МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Центральноукраїнський національний технічний університет

Кафедра фізичного виховання

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Методичні рекомендації
для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

Кропивницький
2018

Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний технічний університет
Кафедра фізичного виховання

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Методичні рекомендації
для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

затверджено на засіданні кафедри
фізичного виховання
протокол № 12
від 15 травня 2018 р.

Кропивницький
2018

УДК 355

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Методичні рекомендації з фізичної підготовки студентів ЦНТУ при заняттях нетрадиційними системами фізичного удосконалення людини та основи методики побудови занять нетрадиційними системи фізичних вправ(для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / Укл.: Ковальов В.О, Мотузенко Т.Є. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018, 24с.

Укладачі: Ковальов В.О.,Мотузенко Т.Є.

Рецензент: начальник Кіровоградського обласного відділення(філії) Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України Шевченко О.В.

Зміст

Вступ
1. Західні нетрадиційні системи оздоровлення:
1.1 Атлетична гімнастика.
1.2 Спортивна аеробіка.
1.3 Гідроаеробіка.
1.4 Стретчинг.
1.5 Шейпінг.
2. Східні нетрадиційні системи оздоровлення:
2.1 Йога, її різновиди.
2.2 Системи правильного дихання.
2.3 Гімнастика У-шу.
2.4 Гімнастика Цигун
3. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами:
3.1 Методика побудови фізичних вправ.
4. Раціон харчування. Необхідні вітаміни.
Висновок
Список літератури

Вступ

Ми будемо розглядати різні системи фізичного оздоровлення, зокрема: західні нетрадиційні системи фізичних вправ, східні нетрадиційні системи вправ. До західних традиційних систем вправ відносяться: спортивна та художня гімнастика; акробатика; прикладна, лікувальна та виробнича. Але поряд з традиційними видами гімнастики існують нетрадиційні види. Нетрадиційне - це щось незвичайне, нове. До нетрадиційних видів відносяться: атлетична гімнастика, спортивна аеробіка, гідроаеробіка, стрейтчінг-гімнастика, шейпінг та ін.. Оздоровча методика фітнесу, дозволяє змінити форми тіла, його вагу і надовго закріпити досягнутий результат. Всі ці види прийшли до нас із Європи та США.

До східних нетрадиційних систем оздоровлення відносять: йога, дихальні вправи, у-шу, цигун.

Кожна з цих систем несе не тільки фізичне оздоровлення а й духовне, не просто пропагує здоровий спосіб життя, а й веде до повної гармонії і взаємодії всіх систем організму. Йогічні вчення геть відкидають високі кардіо навантаження. Всі вправи виконуються в статичному вигляді, або, у вигляді комплексів, де один рух поступово перетікає в інше. Попри таке навантаження ви будете відчувати більш ніж достатню, адже освоїти специфічні асани, не так вже просто. Оскільки розвиток сили - це перш за все функціональне вдосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то слід виділити кілька загальних закономірностей силового тренування:

1) основними показниками м'язової сили є: обсяг і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

2) ефект виконання тієї чи іншої вправи залежить від відповідного підкріплення - повторної дії, при цьому можливе звикання до вправи передбачає своєчасну зміну умов і характеру вправи зі збільшенням вимогливості;

3) індивідуальні та мотиваційні особливості вимагають вибору межі напруженості впливу (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величиною навантаження. Для силового тренування типовий показник «повторний максимум» (ПМ) або максимальна кількість повторень вправи;

4) важливо тестування вихідного рівня підготовленості, що визначається за комплексом показників: ваго-ростовому співвідношенню, оцінці м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, ступеня розвитку сили в різних умовах прояву, показник ПМ та інші;

5) як фактор забезпечення силового тренування треба розглядати раціональне харчування з урахуванням трьох основних функцій організму: створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин і відповідну рівновагу в організмі, забезпечення будівництва клітин і тканин, що визначається змістом, обсягом і співвідношенням поживних елементів, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та інші.

Окрім системи фізичних вправ необхідно змінити свій раціон. Тому що всі вправи мають своє спрямування, на зміцнення м'язів, на добру гнучкість і розтяжку, на схуднення чи лікування після травм та захворювань. Для кожної нетрадиційної системи оздоровлення необхідний свій раціон. Не менш важливим є система побудови своїх занять, тобто чергування вправ для того щоб якомога швидше досягти результату.

Західні нетрадиційні системи

1.1 Атлетична гімнастика

Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ може бути як загального характеру (на організм в цілому), так і локального (на групу м'язів, ланка опорно-рухового апарату). Звідси і ефект занять може бути піддержуюче-тонізуючим або розвиваючим. При цьому зберігаються основні принципи і методи організації занять гімнастикою як при складанні окремого комплексу атлетичної гімнастики, при плануванні конкретного тренування, так і при організації системи занять атлетичною гімнастикою (цикли, етапи, періоди).

До засобів атлетичної гімнастики слід віднести шість груп гімнастичних вправ, які відрізняються умовами виконання: 1-а група - вправи без обтяжень і предметів, пов'язані з подоланням опору власної ваги тіла (ланки); 2-а група - вправи на снарядах масового типу та гімнастичного багатоборства; 3-тя група - вправи з гімнастичними предметами певної конструкції і ваги (м'ячі, палиці, амортизатори і т. ін.);4-а група - вправи зі стандартними обтяженнями (гантелі, гирі, штанга); 5-а група - вправи з партнером (в парах, трійках); 6-а група - вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. Будь-який комплекс вправ атлетичної гімнастики включає в себе три етапи: *підготовчий, основний і заключний*.

Підготовчий етап включає в себе вправи без обтяжень, призначення яких розігріти м'язи. Це може бути легкий біг, стрибки через скакалку. І тут же обов'язково кілька вправ на розтяжку і розминку м'язів. Це присідання, бажано у швидкому темпі. Також потрібно виконати кілька віджимань від підлоги або опори. Висоту опори бажано чергувати, так як це дозволить попрацювати над усіма м'язами грудей. Тривалість підготовчого етапу близько 6-10 хвилин.

Основний етап складається з вправ з обтяженнями. У домашніх умовах можна скористатися парою гантелей або гумовою стрічкою. Отже, спробуйте на цьому етапі наступні вправи:

- лежачи на спині, руки з гантелями розведені в сторони. Повільно піднімаємо руки вгору і так само повільно опускаємо на підлогу;
- стоячи, в опущених руках гантелі. По черзі піднімаємо прямі руки до рівня плечей і опускаємо вниз;
- встаємо на гумову стрічку, так щоб ноги були на ширині плечей, кінці стрічки в

опущених руках. Не випускаючи стрічку з рук, робимо нахили вправо і вліво;

- встаємо на середину гумової стрічки, кінці в опущених руках. По черзі згинаємо руки в ліктях, не відпускаючи стрічку;
- стоячи, ноги на ширині плечей, в руках гантелі. Нахиляючись, розводимо руки з гантелями в сторони;
- стоячи на середині гумової стрічки, пропустіть її кінці через спину і утримуйте їх в руках на рівні грудей. З такого положення виконуємо присідання.

Всі вправи цієї групи виконуються в 2-3 підходи по 10-15 разів кожен.

Заключний етап складається з вправ на розслаблення і розтяжку м'язів. Наприклад:

- стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті, кисті охоплюють лікті. Робимо нахили, намагаючись торкнутися ліктями підлоги. Тягнутися потрібно повільно, уникаючи різких рухів;
- сидячи на підлозі, ноги разом. Повільно тягнемося руками до носків ніг;
- здійснюємо декілька обертань головою, намагаючись якомога сильніше при цьому витягати шию.

Тривалість заключного етапу не повинна бути більше 6 хвилин.

Рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень, години через півтори після їжі. Комплекс вправ атлетичної гімнастики радять міняти кожні три тижні.

