує класифікація оздоровчої аеробіки за віком і рівнем підготовки:

- для дошкільнят, школярів, юнацького віку, молодіжного, середнього і старшого віку;
- за статтю: для жінок (для вагітних), для чоловіків;
- за рівнем підготовленості: початківці, 2-й, 3-й рік навчання і так далі.

**Спортивна аеробіка** – це вид спорту, де спортсмени безперервно виконують інтенсивний комплекс вправ. Цей комплекс включає ациклічні рухи зі складною координацією, а також різні щодо складності елементи й типи взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Основу хореографії в цих вправах складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки і їх різновиди.

Нині в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і серйозні відмінності у вимогах до програми й критеріїв оцінки. У кожному з напрямів спортивної аеробіки проводяться чемпіонати світу, матчеві зустрічі й інші види змагань.

**Прикладна аеробіка** набула поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізкультурі і в різних рекреаційних заходах (шоу-програми, групи підтримки спортсменів).

Види аеробіки:

**Степ-аеробіка** – порівняно молодий вид спорту. Його винайшла в 1989 році відомий інструктор з аеробіки американка Джин Міллер. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і пришвидшення одужання пристосувала для тренувань сходинки тераси свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски по сходинках дали такий чудовий результат, що Джин, одужавши, негайно почала створювати на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу новий вид аеробіки, що отримав назву «степ-аеробіка». До речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-аеробіка незамінна для профілактики й лікування таких захворювань, як артрит й остеопороз, корисна спортсменам в період підготовки до змагань і відновлення після травм.

Для підвищення інтенсивності в багатьох спортклубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами- степами, що мають пристосування, які дозволяють встановлювати потрібну висоту. Аеробіка на степ-платформі доступна практично всім. Робота, що виконується ногами, не складна, а рухи природні, немовби при ходьбі сходами. Для зміни інтенсивності тренування вистачає лише змінити висоту платформи. Таким чином, в одній групі можуть одночасно займатися люди з різним рівнем підготовленості і фізичне навантаження для кожного буде індивідуальне. Степ-платформа виготовлена зі щільного поліетиленового каркасу, що витримує навантаження до 600 кг. Це – збірна конструкція, яка легко регулюється за висотою і яка може складати 15, 20 і 25 см. Можна також змінювати кут її нахилу для того, щоб максимально ефективно пристосувати для силового тренування. Спочатку тренування вивчаються рухи ніг, а потім додаються рухи рук. При цьому необхідно пам'ятати про те, що степ-платформу не можна втрачати з поля зору. Багато базових кроків мають схожу структуру й назву. Виконуються кроки вгору-вниз, через платформу, з поворотами і без, із стрибками на платформу і на ній, а також додаються кроки на підлозі. Кроки на платформу можна виконувати спереду, збоку, з кінця, з кута в кут і з кінця в кінець. Кроки з'єднуються в комбінації, які виконуються спочатку в один бік, а потім, після виконання рухів для зміни провідної ноги, вся комбінація

повторюється іншу сторону. Можна виконувати рухи на самій платформі, переступати через неї або частину рухів виконувати на підлозі. Найбільш складні вправи – це стрибки на платформу і через неї.

На тренуваннях можна використовувати дві і більше степ-платформи, розташовані поряд. Переходи з однієї платформи на іншу в різних напрямках створюють додаткову кількість комбінацій переміщень. Дуже ефективно і всіляке використання степ-платформи в силовому тренуванні. Усі силові вправи можна ускладнити, полегшити або просто урізноманітнити, використовуючи висоту платформи. Таким чином, кожен вибирає для себе найбільш відповідну міру навантаження. Налічується понад 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Виконуючи під музику різні варіанти кроків з підйомом на платформу і спуском з неї, велику кількість танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, ви отримаєте навантаження, рівноцінне біговому тренуванню.

**Танцювальна аеробіка** – використовує базові рухи класичної аеробіки. Відрізняються вони лише манерою їх виконання, відповідно до особливостей кожного танцювального напрямку. У зв'язку з величезною кількістю наявних танцювальних мелодій можна виділити таку саму кількість напрямків танцювальної аеробіки. Сьогодні попитом користуються заняття у стилі *латиноамериканських танців*; *xip-хоп*, джерелом якого є негритянські танці; *капоейра* – поєднання танцювальних рухів та елементів народної боротьби Бразилії; *арабські танці* – в основі яких лежать граційні рухи животом та іншими частинами тіла, що втілюють багатовікові традиції східних народів. Танцювальна аеробіка зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему організму, розвиває почуття ритму, підвищує настрій.

Особливе місце серед аеробних програм займає **інтервальна аеробіка**. Заняття складається з кількох блоків з чергуванням вправ аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, танцювальні види) з певними інтервалами відпочинку, які можуть бути не лише пасивними, але й активними, і включати

ряд силових вправ, а також вправи на розтягнення. Можливе створення програм для початківців, підготовлених і добре тренуваних. Це дуже ефективна форма, що дозволяє гармонійно розвивати силу, гнучкість і витривалість.

Протягом останніх років набули популярності заняття у фітнес-клубах спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг). Це програми, що створені в США у 90-х роках, та нестримно поширились в Америці і Європі. Подібний успіх пояснюється ефективністю тренування – максимальний результат досягається за рекордно короткий час.

*Спіннінг* – групове заняття на спеціальних велотренажерах (спінбайках), під час якого учасники під керівництвом інструктора та музичного супроводу імітують шосейну велогонку. Виконання вправ із різних вихідних положень, з різною потужністю та темпом обертання педалей сприяє отриманню різнобічного навантаження.

Отже, *сайклінг і спіннінг* – групове тренування на спінбайках. Відмінність сайклінга від спіннінга полягає в спрямованості навантаження на ті чи інші групи м'язів. Якщо під час сайклінга воно розподіляється майже рівномірно на верхню і нижню частини тіла, то спіннінг розвиває в основному нижню частину. Досягається це шляхом використання велотренажерів, що відрізняються нюансами конструкції. Хоча і те і інше можна робити на одному велотренажері, варіюючи тільки положення тіла. Сайклінг більше нагадує прогулянкову їзду на велосипеді, а спіннінг – швидкісну, при якій слід згрупуватися над кермом і працювати тільки ногами, як спортсмени на велогонках.

Тренування проводиться кваліфікованим тренером, під ритмічну музику, триває 45–55 хвилин. Весь цей час слід «їхати на велосипеді», не зупиняючись ні на секунду, інтервально змінюється інтенсивність (швидкість, тягар) і положення корпусу, рук та ніг (сидячи, стоячи, стоячи на одній нозі). Це – аеробіка з елементами акробатики на спінбайку. Пропрацюються всі, без виключення, м'язові групи. Всього лише за одне тренування спалюється від 0,5 до 1,0 кг зайвої ваги, залежно від старанності. Ефективність роботи полягає в

поєднанні тренування серцево-судинної системи, м'язової сили і витривалості, прискоренні процесів спалювання жирів. Важлива відмінність групових занять від кручення педалей тренажера наодинці – азартність, оскільки вона імітує групову велогонку в різних режимах (по шосе, в гору, по пересіченій місцевості і тому подібне). Заняття можуть бути різної складності і спрямованості: базові, (що допомагають засвоїти специфіку техніки), силові, швидкісні. Заняття проводяться з використанням спеціального велотренажера, котрий імітує основні елементи рухової діяльності спортсмена-шосейника. Спінбайк-аеробіка дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи – педалюванням – виконувати різні вправи за участю м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку витривалості різного типу, динамічної й статичної сили, швидкісних якостей, здатності швидко переключатися з одного режиму тренувальної роботи на інший.

60–70 % обсягу тренувальної роботи повинні виконуватися у діапазоні навантаження, що забезпечує приріст ЧСС до вихідного рівня від 50 до 100 %. 25–30 % роботи повинні виконуватися при навантаженні, коли ЧСС у межах 110–140 % до вихідного рівня. Тренувальна робота швидкісно-силового характеру, що викликає приріст показників ЧСС на 150 % і більше до вихідного рівня, займає від 3 до 7 % загального обсягу заняття.

У процесі занять передбачена можливість індивідуального регулювання інтенсивності роботи. Вправи виконуються у широкому діапазоні навантажень аеробного, анаеробного, швидкісно-силового характеру з відповідним ритмічним музичним супроводом, який програмує характер основних компонентів тренування (тривалість активних фаз, зміна темпу, паузи акт то відпочинку).

