

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ФІТНЕС ТА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 796.015.57:615.851.8

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПО СИСТЕМІ ФІТНЕС-ЙОГА

Мороз О.О., Джіоева Т.Т.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Проаналізовано, що на сьогоднішній час існує достатньо багато літератури, присвяченої філософії йоги, проте недостатньо вивчені питання впливу засобів йоги на показники фізичного стану тих хто займається, особливо вимагає розробки та більш глибокого розуміння питання специфіки занять по системі фітнес-йога з населенням різних вікових груп. Метод фітнес-йоги пропонує винятковий інструмент для самостійної, свідомої корекції та урівноваження свого психофізичного стану, покращення стану свого здоров'я, впливаючи не тільки на стан всіх органів і систем, але і балансуючи стан своєї психіки та стану розумової працездатності в різних несприятливих, стресових ситуаціях. Тренувальні заняття з фітнес-йоги та медитація сприяють покращенню роботи мозку і допомагають краще контролювати свої емоції. Практична значимість роботи полягає у аналізі впливу на функціональний та психо-емоційний стан організму людини в процесі занять по системі фітнес-йога.

Ключові слова: фітнес-йога, емоції, здоров'я, студенти, медитація.

Постановка проблеми. Одним із основних і високих показників рівня розвитку сучасної цивілізації є здоров'я його нації. Здоров'я людини – головна мета найближчого й віддаленого майбутнього будь-якої країни. Здоров'я людини є головним показником соціально-економічного благополуччя суспільства, однак останнім часом спостерігається погіршення стану здоров'я майже всіх верств населення України [2, 4].

Рух – це еволюційно необхідний вид людської діяльності. Обмежуючи і знижуючи рухову активність, ми шкодимо своєму організму. Успіхи і досягнення науки і техніки надали нам у цьому сенсі погану послугу. Автомобілі, ліфти, побутова техніка, комп'ютер, полегшуючи життя технічно, стали причиною недопустимої малорухливості. Не випадково експерти ВООЗ називають гіподинамію одним з провідних чинників погіршення здоров'я людства [4]. Серцево-судинні захворювання міцно утримують перше місце серед причин смертності у економічно розвинених країнах. Якщо врахувати, що низька фізична активність, зайва вага, стреси, паління та вживання алкоголю – фактори розвитку атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, гіпертонічної хвороби та інсульту, то зрозуміло, яким чином фітнес, частиною системи якого є практика фітнес-йоги, стає найбільш дієвою, ефективною і доступною профілактикою цих небажаних станів [1, 3, 7].

На відміну від інших популярних і, безумовно, дуже ефективних методик різноспрямованих фітнес-занять, метод фітнес-йоги має дуже суттєві переваги. Доведено вченими, що стан нашого здоров'я значною мірою залежить від нашого ставлення до оточуючих, нашого настрою і мотивів нашої діяльності [3, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методика тренувань по системі фітнес-йоги пропонується, як винятковий інструмент для

самостійної, свідомої корекції та урівноваження психофізичного стану, покращення стану здоров'я, впливаючи не тільки на роботу усіх органів та систем, але і балансуючи стан психіки та розумової працездатності в різних несприятливих, стресових ситуаціях. Нейрофізіологи США довели, що йога і медитація покращують роботу мозку і допомагають людям краще контролювати свої емоції [7]. Учений Пітер Хол з університету Ватерлоо (Канада) зазначив, що йога і медитація концентрують увагу мозку на завданнях, таких як управління своїм диханням, позою, і допомагають людині ізолювати себе від зайвої інформації. «І те, і інше може допомагати людині краще концентрувати свою увагу і на інших завданнях в їх повсякденному житті», – додав учений [3, 6, 7].

На сьогоднішній день аналіз впливу тренувальних занять по системі фітнес-йога на функціональний та психо-емоційний стан організму людини є досить актуальним.

Мета статті. Головною метою роботи є визначення ефективності тренувальних занять по системі фітнес-йоги на організм людини.

Виклад основного матеріалу. Будь-яка аеробна діяльність впливає на організм і цей вплив можна назвати «фізіологічним» і «біомеханічним» ефектом. Результатом є формування оптимального режиму рухів. Фізичні можливості людини можуть значно розширюватися за рахунок систематичних занять фізичними вправами.

