

Домбровська Г. А., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к. фіз. вих., доцент Сотник Ж. Г. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ЖІНОК НА ПРИКЛАДІ ПРОГРАМИ FITCURVES

***Анотація.** У статті висвітлено методіку проведення оздоровчих занять для жінок за програмою FitCurves, яка включає тренування на гідравлічних тренажерах, аеробні навантаження, розтяжку. Обґрунтовано доцільність застосування програми керування вагою тіла для отримання ефекту від тренувальних занять. Представлено характеристику тренажерів програми FitCurves. Виокремлено переваги програми FitCurves порівняно з іншими фітнес-технологіями.*

***Ключові слова:** жінки, програма FitCurves.*

***Abstract.** The article describes the method of conducting health classes for women under the FitCurves program, which includes strength training on hydraulic simulators, aerobic loads, stretching. The expediency of using a body weight management program to obtain the effect of training is substantiated. The characteristics of simulators included in the FitCurves program are presented. The benefits of FitCurves over other fitness technologies are outlined.*

***Key words:** women, the FitCurves program.*

Здоров'я – це цінність, без якої втрачають значення інші життєві цінності. В той же час здоров'я має соціальну значущість. За останні роки відбулися зміни у ставленні українців до власного здоров'я. Здоров'я починає сприйматися як важливий фактор глобального розвитку, важливим мірилом людського добробуту, а стан здоров'я населення головним показником ефективності соціальної політики, який характеризується зростанням середньої тривалості життя, збільшення народжуваності й скороченням смертності. Формування у населення відповідного ставлення до власного здоров'я відбувається завдяки проведенні пропаганди здорового способу життя, навчанню навичкам дотримання правил гігієни, режиму праці та відпочинку. Рухова активність є обов'язковою умовою здорового способу життя, засобом збереження і зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості, профілактики захворювань.

Окремі автори наголошують на тому, що внаслідок автоматизації виконання низки професійних і побутових процесів, а також низького рівня

сформованості фізичної культури рівень рухової активності дорослого населення України постійно знижується, що негативно позначається на стані здоров'я осіб працездатного віку [1].

За останні роки зросла кількість спортивних, лікувальних, оздоровчих фітнес-програм. Всілякі напрями фітнесу сприяють розвитку масового оздоровлення населення доступними для кожної людини засобами. Відкриваються фітнес-центри для жінок, які крім комплексу спеціально розроблених вправ пропонують різноманітні фітнес-продукти, що сприяють зміні не тільки фізичного, але і психологічного стану. Систематичне відвідування тренувань розвиває дисциплінарні якості, які необхідні у багатьох сферах життя і перебуванні в гармонії з внутрішнім світом, а саме відчуття сили, впевненості, бажання досягнути поставлених цілей. Фітнес має свою філософію способу життя, яка полягає у пізнанні самої себе. Заняття фітнесом спонукають жити повноцінним активним життям і насолоджуватися кожним моментом, відкривати нові якості та здібності.

Вплив оздоровчих фітнес-технологій на стан здоров'я жінок було розглянуто багатьма авторами, які обґрунтували ефективність тренувань в різних аспектах, при цьому значний внесок у дослідження цієї проблеми внесли науковці Н. Базилевич [2], О. Боровик, С. Дроздовська [3], Т. Кириченко [4], О. Луковська, С. Сологубова [5], Н. Москаленко, К. Пацалюк [1], Г. Хейвін, Н. Родман [6] та ін.

Метою нашої статті є дослідження особливостей занять з оздоровчого фітнесу за програмою FitCurves.

Реорганізація фізкультурно-оздоровчої системи визначає потребу у вдосконаленні процесу фізичного виховання, найважливішим критерієм ефективності якого є поступовий перехід населення до процесу самовиховання і самовдосконалення [2]. FitCurves є відомою в західних країнах компанією Curves International з міжнародною фітнес-франшизою. Вона заснована Гаррі й Діаною Хейвін у 1992 році та користується популярністю у понад 90 країн світу.