Таким чином, широкий вибір засобів атлетичної гімнастики і методичні можливості занять силовими гімнастичними вправами дозволяють у рамках атлетичної гімнастики крім загальних завдань гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення вирішувати безліч приватних завдань: корекція фігури, розвиток загальної та локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладної спрямованістю (для конкретного виду рухової діяльності або виду спорту) та інші.

1.2 Спортивна аеробіка

Спортивна аеробіка є видом спорту, де спортсмени виконують безперервний і інтенсивний комплекс вправ. Цей комплекс включає в себе ациклічні руху зі складною координацією, а також різні по складності елементи і 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.

Займатися спортивною аеробікою можна починати з чотирирічного віку, коли скелет і зв'язки ще не сформовані і легко домогтися необхідної розтяжки.

Спортивна аеробіка характеризується тим, що тут немає надмірних навантажень, особливо на хребет. Специфіка вправ у цьому виді спорту така, що всі рухи виконуються не до крайнього ступеня.

У загальному виді заняття аеробікою складається з наступних основних фаз : розминка, аеробна фаза, затримка, силове навантаження.

В сучасному суспільстві ефективність аеробіки загальновизнана. Аеробіка - це комплекс вправ на витривалість, що продовжуються відносно довго і зв'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. Ось деякі такі зрушення :

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;

- обсяг легень збільшується, а деякі дослідження зв'язують зростання обсягу легень з більш високою тривалістю життя;

- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;

- підвищується вміст ліпопротеїнів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;

- зміцнюється кісткова система;

- аеробіка допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами;

- підвищується працездатність;

- аеробіка - реальний шлях до схуднення чи підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект найбільше залучає молодих дівчат займатися аеробікою. Але потрібно сказати, що фізичні вправи можуть тільки сприяти схудненню, а головним фактором є дієта.

Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна одержати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 90 хвилин занять аеробікою у тиждень цілком достатньо.

1. Розминка.

Розминка має велике значення, але, на жаль її часто ігнорують, результатом чого є розтягання м'язів. У розминки дві цілі: по-перше, розігріти м'язи спини і кінцівок; по-друге, викликати деяке прискорення темпу серцевих прискорень так, щоб плавно підвищувати пульс до значень, що відповідають аеробній фазі.

При розминці виконують легке навантаження протягом 2-3 хвилин. Велике значення мають вправи на розтягування, наприклад нахили. Звичайно при розминці використовують комплекс вправ для розтягування, призначений для запобігання хвороб у попереку.

2. Аеробна фаза.

Друга фаза тренування є головною для досягнення оздоровчого ефекту. У цій фазі виконуються ті вправи, що складають програму аеробіки. Що стосується обсягу навантаження, зовсім не обов'язково займатися п'ять разів у тиждень. Нерозумно змушувати себе викладатися так часто, тому що стомлення, яке нагромаджується, може привести до травм м'язів і суглобів.

Дуже важливо правильно виконувати аеробні вправи, мова йде про безпеку занять. Ще раз повторю, що аеробіка - це навантаження, що збільшують частоту дихання і серцевих скорочень, не порушуючи рівноваги між споживанням і використанням кисню, при цьому навантаження виконуються не з максимальними зусиллями протягом досить тривалого періоду часу. Для того щоб домогтися більшого ефекту, необхідно займатися, на думку фахівців, з інтенсивністю, що забезпечує частоту серцевих скорочень 65-80 % від максимальної.

Потрібно навчитися визначати пульс, спочатку в стані спокою. Якщо трохи потренуватися, можна швидко освоїти цю нескладну процедуру. Необхідно знати максимальну частоту серцевих скорочень. Для двадцятилітньої дівчини це 200 уд/хв. Значить оптимальний пульс для занять аеробікою складає 140-160 уд/ хв. Таку частоту пульсу необхідно підтримувати безупинно принаймні 20 хвилин на занятті. Якщо займатися з такою інтенсивністю 4 рази в тиждень, то досить швидко відчувається тренувальний ефект: поліпшується підготовленість, зміцнюється серце. Відмінним засобом перевірки інтенсивності навантаження є тест «розмовою». Якщо під час аеробіки ви можете продовжувати розмову, значить інтенсивність припустима. Якщо ви збиваєтеся з ритму дихання і не здатні підтримати розмову, - навантаження вище припустимого.

3. Затримка.

Третя фаза занять аеробікою займає мінімум п'ять хвилин; протягом усього цього часу варто продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі, щоб поступово зменшити частоту серцевих скорочень.

Найважливіше після аеробіки - продовжувати рухатися , щоб кров могла

циркулювати від ніг до центральних судин. Кожний, хто різко припиняє виконання напруженої фізичної вправи, наражає на небезпеку своє серце і грає зі смертю. Діяльність серцево-судинної системи може порушитися, оскільки кровообіг сповільнюється скоріше, ніж скорочення серця. Ось чому необхідна правильна затримка після кожного заняття. Основний її принцип - ніколи не закінчувати вправу різкою зупинкою. Падіння артеріального тиску повинне бути поступовим. Завершивши основну, саму напружену частину заняття, потрібно дотримувати наступні вимоги:

- не стояти на місці без руху, навіть у той момент, коли виміряється пульс;
- не сідати.

Якщо після напруженого тренування почувається нудота чи запаморочення під час затримки, то потрібно кілька хвилин просто полежати на спині, піднявши ноги нагору.

4. Силове навантаження.

Ця фаза заняття аеробікою, що повинна продовжуватися не менш 10 хвилин, включає рухи, що зміцнюють м'язи і розвивають гнучкість. Вправи з обтяженнями різного виду чи силова гімнастика (віджимання, присідання, підтягування чи будь-яку іншу силову вправу) цілком відповідають призначенню цього етапу. Одна з основних причин, яка спонукає займатися силовою гімнастикою, полягає в тому, що вона збільшує силу і міцність кісток і суглобів, а це робить людину менш підданим травмам під час аеробної фази.

Якщо суворо дотримуватися всіх чотирьох фаз у заняттях аеробікою, то ніяких серйозних травм не може відбутися.

При самому дотриманні рекомендованого часу для всіх чотирьох фаз аеробне тренування займе не менше 40 хвилин. А якщо даний вид занять вас дійсно захоплює, то ці 40 хвилин стануть бажаними і приємними.

Аеробіка — це здоровий спосіб життя для вольових, енергійних оптимістів і тих, хто хоче такими стати. При заняттях спортивною аеробікою відбувається зміцнення серцево-судинної системи і легень, м'язів і поліпшується координація рухів. Аеробіка - це гарантія оздоровчо-зміцнюючого ефекту без ризику перетренуватися на заняттях. Якщо ви шукаєте ідеальне поєднання хореографії і спорту, то спортивна аеробіка саме для вас. І, нарешті, аеробіка практично не приводить до збільшення м'язової маси.

1.3 Гідроаеробіка

Гідроаеробіка - це один з нетрадиційних видів ритмічної гімнастики, що виконується у водному середовищі: в басейні або в природному водоймищі з рівним піщаним дном. Гідроаеробіка розширює спектр загального фізіологічного впливу гімнастичних вправ завдяки підвищенню в'язкого опору водного середовища і впливу її температури на шкірно-судинні рефлекси і механізми терморегуляції. Темп виконання гімнастичних вправ у воді обмежений, тоді як ступінь м'язових напруг пропорційно зростає. Знижується також об'єм або кількість повторень вправ в порівнянні із звичайними умовами. Водне середовище полегшує м'язову релаксацію і формує специфічну систему управління рухами з більш вираженою і більш тривалою фазою розслаблення м'язів кінцівок після фази динамічного напруження.

У зв'язку з необхідністю підтримувати температурний баланс при підвищенні тепловіддачі у воді зростають енергетичні витрати організму в порівнянні з аеробікою на суші. Вода стимулює посилення стрес-мобілізуючих реакцій, адаптацію організму до фізичного навантаження в охолоджуючому середовищі і є чинником загартовування. Основні вправи, що виконуються у водному середовищі в різних положеннях (стоячи, напівсидячи, лежачи; з рухомою і нерухомою опорами та в безопорному положенні), з предметами і без них.

