

О. М. Шамич
С. В. Крупеня
В. А. Андріянова



Ментальний фітнес

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет будівництва і архітектури

О. М. Шамич, С. В. Крупеня, В. А. Андріянова

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

Підручник

**Київ
Талком
2026**

УДК 796.01:159.9(075.8)

М50

Затверджено на засіданні Вченої ради
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 44 від 25 червня 2026 р.)

Рецензенти:

В. М. Шамардін, доктор наук з фіз. вих., професор, директор Центру футбольної освіти та лідерства Української асоціації футболу;

Г. А. Коломоєць, канд. пед. наук, старший дослідник, заступник директора Державної наукової установи «Інститут модернізації змісту освіти»;

Г. В. Іваннікова, канд. псих. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

Шамич О. М.

М50 Ментальний фітнес: підручн. / О. М. Шамич, С. В. Крупеня, В. А. Андріянова. — Київ: КНУБА, Талком, 2026. — 348 с.

ISBN 978-617-8627-67-6

У підручнику розкрито сутність ментального фітнесу як складової сучасного фізичного виховання. Розглянуто теоретичні основи психічного здоров'я та його взаємозв'язок із фізичною активністю. Висвітлено механізми розвитку когнітивних функцій, емоційної стійкості та стресостійкості. Проаналізовано роль фізичних вправ у підтримці психологічного благополуччя студентів. Подано сучасні підходи до формування навичок саморегуляції та усвідомленості. Описано практичні методики розвитку ментальної витривалості в освітньому процесі. Розглянуто питання профілактики стресу та емоційного вигорання.

Підручник спрямований на інтеграцію психологічних і фізичних аспектів підготовки студентів. Видання рекомендовано для здобувачів вищої освіти, викладачів та фахівців у сфері фізичного виховання.

УДК 796.01:159.9(075.8)

ISBN 978-617-8627-67-6

© О. М. Шамич, С. В. Крупеня,
В. А. Андріянова, 2026

© КНУБА, Талком, 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
Розділ 1. МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
1.1 Ментальний фітнес як засіб фізичної культури	10
1.2 Східні практики ментального фітнесу	12
1.3 Європейські практики ментального фітнесу	15
Контрольні питання	17
Розділ 2. ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	
2.1 Визначення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості: основні критерії	18
2.2 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в контексті фізичного здоров'я особистості	23
2.3 Особистісний потенціал задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя та життєстійкості	28
Контрольні питання	34
Розділ 3. ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ	
3.1 Загальна модель зміни способу життя	36
3.2 Суворе дотримання фізичних навантажень	40
3.3 Відмова від паління	42
3.4 Звичка до споживання алкогольних напоїв	45
3.5 Зниження надлишкової маси тіла	47
3.6 Ослаблення стресу	49
Контрольні питання	50
Розділ 4. ВИБІР ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КАРДІО- РЕСПІРАТОРНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
4.1 Принципи тренування: підстави для функціональних змін ...	52
4.2 Загальні положення програм розвитку кардіо-респіраторної підготовленості	54
4.3 Побудова фітнес-програми	56

4.4 Рекомендовані фізичні навантаження для непідготовлених учасників програми	58
4.5 Фізичні навантаження для людей з досить високим рівнем фізичної підготовленості	58
4.6 Підбір фізичних навантажень за результатами тесту зі ступінчасто підвищуваним навантаженням	59
4.7 Вибір програми	60
4.8 Оновлення фітнес-програми	61
4.9 Рекомендації щодо фітнес-програм з огляду на наявні захворювання	62
4.10 Вплив довкілля	79
Контрольні питання	88
Розділ 5. СУТНІСТЬ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗА ПРОГРАМОЮ «РОЗУМНЕ ТІЛО»	
5.1 Характеристика й побудова тренувальної програми з Пілатесу	90
5.2 Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги	93
5.3 Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу	98
Контрольні питання	102
Розділ 6. ОСНОВИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС	
6.1 Історія виникнення та розвитку системи «Пілатес»	104
6.2 Оздоровча дія вправ системи «Пілатес»	107
6.3 Головні принципи системи вправ «Пілатес»	109
6.4 Методики системи Пілатес	119
6.5 Пілатес, як система профілактики захворювань хребта	125
Контрольні питання	131
Розділ 7. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ	
7.1 Основні поняття фітнес-йоги	132
7.2 Стили фітнес-йоги	135
7.3 Медитативні практики йоги	137
7.4 Фітнес-йога та дихання	141