«Фітнес-йога» є універсальним методом адаптації до постійних оточуючих змін, що робить її дуже ефективним способом тренування тіла і збільшення функціональних резервів організму. Як метод, фітнес-йога має багато аспектів. Йога-терапія – це частина загальної системи йоги, яка дозволяє проводити дуже ефективну профілактику і, навіть немедикаментозне лікування дуже багатьох хро-

нічних захворювань. Основні методи тренування у фітнес-йозі – це асани (положення тіла) і пранаяма (дихальні вправи), які практикуються поєднуючись і координуючись один з одним.

Загальний фітнес – це оптимальна якість життя, що охоплює соціальні, розумові, духовні і фізичні компоненти. Як фізичний фітнес, фітнес-йога включає оздоровчий фітнес, спрямований на підтримання фізичного благополуччя і зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин, гормональних порушень та ін.) і спортивно-орієнтований або руховий фітнес, спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових завдань на досить високому рівні [3, 4].

Практика фітнес-йоги – це цілісний підхід до здоров'я людини. Метод, що дозволяє регулювати стан здоров'я людини комплексно через роботу безпосередньо з фізичним тілом і урівноваження нервової системи та психіки.

Вегетативна нервова система складається з двох підсистем: активізуючої та гальмуючої. Перша, симпатична відповідає за активні дії, забезпечуючи гормональним «паливом». Друга, парасимпатична забезпечує здатність розслаблення, відпочинку, гальмування. У сучасному світі частіше провідною є симпатична реакція організму. У фітнес-йозі є вправи, що розвивають гнучкість, активізуючи тим самим парасимпатику, так і силові і динамічні асани, що забезпечують активізацію організму (симпатичний відділ). Таким чином, кожна людина, встановлюючи індивідуальний комплекс асан, може забезпечити рівновагу двох процесів вегетативної нервової системи [4].

Крім того, одним з найбільш істотних моментів у системі практики фітнес-йоги є програми розвитку гнучкості і як результат її потенційне сприяння релаксації. З фізіологічної точки зору релаксація являє собою зняття м'язового розслаблення. Також вправи на розтягування м'язів є відмінним способом як для фізичного, так і для духовного вдосконалення. Програма вправ на розтягування забезпечує інтервали для роздумів, самооцінки, медитації. У ці періоди людина може «прислухатися» до свого організму, що більшість з нас робить вкрай рідко. Адже наш організм володіє дуже великим потенціалом до самовідновлення системи. Також вправи на розтягування «освіжають» організм, викликаючи приємні відчуття, а, виконання у пасивному режимі, дають відпочинок корі головного мозку [2, 7].

Також, представляє величезний інтерес можливість так званої нейроендокринної регуляції імунітету в результаті відвідування занять по системі фітнес-йога. Нервова система регулює секрецію гормонів, таких як кортизол, адреналін, норадреналін, ендорфіни та енкефаліни, рецепторами яких є лімфоцити. Наприклад, гормон кортизол, що виділяється в умовах стресу, реакції «боротися або тікати», пригнічує роботу нервової системи. Крім того, більшість лімфатичних тканин мають рецептори, наприклад, до норадреналіну. Існує очевидний нейроендокринний зв'язок з імунною системою. Практикуючи методики фітнес-йоги стає можливим скористатися цим зв'язком та контролювати власну імунотерапію [4].

У тренуванні жінок вправи фітнес-йоги допомагають усунути неприємні відчуття, що ви-

никають при коливаннях гормонального фону (у менструальному циклі та під час менопаузи). Регулярність і безболісність менструальних циклів є індикатором жіночого здоров'я. Порушення менструального циклу, спазми та симптоми передменструального синдрому (ПМС) можуть виникнути з багатьох причин. Систематичні заняття фітнес-йогою надають величезний позитивний ефект сприяючи нормалізації менструального циклу, заспокоюючи свій мозок та врівноважуючи емоції. Відомо, що жіночі статеві гормони та гормони стресу мають спільний початок, загального попередника і, відповідно, чим більше жінка перебуває в стані напруги, стресу, тим менше утворюється статевих гормонів і виникає дисбаланс у статевій сфері. Займаючись практикою фітнес-йоги у дні, коли немає менструації, жінка може відрегулювати свої «критичні дні». Спеціальні комплекси регулюють виділення гормонів, м'яко впливаючи на залози внутрішньої секреції [5].