Метою загально-розвиваючих вправ є підвищення фізичного розвитку, зміцнення

опорно-рухового апарату, формування м'язового корсету. Всі вправи об'єднані в блоки (для м'язів рук, плечового пояса і тулуба; вправи на розтягування, розслаблення і дихання).

Раціональність впливу вправ обумовлена низкою факторів: правильної і доцільної методики і керівництвом заняттями; індивідуальними особливостями; особливостями вправ; особливостями зовнішніх умов.

Вправи локального впливу спрямовані на формування статури жінок, особливо в «проблемних» зонах (талія, сідниці, стегна). Всі вправи можуть бути розділені на 4 блоки: вправи за нерухомої опори; вправи з плавальними дошками; вправи з підтримуючими палицями; вправи з підтримуючими поясами.

У кожний з блоків входить по 5 груп вправ: для розвитку м'язів передньої поверхні стегна; для розвитку м'язів задньої поверхні стегна і сідниць; для розвитку м'язів бічної поверхні стегна; для розвитку м'язів внутрішньої поверхні стегна; для розвитку м'язів черевного преса. У блоках 1 і 4 додаються вправи для розвитку м'язів рук і спини.

Окреме заняття гідроаеробікою може тривати 40-60 хвилин. За цей час організм отримує досить істотне навантаження. Починається кожен урок з розминки, в яку входять вправи без опори для м'язів рук, потім плечового пояса, грудей і спини. Після слідує основна частина - це вправи у нерухомої опори, де практично вся робота виконується за рахунок м'язів ніг. Далі йдуть вправи без опори, що складаються з стрибків і різних кроків. Завершують основну частину вправи з рухомою опорою. Вони дозволяють зміцнити м'язи живота, стегон і сідниць. При бажанні можна змінити послідовність виконання вправ в основній частині заняття, а також замінити яке-небудь з них на гідромасаж або вправи в парі.

Вправи заключній частині заняття повинні бути спрямовані тільки на розтягування, розслаблення м'язів або дихання. Їх можна виконувати як у нерухомої опори, так і без опори зовсім. Тривалість розминки, основної та заключної частини варіює залежно від стану займаючихся, а проміжки між окремими етапами заняття заповнюються плавальними вправами.

Рівень води в басейні повинен доходити до грудей. Це дозволяє виконувати вправи в стані гідроневагомості, тобто знизити навантаження на опорно-руховий апарат, не зменшуючи її впливу на м'язи. Велика щільність води створює опір, що посилює навантаження і змушує виконувати вправи набагато повільніше. З урахуванням цієї особливості всі вправи рекомендується робити з різним ступенем інтенсивності: низької, середньої і високої.

При проведенні занять з гідроаеробіки необхідно враховувати вік тих хто займається, від якого може залежати вибір методики. Так, наприклад, уроки для дітей молодше 12 років повинні проводитися в неглибокому басейні. Рекомендована температура води - 29-30 ° С, а повітря близько 24-26 ° С. Розминка може складатися з 20 не надто складних і швидких вправ з м'ячами або гімнастичними палицями і 20 вправ на розслаблення і навчання плаванню або його удосконалення. Певні особливості має проведення занять з літніми людьми. По-перше, на таких уроках знижено рівень загального навантаження. По-друге, більшість вправ спрямовано на підвищення витривалості і працездатності, профілактики вікових змін опорно-рухового апарату. Окрема увага приділяється загартовуванню і правильному харчуванню. На думку фахівців, тільки комплексний підхід до здоров'я протягом довгих років допомагає залишатися енергійними і бадьорими.

До групи вправ профілактичної спрямованості можуть бути включені: гімнастика для запобігання остеохондрозу; релаксація з елементами аутотренінгу і дихальні вправ, самомасаж(гідромасаж). Використання профілактичних засобів може

мати кілька варіантів використання, а також носити комплексний характер. Необхідно окремо зупинитися на групі дихальних вправ. Їх можна виконувати на суші і у воді з спрямованістю на формування форсованого дихання, збільшення тривалості затримки дихання, підвищення ефективності дихання. Під час занять на воді додається група вправ на координацію дихання і правильних рухів.

Плавальні вправи використовуються для навчання і вдосконалення техніки плавання. Підбір вправ залежить від рівня плавальної підготовленості тих, що займаються. Це можуть бути аналітичні гребкові вправи, силові і швидкісно-силові вправи, координаційні вправи, засоби перемикання і відновлення. Важливим моментом є взаємодія (перенесення) навички, отриманої під час занять у залі і на воді. Ігрові використовуються з метою підвищення емоційності занять гідроаеробікою. Вибір гри залежить від педагогічного завдання уроку, кількості займаючихся, їх віку та рівня підготовленості, умов занять.

1.4 Стретчинг

Стретчинг (від англ. «Stretching» - розтягування) - це комплекс вправ і поз для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожиль тулуба і кінцівок. Стретчинг надає позитивний ефект на весь організм в цілому, покращує самопочуття. Тому цей вид тренування широко використовується у складі оздоровчих тренувальних комплексів або як самостійне заняття. Підвищення гнучкості - основний ефект стретчинга і поліпшенням цієї фізичної здатності людини, найчастіше оцінюють його ефективність.

Після досягнення зрілого віку діапазон руху знижується, що обумовлено процесом старіння і скорочення рівня рухової активності. Підтримка достатнього рівня гнучкості необхідно для забезпечення ефективних рухів тіла, знижується ймовірність травм м'язів, появи хворобливих відчуттів в області попереку.

Вправи, при яких відбувається розтягування або подовження м'язів: статичні, динамічні, балістичні.

Статичні - це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза і займаючийся утримує її протягом тридцяти секунд-однієї хвилини. При цьому він може напружувати розтягнуті м'язові групи, періодично або постійно. Саме статичні вправи з розтягуванням м'язів отримали назву стретчингу. І саме статичне розтягування є найбільш ефективним видом даної методики.

Динамічний стретчинг - це повільні пружні руху, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів.

Балістичний стретчинг - це махові рухи руками і ногами , а також згинання та розгинання тулуба, які виконуються з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах чи згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань.

Довгострокові ефекти стретчинга:

- головний ефект - розслаблення. Багато людей страждають від зайвої напруги м'язів, що має масу негативних наслідків. Напружені м'язи гірше забезпечуються киснем, у них спостерігається підвищений вміст продуктів обміну речовин. Розслаблені, еластичні м'язи менше схильні до травматизму, у них рідше виникають болі;
- стретчинг знижує інтенсивність больових відчуттів або навіть ліквідує м'язові болі. Позитивний ефект спостерігається тільки після пасивного статичного стретчинга;
- стретчинг є обов'язковою складовою частиною тренувань, спрямованих на зниження хворобливості менструацій.
- Стретчинг покращує гнучкість: дозволяє виконувати руху з більшою

амплітудою, покращує поставу, координацію (пластичність, граціозність), дозволяє уникнути зайвої рельєфності м'язів, сприяє відчуттю психологічного комфорту.

- стретчинг є профілактикою гіпокінезії та остеопорозу (передчасне «старіння» суглобів і декальцінізація кісток).

Можна виділити чотири види стретчинга:

- балістичний - метод, заснований на силі і вазі тіла. Швидкість і сила використовуються, щоб ефект розтягування і скорочення м'яза наступав швидко.
- травмонебезпечний. Не використовується при групових заняттях;
- повільний - розтягнення м'яза на максимальну довжину. Виконується у дуже повільному темпі. Цей вид стретчинга добре використовувати в розминці, його також називають ритмічної гнучкістю;
- статичний - виконується від 10 секунд до декількох хвилин з затримкою кожній позиції. Самий безпечний метод; використовується при заняттях йогою.