7.5 Розподіл асан по групах	145
Контрольні питання	164
 Розділ 8. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КУНГ ФУ	166
8.1 Кунг-фу — шлях до досконалості	167
8.2 Оздоровчі вправи кунг-фу	169
Контрольні питання	186
 Розділ 9. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УШУ	187
9.1 Історія виникнення і розвитку ушу	187
9.2 Базові вправи та основні стійки ушу	197
9.3 Стилi образу та форми (сянсинцюань)	214
Контрольні питання	226
 Розділ 10. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЦИГУН	227
10.1 Цигун — китайське мистецтво саморегуляції енергії	227
10.2 Підготовчі вправи цигун	234
10.3 Основні вправи цигун	242
10.4 Загальнозміцнюючі вправи цигун	251
10.5 Завершальні вправи цигун	261
10.6 «Цигун» як система профілактики захворювань	262
Контрольні питання	264
 Розділ 11. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАЙДЗІЦЮАНЬ	265
11.1 Тайдзіцюань — фізичне втілення китайської філософії ...	265
11.2 Коротка історія та стилі тайдзіцюань	266
11.3 Основні вправи тайцзіцюань	271
Контрольні питання	273
 Розділ 12. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕДИТАЦІЇ	274
12.1 Історія японського буддизму	274
12.2 Історія розвитку медитації	276
Контрольні питання	282
 ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ	283
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	342



Ми живемо в часи, коли майбутнє України формують не лише технології, інновації та економічний потенціал, а й сила людського духу. Стійкість, здатність адаптуватися до змін, відповідально ухвалювати рішення, зберігати психологічну рівнова-

гу та підтримувати інших — ці компетентності стали такими ж важливими, як професійні знання і майстерність.

Саме тому підручник «Ментальний фітнес» покликаний допомогти сформувати культуру дбайливого ставлення до ментального здоров'я та надати практичні інструменти для зміцнення психологічної стійкості, розвитку емоційної зрілості та реалізації особистісного потенціалу.

Ментальний фітнес — це не лише здатність протистояти стресу. Це культура щоденної турботи про власний психічний ресурс і вміння творчо мислити, ефективно взаємодіяти з людьми та відповідально ставитися до власного здоров'я. Саме такі якості формують сучасного фахівця, здатного працювати в умовах швидких змін і високої відповідальності.

Особливого значення ця тема набуває зараз, коли українці проходять випробування війною. Турбота про ментальне здоров'я стає важливою умовою збереження людського капіталу, професійної ефективності, соціальної згуртованості та відновлення нашої держави.

Цей підручник стане корисним не лише для спільноти КНУБА, а й для всіх, хто прагне розвивати власну психологічну стійкість, формувати здорові звички мислення, ефективно взаємодіяти з людьми та досягати успіху.

Щиро дякую авторському колективу за актуальне навчальне видання, яке неодмінно знайде свого читача.

*Олексій ДНІПРОВ
Ректор Київського національного університету
будівництва і архітектури*

ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток суспільства характеризується стрімкими соціальними, економічними та технологічними змінами, що істотно впливають на спосіб життя людини, її фізичний і психоемоційний стан. Зростання рівня психоемоційного напруження, малорухливий спосіб життя, інформаційне перевантаження, погіршення екологічних умов та зниження рівня рухової активності актуалізують проблему збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування культури здорового способу життя та відповідального ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя.