Дія вправ (асан) фітнес-йоги універсальна – вони гальмують перезбуджені нервові клітини і активізують загальмовані, що сприяє відновленню нормального біоритму, а це в свою чергу сприяє профілактиці багатьох захворювань у жінок. Через нервову систему скелетна мускулатура пов'язана з гладкими м'язами внутрішніх органів, їх стан багато в чому залежить від стану скелетних м'язів. Причому певні групи м'язів пов'язані з гладкою мускулатурою певних органів у великій мірі. Стан скелетної мускулатури як дзеркало відображає стан внутрішніх органів. Правильно впливаючи на скелетні м'язи ми можемо нормалізувати роботу внутрішніх органів. І чим різноманітніше цей вплив, тим більше позитивний ефект.

Структура занять підпорядковується правилам, недотримання яких може спричинити травми кісткової та м'язової систем. Оптимальна тривалість заняття з фітнес-йоги зазвичай займає від 1,5 до 2 годин (хоча може бути менше або довше по часу). Трьох-частинна структура занять характеризується наступними особливостями.

Вступна частина в практиці фітнес-йоги зазвичай проводиться 5-15 хвилин і пов'язана не тільки з розігрівом організму і підготовкою його до основної частини заняття, але і з постановкою правильного дихання [2].

З метою поступового прогресу програма повинна починатися зі статичних вправ на розтягування для всього тіла з подальшим виконанням вправ на розвиток динамічної гнучкості [2].

Основна частина заняття виконує головну функцію, так як саме тут вирішуються основні завдання. Основна частина може тривати в межах 60-90 хвилин. В основну частину необхідно включати вправи на розвиток витривалості кардіореспіраторної системи та розвиток витривалості м'язового корсету. На тренуванні необхідно стежити, за показниками частоти серцевих скорочень, щоб не перевищували загальноприйняті межі цільової ЧСС.

Заключна частина здійснює завершальну функцію заняття. Типовими завданнями третьої частини заняття є: приведення організму та психічного стану тих хто займається до оптимального стану, фіксації правильної постави, озна-

йомлення зі змістом завдань для самостійного виконання. Тривалість заключної частини зазвичай 5-15 хвилин [2].

Правильно збалансована оздоровча програма, за твердженням американських спеціалістів в області фітнесу, повинна включати три типи вправ, які забезпечать успіх заняття та прекрасне самопочуття [7].

– *Вправи спрямовані на розвиток витривалості (аеробне навантаження).* Рухи повинні бути ритмічними, дихання рівномірним, пульс повинен знаходитися у діапазоні 100-130 ударів на хвилину. У фітнес-йозі – це динамічні комплекси типу Сурья Намаскар (привітання сонцю), де використовується динамічна розтяжка і силові вправи з різних поєднань і пропорцій, які обов'язково координуються з диханням.

– *Вправи спрямовані на розвиток сили (анаеробна навантаження).* Статичні і динамічні силові вправи, використовуються у практиці фітнес-йоги і свою чергу сприяють зміцненню м'язової системи, структуризації рельєфу м'язового корсету, допомагають уникнути накопичення зайвої жирової маси. Крім того силові вправи, що виконуються у статичному режимі при контролі дихання дозволяють навчитися знімати зайве збудження і напругу нервової системи, а значить уникати зайвих витрат енергії.

– *Вправи спрямовані на розвиток гнучкості.* Ці вправи сприяють розслабленню і зміцненню нервової системи, а також дають повну свободу рухів за рахунок релаксації. З них необхідно починати і ними ж закінчувати тренування. І як результат позитивний стан суглобів та еластичний м'язовий корсет. Вправи на гнучкість є одним із запобіжних засобів від головного болю, хронічного болю в області спини та шиї викликаних надмірним напруженням м'язів; запобіжником від стресів; сповільненням процесу старіння [2, 7].

Якщо структура заняття стандартна та незмінна, то про компоненти заняття цього сказати не можна. Кожне заняття з оздоровчої фітнес-йоги повинно відрізнятися від попереднього певним набором компонентів. За одне заняття неможливо опрацювати всі групи м'язів, це можна здійснити протягом одного мезоциклу. Компоненти заняття повинні підбиратися залежно від рівня фізичної підготовленості тих хто займається, віку, психічного та фізіологічного стану на даний момент заняття.

Комплекс вправ на кожному занятті повинен бути розрахований та спрямований на роботу певних груп м'язів. Послідовність вправ повинна забезпечувати рівномірний розподіл кровотоку. Вправи на згинання в тому чи іншому суглобі або хребті, поєднані з вправами на розгинання, сприятимуть зміцненню опорно-рухового апарату, зменшенню важкорухливості суглобів. Вправи, що вимагають напруги м'язів, повинні чергуватися із вправами на розслаблення. Велике значення мають вправи, які сприяють зміцненню м'язів спини, черевного пресу, привідних м'язів стегна, що зміцнює м'язи малого тазу та зв'язкового апарату жіночої статеві системи [7].