При тренуванні на гнучкість необхідно пам'ятати:

1. необхідно використовувати безпечну позицію тіла;
2. стежити за правильною технікою виконання вправи;
3. розтягувати м'яз до появи почуття розтягування м'язи, не допускаючи почуття дискомфорту і болю;
4. дихати повільно і ритмічно, розтягнення м'яза виконується на видиху;
5. виконувати стретчинг після розігріву м'язів;

1.5 Шейпінг

Шейпінг - це методика цілеспрямованої зміни фігури і оздоровлення організму, що включає в себе спеціальну програму фізичних вправ і відповідну систему харчування. Для будь-якого віку, з різною спортивною підготовкою, шейпінг дозволяє комплексно реалізовувати всі напрямки пластичного трансформування тіла: збільшення або зменшення обсягу м'язової тканини; зниження вмісту жиру в організмі. Система шейпінг-вправ послідовно й повсюдно навантажує всі м'язові групи, в тому числі і ті, які слабо задіяні в повсякденному житті. Варіюючи навантаження для конкретних областей тіла і керуючи обмінними процесами в період відновлення (шляхом правильної організації харчування та відпочинку) можна вирішувати різні завдання формування статури.

У шейпінгу, відповідно до індивідуального плану корекції фігури, доводиться вирішувати два комплекси завдань. Перший з них пов'язаний зі зменшенням жирової і м'язової тканин і, з точки зору обміну речовин, вимагає переважання процесів катаболізму (розщеплення білків, жирів і вуглеводів для заповнення енерговитрат організму). Інший - припускає нарощування м'язів, і заснований на процесах анаболізму (синтез тканин). Шейпінг надає загального фізіологічного впливу на організм, підвищує обмін речовин, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та травну системи, розвиває силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів, тренує загальну і силову витривалість організму, активізує імунні сили організму, дозволяє знизити надмірну вагу і навіть поліпшити настрій.

Під час виконання фізичних вправ активізуються серцево-судинна та дихальна системи, посилюється обмін речовин. Під час м’язової діяльності посилюються імпульси до зорових, слухових і тактильних рецепторів, які беруть участь у русі, одночасно з цим порушується рухова зона кори головного мозку. Під впливом м’язової активності підвищується діяльність залоз внутрішньої секреції, насамперед наднирників. Гормони мозкового шару наднирників підвищують артеріальний тиск,

одночасно розширюючи артерії головного мозку.

Під час м’язової роботи поліпшуються обмінні процеси в тканинах і процеси регенерації клітин. М’язове скорочення служить в якості своєрідного насоса, вичавлює кров з вени до серця. Збільшення припливу венозної крові до серця, крім того, сприяють посиленню дихального руху, що виникають при м’язовій діяльності.

Фізичне здоров’я людини - це не тільки відсутність хвороб, але і певний рівень фізичної підготовленості і функціонального стану організму. Основним критерієм фізичного здоров’я людини слід вважати його енергопотенціал, тобто можливість споживати енергію з навколишнього середовища, накопичувати її і мобілізувати для забезпечення фізіологічних функцій. Чим більше організм може накопичити енергії, а також ефективніше ніж її витрачання, тим вище рівень фізичного здоров’я людини. Так як частка аеробної (з участю кисню) енергопродукції є домінуючою в загальній сумі енергетичного обміну, то саме максимальна величина аеробних можливостей організму є основним критерієм фізичного здоров’я людини та життєздатності.

З фізіології відомо, що основним показником аеробних можливостей організму є величина споживання кисню в одиницю часу (максимальне споживання кисню - МПК). Відповідно, чим вище показник максимального споживання кисню, тим більшим фізичним здоров’ям володіє людина

Шейпінг - це комплексна система фізичних вправ, індивідуально підібраних для кожної жінки у віці від 14 до 60 років, що дозволяє досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла. Шейпінг тісно пов'язаний з останніми досягненнями в науці, медицині та спорті, і тому його метою є не тільки гарна фігура, але і високий рівень здоров'я. Про те, що являє собою шейпінг, говорить вже одна його назва. Англійське слово «shape» перекладається як «форма». Займатися шейпінгом - значить, «робити форму» своєї фігури.

Шейпінг, виходячи з назви, - це досягнення певної (наближеної до ідеалу або ідеальної) форми фігури за рахунок спеціальних комплексів вправ, а також дієти і масажу.

Шейпінг - це унікальний метод корекції фігури, аналогів якому, мабуть, не знайти.

Шейпінг дозволить вам бути спокійними з точки зору адекватності навантажень для вашого організму. Шейпінг допоможе розпрощатися з нападами депресії, знижує ймовірність розвитку розумових розладів, так як шейпінг-вправи підтримують нормальний мозковий кровообіг і знижують кров'яний тиск, так само, як і серце, і судини.

Регулярні заняття шейпінгом дозволять знизити надмірну вагу тіла. Аеробіка і шейпінг відрізняються не тільки системою тренінгу, але і підходами до живлення і вироблюваним ефектом. Шейпінг являє собою комплекс вправ, що послідовно впливають на різні м'язи тіла. Ефект досягається шляхом багаторазового повторення вправ в помірному темпі, хоча й не велику кількість разів.

Шейпінг - заняття носять виключно індивідуальний характер і тільки в шейпінг-залах, клубах і центрах. Шейпінг формує дуже жіночну фігуру. Цей тип зовсім позбавлений ознак мужності і мускулистості. Заняття шейпінгом формують високу оцінку своїх зовнішніх даних. Спочатку система тренінгу з назвою «шейпінг» була створена для підвищення фізичної привабливості жінки. У поняття «жіноча привабливість» входить не тільки досконалість фігури, але і доглянута зовнішність, зачіска, макіяж, одяг і т. ін. Тому шейпінг є сучасною комплексною системою, яка передбачає гармонійний розвиток і вдосконалення людини. Тут є ефективні засоби і для фізичного, і для естетичного, і для духовного розвитку. У класичний шейпінг-урок включаються розділи шейпінг-хореографії і шейпінг-стилю.

Східні нетрадиційні системи оздоровлення

2.1 Йога

Слово «йога» походить від санскритського слова, що означає «єднання» і «зусилля», якщо мова йде про іменник, дієслово ж перекладається як «поєднувати», і «зосереджувати». Йога — це такий підхід до життя який передбачає, що наше тіло тісно пов'язане з розумом, розум пов'язаний з душею.

Вік індійської йоги оцінюється в 4 тисячі років. Коротко можна виразити її суть у наступних тезах:

Йога - це здоров'я, гармонійна рівновага фізичних і душевних сил у будь-який день і годину.

Йога - це краще здоров'я будь-якої частини організму і краща їх взаємодія між собою, а також із зовнішнім середовищем. Динамічне єдність всіх елементів організму.

Йога - це стрункість і гнучкість, гарна постава і миттєва готовність до швидкої й точної дії.

Йога - це глибока і спокійна впевненість у своїх силах.

Йога - це уміння гарно і багато працювати, повноцінно відпочивати. Це внутрішня дисципліна і довголіття.

Йога складається з трьох основних складових:

1. Особливі фізичні вправи, які називаються «асанами».
2. Дихальні вправи, який носять назву «прана яма».
3. Робота з нашою свідомістю, а просто кажучи - медитації.

По-перше, це дуже корисно. У порівнянні з шейпінгом, аеробікою і степом, через які пройшли майже всі жінки, які мріють про ідеальну фігуру, заняття йогою на порядок ефективніше, тому як йога дозволяє спалювати жир з внутрішніх органів. Процес цей набагато повільніше, ніж підшкірний, зате і результат значно стійкішою.

По-друге, йога - це те, що допомагає по-справжньому віддалитися від справ і турбот, які не дають нам спокійно зітхнути протягом усього дня. Заняття повинні проходити під спокійну, тиху музику, рухи повинні бути неквапливими, одна вправа плавно перетікати в іншу. Йога не вимагає додаткового устаткування, тому кожен бажаючий може тренуватися вдома.