У системі сучасної вищої освіти фізичне виховання поступово трансформується з дисципліни, спрямованої переважно на розвиток фізичних якостей, у комплексний освітній компонент, що охоплює формування здоров'язбережувальної компетентності, розвиток психофізичної стійкості, емоційної врівноваженості та здатності до саморегуляції. У цьому контексті особливого значення набуває ментальний фітнес як інтегративний напрям оздоровчої фізичної культури, який поєднує фізичні вправи, дихальні техніки, медитативні практики та психоемоційне тренування.

Підручник «Ментальний фітнес» підготовлено відповідно до сучасних вимог освітнього процесу закладів вищої освіти та спрямовано на формування у здобувачів освіти цілісного уявлення про взаємозв'язок фізичного здоров'я, психічного благополуччя та гармонійного розвитку особистості. Видання орієнтоване на студентів закладів вищої освіти, викладачів фізичного виховання, тренерів, фахівців у сфері фітнесу, реабілітації та оздоровчих технологій, а також усіх, хто цікавиться питаннями психофізичного вдосконалення людини.

Структура підручника побудована за принципом послідовного переходу від загальнотеоретичних положень до прикладних аспектів організації оздоровчо-тренувальної діяльності. У першому розділі розглядаються сутність ментального фітнесу, його місце у системі фізичного виховання, а також основні східні та європейські практики, що стали основою сучасних психофізичних оздоровчих систем. Особливу увагу приділено аналізу ментального фітнесу як ефективного засобу підтримання психоемоційної

рівноваги, розвитку усвідомленості, концентрації уваги та внутрішньої гармонії.

Другий розділ присвячено проблемам психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості. У ньому висвітлено сучасні підходи до визначення психічного здоров'я, розглянуто основні критерії психологічного благополуччя, фактори суб'єктивного задоволення життям, життєстійкості та психологічної адаптації людини в умовах сучасного соціального середовища. Значна увага приділяється взаємозв'язку фізичної активності та психоемоційного стану особистості.

Третій розділ охоплює питання зміни способу життя як необхідної умови збереження здоров'я та підвищення якості життя людини. У ньому подано загальні моделі поведінкових змін, розглянуто проблеми дотримання фізичної активності, відмови від шкідливих звичок, контролю маси тіла та профілактики стресових станів. Представлений матеріал спрямований на формування у студентів практичних навичок організації здорового способу життя та самоконтролю за станом власного здоров'я.

Четвертий розділ присвячений питанням розвитку кардіо-респіраторної підготовленості як важливого компонента фізичного здоров'я. У підручнику висвітлено принципи побудови тренувальних програм, особливості дозування фізичних навантажень, методи оцінювання функціонального стану організму та рекомендації щодо організації тренувального процесу для осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Окремо розглядаються питання адаптації фізичних навантажень до умов довкілля та наявних захворювань.

Особливе місце у підручнику займають розділи, присвячені сучасним оздоровчо-тренувальним системам напряму «розумне тіло» («mind body»). У п'ятому та шостому розділах висвітлено сутність і методичні основи системи «Пілатес», її історію, принципи побудови занять, оздоровчий вплив на організм людини та значення у профілактиці захворювань опорно-рухового апарату. Розглядаються методичні рекомендації щодо використання вправ пілатесу в оздоровчій практиці та фізичному вихованні.

Сьомий розділ присвячено теоретичним основам фітнес-йоги. У ньому подано характеристику основних стилів йоги, принципів дихання, медитативних практик та класифікацію асан. Автори підкреслюють позитивний вплив йоги на функціональний стан організму, розвиток гнучкості, координації рухів, психоемоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

У восьмому, дев'ятому, десятому та одинадцятому розділах висвітлено теоретичні основи східних оздоровчих систем і бойових мистецтв — кунг-фу, ушу, цигун та тайдзицюань. Розглядаються історичні аспекти їх виникнення та розвитку, філософські засади, базові вправи, стійки, дихальні та енергетичні практики. Особлива увага приділяється оздоровчому потенціалу цих систем, їх впливу на фізичний стан, психічну рівновагу та гармонізацію внутрішніх ресурсів людини.