Для підвищення емоційності занять у полі зору тих, хто займається, розташовують екран (відеомонітор) із зображенням умовної місцевості (лісові стежки, паркові доріжки).

До основних розділів програми занять спінбайк-аеробікою належать [23, с. 38–39]:

- розминочно-відновлювальний з переважним використанням першого тренувального комплексу;
- для розвитку загальної витривалості (другий і четвертий комплекси);
- швидкісно-силовий (вибірково третій і четвертий, повністю п'ятий комплекси);
- універсальний із застосуванням усього арсеналу тренувальних засобів спінбайк-аеробіки.

Найбільш модерновий напрямок у велоаеробіці – *аквасайклінг*. Це заняття на велосипедах у воді. Спеціально розроблені тренажери кріплять до дна басейну. Опір води створює додаткове навантаження на м'язи, тому ефект від тренування подвійний, не кажучи вже про позитивний емоційний заряд на весь день.

*Роуп-скіппінг*, яка представлена комбінацією різних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, котрі виконуються індивідуально і в групах (основоположником цієї форми рухової активності став у 80-х роках ХХ ст. бельгійський тренер Річард Стендаль).

Відповідно до мотивів й інтересів тих, хто займається, їхнього віку, рівня фізичного стану, сучасні модифікації роуп-скіппінгу (стрибків зі скакалкою) можуть мати наступну спрямованість [23, с. 43–44]:

- *оздоровчу*, засновану на навантаженнях помірної і низької інтенсивності переважно аеробно-анаеробного характеру із загальною тривалістю базових вправ від 5 до 20 хв. у занятті;
- *рекреативну*, що містить різні ігри, естафети, конкурси, шоу з використанням скакалок;

- *спортивну*, що передбачає проведення змагань із роуп-скіппінгу в обсязі обов'язкової і довільної програм. Техніка рухів роуп-скіппінгу заснована на виконанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинання коліна праворуч, ліворуч (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно спереду права, ліва (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням зі скакалкою; з пересуванням; обертаючи скакалку назад; з поворотом на 180° поворотом на 360°.

Програма змагань з роуп-скіппінгу складається з двох частин: з однією скакалкою; використання двох довгих скакалок одночасно. Обидві частини поділяються на обов'язкову й довільну. Перша з них містить стрибки на швидкість за 30 с при найменшій кількості помилок (збоїв і зупинок), друга – авторські комбінації стрибків, передач скакалок, акробатичних елементів. Матеріальні витрати на проведення занять роуп-скіппінгом невисокі – потрібно мати скакалки різної довжини, музичний супровід і зручну спортивну форму.

**Фітбол-аеробіка** – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей, що мають зріст вище 190 см і масу тіла понад 150 кг). У технології виготовлення даного інвентарю передбачена його різна конфігурація (два з'єднаних між собою круглих м'ячі, що утворюють стійкий овальний ролл; м'ячі-стілці з чотирма невеликими ніжками; м'ячі з ручками для стрибків «хоп»), а також враховано такі особливості, як оптимальна пружність й еластичність матеріалу, перлинний колір, дезодорований аромат, що входить до складу матеріалу тощо. Можливість проведення аеробної частини заняття у положенні сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребет, основні м'язові групи та вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент тих, хто займається, аеробними вправами.



У заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості.

До основних вихідних позицій тренування входять такі положення спрямованість [23, с. 44–46]:

- основне (базове) сидячи;
- лежачи на животі обличчям униз;
- лежачи на м'ячі з опорою на руки;
- лежачи на м'ячі обличчям угору;
- лежачи на боці на м'ячі;
- «ноги на м'ячі»;
- лежачи на животі, м'яч притиснутий п'ятками до сідниць. У цих позиціях виконуються:
  - вузькоспрямовані вправи для косих м'язів живота, м'язів плечового пояса, спини, бокових м'язів тулуба й бокової поверхні стегна, а також статичні та динамічні вправи;
  - комплексні вправи на баланс і розвиток сили великих м'язових груп;
  - стретчинг для м'язів, які виконували навантаження в основній частині заняття.

**Тераеробіка.** Заснована у 1995 році німецьким тренером Ю. Вайсхарзом, містить танцювальні рухи, котрі виконуються в аеробному режимі, у поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. Можливе також застосування звичайної гумової стрічки. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційована товщина стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими і дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі їх

виконання. Термінологія, що використовується у тераеробіці, аналогічна прийнятій у танцювальній аеробіці.

**Тай-бо, бокс-аеробіка** – високоінтенсивні тренування з використанням елементів східних єдиноборств, боксу, заняття на удосконалення витривалості й сили м'язів, виховання бійцівських якостей і підняття настрою. Немає нічого кращого для розрядки і гарного фізичного тренування. При цьому метою є не досконале оволодіння технікою рухів, а отримання оптимального фізичного навантаження.

**Слайд-аеробіка (slide)** – силовий вид аеробіки. Під час занять одягають особливе взуття і ковзають по спеціальній гладкій доріжці завдовжки 183 см і шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзана, лижника або ролера. Слайд-аеробіка зміцнює серцево-судинну й дихальну системи, м'язи й суглоби. Це – найоптимальніший вид аеробіки для жінок, що бажають позбутися жирових відкладень на стегнах.

**Кік-аеробіка** – спеціальна програма (кардіо-інтенсивність- координація), яка дозволяє тренувати й удосконалювати основні показники організму: загальну й силову витривалість, силу й гнучкість м'язів, спритність і координацію. Нова програма враховує вік і різні рівні підготовленості того, хто займається.

**Тай-кик** – це тренування, що поєднують популярне зараз тай-бо з інтенсивними вправами зі скакалкою. Тай-кик дозволяє не лише швидко досягти тренувального ефекту, але й навчитися прийомам рукопашного бою. Особливо рекомендовано для тих, хто бажає досягти максимального ефекту при спалюванні підшкірних жирових відкладень.

Давно відомо, що вода оздоровлює організм людини. **Аквааеробіка** – це один з різновидів аеробіки, при якій тренування відбуваються в басейні. На сьогодні це найефективніший засіб для тих, хто хоче відновити здоров'я, схуднути і підтримувати себе в тонусі. Аквааеробіка рекомендована людям різного віку і комплекції, завдяки відсутності великих навантажень і профілактиці деяких захворювань.

Головна складова цих тренувань – вода. Вона створює сприятливі умови, при яких ефективність занять підвищується в кілька разів. При цьому відсутній високий рівень навантаження на людський організм порівняно з заняттями на суші. Саме тому заняття аквааеробікою можна рекомендувати студентам, особливо тим, які мають проблеми з хребтом, венами й суглобами.

Заняття у воді допомагають розслабитися, знімають м'язову й нервову напругу, зміцнюють нервову систему. Під час тренувань відбувається і своєрідний масаж тіла водою. Завдяки цьому масажу шкіра стає більш зволоженою, пружною й еластичною. Водний масаж не дає накопичуватися в тренуваних м'язах молочній кислоті, тому навіть після найінтенсивніших тренувань немає больових відчуттів. Крім того, заняття у воді дозволяють розвантажити хребет і виправити поставу.

Людам, які хворі на варикозне розширення вен, заняття аквааеробікою допоможуть розвантажити хворі судини, поліпшити циркуляцію крові в організмі, налагодити відтік венозної крові.

Особливо корисні заняття аквааеробікою для дівчат, які мають зайву масу тіла. Ті, хто хочуть схуднути, вибирають заняття у воді з причини їхньої високої ефективності. Відбувається це за рахунок подолання опору води. Додаткова кількість калорій втрачається внаслідок різниці між температурою води, яка набагато нижча від температури тіла. Важливу роль має і наявність у цих заняттях психологічного моменту. Завдяки тому, що більша частина тіла прихована водою, повні люди почувуються впевненіше і комфортніше. Вони займаються із задоволенням і в повну силу, не соромлячись своїх габаритів. Гідромасаж, про який йшлося вище, ще й прекрасний засіб для боротьби з целюлітом. У поєднанні з вправами аквааеробіка реально може допомогти позбутися його.

Перед початком заняття рекомендовано трохи поплавати, щоб розігрітися, звикнути до водного середовища й температури води. Потім йде розминка, вправи основного комплексу і серія відновлювальних вправ. Як варіант, в

основний комплекс можуть бути включені вправи, які зміцнюють серцево-судинну систему, розвивають витривалість, м'язову силу та гнучкість тіла.