У заняття необхідно включати вправи на координацію рухів, для початку найбільш прості, ускладнюючи їх у міру їх засвоєння і правильного виконання.

Заняття повинні бути ретельно сплановані. Частота і тривалість занять має велике значення для досягнення оздоровчого ефекту. Обсяг роботи, що виконується на заняттях, є важливим стимулом фізичної підготовки. При правильному поєднанні вправ з диханням, силових вправ на гнучкість, динаміки і статички, а ще бажано, щоб заняття відбувалися щоденно. Правильне тренування фітнес-йоги не призведе до появи хронічної втоми, захворювання, синдрому перетренованості, а принесе задоволення і забезпечуватиме позитивний вплив на організм людини.

Висновки і пропозиції. Сучасний етап сфери рекреації та оздоровчої фізичної культури характеризується розширенням різноспрямованих засобів нових, нетрадиційних програм і технологій. Фітнес-йога стає одним з популярних видів фітнес-технологій. Метод вдосконалення тіла і розуму по системі фітнес-йоги – це унікальна система вправ на витягування і зміцнення м'язів, дихальних вправ, існування якої йде в глиб століть.

Аналіз літературних джерел показав, що основна увага у літературі приділяється висвітленню філософських основ фітнес-йоги та розглядаються основні принципи виконання вправ. Проте практично відсутні дані про ефективність впливу даного виду занять на організм тих хто займається різної статі, віку, рівня фізичного стану. Недостатньо вивчено вплив занять фітнес-йоги на розвиток основних рухових якостей і на функціональні можливості організму. Відсутні кількісні дані про вплив методики на фізіологічні показники тих хто займається.

Список літератури:

1. Белая Т. Анатомия йоги. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008, 159 с.
2. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усачев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Исмуков Н.Н. Адаптированная йога для всех – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 192 с.
4. Легкое дыхание / Авт.-сост. В.В. Петров. – Минск.: Хавест, 2003. – 144 с.
5. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: Навч. посіб. – МАУП, 2003. – 136 с.
6. Серово М.Н. Здоровье женщины. Менструальный цикл и гормоны в классической и нетрадиционной медицине. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
7. Шмитт Джейм. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. К.: София, 2007. – 320 с.
8. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

Мороз Е.О., Джиоева Т.Т.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ФИТНЕСС-ЙОГА

Аннотация

Проанализировано, что на сегодняшнее время существует достаточно много литературы, посвященной философии йоги, однако недостаточно изученные вопросы влияния средств ее, на показатели физического состояния занимающихся, особенно требует разработки и более глубокого понимания вопроса специфики занятий по системе фитнес-йога с населением разных возрастных групп. Метод фитнес-йоги предлагает исключительный инструмент для самостоятельной, сознательной коррекции и уравнивания своего психофизического состояния, улучшения состояния своего здоровья, влияя не только на состояние всех органов и систем, но и балансируя состояние своей психики и состояния умственной работоспособности в разных неблагоприятных, стрессовых ситуациях. Тренировочные занятия по фитнес-йоги и медитация способствуют улучшению работы мозга и помогают лучше контролировать свои эмоции. Практическая значимость работы заключается в анализе влияния на функциональный и психо-эмоциональный состояние организма человека в процессе занятий по системе фитнес-йога.

Ключевые слова: фитнес-йога, эмоции, здоровье, студенты, медитация.

Moroz O.A., Dzhioeva T.T.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

EFFICIENCY OF CLASSES ON THE FITNESS YOGA SYSTEM

Summary

It is analyzed that to date there are quite a lot of literature devoted to the philosophy of yoga, but it is not sufficiently studied the issue of the influence of yoga means on the indicators of the physical condition of those who are engaged, especially requires the development and a deeper understanding of the specifics of classes in the fitness yoga system with the population of different age groups. The method of fitness yoga offers an exceptional tool for individual, conscious correction and balancing his psychophysical state, improving his health, affecting not only the state of all organs and systems, but also balancing the state of his psyche and the state of mental performance in various unfavorable, stressful situations. Training sessions on fitness yoga and meditation help improve brain performance and help you better control your emotions. The practical significance of the work is to analyze the impact on the functional and psycho-emotional state of the human body in the process of training on the fitness yoga system.

Keywords: fitness yoga, emotions, health, students, meditation.