Останній розділ присвячено теоретичним основам медитації, історії її розвитку та значенню для сучасної людини. У ньому розкриваються особливості медитативних практик як засобу психоемоційної саморегуляції, зниження рівня стресу, розвитку концентрації уваги та внутрішньої стабільності особистості.

Кожний розділ підручника містить контрольні питання, що сприяють закріпленню теоретичних знань, активізації самостійної роботи студентів та розвитку аналітичного мислення. Наприкінці видання подано перелік питань для тестування та список використаних джерел, що дає можливість поглибити знання з окремих тем і сприяє формуванню навичок наукового пошуку.

Підручник ґрунтується на сучасних наукових підходах у галузі фізичного виховання, психології здоров'я, оздоровчого фітнесу та психофізичних практик. Під час його підготовки враховано вітчизняний і зарубіжний досвід використання оздоровчих систем у процесі фізичного виховання та зміцнення здоров'я різних груп населення.

Автори сподіваються, що дане видання стане корисним навчально-методичним джерелом для здобувачів освіти, сприятиме формуванню свідомого ставлення до здоров'я, розвитку навичок психофізичної саморегуляції та підвищенню рівня особистісної культури здоров'я в умовах сучасного суспільства.

РОЗДІЛ 1

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1 Ментальний фітнес як засіб фізичної культури

В останні роки особлива увага стала приділятися балансу між тілом і розумом, психічною та соціальною рівновагою, якого можна досягти поєднанням фізичного та ментального тренування, тобто усвідомленим виконанням кожного руху, повним контролем над тілом у процесі виконання вправ.

Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив ментального фітнесу на порятунок від болю в спині, лікування травм хребта, боротьби з остеоартритом, остеопорозом, наслідками травм колінних і плечових суглобів, а також проявами стресу та головного болю.

Ментальний фітнес (Mind Body) — це методика оздоровлення, що передбачає нерозривний зв'язок тіла та духу.

Усі системи організму взаємопов'язані та взаємозалежні. Робота з власною свідомістю автоматично відбивається на стані всього організму, тому що людина все сприймає одночасно, цілісно та диференційовано.

Якість здоров'я та якість життя визначаються сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, корекція яких є біологічно обґрунтованою та доцільною. Цей принцип ґрунтується не лише на причинно-наслідкових зв'язках, а й на взаємному впливі причин і наслідків.

Глобальні проблеми, що погіршують здоров'я та якість життя, — це малорухливий спосіб життя та стрес. Ці два чинники знижують імунітет і створюють сприятливі умови у розвиток різноманітних захворювань. Ментальний фітнес — це дієвий, безпечний та ефективний метод боротьби з малорухомим способом життя та стресом.

Важливим моментом ментального фітнесу є усвідомлення руху, вміння розслабляти окремі м'язові групи, виконувати рухи у максимально економічному режимі. Ментальний фітнес дозволяє регулювати психічний стан тих, хто займається, є природним «транквілізатором» — антистресовим засобом. Усвідомлення тілесних функцій і форм, здатність відчувати тілесні відчуття, когнітивність тілесних дій потребує не механічного виконання фізичних вправ, а постійного осмислення виконання тих чи інших рухових дій.

Програми ментального фітнесу у поєднанні з іншими видами рухової активності, правильним харчуванням та доброзичливим сприйняттям дійсності всього навколишнього світу дозволять досягти ефективних та стабільних результатів.

Даний підхід до оздоровчо-розвивального, підтримуючого та реабілітаційного фітнесу дозволив виділити основні принципи при складанні тренувальних програм: принцип доступності; біологічної доцільності; програмно-цільовий принцип; індивідуалізації; гармонізації системи ціннісних орієнтацій; біоритм часової структури.