Час та інтенсивність занять залежать від складу групи й підготовленості тих, що тренуються. Як правило, на початковому етапі й людям зі слабким здоров'ям пропонують займатися 30 хвилин у помірному темпі. При переході на середній рівень підготовки тривалість тренування збільшується до 45 хвилин. Професійним же спортсменам і людям з гарною фізичною підготовкою рекомендовано тренуватися 60 хвилин, у швидкому темпі, з використанням додаткового обладнання: обважнювачів для ніг і рук, різних гантель, м'ячів.

Існує кілька видів аквааеробіки:

- *Aqua Jogging* – імітація бігу у воді;
- *Aqua Relaxation* – вправи на розтяжку і розслаблення різних груп м'язів;
- *Aqua Gym* – силові тренування з використанням спеціального устаткування: плаваючих гантелей, м'ячів, спеціальних гнучких паличок, що збільшують опір;
- *Aqua Box* – заняття з елементами боксу, карате і кікбоксінгу;
- *Aqua Cycle* – вправи, що імітують їзду на велосипеді.

Крім цих, зазначених видів аеробіки, існує ще багато інших, за якими заняття поки не так популярні.

Змагання з фітнес-аеробіки.

Ініціатором розвитку даного напрямку на світовому рівні є міжнародна федерація фітнесу і аеробіки – FISAF. Перший чемпіонат пройшов в 1999 році у Франції. Змагання проводяться по 3 дисциплін:

- аеробіка;
- фітнес степ-аеробіка;

- хіп-хоп-аеробіка.

Змагання проводяться не тільки серед дорослих, фітнес-аеробіка для дітей також є досить популярною, дозволяє прекрасно розвинути спритність, координацію і зміцнити здоров'я.

## **Шейпінг**

*Шейпінг* – це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму жінки, що включає спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування. Для жінок будь-якого віку, з різною спортивною підготовленістю, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла – збільшення або зменшення об'єму м'язової тканини, зниження вмісту жиру в організмі. Система шейпінг-вправ послідовно навантажує всі м'язові групи, в тому числі й ті, які слабо задіяні в повсякденному житті.

Головна перевага шейпінгу – це індивідуальний підхід до кожного, хто займається, навіть якщо заняття відбуваються в групі. У процесі тренування опрацьовуються практично всі групи м'язів, які формують особливо важливі для жінки ділянки тіла: талію, груди, стегна і сідниці.

Оскільки програма досягнення шейпінг-моделі складається досконало, позитивний результат залежить лише від сили волі людини, від її прагнення досягнути поставленої мети та її готовності дотримуватися складеної програми. Займаючись шейпінгом, жінка може формувати як певні частини власного тіла, так і працювати над удосконаленням усієї статури в цілому.

Одна з головних переваг шейпінгу – це успішна боротьба з целюлітом. Відбувається це завдяки цілеспрямованому опрацюванню проблемних зон. Під час занять шейпінгом, також опрацьовуються ті групи м'язів, які зазвичай мало задіяні.

Фахівці спеціалізованих шейпінг-клубів не приховують, а, навпаки, роблять акцент на обов'язковому дотриманні принципів розробленої індивідуальної системи харчування. При регулярному порушенні цієї системи не варто розраховувати на швидкі результати або на повну відповідність шейпінг-моделі, якої кожна жінка прагне досягти. Відмінність шейпінгу від видів аеробної фізкультури полягає в тому, що найбільша кількість калорій витрачається не під час тренування, а після нього, в період відновлення. Саме тому в шейпінгу таке значення надається обмеженню вживання їжі після занять. Без споживання великої кількості калорій з їжею, організм активно витратить те, що вже в «запасі», тим самим швидше рухаючи жінку до досягнення поставленої мети.

Тренування з шейпінгу є комплексом вправ, які послідовно навантажують м'язи на різних ділянках тіла. Кожна обрана м'язова група «опрацьовується» шляхом багаторазового повторення циклічної вправи. Повторення доцільно продовжувати до стомлення (30–200 разів або за часом 60–240 с), після чого змінюється навантаження. Іноді м'язова група опрацьовується декількома вправами, або до неї повертаються повторно протягом заняття. Характерним для шейпінгу – є те, що навантажуються ті м'язи, які недостатньо задіяні в повсякденному житті.

Характер виконуваної роботи під час заняття (досягнення індивідуального максимуму) спрямований на вичерпне використання наявних у м'язових клітинах енергетичних ресурсів – глікогену та ліпідних включень. В результаті даного процесу в активних м'язових клітинах накопичується молочна кислота, з'являються характерні больові відчуття, що посилюються разом з втомою. Після цього слід навантажувати інші групи м'язів, до повного виснаження їхніх можливостей. Вольове зусилля, що забезпечує виконання останніх повторень через «не можу», і психічне напруження, спрямоване на подолання болю у працюючих м'язах, веде до збільшення вироблення гормонів адреналіну і норадреналіну здатних стимулювати гліколіз і тканинне дихання, а також мобілізацію вільних жирних кислот з жирового депо. Після закінчення роботи

м'язів, в кінці тренування, можна спостерігати наступні результати: значні втрати енергії організмом в цілому, включаючи зменшення запасів глікогену печінки, витрачання жирних кислот з жирового депо. Виснаження енергетичних ресурсів у працюючих м'язах (глікогену та інших вуглеводів, ліпідів тощо), накопичення в м'язах і крові великої кількості молочної кислоти, високу концентрацію в крові гормонів і продуктів метаболізму. Ці зміни в організмі зумовлюють активізацію обмінних процесів протягом кількох годин після закінчення м'язової роботи. При цьому, необхідно виділити відновлення енергетичних запасів: синтез креатинфосфату, окислення молочної кислоти і ресинтез з неї глікогену.

У шейпінгу навантажуються всі м'язи тіла, у тому числі, що формують найбільш важливі для жінок ділянки тіла: груди, талію, стегна, сідниці. Мускулатура цих ділянок тіла «не призвичаєна» до тривалої роботи, включає в себе велику кількість швидких волокон. У їхньому енергопостачанні значну роль відіграє анаеробний (безкисневий) механізм, що витрачає енергетичні запаси м'язових клітин і всього організму. Вправи виконуються в помірному темпі, до досягнення індивідуального максимуму. Послідовне опрацювання всіх груп м'язів дозволяє без зайвого навантаження на серце і суглоби отримати прекрасний тренувальний ефект, що включає: значні втрати енергії організмом в цілому; виснаження енергетичних ресурсів м'язів, що працюють. На відміну від аеробних видів фізкультури, де жирові запаси організму витрачаються в основному в процесі тренування, в шейпінгу їхня мобілізація більшою мірою охоплює відновлювальний період і, при обмеженні споживання жирів і вуглеводів, служить для заповнення калорій витрачених у спортивному залі.

## Туризм

*Туризм* походить від французького «tourisme» – прогулянка, подорож – подорожі у вільний час, пов'язані з від'їздом за межі постійного проживання; один з видів активного відпочинку, який поєднує відновлення продуктивних сил

людини з оздоровчими, пізнавальними, спортивними та культурно-розважальними цілями. У міжнародній практиці до туристів відносять осіб, які тимчасово й добровільно змінили місце проживання з будь-якою метою, окрім діяльності, яка винагороджується в місці тимчасового перебування.

Під туризмом розуміють теорію та практику різного роду походів, сходження на гори і подорожі з метою спортивного суперництва, активного відпочинку, освіти і виховання. Для подорожей у відпустку з використанням громадського або особистого транспорту, в яких головне місце посідають розмови і відпочинок, усе більше підходить слово туризм. Туризм складає частину фізичної культури та спорту, оскільки він є фактором здорового способу життя, розвитку, досконалості, збереження фізичної працездатності та всебічної підготовки. У туристичній діяльності в центрі уваги перебувають різні форми організованих туристичних походів, велотуризм, подорожі на човнах, лижні походи. Окрім того, туризм пов'язаний з культурними цінностями. Особливо важливе значення туризму полягає в організації дозвілля для молоді.

