

Паралімпійських іграх, чемпіонатах України, чемпіонатах області та Спартакіаді дітей з інвалідністю «Повір у себе»,

- обговорювалась спільна робота з управлінням молоді та спорту, про неодноразове виділення додаткових коштів на участь наших спортсменів в Чемпіонатах України серед здорових спортсменів для провідних спортсменів-з інвалідністю, навчально-тренувальних зборів по підготовці до цих змагань, та відновлювальних зборів.

Регулярно в пресі, на радіо, телебаченні висвітлюється та пропагандується спортивна робота центру „Інваспорт”. Зокрема на всіх обласних змаганнях присутні кореспонденти газет та телебачення. Налагоджені тісні стосунки з ТРК „Лтава”, „Місто”, газетою „Полтавський вісник” та «Зоря Полтавщини», (Полтава) ТРК ”Візит”, газета „Кремін” (Кременчук), газета «Полтавщина спорт». Ситуація що склалась в даний час в Україні на діяльність Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» суттєво не вплинула.

УДК 796.2

*О. Головань, студентка гр. 101 мФС
Наук. керівник: Оніщук Л.М., к.пед.н., доцент
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ІННОВАЦІЙНИ ВИДИ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти. Сучасна фітнес-індустрія дозволяє розширити діапазон впливу фізичних вправ на організм тих, хто займається. Сучасні інноваційні види фітнесу відрізняються ефективним впливом практично на усі рухові якості, використанням оригінальних засобів з чітко вираженим оздоровчим ефектом.

Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу.

Види сучасного фітнесу: аква-фітнес, аква-джокінг, спінінг або сайкл рібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резист бол, степ-фітнес, дубль-степ, йогафітнес, бокс-фітнес і карате-фітнес [1].

Аква-фітнес - заняття проводяться в басейні і складаються з серії вправ, при виконанні яких переборюється опір води. У програму занять включаються вправи на гнучкість і розтягування м'язів і зв'язок, біг і крокування у воді, повороти навколо своєї осі, стрибки і підскоки, махи руками і ногами, танцювальні кроки тощо. Вага людини у воді набагато зменшується, наближаючись до стану невагомості, це дозволяє розвантажити опорно-руховий апарат і виключає можливість отримання травм на заняттях. Обмежень по віку у цьому виді фітнесу немає — займатися можуть і зовсім юні, і літні люди. Особи, що не вміють плавати, виконують вправи спираючись на дно басейну, не заходячи на глибину. Корисна аква - аеробіка майбутнім матерям, людям, які страждають болями у опорно-руховому апараті, для швидшого одужання після травм і операцій [3].

Аква-джокінг - заняття проводяться в басейні із спеціальним поясом, що утримує тіло у вертикальному положенні. Основна мета — домогтися максимального розвантаження хребта за допомогою ваги власного тіла. Найбільш ефективний цей вид фітнесу при захворюваннях хребта і суглобів, відновлення після травм опорно-рухового апарату.

Спінінг або сайкл рібок - динамічне тренування на велотренажерах перед великим екраном, на якому змінюються різноманітні відео - пейзажі. При крутому підйомі потрібно натискати на педалі зі всієї сили, а при пологому спуску є можливість розслабитись. Бажаючим скинути зайві кілограми, зміцнити м'язи рук, ніг, сідниць і живота 45 хвилинна їзда без перерви під ритмічну музику сприятиме позитивним емоціям [4]

Памп-фітнес - силовий фітнес. Танцювальні елементи виключені у вигляді розминки, а в основній частині занять використовують різноманітні жими, нахили і присідання з обтяженням для розвитку сили. Заняття проводяться зі штангою вагою від 2 до 18 кг без зупинок протягом 45 хвилин. Рекомендується тільки фізично підготовленим людям [3].

Слайд фітнес - силовий вид фітнесу, де ті що займаються надягають особливе взуття, встають на спеціальну гладку доріжку довжиною 183 см і 9 шириною 61 см, виконуючи вправи, що нагадують рухи ковзаняра. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, м'язів і суглобів, покращення координації рухів і рівноваги [2]

Резист-бол - абсолютно безпечний вид фітнесу з використанням різноманітних спеціальних різнобарвних надувних м'ячів; деякі досягають у діаметрі 1 м. На заняттях (на одинці і у парах) виконуються різні вправи в основному на розтягування і зміцнення м'язів. Найчастіше займаються діти з батьками. Рекомендується для корекції фігури, постави, зміцнення серцевосудинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості [1].

Степ-фітнес - танцювальні заняття з використанням спеціальної сходинки (платформи). Для початківців висота платформи — 20 см, а для підготовлених — 30 см, ширина — 50 см. Нараховується близько 200 способів підйому і сходження. Застосування гантелей вагою до 2 кг дає

навантаження і на плечовий пояс. Рухи в степ-фітнесі досить прості, тому підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок.

Дубль степ - різновид степ-фітнесу, коли заняття проводяться не на одній, а відразу на двох платформах. Рухи розвивають рухові якості, координацію рухів, поліпшують фігуру, особливо форми сідниць, стегон, гомілок [1- 4].

Фітнес йога - це абсолютно новий революційний тип фізичної культури. Поєднання традиційних східних дисциплін і нового, динамічного підходу до виконання різних поз (асан) в процесі тренування повністю змінює уявлення про сучасний фітнесе. В результаті виконання всього комплексу вправ м'язи стають - сильніше, а тіло придбає додаткову гнучкість. Фітнес йога зменшує больові відчуття, відмінно знімає стрес, підвищує загальну витривалість і працездатність організму [1].

Йога фітнес - вдало поєднує статичні і динамічні асани, дихальні вправи, увага концентрується на роботі м'язів і внутрішніх органів. Рекомендується для зміцнення серцево-судинної і дихальної систем, поліпшення координації, рівноваги і гнучкості.

Бокс-фітнес і карате - фітнес - види фітнесу базуються на основних елементах відповідних видів спорту. У заняттях використовуються скакалки, боксерські рукавички і груша. Елементи вправ імітують рухи боксера на ринзі або каратиста на татамі, і виконуються під ритмічну музику поодиноці або в парі. Ці стилі рекомендуються тим, хто, довівши свою фігуру до досконалості, хоче підтримувати форму за допомогою нових видів фітнесу [2,4].

Таким чином, доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програм занять сучасним фітнесом особливо потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я людини. У зв'язку з цим, перспективним напрямком подальших досліджень є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі з метою покращення функцій різних систем організму, підвищення його адаптації до несприятливих факторів зовнішньої середовища.

Література

1. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. К.: Здоров'я, 1991. 104с.
2. Горцев Г. Аеробіка. Фітнес. Шейпинг. К.: Віче, 2001. 320с.
3. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять / Харківський ДФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип..1. С. 13-15.
4. Хоулі Т., Дон Френкс. Оздоровительный фитнес / Пер. с англ. К.: Олимпийская литература, 2000. 318с.