Ментальний фітнес відновлює баланс між фізичним та духовним станом організму людини. Як результат — легкість не тільки тіла, а й думки.

Вправи ментального фітнесу є ефективними для тіла. Командний центр організму — мозок, саме він передає м'язам сигнали до роботи. Тому, коли рух осмислений, він чіткіше виконується, відповідно і ефект від нього більший. Це науковий факт, який покладено в основу ідеомоторного тренування, яке використовується на початкових етапах реабілітації після тяжких травм та тривалого дотримання постільного режиму. Людина ще не може здійснювати рухів, але щоб уникнути атрофії м'язів і полегшити повернення до активного життя, вона уявляє, як виконує ці рухи. Імпульс проходить до м'язів і не дозволяє їм зовсім ослабнути. Таке тренування практикують і спортсмени для освоєння елемента, що важко піддається.

Нервова система наймовірно гнучка і дуже добре вміє пристосовуватися до умов, що змінюються, перебудовуючись в процесі тренувань. Цей процес складається із трьох послідовних стадій:

- мислення про правильні рухи;
- практики правильних рухів;
- доведення рухів до автоматизму

У цьому сенсі фітнес — ідеальна система вправ. Мета ментального фітнесу — пізнання резервних можливостей організму, набуття навички саморегуляції, розвиток усвідомленості та самоконтролю.

1.2 Східні практики ментального фітнесу

До найефективніших складових ментального фітнесу зі східних практик можна віднести хатха-йогу та її різновиди, китайську гімнастику ушу, цигун та інші оздоровчі гімнастики.

Body Art Energtic (мистецтво тіла). Тренування засноване на п'яти елементах китайської традиційної медицини і включає Йогу, фізіотерапію, японський DO IN, оновлені пози і техніку дихання, взаємодії фізичної культури та психічної релаксації. В рамках концепції Body Art тіло людини сприймається як єдність трьох складових — тіла, розуму та душі. Тренування покращує загальне самопочуття, зміцнює м'язи, суглоби стають рухливішими, покращується потік енергії в тілі, знімається напруга повсякденного життя.

Body Art Strenght (мистецтво тіла, міць). Холістична програма заснована на п'яти елементах китайської традиційної медицини.

Всі вправи розроблені так, щоб поєднати в собі силу, гнучкість та рівновагу. Також позитивно впливає на стабільність, координацію, поставу та загальне самопочуття. За допомогою цього унікального тренування проходять біль у спині, зменшується вплив стресу.

Slowly & Strong (повільно, сила). Розвиває силу та гнучкість, стабілізує та зміцнює м'язи, покращує баланс тіла. Заняття проходить у повільному темпі, що дозволяє контролювати рухи.

Призначено для людей, які не мають попередньої підготовки, а також людей із деякими порушеннями опорно-рухового апарату.

Напрямок Ментального фітнесу включає різні форми йоги, в тому числі хатха-йогу, раджа-йогу, карма-йогу, джнана-йогу, бхакті-йоту, всілякі різновиди сучасної фітнес-йога, танцювальної йоги, тай-чі.

Йога — це система фізичного, розумового та духовного розвитку. Виникла близько 6 тисяч років тому, можливо, й раніше. Видів йоги існує багато, але поєднує їх одна мета — поєднання з Вищою Свідомістю. Заняття йогою призначені для людей із різним рівнем підготовки. Давня мудрість мистецтва йоги допомагає зберегти здоров'я та силу, гармонійні взаємодії з внутрішнім та зовнішнім світом, досягти стану спокою та гармонії.

Фізичну досконалість забезпечують: хатха-**йога** — йога сонця та місяця; аштанга-**йога** — йога за втіленням «восьми кінцівок»; трай-**йога** — плавний, м'який вигляд, де одна вправа повільно перетікає в іншу. Ці види йоги практикуються в спеціальних школах.

На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів та діяльності внутрішніх органів.