Туризм (із Закону України «Про туризм») – тимчасовий виїзд особи з місця постійного проживання в оздоровчих, пізнавальних, професійно-ділових чи інших цілях без здійснення оплачуваної діяльності в місці перебування; турист – особа, яка здійснює подорож по Україні або до іншої країни на термін від 24 годин до одного року без здійснення будь-якої оплачуваної діяльності та із зобов'язанням залишити країну або місце перебування в зазначений термін.

Розвиток нових напрямів активного туризму – екстремального, пригодницького, наддалеких вітрильних подорожей, проведення комбінованих за видами туризму (автомобільного, велосипедного, вітрильного, водного, гірського, мотоциклетного, пішохідного, спелеологічного) подорожей із використанням наявних природно-рекреаційних, історико-культурних та кадрових ресурсів країни не тільки створює умови для залучення до активних занять туризмом



населення України, а й має стимулювальний вплив на розвиток міжнародного та зарубіжного туризму, сприяє загальному розвитку туристичної галузі.

*Оздоровча цінність туризму.* Туристична діяльність пов'язана зі зміною місця перебування, організовується за будь-якої погоди і висуває до людини найрізноманітніші вимоги. Регулярна туристична діяльність та участь у туристичних змаганнях є ефективним заміником фізичної праці, що стимулює у людині радість до життя, підвищує фізичний стан її організму.

Подорожі пішки, на човні, плоті, велосипеді, сприяють кращому кровопостачанню органів і м'язів, зміцненню кісток, суглобів, зв'язок, активізації обміну речовин, поліпшенню діяльності органів дихання. Перебування на свіжому повітрі в оточенні красивих ландшафтів, активна м'язова діяльність є джерелом позитивних емоцій. Під час туристичних походів підвищується настрій, виникає приплив бадьорості та сил. Усе це позитивно впливає на стан нервової системи. Окрім того, тривале перебування на свіжому повітрі, особливо під час походів із ночівлею під відкритим небом і в наметах, сприяє загартуванню організму.

*Пізнавальна цінність.* Під час своїх мандрівок і походів, як в межах своєї країни, так і за кордоном, туристи знайомляться з країною і її людьми, їхнім життям, національною культурою. Вони розширюють і поглиблюють свої знання у галузі ботаніки, зоології, геології, географії, метеорології, астрономії, сільського і лісового господарства, історії культури і мистецтва.

*Виховна цінність.* Туризм сприяє вивченню історії та формуванню світогляду, призводить до активного захисту природних багатств. Оскільки туристичну діяльність проводять здебільшого у колективі, коли один залежить від іншого, людям необхідні такі риси характеру як тактовність, уважне ставлення один до одного, коли власні інтереси не можна ставити вище інтересів колективу. Усе це має великі можливості для інтенсивного виховання і формування таких цінних рис характеру, як впевненість у собі, здатність прийти на допомогу.

Метою туризму є сприяння підготовці гармонійно розвинутих людей. Правильно організоване і добре проведена мандрівка зміцнює здоров'я людини, загартовує організм, розвиває силу, спритність, витривалість, ініціативність, мужність, наполегливість, дисциплінованість, сприяє підвищенню працездатності. У процесі здобуття необхідних навичок з туризму, удосконалення певних фізичних якостей передбачається вирішення наступних завдань:

- виховання у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;
- збереження і зміцнення здоров'я молодого покоління, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- всебічна фізична підготовка;
- професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- засвоєння необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до праці як суспільно-корисних членів суспільства;
- удосконалення спортивної майстерності;
- виховання переконань необхідності регулярно займатись фізичними вправами.

Туристичний процес організують залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку та підготовленості, спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру праці їхньої майбутньої професійної діяльності.

**Методика фізичної підготовки туриста.** Загальна фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. Без постійної її підтримки на високому рівні

неможливо досягти успіхів у засвоєнні та вдосконаленні техніки різних видів туризму. У процесі загальної фізичної підготовки важливо всебічно розвивати основні фізичні якості: силу, витривалість, координаційні здібності, швидкість. Якщо одна з них відстає у розвитку, слід додатково використовувати засоби, які сприятливо впливають на цю якість.

Спеціальна фізична підготовка забезпечує оволодіння специфічними навичками, технікою різновидів туризму. Одночасно у процесі підготовки повинні розвиватися і ті фізичні якості, які особливо важливі для цього виду туризму. Так, для туриста-пішохода та велосипедиста особливо важливі сила і витривалість ніг, для лижника, крім того, потрібна і сила рук. Кожному туристу, який надає перевагу активному руху, необхідне глибоке і рівномірне дихання. Тобто, потрібно «поставити» дихання, причому для різних видів туризму це завдання вирішують по-різному. Загартування організму досягається шляхом довготривалого, поступового та систематичного його пристосування до незвичайних умов. Процес загартування повинен бути постійним, безперервним. Фізична підготовка повинна бути систематичною.

Невід'ємна частина підготовки туриста – дотримання режиму, без чого не досягнути успіху. Основні вимоги до режиму – уміле поєднання роботи з відпочинком, виконання правил гігієни, щоденна ранкова гімнастика та суворе дотримання розкладу тренувань. Розпорядок дня потрібно скласти так, щоб ранкова гімнастика, прийом їжі, робота та відпочинок щодня проводилися в один і той самий час.

Фізична підготовка складається з ранкової гімнастики, спеціальних занять і походів вихідного дня.

*Ранкову гімнастику* слід проводити щоденно, у будь-яку погоду, краще на відкритому повітрі. Заняття на повітрі дозволяють включати біг на короткі та довгі (до кількох кілометрів) дистанції. Повільний біг з періодичними прискореннями, рівномірний довготривалий біг рекомендовано поєднувати зі швидкою спокійною ходьбою. Дуже важливо навчитися дихати глибоко, без

затримки, з повним видихом. Зарядку у приміщенні потрібно робити біля відкритого вікна.

*Тренувальні заняття* упродовж тижня і у вихідні дні проводять у залах, на майданчиках, на стадіонах та на місцевості. Вони зазвичай складаються з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного і велосипедного спорту, спортивних ігор. Спеціально підібрані гімнастичні вправи і відповідні види спорту допомагають розвивати певні фізичні якості, насамперед потрібні туристу витривалість і силу.

Сила розвивається при заняттях туризмом порівняно повільно. Тому її слід розвивати спеціальними тренуваннями. Хоча не потрібно захоплюватися підніманням великих обтяжень. Більш правильним буде підіймати предмети середньої тяжкості, але з більшою кількістю повторень. У цьому випадку буде розвиватися і витривалість м'язів, що так необхідно у поході.

В одне тренування потрібно включати вправи із обтяженнями різної ваги. Вправи з легкими предметами слід виконувати до втоми, потім, відпочивши 2–3 хвилини, повторювати знову. Вправи з подоланням власної маси (підтягування, присідання, віджимання) виконувати до відказу. Вправи силового характеру слід виконувати упродовж усього періоду підготовки.

**Значення витривалості у туристичних походах.** Насамперед слід розвивати витривалість, оскільки необхідно долати довгі піші переходи з похідним спорядженням за спиною. Відстань, яку долають туристи за день, як і вагове навантаження, важко піддається точному передчасному обрахуванню. Воно визначається насамперед складністю маршруту, масою рюкзака і досвідченістю та фізичною підготовленістю туриста. Витривалість розвивається не тільки довготривалою ненапруженою роботою (спокійний довготривалий біг, ходьба), але й багаторазовими повтореннями більш коротких, але більш напружених навантажень. Можна, наприклад, здійснювати пробіжку 6–8 разів по 800 метрів з середньою швидкістю. У проміжках між бігом – спокійна ходьба (7–9 хвилин) до відновлення нормального дихання і пульсу. Подібні навантаження

допустимі тільки для людей достатньо підготовлених. Добре розвивають витривалість плавання, веслування, катання на велосипеді, біг на лижах, полювання, походи вихідного дня взимку та влітку. Особливо сприятливі для фізичної підготовки туриста умови, близькі до умов довготривалої мандрівки. Але однієї витривалості мало – щоб менше втомлюватися та, відповідно, пройти більше з меншими фізичними витратами, важливо навчитися правильно ходити. Техніка ходьби – це один із найважливіших факторів при пішому туризмі.