Спочатку йога використовувалася як засіб самопізнання, в сучасному світі це забулося і більшість фітнес-клубів розглядають йогу як вид спорту, використовуючи її тільки як засіб підтримки фізичної форми. Саме тому видів сучасної йоги існує величезна безліч: від оригінальних (таких як карма-йога), до придуманих у новому часі (силова йога).

Дізнавшись про велику кількість різновидів йоги насилу віриться, що початок цьому дали всього 4 напрямки: раджа-йога (контроль свідомості), карма-йога (безкорисливе служіння), бхакті-йога (єднання з вищою "Я") і джняна-йога (самопізнання). Саме від них пішли всі інші різновиди. Потрібно зауважити, що деякі з сучасних практик хоч і носять назви цих древніх видів йоги, мають з ними не так багато спільного, в них основний акцент робиться на фізичне вдосконалення, залишаючи осторонь моральні, духовні та філософські аспекти. Тому роздумів які з видів йоги вибрати, необхідно дивитися тільки на систему тренувань, чи відповідають пропоновані вправи рівню вашої фізичної підготовки.

Сьогодні налічується більше 20 видів йоги, а найпоширенішими є наступні:

1. Хатха-йога - складова частина раджа-йоги, що була її початковою сходинкою, була найдоступнішою для непосвячених, а тому раніше за інших здобула популярність в Америці і Європі. Хатха-йога поєднує в собі різні види дихання і спеціальні вправи - асани. Метою занять є досягнення фізичної досконалості.
2. Тантра-йога - спрямована на усвідомлення дуальності світу, що має

чоловіче і жіноче начало. Ця практика вчить використовувати основні інстинкти людини для досягнення гармонії між тілом і духом.

3. Лая-йога - має своєю метою пізнання біоритмів як своїх власних, так і Всесвіту. Це знання дозволяє досягати гармонії і попереджати хвороби, багато з яких викликані порушенням біоритмів.

4. Кундаліні-йога - також є складовою частиною раджа-йоги. Її метою є відкриття всіх основних чакр людини для забезпечення вільного струму енергії по тілу. Але для досягнення такого результату потрібні серйозні зусилля, тренування уваги, тривале утримання кожної асани.

5. Аштанга-йога - це скоріше аеробіка з використанням поз класичної йоги. Її особливість полягає у швидкій і ритмічної зміні положень тіла, що вимагає хорошої фізичної підготовки.

6. Айенгар-йога - система фізичних вправ, створена для застосування людьми з різним рівнем фізичної підготовки. Перехід від однієї асани до іншої здійснюється плавно, також допускається використання опор - стільців, поясів, блоків.

7. Бікрам-йога - вправи цієї системи мають своєю метою зміцнення м'язів і боротьбу із зайвою вагою. Проводяться заняття при температурі 40,5, протягом 90 хвилин, що підходить не всім, тому, перш ніж приступати до тренувань, потрібно переконатися, що стан вашого здоров'я дозволяє витримувати такі навантаження.

8. Силова йога (пауер йога) - використовує вправи аштанга-йоги, але на відміну від неї асани виконуються не в суворій послідовності, але з не меншою ефективністю. Ідеально підійде тим, хто хоче вирівняти м'язовий дисбаланс.

9. Віній-йога - пристосована для надання терапевтичного ефекту, тут важлива не правильність виконання асани, а відчуття від занять. Якщо вам потрібно позбутися наслідків фізичної травми, і ви не знаєте, як вибрати з видів йоги, то Віній-йога відмінно підійде для ваших цілей.

10. Шивананда-йога - одна з різновидів хатха-йоги, яка має на увазі не тільки правильне дихання і виконання асан, але ще й методи розслаблення, медитацію і дотримання вегетаріанської дієти.

11. Кріпалу-йога - ще один різновид хатха-йоги, що складається з 3 ступенів. Акцент тут робиться на любові, як до оточуючих, так і до самого себе.

12. Янтра-йога - полягає у фокусуванні свідомості на геометричному зображенні Космосу, чакр чи інших енергетичних процесів.

Існує ще чимало різновидів цієї гімнастики, серед яких особливою популярністю користується фітнес-йога, яка зі справжньою йогою не має нічого спільного, так як вона спрямована на вдосконалення тіла. Поступово популярність набирає і так звана «гола йога», при якій всі асани виконуються в оголеному вигляді. Частіше цим напрямком захоплюються чоловіки, а прекрасна половина людства ніяковіє подібної відкритості. Але який би вид йоги ви не вирішили вибрати, вам належить серйозна робота над собою, і до цього треба бути готовим.

Вправи йоги для схуднення впливають, перш за все, на ваш апетит . Ви незабаром помітите, що стали їсти набагато менше, будучи, при цьому, повністю насиченим. Нормалізується ваш обмін речовин, організм включає програму очищення від нагромадилося «сміття», і після декількох занять, ви настільки оздоровитеся, що будь-яка шкідлива їжа буде відкинута вами добровільно. Найважливішим елементом виконання вправ йоги для схуднення живота, або чого завгодно, є правильне дихання. У йозі категорично заборонена затримка дихання при виконанні вправ. Дихання має бути рівним, і як тільки ваш дихальний ритм перерваний, необхідно припинити вправу. Зберігайте стійку до тих пір, доки зможете дихати рівномірно.

2.2. Системи правильного дихання

Одна з ознак здоров'я людини – правильне дихання. Часто ми недооцінюємо його позитивну роль у життєдіяльності нашого організму, хоча правильне дихання є запорукою реалізації резервних потенціалів людини.

Знання різновидів дихання за системою йоги, що не суперечить класичним поглядам на систему дихання, дозволить вам зрозуміти механізм оптимального дихання для організму людини. Знайомство з різними дихальними системами Сходу допоможе розширити розуміння цього питання. Поруч із різними теоріями про самопізнання йоги розробили чимало практичних прийомів для оздоровлення організму.

Особлива увага в системі йоги надається прана ямі – комплексу дихальних вправ, які дають змогу здійснити контроль над диханням. «Прана», згідно з розумінням йогів, – дихання, життєва сила, джерело енергії, абсолютна енергія, котра проявляється у всьому живому. «Яма» – це регуляція, основа, пауза.

Прана-яма – це система дихальних вправ, що виконуються свідомо для накопичення організмом життєвої енергії, отриманої з повітря. Інакше кажучи, прана-яма – це вчення про свідоме керування диханням.

На думку йогів, прана (життєва енергія) поглинається лише за повного дихання, що здійснюється через ніс. Після вдиху повинна обов'язково бути коротка пауза. Дихання – це не тільки рефлекторні дії, але й дихальні вправи для діафрагми, керовані свідомістю, які регулюють вдих і видих.

Найкращий варіант дихання за спокою – вдих і видих через ніс. Безперервне, спокійне, рівне дихання найефективніше: воно повністю звільняє легені від повітря під час видиху. У повітрі, що видихаємо, міститься не більше 16–18% кисню, 4–6% вуглекислого газу, а також інші сполуки, у тому числі дуже шкідливі сірчані.

Йоги вважають, що тривалість життя людини великою мірою залежить від того, як вона дихає. Якщо дихання людини часте і поверхневе, то і життя її короткочасне. І навпаки, рівне, вільне і спокійне дихання, повніші та глибші вдихи і видихи є однією з умов здоров'я і довголіття.

Важливо знати, що на тривалість життя впливає і склад повітря, яким доводиться дихати. Так, відомо, що багато з довгожителів живуть у горах, де повітря дуже іонізоване. У морському повітрі містяться ще й специфічні домішки – йодисті, а також інші корисні для здоров'я сполуки. Таким чином, атмосфера примор'я і гір цілюща, а їхні мешканці рідко страждають на захворювання органів дихання.