У даний час відбулася адаптація йоги до сучасних умов, потреб людей, і вона перестала бути суто індійською системою, вона стає зрозумілою всім людям.

Останнім часом стала популярна «активна йога» (йогалатес, Power **YFi**), в якій асани суворо об'єднані у своєрідні блоки та виконуються без пауз відпочинку під спокійну музику. Йогалатес об'єднала у собі елементи йоги та вправи системи Пілатесу.

Fitness Yoga (йога — фітнес) увібрала в себе елементи багатьох течій. На заняттях використовуються кілька елементів класичної йоги, фізіотерапевтичні функціональні вправи, дихальні техніки та ментальні методики релаксації.

Заняття призначені для людей будь-якого рівня фізичної підготовки і надають позитивний вплив на вміння концентруватися, на емоційний настрій, допомагають у боротьбі зі стресом,

з синдромом психологічної та хронічної втоми, а також покращують поставу і рухливість в цілому, допомагають полегшити м'язову напругу, розвинути гнучкість і розвинути гнучкість і розвинути гнучкість. Заняття йогою чудово розвивають гнучкість, а завдяки статичному навантаженню під час виконання різних асан, ще й зміцнюють м'язи.

Kshatri Yoga (Кшатрійська — йога) — це філософія руху (тіла, розуму емоцій). Якщо рухи узгоджені, життя наповнене світлом радості та успіху. Метою Кшатрійської йоги є збільшення функціональності, розширення можливостей індивіда не тільки на тілесному рівні.

Раджа-йога, відома як класична йога, є однією із шести ортодоксальних шкіл філософії індуїзму, що ґрунтується на «**йога-сутрах**» Патанджалі. Її головною метою є контроль над розумом через медитацію (**дхьяна**), усвідомлення відмінності між реальністю та ілюзією, а також досягнення духовного звільнення. Оскільки практика раджа-йоги складається з восьми етапів, її також називають **аштанга**-йоогою — «**восьмиступеневою йогою**».

Хатха — напрямок йоги, сформований у X–XI столітті. Йогічна традиція натхов зіграла значну роль розвитку класичної хатха-йоги в середньовічній Індії.

Основні ключові засади східної практики:

- Усвідомлене формування тіла.
- Концентрація та контроль.
- Синхронізація рухів та дихання.
- Увага до вирівнювання тіла щодо своєї осі — хребта.

Цигун можна визначити як мистецтво тренування Ці (життєвої енергії) та розуму (психічної свідомості). Китайський ієрогліф «Ці» означає дихання, а «Гун» — процес ретельної роботи, в даному випадку — безперервного регулювання дихання та положення тіла, контроль за якими здійснює свідомість. Багатовіковий досвід китайської народної медицини, узагальнений відомими лікарями давнини, втілювався в систему оздоровчої гімнастики цигун. Цигун — це давнє китайське мистецтво саморегуляції організму, традиційна оздоровча система, основа внутрішніх

стилів бойових мистецтв. Включає в себе практику китайських бойових мистецтв, медитативну практику та гімнастичні вправи, спрямовані на звільнення від тілесних затискачів та енергетичних блоків за допомогою заспокоєння свідомості, тіла та емоцій. Може використовуватися як релаксація та альтернативне лікування при стресових станах та хворобі, а також для загальної гармонізації організму, поліпшення імунітету, налаштування роботи органів та їх систем.

1.3 Європейські практики ментального фітнесу

Серед європейських систем у фітнесі найбільшу популярність мають системи Дж. Пілатеса, М. Фельденкрайза, М. Александера.

Mind body — спокійне, гармонійне заняття, під час якого зміцнюються і стабілізуються найглибші шари м'язів. Заняття включає розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію. Mind body — один із найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не мають настільки м'якого впливу на тіло, одночасно зміцнюючи його.