### **Їзда на велосипеді**

*Їзда на велосипеді* комплексно впливає на більшість систем і органів людського тіла. Перш за все, це відмінне аеробне навантаження. Катаючись на велосипеді, людина зміцнює м'язи ніг, позбавляється від зайвого жиру на стегнах, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем, підвищує витривалість, покращує координацію. Цей вид спорту приносить не меншу користь, але більше задоволення, ніж біг. У будь-якому спортивному залі можна знайти велосипедні тренажери, проте їздити на велосипеді в лісі, в парку або за містом – ні з чим незрівнянне задоволення. Розглянемо позитивний вплив катання на велосипеді на організм людини детальніше.

*Позитивний вплив на серце і кров.* В результаті періодичних тренувань або прогулянок на велосипеді зміцнюються серце і судини, підвищується загальна витривалість організму, що дозволить людині менше втомлюватися протягом дня і добре висипатися. Значно скорочується вірогідність ішемічних змін міокарду і ризик інфаркту. Фізичне навантаження зменшує концентрацію «шкідливих» ліпопротеїдів (дуже низької щільності) і підвищує вміст «корисних» (високої щільності), що перешкоджає розвитку атеросклерозних змін судин.

Їзда на велосипеді на свіжому повітрі сприяє інтенсивній вентиляції грудної клітки. Кров із високим вмістом кисню чудово забезпечить потреби головного мозку та м'язів, і людина відчує прилив нових сил.

Жінкам, які страждають варикозним розширенням вен, лікарі наполегливо рекомендують кататися на велосипеді. Річ у тому, що обертальні рухи ногами примушують кров у венах швидко рухатися, не застоюючись. Тому, якщо є схильність до варикозу, слід кататися на велосипеді – це краща профілактика. Як відомо, хворобі легше запобігти, ніж вилікувати.

*Вплив на опорно-руховий апарат.* На відміну від бігу, 70–80 % маси тіла припадає на сидіння, кермо і педалі, що значно розвантажує суглоби і знімає зайве навантаження з хребта. Окрім цього хрящі на поверхнях суглоба, завдяки постійним колоподібним рухам, зміцнюються і нарощуються, а під час бігу вони трамбуються і розплющуються.

При правильній посадці на сидінні, коли верхня частина тулуба ледь нахилена, м'язи спини знаходяться в тонусі й стабілізують корпус. Рухи, що повторюються, зміцнюють поперекову ділянку і тренують глибокі маленькі м'язи, розташовані в хребцях, чого важко досягти при інших видах фізичної активності. Така зміцнююча дія перешкоджає виникненню хребетних гриж і радикулітів, зміцнюються м'язи ніг. *Нормалізує масу тіла.* Якщо людина хоче помітно знизити масу тіла за допомогою катання на велосипеді, займатися потрібно щодня. Під час їзди на велосипеді спалюється велика кількість жирів. Достатньо 45 хвилин велосипедних тренувань на день, щоб зберегти красиву і струнку фігуру. Не слід тренуватися відразу після або перед споживанням їжі. І не слід забувати, що для якнайкращого результату їжа повинна бути низькокалорійною.

*Покращує імунітет.* Їзда на велосипеді на свіжому повітрі зміцнює імунну систему. Проте відразу такий ефект не виявиться, потрібен час. Але якщо звикнути до постійних прогулянок, то незабаром покращиться самопочуття і здоров'я. *Зміцнює вестибулярний апарат.* Велосипед зможе зміцнити

вестибулярний апарат, адже якщо постійно змінювати фокусування погляду, тоді тренуються м'язи ока, що запобігає порушенням зору. Підвищиться апетит, а у курців легені швидше очистяться від тютюнових смол.

*Робить людей щасливішими.* Великий вплив велосипедних прогулянок на загальний емоційний стан людини. Велосипед сприяє зміцненню нервової системи – проблеми і нав'язливі думки відступають, людина відволікається від повсякденних турбот, поліпшується настрій і загальне самопочуття. Катання на велосипеді сприяє виробленню гормонів радості (ендорфінів та енкефалінів), а поганий настрій відразу зникає. Різні види катання, від екстремальних видів і фрістайлу до спокійних прогулянок, підійдуть під будь-який настрій або характер. Можна кататися поодиноці або з друзями.

Якщо давно не займалися спортом, то перш ніж приступити до регулярних велопогулянок та велотренувань, тіло потрібно підготувати. За декілька тижнів до першого тренування, слід почати виконувати «зарядку», приділивши особливу увагу м'язам ніг і спини. Особливо корисно виконувати вправу «велосипед» – обертальні рухи ногами.

*Інтенсивність навантаження* при велотренуваннях, що спрямована на оздоровлення людини, повинна перебувати у діапазоні 50–75% МПК, залежно від рівня фізичного стану, віку, статі, рівня фізичного стану та тривалості тренування. Рекомендована швидкість їзди велосипедом коливається у широких межах і складає: в 20–29 років – 12–30 км/год.; 30–39 років – 10–25 км/год.; 40–49 років – 8–24 км/год.; 50–59 років – 6–22 км/год. Пульсовий режим повинен відповідати таким показникам: 20–39 років – 140–160 уд/хв.; 40–49 років – 140–150 уд/хв.; 50–59 років – 135–150 уд/хв. [11, с. 289–290].

Енергозатрати велотренування залежать від швидкості руху, маси тіла велосипедиста, метеорологічних умов тощо. Так, рівень енергозатрат для чоловіка середнього рівня фізичного стану, що має вагу тіла 70 кг, під час їзди на велосипеді (без регулярного опору педалей) рівною трасою зі швидкістю 8 км/год. складають 13,0 кДж/хв. (3 ккал/хв);

8,5 км/год. – 16,3 кДж/хв. (3,9 ккал/хв.); 10 км/год.–21,4 кДж/хв (5,1 ккал/хв.); 15,0 – 30,6 кДж/хв. (7,3 ккал/хв.); 20,0 – 43,1 кДж/хв. (10,3 ккал/хв.). Якщо вітер зустрічний, а швидкість руху складає 10 км/год., то енерговитрати збільшуються вдвічі (до 49,0 кДж/хв.).

Велосипед дарує ні з чим не зрівняну свободу. Можна просто покататися містом, а можна підкорити всі лісові яри або сходи найближчого супермаркету. За більш ніж двадцятирічну історію гірського велоспорту сформувалася безліч стилів катання і, звичайно ж, не можна забувати про сам початок, про те, з чого все почалося – про шосе.

Коротка характеристика стилів катання.

*Крос-кантрі* – найпопулярніший стиль катання на гірському велосипеді. Це можуть бути лісові стежини, зтяжні велопоходи, екстремальні спуски і неймовірні, майже вертикальні підйоми. Зазвичай, велосипед для крос-кантрі – це хардтейл. Але байки крос-кантрі мають і ще одне призначення гонки, а це швидкість, витривалість, технічна підготовленість ось відмінна риса крос-кантрі.

У всьому велосипедному світі *шосейний спорт* має найбільшу популярність. Гранд Тури, такі як Джіро д'Італія, Вуельта, і, звичайно ж, Тур де Франс збирають мільйони глядачів і сильних спортсменів з усього світу. Гонщики мають справді світову популярність. Шосейний велосипед – це завжди найновітніші технології, це легкість і витонченість, мінімалізм і технічна досконалість. Тільки на шосейному велосипеді можна зрозуміти, що таке швидкість.

*Даунхілл* – *швидкісний спуск* на велосипеді. Висока швидкість, різкі технічні повороти, прольоти, небезпечні ділянки і постійно змінне покриття – це все даунхілл. Сучасний байк для даунхілла – це надійний двохпідвіс із збільшеним ходом передньої і задньої підвісок (180–220 мм), двохкоронною вилкою, широким зігнутих кермом і мотоциклетними покриттями. Даунхілл – один з популярних стилів катання на велосипеді. Нерідко гонщики даунхілла



випробовують себе і свої байки в стрибках на трамплінах із вертикальних дропів.

Поняття *фрірайд* – багатогранне (дослівно – вільне катання). Це може бути як спуск з гори невідомим маршрутом, так і який-небудь норт-шор, зведений в лісі неподалік, або п'ятиметровий дроп. Все, що можна собі дозволити на байку – це фрірайд. Зазвичай, байк для фрірайда – це двухпідвіс з середнім ходом підвісок (150 мм).

*Трейл* – один з популярних стилів катання, що є поєднанням фрірайдних стрибків, синглтреків і довгих, швидких крос-кантрійних маршрутів. Сучасний трейлбайк – це як гранично посилений кантрійний двухпідвіс із збільшеними ходами підвіски, так і спрощений фрірайдний монстр, з якого прибрали зайву вагу і декілька сантиметрів вільного ходу.