Найбільша кількість прани (життєвої енергії), стверджують йоги, міститься в повітрі рано-вранці, відразу після сходу сонця, а найменша – у надвечірній час.. На їхню думку, найбільша кількість прани зосереджена біля водоспадів, у горах, біля берега моря, менша – у полях, міських парках, садах, а найменша – в атмосфері міста і промислових підприємств, яка звичайно дуже забруднена вихлопними газами, шкідливими відходами виробництва. Підраховано, що повітря з найнижчою кількістю прани містить 21% кисню, 0,03% вуглекислого газу, а також азот і домішки різних речовин.

Дуже низький рівень прани у закритих і не провітрюваних приміщеннях. У них значно підвищується концентрація вуглекислого газу, що видихується, а також інших речовин, які є продуктами біохімічних реакцій у нашому організмі; все це призводить до різкого погіршення мозкового кровообігу, настання швидкої стомлюваності, появи кволості, головного болю, нервозності. На думку йогів, людське тіло – акумулятор прани і її перетворювач. Життєдіяльність і здоров'я залежать від кількості акумульованої прани, правильності її розподілу і використання організмом.

Дихальна гімнастика – це система вправ, спрямована на оволодіння мистецтвом правильно дихати, що дає змогу акумулювати прану, правильно її розподіляти і

використовувати для контролю над організмом. Накопичений багатий досвід свідчить про те, що завдяки використанню дихальних вправ досягається повний контроль над організмом.

Регульоване і цілеспрямоване дихання сприяє омолодженню організму лікуванню і профілактиці хвороб, отже, хорошому здоров'ю і подовженню життя. Основою всіх дихальних вправ повне дихання. Його складові частини – верхнє, середнє і нижнє дихання..

Розглянемо кожне з них.

І. *Верхнє дихання* (ключичне) здійснюється за рахунок руху верхніх ребер, плечей і ключиць, що забезпечує наповнення повітрям тільки верхньої частини легенів . Під час такого вдиху грудна порожнина розширюється вперед і вверх. Слід відзначити, що за допомогою верхнього дихання, виконаного правильно, здійснюється хороша вентиляція верхівок легенів. У цьому і виявляється позитивний вплив верхнього дихання на організм людини.

ІІ. *Середнє дихання* (реберне, або грудне) здійснюється за рахунок Руху ребер. Грудна порожнина розширюється під час наповнення повітрям переважно середньої частини легенів. Повітря надходить більше, ніж під час верхнього дихання.

Йоги вважають, що середнє дихання дає хороший терапевтичний ефект. Воно покращує кровообіг печінки, жовчного міхура, шлунка, селезінки, нирок, серця. У поєднанні з верхнім диханням середнє дихання забезпечує достатню вентиляцію легенів.

ІІІ. *Нижнє дихання* (черевне, або діафрагмальне) здійснюється

внаслідок опускання під час вдиху діафрагми і роздування живота. Завдяки цьому нижня і середня частини легенів добре наповнюються повітрям. У дихальному русі бере участь тільки живіт.

Черевне дихання дуже корисне і є своєрідним самомасажем внутрішніх органів. Воно забезпечує найбільший дихальний об'єм (порівняно з грудним і ключичним диханням), позитивно впливає на роботу серця, стимулює процеси травлення.

2.3 У-шу

У-шу - сплав гімнастичних комплексів і дихальної гімнастики, що включають в себе елементи акупресури і мають оздоровче та лікувально-профілактичне значення, це — і спорт і військове мистецтво, це - і психофізичний тренінг, і образотворче мистецтво, це - філософська система, яка визначає погляд на світ і навіть сам спосіб життя.

Умовно в у-шу можна виділити три напрями: оздоровчий, спортивний та військово-прикладний, причому кожен наступний напрямок включає в себе попередні як невід'ємну частину. Тому можна образно сказати, що у-шу бойової спрямованості є вершиною величезної гори під назвою у-шу.

Ушу має безліч різновидів, спрямованих на досягнення різних завдань. За допомогою у-шу можна поліпшити здоров’я і знайти свою внутрішню силу. Ушу можна використовувати на війні як бойове мистецтво. Можна застосовувати у-шу в каліграфії. Практикують у-шу і для того, щоб стати розумнішим. За допомогою у-шу можна змінити свою долю, працюючи з кармою. Є кулінарне ушу. І звичайно, без ушу не обійтися китайській традиційній медицині. У-шу — це поєднання самих різних природних енергій, це сіль землі, квінтесенція природи, життєва сила. В процесі навчання і зайняття у-шу тіло стає мудрим, з’являється дуже багато нових почуттів і відчуттів. Організм немов перетворюється на антену, тіло приймає і розуміє хвилі природи і налаштовується на загальну хвилю зі всім світом.

В у-шу є різні практики для здоров’я тіла і духу. Елементи ушу широко використовуються в театрі і цирку. У виставах пекінської опери обов’язково є

акробатичні номери з у-шу. У театрі і опері за допомогою у-шу пропагуються відданість, любов, життєлюбність та інші загальнолюдські цінності.

У-шу оздоровчої спрямованості містить у собі комплекси гімнастичних вправ, базові рухи тіла (стегон, рук і ніг), вправи на відпрацювання пластики переміщенні, дихальні вправи і комплекси масажу, комплекси так званих формальних вправ - тао, які об'єднують всі зазначені вище складові.

Заняття гімнастикою у-шу розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, мають велике оздоровчо-профілактичне значення, надають позитивний психофізичний вплив і (що також важливо) доступні людям з різним рівнем фізичної підготовки. Освоєння цих гімнастичних комплексів та базових рухів допомагає також набути навичок цілеспрямованого використання вашої сили при виконанні різної важкої роботи (при піднятті, перенесення і перекладання важких предметів), розвиває координацію руху і спритність.

Південні практики у-шу м’якші і добре підходять для літніх людей, допомагають продовжити життя. Коли людина старіє, його суглоби втрачають рухливість, але завдяки зайняттю м’яким ушу в старості люди почувають себе, як молоді.

Китайська медицина теж побудована на у-шу. Є медичні практики, за допомогою яких людина може збирати будь-які види енергій і направляти їх в потрібне місце для зцілення хвороб тіла. Кулінарне мистецтво — це теж одна з практик у-шу. Медицина, гімнастика, кухня — все спрямовано на досягнення здоров’я, все дуже тісно переплетено. У у-шу є правила абсолютно для усіх сфер життя. И-цзин, фэн-шуй — усе це складові китайського традиційного ушу.

Ці вправи можна використовувати і як виробничої гімнастики для зняття втоми і додання бадьорості при напруженому розумовій і фізичній праці, причому більшість з них не вимагають додаткового простору і спеціальних умов. У ушу немає зусиль, немає великих м’язів, але є сила і здоров’я. У-шу можна займатися людям з будь-якими хворобами, у тому числі з онкологічними і психічними захворюваннями. В процесі практики людина знаходить себе і зціляється.

2.4 Цигун

Існує кілька видів ***цигун***: медичний, бойовий, релігійний, конфуціанський, філософський, але варто більше приділити увагу медичному цигун. Цей вид Цигун створили, головним чином, цілителі. Були розроблені спеціальні вправи для поліпшення циркуляції ци (енергії) в конкретних каналах (меридіанах) для лікування захворювання.

По суті Цигун це система вправ, яка заснована на цілісному сприйнятті людини, яке включає в себе духовну, енергетичну і фізичну складові. Такий підхід традиційний для китайських технік психофізичного самовдосконалення. Концепція з щасливим і гармонійним життям, наповненого глибоким духовним змістом, спирається на турботу як про душу, так і про тіло людини. Саме з цією метою були розроблені цілі комплекси вправ, які мають у Китаї назву «Оздоровчий Цигун».