Методика колового тренування FitCurves включає п'ять елементів фітнесу, які необхідні для зміцнення здоров'я та боротьби з надлишковою вагою: розминку, кардіонавантаження, силове навантаження, заминку і розтяжку. Під час тренування FitCurves відбувається чергування роботи на тренажерах і відновлювальних станціях, таким чином здійснюється кардіо і силове тренування впродовж тридцяти хвилин, що дає змогу спалити до 500 кілокалорій. При цьому, тренуються основні групи м'язів. Контроль за дією тренувального навантаження відбувається під наглядом тренера, який слідкує за виконанням вправ і рівнем навантаження, навчає правильній роботі на тренажерах. Раціональна техніка виконання вправ складає фундамент тренування.

Компанія FitCurves проводить постійні дослідження ефективності програми в Центрі лікувальної фізичної культури, харчування і профілактики

здоров'я університету Бейлора і Американського Коледжу спортивної медицини. Завдання дослідження полягають у перевірці короточасних, так і довготривалих впливів програми тренувань і програми керування вагою; виявленні шляхів покращення через різноманітність дієт, вправ і харчових добавок, а також інших засобів покращення здоров'я і самопочуття жінок. Дослідження підтвердили ефективність програми занять компанії, а також виявили особливості реагування жіночого організму на силові навантаження та їх залежність. Множинні дослідження показали, що програма FitCurves ефективна для спалювання жиру, нарощуванні м'язової маси, покращення метаболізму та аеробної активності, показників опорно-рухового апарату.

Ця програма розрахована для жінок у віці від 12 до 85-ти років, яка не залежить від фізичної підготовки і стану їхнього здоров'я. Вправи усувають венозні й лімфатичні застої. Під час скорочення м'язів відбувається м'язове напруження, де м'яз скорочується і таким чином «тисне» на кров'яні судини, що в свою чергу призводить до прискорення швидкості венозного і лімфатичного руслу. Під час тренувань газообмін в легеневій системі посилюється, що спонукає вивільненню вуглекислого газу венозною кров'ю і збагачення киснем потоку артеріальної крові до тканин; прискорюються процеси утворення синовіальної рідини в порожнинах суглобів, активізується вироблення секрету підшлункової залози і жовчі печінкою, стимулюються функції виділення нирками і товстим кишечником; покращуються обмінні процеси не тільки в кістково-м'язовому апараті, але і у всіх внутрішніх органах.

На кожну вправу відведений строго визначений час, а швидка зміна тренажерів дозволяє підтримувати пульс на високому рівні. За час тренування кожна клієнтка повинна виконати фізичні вправи на 24 тренажерах.

Спортивне обладнання FitCurves розроблено вченими з врахуванням жіночого організму. Тренажери працюють на основі гідравлічного опору подібно впливу занять з аквааеробіки. Опір формується шляхом тиску рідини в циліндрі на відміну від блочних тренажерів. Таке обладнання вимагає зусиль в двох напрямках. Під час тренувань задіяні всі груп м'язів. Це дає можливість плавно змінювати діапазон навантаження та уникати ударних навантажень на суглоби і сухожилля. Тренажери повністю безпечні, навантаження на суглоби щадні і ризик отримання травми мінімальний. Більшість травм в класичних тренажерних залах відбувається під час опускання ваги. Збільшення швидкості руху приводить до збільшення опору. Чим швидше виконується вправа, тим складніше навантаження. Вісім основних тренажерів складають стандартне обладнання в кожному клубі Curves [7].

Біцепс/Трицепс: задіюються м'язи передньої і задньої поверхні верхньої частини руки. Цільові м'язи виконують основне навантаження. Згинання рук виконує біцепс за допомогою плечового і плече-променевого м'язів.

Розгинання рук виконує трицепс, де його помічником є ліктьовий м'яз. В цій вправі задіяні тільки ліктьові суглоби, решта частин тіла і ніг знаходяться в статиці й утримують правильне положення тіла на тренажері. Терапевтичний ефект полягає у відновленні кровообігу, профілактичній дії при вегето-судинній дистонії, варикозі і ендартеріїті верхніх кінцівок, стимулювання постачання крові до кори головного мозку, сприянні покращення і відновлення функцій слуху і зору, зміцненню зв'язково-суглобного апарату ліктьових суглобів для профілактики артрозів.