*Trial (Trial)*. Тріальні байки – це велосипеди вузької спеціалізації, для трюків, стрибків і подолання перешкод. Зазвичай мають одну швидкість і колеса діаметром 20–26 дюймів. Не слід забувати про заходи безпеки, адже падіння з велосипеда може спричинити травму. Слід бути обережними й уважними на вулицях з автомобільним рухом. Треба регулярно перевіряти стан велосипеда, а саме: чи добре працюють гальма, чи надуті шини, чи закручені гайки і болти, чи не провисає ланцюг. Від технічної справності велосипеда залежить безпека велосипедиста.

### **Біг та катання на лижах**

*Лижка* – пристрій у вигляді дошки, призначений для пересування снігом, кріпиться спеціальними кріпленнями до лижного взуття. Існує багато типів лиж різної форми для різних стилів катання. Основний вид спорту, в якому використовуються лижі – лижний спорт.

Споконвічно лижі були дерев'яні, виготовлялися із цільних дощок і не мали привабливого зовнішнього вигляду. З початком розвитку лижного спорту й

технічної революції на межі ХІХ– ХХ століть лижі видозмінилися. Крім зміни пропорцій, вони стали виготовлятися з декількох частин, для їхнього виготовлення стали застосовуватися верстати, з'явилися лижні фабрики. Таке становище зберігалось до появи пластичних матеріалів.

Деякі пластичні матеріали мають властивості, які корисні для лиж – не мокнуть, до них не прилипає сніг, вони краще ковзають. Так з'явилися спочатку лижі із пластиковим покриттям, потім цілком пластикові лижі. У сучасних лижах застосовуються різні види пластику, деревини, композитних матеріалів, сплавів. Для догляду за ковзною поверхнею лиж (особливо дерев'яних) застосовуються лижні мазі.

#### Вплив бігу та катання на лижах на організм людини.

Біг та катання на лижах – засіб, що поєднує загартування повітрям, сонцем і рухом. У результаті систематичних занять підвищується працездатність, покращуються функції дихальної та серцево-судинної систем, зміцнюються основні групи м'язів. Крім цього, катання на лижах забезпечує емоційне розвантаження. Для лижної прогулянки важливий правильний підбір лижних палиць і лиж залежно від зросту і маси тіла людини.

Як вибрати лижі для себе? Отже, якщо людина новачок в лижній справі, то їй підійдуть *туристичні лижі* – Touring. Такі лижі ідеально підходять для того, щоб швидше навчитися ходити на них. Вони ширші ніж інші лижі, жорсткіші і важчі (приблизна вага кожної лижі становить 1,5 кг). На нижній поверхні таких лиж часто роблять насічки – з їх допомогою можна уникнути «проковзування».

Схожі на туристичні лижі *бек-кантрі* – їх виготовляють з насічками, широкими, але їхня вага менше 1,5 кг, тому що вони призначені для коротких прогулянок.

Для більш досвідчених лижників існують *аматорські лижі Fitness*. Насправді вони підходять і тим, хто вже вміє трохи кататися, і тим, хто тільки починає, але ставиться до справи серйозно і має намір до певних досягнень. Вони легші за туристичні лижі.

Найпопулярнішими є легкі, міцні і, звичайно ж, найдорожчі лижі – *професійні*. Такого класу лижі купують лижники зі стажем у кілька років. Деякі фірми-виробники виготовляють такі лижі, які підбирають залежно від певного типу снігу.

Довжина лиж повинна відповідати зросту людини. Для класичного бігу довжину лиж розраховують за наступним принципом: зріст + 20–30 см. Якщо людина бігає вільним стилем, то лижі повинні бути трохи коротшими – зріст + 10–15 см. Однак слід пам'ятати, що чим більший зріст і, відповідно, маса, тим жорсткіші й довші повинні бути лижі.

Для гірських лиж розрахунок інший: для новачків потрібно брати лижі за принципом «зріст – 20 см». Однак, як правило, такий розрахунок не дуже зручний – при гарному рівні тренувань новачок досить швидко навчається і дуже скоро йому потрібні вже лижі довші сантиметрів на 10. Тому якщо людина серйозно налаштована, то краще відразу брати лижі довжиною «зріст – 10 см», а для професіоналів довжина лиж повинна дорівнювати зросту.

Останнім часом для лижного бігу з'явилася тенденція вибору коротших лиж, але це залежить від місцевості, де людина планує кататися. Наприклад, короткі лижі вважаються легшими і маневренішими і тому вони підходять для катання на нерівних або зледенілих трасах, а довгі, бігові лижі значно стійкіше тримають дистанцію на довгих, широких і рівних трасах.

Якщо раніше лижі були цілком дерев'яні, то зараз знайти лижі з природного матеріалу буде складно – пластик довговічніший, практичніший і сучасніший. Пластикові лижі можна використовувати навіть у відлигу – потрібно тільки змастити вагову ділянку спеціальним мастилом. Дерев'яні ж лижі зручні для початківців або якщо людина хоче навчити кататися на лижах дитину. Однак у майбутньому краще надати перевагу все-таки пластику.

Є кілька видів бігу на лижах: *класичний* – тобто лижі при бігу розташовані паралельно одна до одної. Для такого бігу потрібно вибирати м'які лижі з гострим, довгим носком; *вільний стиль* – при такому виді лижник біжить, як

ковзаняр, потрібні коротші і жорсткі лижі; *комбінований* – можна бігати так, як зручніше в тій чи тій ситуації. Для такого бігу є універсальні лижі.

Гірські лижі використовуються у багатьох стилях. Це і карвінг – коли лижник активно спускається зі схилу з поворотами; і фан-карвінг – екстремальний карвінг; і скі-тур – спокійний спуск схилом, і скі-крос – швидкісний спуск з віражами, перепадами і трамплінами на трасі, і фрістайл – дуже активний вид лижного спорту, до якого зараховують стрибки, швидкісний спуск і різні трюки.

Отже, охарактеризуємо *стилі катання* на лижах.

*Фрірайд.* У гірських лижах це поняття має на увазі катання поза спеціальними трасами. Зараз цей стиль катання здобуває все більшу популярність. Розвитку популярності фрірайду сприяє помітний прогрес у конструкції лиж (на нових моделях кататися не підготовленими схилами все легше), а також розвиток інфраструктури гірськолижних курортів, де пропонується катання з гідами й доставка до важкодоступних схилів за допомогою гелікоптера.

*Скі-Крос* – спортивна дисципліна, у якій лижники стартують по 4 особи одночасно й разом проходять трасу з перешкодами у вигляді віражів і трамплінів, намагаючись обігнати один одного та прийти до фінішу першим. В останні роки змагання зі скі-кросу здобувають все більшу популярність. Однак на скі-кросових лижах катаються не лише спортсмени, але й просто аматори активного, силового й навіть агресивного карвінгового катання.

*Фанкарвінг або екстремальний карвінг.* Спочатку з'явилися лижі з новою карвінговою геометрією, потім з'явилися аматори використання всіх можливостей нової геометрії лиж. Виявилося, що якщо зробити лижі малої довжини з дуже вираженою карвінговою геометрією, то на них можна кататися особливим стилем – суворо різаним поворотом, із широким веденням лиж, з дуже глибоким нахилом усередину повороту. Аматори цього стилю буквально лягають на схил у повороті, вони не використовують лижні палиці, які їм тільки заважають. Фанкарвери навіть на найкрутішому повороті майже не

сповільнюють швидкість руху, змінюючи лише напрямок, у результаті чого є можливість направити лижі нагору й навіть здійснити різаний поворот по колу.

*Могул* – катання горбами. Цей стиль катання є проходженням спеціальної траси з горбами. Сьогодні небагато лижників-аматорів катаються у такому стилі, тому що він досить складний з технічної точки зору, адже вимагає від лижника спеціальних навичок катання й гарної фізичної підготовленості. В горах нескладно знайти розбиту горбисту ділянку схилу й хоробро пройти її в могульному стилі. Спуститися горбами можна практично на будь-якій, не жорсткій моделі лиж, але для сьогодення могульного катання потрібні спеціальні лижі, які відрізняються «некарвінговою» геометрією й невеликою шириною.

