

Modern Fitness Trends as Full-Fledged Training for Maintaining Physical Shape

Vira Molotylnikova,

*Lecturer, Department of Physical Culture and Sports,
V.O. Sukhomlynskyi National University of Mykolaiv, Ukraine*

Abstract

At the current stage of development, physical culture has taken a place in the life of society that has no analogues in history. One of the most popular areas of mass, sports and health-improving physical culture is fitness. Today, there are many interpretations of the meaning of the word “фітнес”, that comes from the English “fitness”, which means “adaptation”, “suitability” and “compliance”. However, if we take a broader look and realize the effect of fitness on a person, we can confidently say that fitness is, first of all, health. Modern trends in fitness are a natural result of the search for effective ways to provide organized physical activity accessible to the general population in order to improve health. This article considers various types of modern fitness trends and analyzes the effectiveness and favorable factors of exercises that are aimed at improving and maintaining the physical shape of a person. The problems of the modern distrustful attitude towards fitness as a full-fledged direction of physical culture are highlighted, and the opposite is proved.

Key words: *fitness, physical culture, physical exercises, aerobics, yoga, Pilates.*

Постановка проблеми. Здоров'я – це сукупність фізичних, духовних, соціальних якостей людини, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження й виховання дітей. Здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини. Важливе значення у формуванні здорового способу життя відведене руховій активності та регулярним фізичним навантаженням, які спрямовані на підвищення рівня фізичного розвитку та його підтримку. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами та спортом.

Використання сучасних фізкультурних технологій в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Сучасні фітнес-технології є закономірним результатом пошуку ефективних шляхів забезпечення доступної для широких верств населення організованої фізичної активності заради зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз світового досвіду та результатів низки наукових досліджень переконує, що ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних верств населення в Україні може стати створення та впровадження у систему фізичного виховання молоді і дорослого населення різноманітних популярних фітнес-програм оздоровчого, кондиційного та спортивного напрямів, як найбільш універсального виду фізичних навантажень.

Мета статті – визначити необхідність занять фітнесом для фізичного благополуччя людини.

Виклад основного матеріалу. Людство багато працює, щоб досягти успіху і матеріального благополуччя. Кожен оточує себе безліччю речей, які покликані полегшити життя. Наш організм став менш пристосований до життя. Ми занадто багато сидимо: на роботі чи під час навчання – за комп'ютером, вдома – перед телевизором, в машині – за кермом або на пасажирському сидінні. Від цього слабшають м'язи і деформується опорно-руховий апарат. Викривлення хребта призводять до захворювань внутрішніх органів. Інформаційні перевантаження і стреси послаблюють імунітет. Людині необхідно рухатися, тренувати серце, щоб воно стало витривалішим та змушувало кров рухатися швидше. Необхідно тренувати м'язи, щоб їх сила була збалансована, зміцнювати кісткову тканину, щоб легше переносити навантаження. При цьому важливо навантажувати свій організм регулярно і дозовано. Оптимальним варіантом є заняття фітнесом [1].

Коли ми проаналізуємо сучасні напрями фітнесу, нам стане набагато легше пояснити, чому ж, все-таки, різноманітні напрямки фітнесу – це ефективні та повноцінні види тренування, завдяки яким ми не тільки зможемо схуднути не шкодячи нашому здоров'ю, але й підтримувати нашу фізичну форму за допомогою правильного харчування та виконання простих та комплексних вправ з урахуванням індивідуальних здібностей.

По-перше, фітнес, як вид фізичної культури, презентує нам варіації видів навантажень та способів тренувань, завдяки яким ми здатні підлаштувати свою

особисту систему фізичних вправ, звертаючи увагу на індивідуальні особливості нашого організму. Наприклад, це такі сучасні напрями як аеробіка, пілатес, йога, стретчинг та ін. [3].

Що ж нам може дати такий сучасний напрям, як аеробіка? Перш за все, це така система фізичних вправ, яка містить в собі різноманітні види ходьби, стрибки і підскоки, присідання, махи ногами, випади, які виконуються без пауз відпочинку. Використання усіх цих вправ, у різних комбінаціях, під музичний супровід, 120-160 ударів у хвилину, забезпечують позитивний емоційний фон занять. Отже, можна зазначити, що цей варіант проведення занять може бути не тільки комплексним, але й достатньо цікавим для молодого покоління.

На сьогодні існує дуже багато напрямків аеробіки: степ(заняття на спеціальній платформі), аква(вправи у воді), джаз(танці у ритмі джазу), боксаеробіка, фітбол-аеробіка тощо. Ці варіації вправ і технік виконання дають нам повноцінні тренування на усі групи м'язів. Наприклад, у степ-аеробіці використовується спеціальна степ-платформа, яка дозволяє виконувати різноманітні кроки, підскоки та інші вправи. Цей універсальний тренажер здатний регулювати висоту від 10-20 см, а, отже, і фізичне навантаження; це дозволяє проводити тренування із людьми будь-якої фізичної підготовленості. В основі рухів лежать базові кроки аеробіки, а отже, такі рухи доступні практично всім [5].