Згинання/Розгинання ніг: на тренажері для колінних суглобів задіюються м'язи передньої і задньої поверхні стегна. Терапевтичний ефект полягає у нормалізації кровообігу, профілактичній дії при вегето-судинній дистонії, варикозі і ендартеріїті нижніх кінцівок, лікуванні застійних процесів сечостатевої й видільної систем, відновленні й зміцненні зв'язково-суглобного апарату колінних суглобів і профілактиці артрозів цих суглобів.

Жим від плечей/Тяга зверху: націлений на м'язи плечового поясу і верхньої частини спини. Вправа спрямована на змінення мускулатури в шийному і грудному відділі хребта. Терапевтичний ефект досягається за рахунок нормалізації кровообігу, профілактичній дії при вегето-судинній дистонії, варикозі й ендартеріїті верхніх кінцівок, нормалізації серцевої діяльності, очищення бронхо-легеневих шляхів після простудних захворювань, відновлення і зміцнення зв'язково-суглобного апарату ліктьових і плечових суглобів, профілактики артрозів цих суглобів. Тяга зверху зміцнює мускулатуру в ділянці шийного і грудного відділу хребта, що є профілактикою шийно-грудного остеохондрозу.

Розведення/Зведення ніг: фокусується на внутрішні і зовнішній поверхні стегна. Вправа усуває підшкірні жирові відкладення з зовнішньої і внутрішньої сторони стегна. Терапевтичний ефект досягається в результаті нормалізації кровообігу, профілактичній дії при вегето-судинній дистонії, варикозі й ендартеріїті нижніх кінцівок, лікуванні застійних процесів сечостатевої й видільної систем, усуненні жирових відкладень та антицелюлітного впливу на цю зону.

Груди/Спина: задіюються м'язи грудей і спини. Горизонтальний жим збільшує тонус грудних м'язів, посилює кровообіг, покращує обмінні процеси в тканинах молочних залоз, і тим самим більш ніж на 40 % знижує ризик розвитку мастопатії і раку груді. Головні зусилля в жимі направлені на горизонтальне згинання в плечовому і розгинанні в ліктьовому суглобах. Цільове навантаження виконують грудні м'язи. Горизонтальна тяга вважається однією з ефективних вправ для «вирівнювання» суглої постави і максимально ефективна і безпечна для комплексного тренування м'язів спини. Позитивним моментом також є те, що систематичне виконання цієї вправи покращує форму грудей та візуально перешкоджає їх провисанню.

Присідання: працюють м'язи поверхні стегна та сідниць, зміцнюються колінні та гомілковостопні суглоби. Терапевтична дія подібна попереднім. Слід відзначити, що вона сприяє покращенню кровообігу в органах черевної порожнини і відновлює їх моторику, зміцнює зв'язково-суглобний апарат кульшових, колінних і гомілковостопних суглобів, що є профілактикою артрозів цих суглобів.

Прес/Спина: задіюються м'язи, які розташовані по центральній лінії спини і живота. За допомогою тренажера прес/спина відбувається профілактика захворювань хребетного стовпа. Терапевтичний ефект досягається шляхом усунення застоїв явища крові в черевній порожнині й зміцнення її передня стінка; нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту; активізації виділення жовчі та зміцнення м'язів спини, що є профілактикою захворювань хребетного стовпа і позитивного впливу на обмінні процеси в нирках, а наднирниках.

Жим ногами: зміцнюються м'язи задньої поверхні стегна і сідниць. В біомеханічному плані жим ногами має багато спільного з присіданнями, так як основні зусилля направлені на розгинання колінного і кульшового суглобів. Терапевтичний вплив полягає в тому, що ця вправа активізує діяльність шлунково-кишкового тракту та обмінні процеси в органах малого тазу, здійснює профілактичну дію при в'ялих запорах, гінекологічних захворюваннях і порушеннях менструального циклу.

Фізичні навантаження, які виконуються на тренажерах FitCurves [7], здійснюють тонізуючий загально-оздоровчий вплив на жіночий організм. Завдання систематичних тренувань FitCurves полягає у покращенні показників здоров'я, процесу метаболізму в організмі, емоційного стану, діяльності серцево-судинної системи, нормалізації артеріального тиску, зменшенні болі при артритах і стабілізації щільності кісткової тканини, врівноваженні діяльності нервової системи та інше.