*Скі-тур*. Під цим стилем катання на лижах розуміють гірський похід з використанням лиж, а потім спуск схилами, куди практично неможливо дістатися на підйомниках. Використовуються спеціальні полегшені моделі лиж, тому що часто доводиться їх нести, а також спеціальні кріплення, що дозволяють звільнити п'ятку для ходьби на лижах. Бажано використовувати спеціальні черевики. Як додаткове устаткування – спеціальні смуги, що закріплюються на ковзній поверхні для запобігання проковзування назад, які використовують для підйому на лижах у гору.

### **Катання на ковзанах**

Катання на ковзанах це чудова можливість поєднати приємні та розслаблюючі вправи для тіла і чудове психоемоційне розвантаження. Рухова активність під час катання на ковзанах допомагає людському організму знизити рівень «шкідливого» гормону – кортизолу і збільшити утворення корисних ендорфінів. Саме ці гормони працюють як нейтралізатори болю у нашому організмі. Їх рівень збільшується саме під час активних ігор, вправ та будь-якої рухливої діяльності, сприяють піднесенню настрою людини і, якщо це потрібно, знижують поріг больової чутливості. Концентрація на техніці виконання

окремих сюжетів, вправ допомагає відволіктися від переживань і повністю розслабитися.

Окрім психоемоційного розвантаження, катання на ковзанах допомагає досягти гарної фізичної підготовленості та підвищити імунітет. Лише 20–30 хвилин щоденного катання на ковзанах допомагає організму стати фізично витривалішим, знизити ризик серцево-судинних захворювань, зміцнити опорно-руховий апарат.

Як же обрати ковзани, одяг та опанувати перші рухи на ковзанах. Першочергову увагу під час вибору ковзанів слід звернути не на їхній зовнішній вигляд, а на зручність та якість леза. У спортивному світі виділяють декілька основних видів ковзанів: ковзани для хокею, бігові та фігурні.

При виборі моделі ковзанів слід, перш за все, звернути увагу на розмір черевиків. Професіонали стверджують, що розмір ковзанів немає відрізнятися від звичайного розміру людської ноги. Ковзани слід підбирати точно за розміром, в іншому випадку термін служби їх значно скоротиться і зросте висока ймовірність травмування. Зовсім не потрібно приміряти ковзани на вовняну шкарпетку. Модель та жорсткість черевика варто обирати, виходячи з рівня підготовленості. Головне, аби ковзани зручно «сиділи» на нозі та щільно тримали гомілку.

Одяг має бути зручним та не заважати вільно рухатися. При виборі одягу слід звернути увагу на тип ковзанки, адже зрозуміло, що ковзанка під відкритим небом вимагає теплішого одягу, шапочки та рукавичок, тоді як на критому катку зазвичай можна обійтися без цих атрибутів.

Буде достатньо 1–2 індивідуальних занять аби навчитися триматися на ковзанах, правильно ковзати та падати. Роблячи ж перші невпевнені кроки слід пам'ятати про головне – міцніше триматися за бортик та ступати на лід. Слід з'єднати ноги разом так, аби вони не роз'їжджалися в сторони, і намагатися спокійно постояти.

Початкове ковзання досягається за допомогою правильного відштовхування ребром ковзана, своєчасного згинання та випрямлення коліна опорної ноги та перенесення маси тіла з однієї ноги на іншу.

Відразу ж слід налаштувати себе на те, що без падінь не обійтися. Падіння трапляються навіть у найвищих професіоналів. А тому краще зосередитися на тому, не як запобігти падінню, а як правильно падати. Падіння на льоду не настільки неприємні, як падіння на землю. І все це завдяки тому, що у більшості випадків падіння на льоду трапляється під час ковзання, а це означає, що інерція ковзання зменшує силу удару при падінні. Теоретично, при падінні слід зігнути ноги в колінах та розслабитися, однак на практиці зробити це виявляється досить важко. Навчитися правильно падати можна тільки падаючи: це допоможе подолати страх і зрозуміти, що падати не так вже й боляче.

Щодо дітей, то і лікарі, і фізіологи стверджують, що це дуже корисний вид спорту. Спеціалісти вказують на особливу роль ковзання при формуванні статури дівчини. Як з'ясувалося, лише заняття гімнастикою таким же чином сприяють формуванню гарної постави, виробляють плавність рухів, граціозність та музичність.

## **Спортивні ігри**

В українській системі фізичного виховання особливе місце займають спортивні ігри. В нашій країні вони мають масове розповсюдження, адже ними займаються в дошкільних закладах, загальноосвітніх школах I–III рівня, вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації, на підприємствах, у відомствах, збройних силах, закладах міністерства внутрішніх справ та служби безпеки України, спортивних товариствах. Крім того, різні спортивні ігри є предметом інтересу широкого загалу аматорів, які залюбки збираються пограти у футбол, волейбол, баскетбол, теніс у дворах на імпровізованих майданчиках на пляжах, тощо. Спортивні ігри включені також до програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл різного підпорядкування.

Спортивні ігри включені до Єдиної спортивної класифікації України, що зсприяє їх розвитку в нашій країні і стимулює зростання спортивної майстерності гравців різних команд.

Зі спортивних ігор в Україні проводяться спортивні змагання починаючи від масових і закінчуючи чемпіонатами країни у суперлігах. Провідні клубні команди України регулярно приймають участь у різноманітних міжнародних змаганнях, а збірні в чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. Так, жіноча збірна України з гандболу є призером Олімпійських ігор (2004 р.) з гандболу та срібним призером Чемпіонату Європи (2000 р.), а чоловіча з футболу – ввійшла до вісімки найсильніших команд на Чемпіонаті Світу 2006 року.

З кожного виду спортивних ігор в Україні створені федерації, які здійснюють загальне керівництво і проводять всі заходи організаційного, структурного характеру, проводять методичну роботу, формують нормативну базу під їх егідою проводяться фактично всі змагання.

***Спортивні ігри*** – це сукупність різновидів командних і індивідуальних видів спорту з певною специфікою змагального протисторства за встановленими правилами і використанням притаманних тільки конкретній грі атакуючих чи захисних дій (тактика), прийомів (техніка) та предмету змагання (м'яч, шайба). У спортивних іграх, більшою мірою командних, виграє чи програє команда в цілому, а не окремі спортсмени. Тобто спортивна команда є такою ж цілісною змагальною одиницею, як і спортсмени в індивідуальних видах спорту. Така специфіка командних ігор визначає ряд вимог до спортсменів, їх поглядів, установок, особистісних якостей, характеру дій у змаганні.

В ідеалі основною психологічною установкою спортсмена на гру повинно бути намагання до повного підпорядкування особистих дій інтересам команди.

Складний характер змагальної ігрової діяльності створює постійно змінні умови, викликає необхідність оцінки ситуації і вибору дій за обставин обмеження часу. Важливим фактором є належність у спортсмена широкого



арсеналу техніко-тактичних дій, що оптимізує стратегію, забезпечує ефективність дій команди при досягненні результату в умовах конфліктних ситуацій.

Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій – прийомів гри. При чому ці прийоми необхідно виконувати багаторазово у процесі змагальної діяльності (одна зустріч, тур, коло, тощо) для досягнення спортивного результату (виграш ігрової ситуації, виграш гри, турніру тощо). Звідси вимога надійності, стабільності навичок.

В командних іграх змагальну діяльність здійснюють кілька спортсменів і дуже багато залежить від узгодженості їх дій, від форм організації командної діяльності з метою перемоги над суперником.

Особливістю спортивних ігор є ступінчастий характер досягнення спортивного результату. В індивідуальних видах спорту (стрибки, метання, плавання тощо) оптимальне узгодження двох факторів – фізичного потенціалу та раціональної техніки приводить до фіксації спортивного результату (дальність стрибка, метання чи час подолання дистанції). В іграх це може бути тільки своєрідним щаблем, а для досягнення результату необхідна ще і організація дій спортсменів – індивідуальних, групових, командних, як способу реалізації техніко-фізичного потенціалу в специфічній для спортивних ігор змагальній діяльності.

Основним критерієм ефективності змагальної діяльності у спортивних іграх є перемога над суперником, а кількість перемог визначає місце в турнірній таблиці і в цілому у змаганнях.

Командні та особисто-командні спортивні ігри мають відмінності за характером взаємовідносин учасників гри:

- між партнерами – гравцями однієї команди;
- між суперниками – гравцями протидіючих команд.

