

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Синиця Т. О.

*Полтавський національний технічний університет
імені Юрія Кондратюка*

Анотація. У статті відображено сучасний напрям оздоровчої фізичної культури, що сприяє поліпшенню не лише фізичного, а й психічного здоров'я. Описано основні напрями фізичних занять, що формують програму ментального фітнесу.

Ключові слова: ментальний фітнес, йога, психічне здоров'я, гімнастика, пілатес, стретчинг, фізична культура, здоров'я, аеробіка.

Вступ. В сучасному світі найголовнішими проблемами, що впливають на здоров'я людини є малорухливий спосіб життя та стреси. Не менш важливими залишаються проблеми пов'язані з деякими хворобами і травмами, що заважають займатись багатьма фізичними вправами. Тому дуже важливо обрати вид рухової активності, що підходить саме вам. В такому випадку багато людей обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які допомагають не лише покращити фізичний стан і зовнішній вигляд, але й фізичне здоров'я.

Мета дослідження: визначити різновиди занять, які відносяться до ментального фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Розкрити поняття «ментальний фітнес».
2. Дослідити заняття, які входять до ментального фітнесу.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовували теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження і обговорення. Терміном ментальний фітнес «Здорове тіло» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу, як програми «Розумне Тіло» (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого фітнесу», вони стали дуже популярними у XXI ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. Ментальний фітнес включає в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію. Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки «м'якої» дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней (каллонетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною рисою всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів [1, 6].

Наразі йога адаптувалась до сучасних умов, потреб людей і перестала бути суто індійською системою: вона стає зрозумілою усім людям, незалежно від віку, умов життя та релігійних переконань. Останнім часом набула популярності «активна йога», в якій асани строго об'єднані у своєрідні блоки і виконуються без пауз на відпочинок під спокійну музику. Це тренування з використанням найбільш простих поз з класичної йоги.

Фітнес-йога – це абсолютно новий революційний тип фізичної культури. Поєднання традиційних спільних дисциплін і нового, динамічного підходу до

виконання різних асан в процесі тренувань змінює уяву про сучасний фітнес. В результаті виконання всього комплексу вправ, м'язи стають сильнішими та більш гнучкими. Фітнес-йога зменшує больові відчуття, знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму. Вона вдало поєднує статичні і динамічні асани та дихальні вправи. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [5].

Гімнастика у-шу рекомендована людям різного віку і рівня фізичної підготовленості. Для дітей гімнастика у-шу корисна тим, що допомагає виплеснути енергію і навчитися концентрувати увагу. Для дорослих – тим, що вона дозволяє розслабити м'язи і заспокоїтися. Гімнастика у-шу вчить усвідомлено керувати тілом, дихати і мислити. Складні рухи допомагають гармонійно розвинути мускулатуру всього тіла і координацію. Чергування швидкого і повільного темпу протягом усього заняття тренує зібраність, увагу і зміцнює психіку [3].

Стретчинг – комплекс вправ для розтягнення м'язів, зв'язок і сухожилів тіла людини. «Стретч» – це рухова дія, еквівалентна поняттю «вправа на розтягнення м'язу». Основою стретчингу є розтягнення розслаблених м'язів або чергування напруження й розслаблення розтягнутих м'язів. Створюючи в організмі позитивні ефекти, стретчинг сприяє не лише розвитку гнучкості, а й поліпшенню зовнішнього вигляду і зміцненню здоров'я в цілому. Заняття стретчингом сприяють поліпшенню рухливості суглобів, покращують надходження поживних речовин до тканин, оптимізують поставу. Стретчинг-тренування використовуються в складі фітнес програм:

- як комплекс вправ або як окреме заняття;
- як засіб загальної фізичної підготовки для осіб з дуже низьким рівнем підготовленості;
- для відновлення після захворювань, травм, пошкоджень;
- як засіб корегуючої гімнастики.

Вправи стретчингу застосовують у всіх заняттях, так як вони є складовою підготовчої та заключної частини занять. Вони спрямовані на підготовку організму до виконання більших навантажень, а також є гарним засобом для відновлення організму після заняття [6, 5].