На першому відвідуванні клієнти зважуються, після чого записуються результати зважувань і вимірів їхнього тіла, вираховується відсоток внутрішнього жиру, заповнюється історія здоров'я, яка потім зберігається в документації. Процедуру виміру і зважування рекомендується клієнтам виконувати кожен місяць, щоб слідкувати за впливом тренувань на стан здоров'я. Перед тренуванням проводиться інструктаж з правил користування гідравлічними тренажерами для постановки техніки виконання вправ.

Кожна вправа на тренажері триває біля 30 секунд, після чого записаний голос дає команду перейти на наступну станцію. Все тренування триває біля 30 хвилин і залежить від кількості тренажерів в клубі. Кожні вісім хвилин упродовж всього тренування подаються команди для вимірювання пульсу, щоб впевнитися, що люди працюють в межах допустимої частоти пульсу. Відповідно філософії FitCurves метою для більшості клієнтів повинна бути робота з інтенсивністю в межах від 60 % до 80 % від максимального пульсу.

Існує декілька способів підрахувати допустиму частоту серцевих скорочень, але формула FitCurves рекомендує помножити свій максимальний пульс на 0,60 і 0,80, щоб визначити інтенсивність навантаження у 60 % і 80 % відповідно. Для людей, які тільки почали займатися за програмою і для тих, у кого є особливі медичні стани здоров'я, такі як діабет, захворювання серця, гіпертонія, FitCurves рекомендується займатися з інтенсивністю 50 % від максимальної частоти серцевих скорочень. Спеціальний плакат на стінці допомагає членам клубу визначити цільовий пульс відповідно до віку і рівня фізичної підготовленості.

Розминка за системою FitCurves повинна тривати від трьох до п'яти хвилин і включати проходження 6–10 станцій. Вправи на тренажерах потрібно виконувати повільно. Мета розминки – збільшення пульсу до необхідної відмітки та температури тіла для розігріву м'язів, покращити циркуляцію крові, підготувати організм до інтенсивного навантаження.

Між кожними двома такими тренажерами знаходиться аеробна «відновлювальна станція», яка представляє собою невелику платформу на поролоновій основі, де члени клубу можуть виконувати аеробні вправи: танці, ходити на місці. Все це виконується для підтримання пульсу, а м'язи в цей час відпочивають. В багатьох клубах також пропонується консультація з правильного харчування. Вчені вважають, що тридцятихвилинне тренування FitCurves не є стресом для організму людини, так як після традиційних п'ятдесяти хвилин інтенсивного аеробного тренування процес спалювання жиру знижується і починається розпад м'язової тканини. Під час тренувань фітнес-тренери наголошують на необхідності слідкувати за частотою серцевих скорочень, яка не повинна перевищувати 85 % від максимальної допустимої частоти пульсу, а також за режимом вживання води.

Якщо кардіо-навантаження прискорюють метаболізм під час тренувань, то силові вправи працюють на прискорення метаболізму під час відпочинку. Завдяки силовим вправам на тренажерах організм буде витратити жирову тканину не в момент, а після закінчення тренувань. Причому рівень спалювання жиру буде залежати від м'язової маси. Поступове збільшення пульсу і температури створює безпечну стресову ситуацію для серцевого м'язу, при якій знижується ризик формування відкладень на стінках судин. Вправи на тренажерах за цією системою рекомендується виконувати три рази на тиждень через день, оскільки, на відновлення м'язів необхідно 48 годин. Вільні дні від занять на тренажерах можна заповнити танцювальною програмою або іншими видами аеробних навантажень.

Заминка повинна тривати 3–5 хвилин і включати від 6 до 10 станцій, що дозволяє плавно зменшити частоту пульсу і знизити артеріальний тиск та температуру тіла, відновити дихання, підготувати м'язи до розтяжки. Розтяжка після завершення основної частини тренування дає можливість розвивати гнучкість, відновлювати рухливість суглобів, вивести молочну

кислоту, розслабити м'язи і посилити ефективність силових тренувань до 20 %. Під час розтяжки важливо дихати вільно та уникати больових відчуттів в суглобах та хребті.