До спортивних ігор відносяться багато різних командних та особисто-командних видів спортивних ігор які входять до програми Олімпійських ігор і

не входять до них. Найпопулярніші серед них – футбол, волейбол, баскетбол, теніс, гандбол, боулінг, більярд тощо.

Спортивні ігри сформувалися на основі ігрової діяльності, що притаманна людині. Формування ігрової діяльності відноситься до початкового етапу становлення людини з основним мотивом необхідності передачі накопиченого досвіду від покоління до покоління. Функцію інформаційного каналу, який забезпечує вмале використання сил природи й підготовку до життя нових поколінь, гра успішно виконує й дотепер.

Виникнення гри безпосередньо пов'язане з трудовою діяльністю людини, яка забезпечує життєдіяльність. Підтримання життєдіяльності першочергово зв'язане з полюванням, а пізніше зі скотарством та землеробством, було реальною основою для відображення реальних життєвих процесів в іграх дітей, як наслідування батьків чи взагалі дорослих.

Відмічені особливості пояснюють ту тісну взаємодію та взаємовпливи, які існують між трудом та грою. В цьому знаходить своє відображення соціальна функція гри, що забезпечує розвиток як окремого індивіду, так і суспільства в цілому.

Далі доцільно відмітити, що більшість проявів у культурному житті та мистецтві з'явилися також дякуючи іграм, під впливом яких формуються здібності до творчого самовираження. Розвиток фантазії, інтуїції, винахідливості, які необхідні в сфері науки та техніки, також відбувається під час гри.

Але особливо важливими спортивні ігри є як соціальна форма організації сумісної діяльності в досягненні загальної мети, здійснювану через них соціальну інтеграцію. Кожний колектив гравців є не що інше, як соціальна форма організації сумісної діяльності з досягнення загальної мети, соціальна мікросистема зі своїм розподілом ролей та характером взаємовідносин між учасниками.

В сфері фізичного виховання гри належить роль попередника сучасного спорту. Саме в гри народилося суперництво, яке з часом перетворилося в спорт (в тому числі і спортивні ігри) з усією його багатогранністю форм та проявів. Про близькі зв'язки гри і спорту зараз нам нагадують найвищі спортивні змагання сучасності, які так і називаються – Олімпійські ігри.

В наш час популярність ігор і, як наслідок, виконувана ними соціальна роль значно підвищуються. Збільшення ролі та значення ігор у майбутньому буде визначатися науково-технічним прогресом, який звільняє людей від великих затрат часу та енергії для виробництва необхідних засобів для існування і до підвищення гіподинамії. Тому раціональне використання вільного часу стає однією з центральних проблем сучасного суспільства. За цих умов гра виступає одним з найпривабливіших і універсальних засобів активного відпочинку та ліквідації гіподинамії, адже за різнобічністю впливів на організм людини ігри не мають суперників з усіх засобів фізичного виховання та спорту. Ось чому сьогодні практично всі варіанти рухової діяльності охоплені іграми від практично не рухомих, з тільки розумовою діяльністю (шахи, шашки) до найінтенсивніших, що вимагають максимальної мобілізації всіх сил організму при гострому суперництві (різновиди спортивних ігор).

Оздоровчі заняття спортивними іграми повинні проводитися в екологічно чистих зонах. Дотримання правил безпеки оздоровчих занять вимагає проведення їх на м'якому ґрунті, покритті. Асфальтовані майданчики до проведення занять не придатні. Заборонено проводити оздоровчі тренування під час дощу та після нього на майданчику, покритому водою, при температурі нижче  $-14^{\circ}\text{C}$  та вище  $+25^{\circ}\text{C}$ . Тільки дотримання правил безпеки зумовить або підсилить оздоровчий вплив занять.

### **Рухливі ігри**

*Рухливі ігри* є однією з важливих форм оздоровчо-фізичної рекреації. Традиційно ігри розрізняють за наявністю (відсутністю) інвентарю, за

кількістю учасників, за ступенем інтенсивності і специфіки фізичної підготовленості, наявності (відсутності) ведучого, місцю проведення (на вулиці, у приміщенні, у водоймищі), за елементами розмітки простору, за системою підрахунку очок, за загальним сюжетом.

Велика роль рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. При правильному підборі вони чинять сприятливий вплив на серцево-судинну, м'язову, дихальну і інші системи організму.

Рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах.

Особливо цінним в оздоровчому відношенні є проведення рухливих ігор на відкритому повітрі, що збільшує приток кисню, покращує обмін речовин, формує стійкість до дії несприятливих метеорологічних чинників.

У тих, хто займається, залежно від інтенсивності ігрової діяльності споживання кисню тканинами організму збільшується в 8–10 разів у порівнянні із станом спокою. При цьому у тренуваних гравців робота серцево-судинної системи і органів дихання стає економнішою.

Правила у рухливих іграх сприяють впорядкуванню взаємодії учасників. Чітке, об'єктивне суддівство, згідно правилам гри викликає у гравців позитивні емоції.

Освітнє значення рухливих ігор полягає у розширенні кругозору тих, хто займається, у розвитку спостережливості, кмітливості, умінні аналізувати, зіставляти і узагальнювати побачене. Розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася, у часто змінній обстановці в грі.

Рухливі ігри з невеликими предметами (малими м'ячами, паличками тощо) підвищують шкіряно-тактильну і м'язово-рухову чутливість, сприяють вдосконаленню рухової функції рук і пальців.

Виконуючи в іграх окремі ролі – капітана команди, захисника, воротаря, судді, лічильника очок, гравці отримують певні знання і організаторські навички, уміння командувати і бути підлеглим.

Всі рухливі ігри учать учасників працювати у команді. Особливо велике значення рухливих ігор і естафет у вихованні психофізичних і психічних якостей. Слід зазначити, що фізичні якості у рухливих іграх розвиваються в комплексі.

Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Обстановка у грі, що постійно змінюється, вимагає від учасників швидкого переходу від одних дій до інших, сприяє вихованню спритності. Ігри з швидкісно-силовою спрямованістю виховують силу. Ігри з частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною із значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість. Ігри, пов'язані з великою амплітудою рухів, сприяють вихованню гнучкості.

### ***Контрольні питання:***

17. Перерахуйте форми і види оздоровчо-рекреаційної активності.
18. Як впливає ходьба на організм людини різного віку?
19. Охарактеризуйте біг з погляду його впливу на організм людини. Яка має бути швидкість, тривалість і кратність занять оздоровчим бігом?
20. Як визначати навантаження під час бігу. Обґрунтуйте.
21. Назвіть позитивні сторони плавання для зміцнення здоров'я людини.
22. Які стилі плавання ви знаєте? Охарактеризуйте їх.
23. Наведіть класифікацію рухливих ігор.

24. На які групи поділяються ігри, що проводяться за правилами?
25. Охарактеризуйте методичні засади проведення занять із використанням рекреаційних ігор.
26. Обґрунтуйте використання спортивних ігор як засобі оздоровлення.
27. Вкажіть методичні заходи для оптимального дозування фізичного навантаження у спортивних іграх.
28. Дайте характеристику оздоровчого фітнесу.
29. Які різновиди мають аеробні види гімнастики?
30. Які тренажери використовуються для проведення кардіоаеробіки?
31. В чому виявляється оздоровчий ефект фітбол-аеробіки?
32. У чому ефективність степ-аеробіки?
33. У чому суть і особливості методики проведення занять стретчингом, каланетікою, пілатесом та ін.?
34. Що таке сайклінг і спіннінг?
35. Охарактеризуйте шейпінг.
36. Які особливості проведення занять атлетичними видами гімнастики?
37. Як запобігти травмам у процесі силовій підготовки?
38. З якою метою проводяться туристичні походи?
39. Дайте характеристику організаційних форм туризму.

40. Які особливості враховують при виборі туристичного маршруту.
41. Як класифікують туризм за віком, способом пересування, за формою відпочинку?
42. Опишіть класифікацію видів туризму.
43. Назвіть фактори, які впливають на вибір туристичної діяльності.
44. Опишіть основні категорії туризму види й форми туризму.
45. Назвіть позитивні сторони для зміцнення здоров'я від їзди на велосипеді.
46. Які види маршрутів та типи велосипедів обирати?
47. Розкрийте біг та катання на лижах з оздоровчої сторони.
48. Як підібрати лижі і палиці відповідно зросту, маси тіла, виду спорту?
49. Охарактеризуйте особливості катання на ковзанах.