Пілатес – система фізичних вправ, розроблена Джозефом Пілатесом близько ста років тому на основі 34 базових вправ. На сьогодні відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Філософія Пілатесу була заснована на езотеричній точці зору, згідно з якою міцне здоров'я полягає у триєдності здоров'я фізичного, психічного і духовного, що співзвучна точці зору сучасних науковців. Задоволення від виконання вправ – ось що брав за основу Пілатес при розробці власної системи, в основі якої – концентрація розумового контролю над роботою м'язів. Фахівці стверджують, що пілатес являється таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної частини тіла, вчить дослуховуватися до нього та розвиває рівновагу між тілом і розумом. Автор загострює увагу на тому, що в результаті занять пілатесом, не лише виправляється осанка і поліпшується кисневий обмін, він також позитивно впливає на психіку людини через прискорене виділення ендорфінів, що називають «гормонами щастя». З-поміж інших досягнень, пілатес сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів [2, 8].

Каллонетика – система вправ, що сприяє активному навантаженню глибоко розташованих груп м'язів. Це вправи зі статичними та напів статичними позами в поєднанні з динамічними і силовими вправами. Ефект каллонетики полягає в ізометричних рухах. Каллонетика допомагає побороти зайву вагу, зміцнює імунітет та покращує обмін речовин в організмі. Вона допомагає сформувати правильну поставу, позбутися болю в спині та суглобах та збільшити гнучкість тіла [4].

Аеробіка з використанням фітболу відноситься до силових видів тренувань. Основні завдання фітбол аеробіки – це корекція фігури і зміцнення м'язового корсету. Через необхідність утримувати баланс і підтримувати рівновагу йде активне спалювання калорій. На сьогоднішній день, фітбол однаково використовується як для осіб з вадами, так і для здорових. Заняття фітнесом з використанням фітболу підходять для вагітних жінок, оскільки зміцнюється м'язовий корсет, в той час як розвантажуються ноги і хребет. Також фітбол широко використовується в таких напрямках, як пілатес, фітбол корекція, функціональний тренінг. Заняття фітнесом з фітболом особливо підходять для жінок, які відновлюють форму після пологів. Фітбол – це не тільки тренажер, а й напрямок фітнесу, який має безліч переваг:

- тренування опорно-рухового і вестибулярного апарату;
- поліпшується координація рухів, покращується постава (без навантаження на хребет);
- одночасно працюють м'язи преса і м'язи спини– опрацьовуються ті м'язи, які не задіяні в нашому повсякденному житті, а також під час класичної аеробіки;
- за допомогою фітболу дуже ефективно виконується стретчинг на всі групи м'язів;
- ефективно спалюється зайва вага;
- заняття з фітболом є прекрасним засобом профілактики депресії і зняття стресу [7].

Висновки. Ментальний фітнес придбав широку популярність не тільки завдяки своїм унікальним методикам виправлення тіла, але також і завдяки тому лікувальному ефекту, який він чинить на людей, які відчувають болі в спині. Хребет заслуговує пильної уваги хоча б тому, що є джерелом майже 90% фізичного дискомфорту, випробовується в повсякденному житті. Саме тому вправам «на хребет» присвячений спеціальний розділ.

В ході регулярних тренувань старанні учні можуть з легкістю попроситися з остеохондрозом або радикулітом. Цей вид фітнесу ще називають «спортом для ледачих», аналогічно пілатесу, так як він не вимагає великих витрат енергії і досить повільний.

Багато хто вважає, що негативною рисою є саме його неспішність. Так і є, ефективно займатися ним можуть тільки терпеливі люди – вправи виконуються дуже повільно, в такт диханню. Але результат того вартий, так як спрямований на загальне оздоровлення організму, тонізацію м'язів, вироблення гнучкості, формування стрункої фігури.

Список використаної літератури

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. За ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.

2. Єракова Л. А., Томіліна Ю. І. Обґрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. 2015. №29. С. 128–131.

3. Заморева А. Китайская грамота: что выбрать-занятия ушу или цигун [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.jv.ru/news/zaniatiia/31266-kitajskaya-gramota-chto-vibrat--zanyatiya-ushu-ili.html>.

4. Ментальний фітнес [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://q-wel.com/uk/fitnes/mentalnyj-fitnes>.

5. Пугач Н. В. Загальні основи фітнесу [Електронний ресурс]. Львівський державний університет фізичної культури. 2013. Режим доступу до ресурсу: file:///C:/Users/wp/Desktop/фитнес/zah_osnovy_fitnesu1.pdf

6. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. Укладачі: В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. К.: НАУ, 2013. 52 с.

7. Фітбол аеробіка [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://vkach.in.ua/fitbol-aerobika/>.

8. Характеристика пілатесу як напряму оздоровлення [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://bo0k.net/index.php?bid=15923&chapter=1&p=achapter>.