Особливої уваги заслуговує спеціальна система харчування FitCurves, яка допомагає збалансовано харчуватися і усуває лишню вагу. Компанією розроблений 30-денний план контролю за вагою, результативність якого підтверджується щорічно науковими дослідженнями упродовж більше ніж 20 років і успіхами жінок, які навчалися керувати вагою без виснажливих дієт. Програма керування вагою являє собою трьохфазну систему харчування, в основі якої лежить відновлення метаболізму.

Фаза 1 триває сім днів. Під час цієї фази нормою вважається втрата ваги 0,5–1,5 кілограм за рахунок втрати жиру і води. В цій фазі розщепляються жири, оскільки, організм починає використовувати запаси вуглеводів в якості джерела енергії. Лишня вода виводиться із організму завдяки глікогену, який знаходиться в вуглеводах. Цим пояснюється швидка втрата ваги упродовж першого тижня. Після першого тижня швидкість схуднення знижується. Втрата тілесного жиру веде до постійного схуднення, але для цього потрібний час. Фаза 1 – є гарним способом схуднення, але після першого тижня дуже важливо перейти до фази 2, щоб не виникли проблеми з метаболізмом.

Фаза 2 триває від 14 до 23 днів, але для кожної клієнтки є індивідуальною. Під час наступного етапу клієнти повинні вживати до 1500 калорій, які допомагають захистити м'язову тканину і посилюють процес метаболізму. Існує дві версії програми: протеїнова і вуглеводна. Дієта з високим вмістом протеїну включає 45 % протеїну, 30 % вуглеводів, 25 % жирів. Акцент робиться на протеїнах, які містять невеликий відсоток жиру, і виборі здорових вуглеводів, таких як: цільне зерно, фрукти та овочі. Дієта з високим вмістом вуглеводів є низькокалорійною і складається з 45 % вуглеводів, 30 % протеїну і 25 % жирів. Здорові вуглеводи допомагають відчувати ситість довше, ніж оброблені зерна. Ця версія дієти підходить більш для вегетаріанців. Дослідження Американської Дієтологічної Асоціації засвідчили, що комбінація «силове тренування + протеїнова дієта», а також підбір правильних вуглеводів веде до зниження ваги у 95 % випадків завдяки спалюванню жиру. При звичайних дієтах більше 30 % втрати ваги відбувається за рахунок м'язової тканини. Програма FitCurves ефективно атакує і знижує запаси жиру в організмі, і тому зберігає більше м'язової тканини і відповідно спалюється більша кількість калорій. Більшість клієнток після фази 2 повинні перейти до фази 3, але можна залишатися на цій фазі ще декілька тижнів, якщо процеси метаболізму достатньо високі і людина скидає більш ніж 450 грамів за тиждень. Якщо втрата ваги є меншою, тоді клієнтка повинна перейти до фази 3 [2].

Фаза 3 триває від 2 до 4-х тижнів метаболічного відновлення і дає організму перепочити. Під час цієї фази підтримується досягнута вага завдяки нормальному і здоровому харчуванню.

Таким чином, проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що заняття з оздоровчого фітнесу за програмою FitCurves є одним із ефективних способів схуднути та підтримувати вагу з використанням одночасно декількох стратегій. Програма включає різні фактори способу життя, вправи з опором, аеробні вправи, харчування, де силові вправи ефективно поєднуються з кардіонавантаженнями. Жіночий тренажерний зал FitCurves дозволяє жінкам будь-якого рівня фізичного стану та віку приймати участь у програмі тренувань. На відміну від традиційних тренажерних залів, членство в Curves надає інструменти та підтримку, необхідну членам для досягнення своїх цілей – створення основи для більш здорового і активного майбутнього.

1. Москалено Н., Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 24. С. 59–63. **2.** Базилевич Н. Особливості організації фітнесу «FitCurves» як здоров'язбережувальної технології для жінок. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 4–8. **3.** Боровик О., Дроздовська С. Диференційний підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 59–63. **4.** Кириченко Т. Г. Особливості побудови тренувального процесу в атлетизмі осіб різного віку та статі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Вип. 11. С. 177–184. **5.** Луковська О., Сологубова С. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 103–108. **6.** Хэйвин Г., Родман Н. Фитнес и программа управление весом. 2014. 144 с. **7.** Тренажеры. URL: <https://fitexpert24.com/trenagery> (дата звернення: 10.10.2019).