Насправді ці вправи не тільки прості, але і дієві, а також доступні абсолютно кожному. У гімнастики Цигун немає вікових обмежень, для занять не важлива і фізична форма. Будь-який бажаючий, за допомогою цієї гімнастики зможе досягти вражаючих результатів не тільки в зміні власних форм, а й у зміцненні здоров'я, а також підвищення імунітету і нормалізації емоційного стану.

Медичний цигун ставить перед собою мету зміцнення здоров'я, профілактики захворювань і лікування хвороб. До медичного цигун відноситься практика Сінг шен Джуан. Сінг шен Джуан - це система вправ, або форма, як її прийнято називати, початкового рівня цигуна. Вона являє собою оздоровчу гімнастику, що впливає на суглоби тіла через правильне розслаблення. Метою цієї практики є формування правильної структури тіла - фізичної та енергетичної тобто створення здорової постави

здорового хребта в здоровому тілі. Випрямляється хребет, з'являється гнучкість в суглобах, усуваються глибокі затискачі в тілі. У даоських практиках фізичне здоров'я вважається першим кроком на духовному шляху. Система вправ Сінг шен Джуан відноситься до лікувального цигун, який зарекомендував себе як ефективний і безпечний метод оздоровлення. У госпіталях Китаю в масових масштабах вона призначається людям із захворюваннями опорно-рухового апарату (сколіозами, між хребцевими грижами і багатьма іншими). Одержувані результати захоплюють як співробітників медичних установ, так і самих пацієнтів.

Вправи системи Цигун засновані на усвідомленому розслабленні. Дані наукових досліджень підтверджують, що виконання цієї гімнастики сприяє зниженню активності нервової системи, завдяки якій значно слабшають реакції організму на подразники ззовні, зникає нервова напруга і настає стан спокою. Стан людини при цьому можна назвати просто - гармонією душі і тіла, яка заснована на нормалізації роботи біохімічних і фізіологічних процесів в організмі.

Однією з переваг сінг шен Джуан є те, що він не вимагає попередньої фізичної підготовки. Вправи цієї гімнастики виконуються повільно і плавно без будь-яких різких рухів, виключно коректно і безпечно працюючи з тілом. Форма вибудувана в особливу послідовність вправ, зібраних таким чином, що їх застосування не тільки змінює структуру тіла і приносить розслаблення, а й приводить розум і емоції у спокійний збалансований стан, приводячи до емоційної стабільності.

Дослідження китайських учених виявили, що оптимальною щоденної навантаженням є 30-хвилинні заняття, які сприяють помітного підвищення життєвого тонусу організму. Ваш організм стане більш витривалим, ви станете менше втомлюватися, а, отже, скоротитися потреба уві сні, значить, висипатися можна буде за більш короткий проміжок часу, ніж раніше.

Не менш важливо, що ця методика допоможе вам оптимістичніше дивитися на навколишній світ і не турбуватися через дрібниці.

Методика побудови самостійних занять фізичними вправами

3.1 Методика побудови фізичних вправ

Перед тим як починати розробляти програму власних спортивних занять необхідно обов'язково порадитися з лікарем, дізнатися про власну вагу та ріст, свої фізичні можливості. Це дуже важливо, тому що маючи про себе всю необхідну інформацію ви зможете вибрати найбільш вигідну для вас систему оздоровлення. Наступне що потрібно для себе визначити, це мету. Тобто ціль яку ви переслідуєте займаючись тим чи іншим видом спорту. Це може бути профілактика захворювань, зміцнення організму, збільшення м'язової маси, корекція фігури, схуднення, відновлення після травм, досягнення гармонії з собою та навколишнім середовищем, підвищення гнучкості, релаксація чи просто підтримання свого тіла і духу в тонусі. Необхідно пам'ятати про те що будь-яка система оздоровлення приносить користь вашому організму, тому що попереджує гіпотонію, захворювання кров'яної системи, опорно-рухового апарату, гіпертонії та передчасного старіння.

Для того щоб побудувати правильну систему тренувань необхідно дотримуватись певних правил:

1. Вправи мають бути комфортними і приносити задоволення, а також результати.
2. Мають нести навантаження на різні групи м'язів.
3. Частота тренувань 1-3 заняття на тиждень по 1-2 годинах тренування.
4. Не доводити організм до больових відчуттів
5. Графік тренувань повинен бути гнучким, під лаштованим під вас, в той же час постійним і стабільним.

Під час занять чергуйте кардіо навантаження і силові, на гнучкість і на заспокоєння.

Найбільш поширеними вправами для схуднення є хатха йога. Для прикладу розглянемо комплекс вправ з хатха йоги. В даному випадку, виконують не статичні вправи, а робимо плавним комплекс, в якому кожен рух переливається в інше. Вправи ідеально підійдуть для ранкової гімнастики, так як дуже нагадують пробудження кішки.

1. Початкове положення - сидячи на підлозі, сидимо на ногах, зігнутих під себе, руки розслаблені на колінах. Змикає руки на рівні грудей в мудру, заводимо руки за спину і опускаємо груди на коліна. Лежимо в позі дитини.
2. Плавно піднімаємося вгору, роблячи хвилю і прогинаючись. Руки ззаду на п’ятках, спина прогнута. Опускаємося знову в позу дитини. Знову прогинається сидячи і переходимо в позу кішки. Робимо хвилю від куприка вгору, плавно переходячи в позу дитини.
3. Повторюємо ще раз округлення хребта з переходом в позу кішки. Тепер стаємо на пальчики, куприк тягнеться вгору, руки, ноги випрямляє. Спина рівна, поза гори. Робимо глибокий вдих, стаємо на носочки і потекли в кішку.
4. Повторюємо три рази кішку з прогином в положенні сидячи. Руки витягаємо вперед, кладемо вперед праве стегно, коліно зігнуте 90 від підлоги, ліва нога випрямлена. Тягнемо руки до неба, з'єднуємо долоні опускаємо до грудей і одночасно випрямляє передню ногу і тягнемося до носків ніг. Знову згинаємо праву ногу і повертаємося в позу дитина. Повторюємо на ліву ногу.

Завершуємо комплекс в позі дитини.

Правила занять

1. Вправи виконуються на тонкому килимку.
2. Дихайте тільки носом , а кімната повинна добре провітрюватися.
3. Всі вправи виконуються на порожній шлунок.

Для новачків заняття не повинні перевищувати 15 хвилин.

Вибирайте найбільш зручну систему для вас.

3.2 Раціон харчування. Необхідні вітаміни

Для того щоб досягти бажаних результатів необхідно з корегувати свій щоденний раціон:

- зменшити вживання шкідливої їжі;
- вживати м'ясо-молочні продукти, для забезпечення організму білками, щоб підвищити зростання м'язів;
- збільшити споживання фруктів і овочів, для забезпечення вітамінами, мінералами та вуглеводами;
- зменшити кількість споживання жирів і висококалорійної їжі;
- збалансувати харчування;
- їсти невеликими порціями 4-5 разів на день;
- обов'язково випивати не менше 1,5-2 л води на день.

Найважливішим правилом організації раціону здорового харчування є дотримання балансу між споживаними і витраченими калоріями. Орієнтовною цифрою для жінок є 1800 ккал на добу, для чоловіків – 2000-2100 ккал. При цьому в періоди зниження маси тіла дані показники знижуються до 1400 ккал. Більш точний розрахунок проводиться в кожному конкретному випадку індивідуально. Раціон здорового харчування різноманітний. У своє щоденне меню слід включати якомога більше корисних продуктів, приділяючи особливу увагу тим з них, які вживаються вами рідше. Важливе значення в організації здорового раціону має звичний розмір порцій. Сьогодні доведено, що він повинен дорівнювати обсягу склянки – двомстам грамам. Така порція фізіологічна для органів травлення, сприяє підтримці здоров’я і форми тіла. Більшу

частину здорового раціону повинні складати продукти рослинного походження, з високим вмістом не перетравлюваних харчових волокон. Так, кілька разів на тиждень слід включати в своє меню страви з бобових, гарніри до білкових продуктів готувати з овочів, а між прийомами їжі перекушувати фруктами або горіхами.