До напрямків покращення координації можна ще віднести кенгуру та слайд-аеробіку. До кенгуру-аеробіки належать вправи, що виконуються у спеціально винайденому взутті – «іксо-лоперс» (XO-Lopers), в якому пружна пластина прикріплена до підошви черевик. Використовуючи це спеціальне взуття під час тренування, а саме завдяки його конструкції, зменшується навантаження на колінний, тазостегновий суглоби та хребет. Але такий напрям вимагає попередньої підготовки, добре розвиненої координації рухів та відчуття рівноваги. А до слайд-аеробіки відносяться вправи, виконані на слайд-доріжці та за допомогою спеціального взуття. Доріжка має полімерне покриття, а вправи нагадують рухи ковзаняра або лижника. Заняття на слайді розвиває серцево-судинну та дихальну системи, координацію і відчуття рівноваги. Слід зазначити, що тренування можуть проходити двома

напрямами: атлетичне тренування, орієнтоване на спорт, та ритмічне тренування, спрямоване на засвоєння комбінацій [2].

Також мабуть, кожний другий з нас використовував такі системи тренувань як йога. Такий напрям фітнес-тренування допомагає створити баланс між тілом і розумом, дозволяє знайти відмінну фізичну форму, розвиває концентрацію уваги. Він не вимагає спеціальної підготовки або екіпіровки. Натомість заняття сприяють внутрішньому спокою, врівноваженості та підвищують функціональний тонус організму. Саме завдяки тому, що тренування не потребують багато зусиль, фітнес-йога стає більш доступною та безпечною системою навантажень. Серед різноманітних тренувань з йоги виділяють окремих напрям – калланетику. Це система гімнастичних вправ, що спрямована на скорочення і розтягування глибоко розташованих м'язових груп. У цьому напрямі є 29 статичних вправ, що являють собою йогівські асани. У комплексі калланетики входять поєднання різноманітних східних гімнастик, а також вправ дихання, під час виконання яких задіяні усі види м'язів, що прискорює обмін речовин, який, в свою чергу, дає змогу ефективно та надійно корегувати свою фігуру. Крім того, цей комплекс вправ може допомогти в боротьбі з остеохондрозом, болями в шийному і поперековому відділах хребта. Але треба зауважити, що починати займатися калланетикою людям із серцево-судинними захворюваннями, астматикам та при деяких захворюваннях хребта, потрібно лише після дозволу лікаря [4].

Із таких фітнес-програм, які можуть бути адаптовані до індивідуальних потреб людей, виділяють пілатес. Це напрям фітнесу, який містить у собі комплекс вправ, спрямований на м'язи живота, а особливо на глибинний шар. Комплекси вправ вимагають сконцентованого і точного виконання, концентрації руху в поєднанні із диханням. Але, для того, щоб правильно виконувати всі вправи цього напрямку, потрібно знати найважливіші його принципи: дихання, центр, концентрація, контроль, точність та плавність. Під час виконання вправ потрібно навчитися концентрувати увагу на певних зонах м'язів. Також кожна вправа у пілатесі робиться з повним м'язовим контролем. Необхідно прагнути до контролю за кожним рухом і дуже важливо виконувати певну послідовність, або структуру вправ, що послідовно включає в роботу всі групи м'язів. Основна вимога – рухи мають бути точними [2].

Висновки. Отже, підсумовуючи усе вище сказане, можна зазначити, що сучасні напрямки фітнесу адаптовані під людей із різним фізичним навантаженням. Завдяки тренуванням, ми можемо насолоджуватися процесом і оздоровлювати своє тіло. Таким чином, цей вид фізичного виховання здатний привернути увагу більшості людей, які зможуть, навіть, без спеціальної екіпіровки, удосконалювати своє тіло та підтримувати своє здоров'я. Завдяки комплексним тренуванням та правильним навантаженням, можна, з упевненістю, сказати що сучасні напрями фітнесу є абсолютно повноцінними тренуваннями для підтримки фізичної форми.

References

1. Theoretical and methodological foundations of health fitness: teaching. manual / Yu. Beliak et al. Lviv, 2018. 208 p.
2. Volovyk N.I. Modern health fitness programs for students of higher pedagogical educational institutions : study guide. Pub. by National Pedagogical Drahomanov University. Kyiv, 2015. 48 p.
3. Maliar N.S. Health fitness: methodical recommendations. Ternopil : TNEU: Economic Opinion, 2019. 41 p.
4. Onoprienko O.V., Onoprienko O.M., Bychenko V.I. Foundations of athleticism and modern physical culture and health technologies in physical education : teaching method. manual. Cherkasy: Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, 2015. 119 p.
5. Fitness aerobics: what it is and how to perform it : website. URL: <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitness-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilnovikonuvati.html> (Accessed 20.11.2022).

Translation of the References to the Author`s Language

Список використаних джерел

1. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беяк та ін. Львів, 2018. 208 с.
2. Воловик Н.І. «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : навч.посіб. Вид. НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2015. 48 с.
3. Маляр Н.С. Оздоровчий фітнес: методичні рекомендації. Тернопіль : ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с

4. Онопрієнко О.В., Онопрієнко О.М., Биченко В.І. Основи атлетизму та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2015. 119 с.

5. Фітнес аеробіка: що це таке і як правильно виконувати : веб-сайт. URL: <http://xvatit.com.ua/fitnes-vdoma/2413-fitness-aerobika-shho-ce-take-i-yak-pravilno-vikonuvati.html> (дата звернення: 20.11.2022).