Для забезпечення енергією необхідно споживати такі продукти: інжир, руколу, моркву, червоний перець, квасолю, вівсянку, коричневий рис, гречку, рибу, крольчатину, червоне м'ясо, горіхи кешью.

Для того щоб сприяти схудненню необхідно їсти: яблука, творог, йогурт, молоко, гарбуз, помідори, огірки, тофу.

Щоб організм не ослабився, був стійким до хвороб, необхідний вітамін А, він міститься в таких продуктах: морква, петрушка, шпинат, калина, гарбуз, фініки, горох, молоко, сметану, масло, печінку; вітамін Е: яйця, печінка, бобові, помідори, соняшникова олія; вітамін С: смородина, солодкий перець, шипшина, картопля, помідори, лимон, апельсин, калина, капуста, окріп, петрушка; Щоб пришвидшити обмін речовин: грейпфрут, зелений чай, йогурт, мигдаль, кофе, індичка, яблуко, шпинат, квасоля, брокколі, соєве молоко, кориця, карі, халапеньйо, вівсянка.

Також потрібно уважно слідкувати за кількістю спожитих калорій: якщо хочете мати вагу 65 кг-не більше 1820 ккал, якщо 62 кг-не більше 1736 ккал, 60 кг- не більше 1680 ккал, 55 кг-не більше 1540 ккал.

Дотримання питного режиму є одним з найважливіших стовпів здорового раціону. Обсяг споживаної щодня чистої з негазованої води повинен бути не менше двох літрів, а в жарку пору року доходити до трьох. При цьому чай, каву та інші напої не можуть виступати в якості замінників води. Продукти шкідливі – солодкі газовані напої, консерви, ковбаси, солоні і копчені закуски – слід звести до мінімуму. Відомо, що зайві калорії витрачаються під час руху, а щоденні навантаження необхідні в процесі дотримання здорового раціону. Всі правильні звички здорового раціону не варто впроваджувати одразу, оскільки високий ризик зриву. На кожному етапі слід відпрацьовувати і закріплювати якийсь конкретний крок. Перед тим як приступати до кожного наступного прийому їжі корисно проаналізувати цінність продуктів для організму і зробити їх споживання усвідомленим. Загальновідомо, що їжу слід пережовувати не поспішаючи, оскільки насичення приходить через приблизно 15 хвилин після початку трапези. Виходячи з даного факту цілком зрозуміло, чому покинути стіл слід з відчуттям легкого голоду. Не слід також приймати їжу на бігу, поспіхом або перед телевізором, так як доведено, що в подібних випадках їжі з'їдається набагато більше. Корисно також знати, що люди, які включають в свій щоденний раціон різні супи, з'їдають на день на 30% менше, ніж інші. У середовищі дієтологів існує таке правило: Захотілося щось з'їсти – випий води. Сьогодні даний феномен достатньо вивчений: виявляється, що людський організм не цілком чітко диференціює дві ці потреби, і відчуття спраги нерідко приймає за відчуття голоду. Якщо ж має місце бути саме відчуття голоду, то випитий перед їжею стакан води займає певний шлунковий обсяг, отже, кількість з'їденої їжі буде меншою. Також важливо співвідносити прийоми їжі з власними біологічними годинами. Здоровим раціоном передбачено, що з'їсти сніданок необхідно не пізніше, ніж через годину після пробудження. Всього прийомів їжі повинно бути не менше чотирьох, а краще п'ять або навіть шість. Таким чином, проміжки часу між ними складуть 2,5-3 години. Здоровий раціон на тиждень Керуючись переліченими принципами нескладно скласти здоровий раціон на тиждень виходячи з власних смакових пристрастей. Схематично він може виглядати наступним чином: *сніданок* – каша; *другий сніданок* – цільнозернові хлібці, фрукти; *обід* – овочевий суп і м'ясо або риба з овочами; *полудень* – зелений чай з шматочком нежирного сиру; *вечеря* – знежирений сир; *перед сном* – склянка кефіру.

Висновки

Фізичне здоров'я - це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я.

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лише біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження повинні плануватися у відповідності з можливостями;
- в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність, стійкість до негативних впливів;
- компенсувати недолік рухової активності, який виникає в умовах сучасного життя.

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною фізичною діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Сама природа розпорядилася таким чином, що людині необхідно розвивати і удосконалювати свої фізичні здібності. Потреба в русі, фізичній активності є характерною особливістю зростаючого організму. На жаль, доросла людина відчуває значно меншу потребу в рухах, ніж дитина. Але рух необхідний, як їжа і сон. Недолік їжі і сну контролюється організмом, викликаючи цілий комплекс обтяжливих відчуттів. Рухова ж недостатність проходить зовсім непоміченою, а нерідко супроводжується навіть почуттям комфорту. При дефіциті фізичної активності знижується стійкість організму до застуди і дії хвороботворних мікроорганізмів. Вплив фізичних вправ на організм людини надзвичайно великий. Всі фізичні вправи класифікуються за трьома типами: циклічні фізичні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості; циклічні фізичні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, розвиваючі загальну і швидкісну витривалість; ациклічні фізичні вправи, що підвищують силову витривалість.

Особи, які ведуть малорухливий спосіб життя, не займаються фізичною культурою частіше страждають захворюваннями органів дихання і кровообігу.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення

максимальних результатів в обраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримці рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб досягти вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

Для того, щоб фізкультурне заняття з оздоровчою спрямованістю діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду методичних правил:

1) поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень.

При низькій вихідній тренованості добавки повинні складати 3-5% в день по відношенню до досягнутого рівня, а після досягнення високих показників – менше.

Поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм, а навпаки, даючи йому можливість адаптуватися, справлятися з усе більшим і складнішим завданням, можна слідуючи ми методами:

- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;
- збільшення щільності занять. На перших заняттях щільність складає приблизно 45-50%, по мірі адаптації організму до фізичних навантажень вона може досягнути 70-75% загального часу заняття;
- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;
- збільшення складності і амплітуди рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючихся можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

2) постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, - ось головна тенденція, яка повинна визначати руховий режим людини до глибокої старості.

Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до тренування, до удосконалення адаптаційно-регулятивних механізмів:

1) економізуючий ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і ін.);

2) антигілоксичний ефект (покращення кровопостачання тканин, великий діапазон легеневої вентиляції);

3) антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогілофізичної системи);

4) гепорегуляторний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітин);

5) психоенергетуючий ефект (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій).

Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попередження прискореного старіння.

Більшість спеціалістів рекомендують займатися фізичними вправами при такому пульсі, коли необхідна для роботи енергія утворюється при біохімічних реакціях з участю кисню (в аеробному режимі). Таке тренування практично виключає безпеку виникнення порушень в роботі серцево-судинної системи.

Регулярні заняття фізичною культурою і виконання оптимального комплексу вправ принесуть вам задоволення і збережуть здоров'я.

Рекомендована література:

1. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре(оздоровительные возможности физической культуры). Ростов н/Д, 2001.

2. Евсеев Ю.И., Асланов В.А., Кравченко П.В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия»Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д, 2002.

4. Л.П.Пилипей. «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів». Монографія. Суми ДВНЗ «УАБС НБУ». 2009.

5. Физическая культура. Учебник. М., 1999.

6. Физическая культура и здоровье. Учебник. М., 2001.

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2005.

Навчально-методичне видання

НЕТРАДИЦІЙНІ СИСТЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я. МЕТОДИКА ПОБУДОВИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Методичні вказівки для викладачів кафедри фізичного виховання
та студентів денної форми навчання всіх спеціальностей

Укладачі: В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко,

Кафедра фізичного виховання ЦНТУ
м. Кропивницький, пр.. Університетський, 8 Тел. (0522)390-436, (0522)55-50-57.