Класичний варіант Mind body виконується на килимку. Але сучасний фітнес далеко просунувся (відійшов) від класичного, і сьогодні заняття за допомогою спеціального обладнання вважаються нормою. Одним із найпопулярніших видів став Mind body on the ball (на м'ячі). Головною перевагою використання у своїх тренуваннях м'яча є те, що знімається навантаження з попереку та суглобів, тренуються м'язи преса. Форма м'яча дозволяє здійснювати рухи за повною (максимальною) амплітудою та тримати м'язи у постійній напрузі.

Mind body набув широкої популярності не тільки завдяки своїм унікальним методикам будівництва тіла, але також і завдяки лікувальному ефекту, який він має на людей, які відчують біль у спині. Хребет заслуговує на пильну увагу вже тому, що є джерелом майже 90% фізичного дискомфорту, що відчува-

ється в повсякденному житті. Саме тому в Mind body вправам «на хребет» присвячений спеціальний розділ. Під час регулярних тренувань Mind body має позитивний ефект при лікуванні остеохондрозу та радикуліту.

Цей вид фітнесу ще називають «спортом для лінивих», тому що він не вимагає великих витрат енергії та досить повільний. Багато хто вважає, що негативною рисою є саме його неспішність. Ефективно займатися ним можуть тільки найтерплячіші вправи виконуються дуже повільно, в такт дихання. Цей вид фітнесу спрямований на загальне оздоровлення організму, тонізування м'язів, вироблення гнучкості, формування стрункої фігури.

Тренування розвиває гнучкість суглобів, хребта, формує гарну поставу. У короткі терміни можна позбутися зайвого підшкірного жиру, а також зробити сідниці, ікри та стегна більш пружними та сильними. Використовується різноманітний інвентар: м'ячі, кільця, гумки, гантелі.

Pilates (Пілатес). До ментального фітнесу відноситься і система вправ Пілатеса — метод навчання розвитку та зміцнення м'язів всього тіла. Метод Пілатеса включають риси, властиві як західній (європейській і американській) культурі рухів, так і східній. Пілатес — система фізичних вправ, розроблена на початку ХХ століття Хубертосом Джозефом Пілатесом.

Більшість вправ виконуються у горизонтальному положенні. Особлива увага — центру сили та енергії — це м'язи живота, спини та тазу. Пілатес особливо рекомендований тим, хто має проблеми із хребтом. Регулярні заняття нормалізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем, а також вегетативної нервової системи. Вже після кількох занять людина відчуває помітні зміни: покращуються постава, рівновага, координація, хода, стає більш гнучким та слухняним тіло, підвищується життєвий тонус.

Контрольні питання

1. Що таке ментальний фітнес і як його визначають у сучасній науці?
2. Яке місце займає ментальний фітнес у системі фізичного виховання?
3. У чому полягає взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям?
4. Які основні компоненти ментального фітнесу?
5. Які функції виконує ментальний фітнес у фізичній культурі?
6. Які методи використовуються для розвитку ментального фітнесу?
7. Як ментальний фітнес впливає на навчальну та спортивну діяльність?
8. Які переваги інтеграції ментального фітнесу у фізичне виховання?
9. Які основні східні практики належать до ментального фітнесу?
10. У чому особливості практики йоги як засобу ментального фітнесу?
11. Як медитація впливає на психоемоційний стан людини?
12. Яку роль відіграє дихальна гімнастика у східних практиках?
13. У чому полягає філософія гармонії тіла і розуму у східних підходах?
14. Як тай-чи або цигун сприяють розвитку ментальної стійкості?
15. Які європейські підходи до ментального фітнесу найбільш поширені?
16. У чому відмінність європейських практик від східних?
17. Яку роль відіграє психологічний тренінг у ментальному фітнесі?
18. Як когнітивні вправи впливають на розвиток мислення?
19. Які сучасні технології використовуються для розвитку ментального фітнесу в Європі?
20. Які перспективи розвитку ментального фітнесу у фізичному вихованні?

РОЗДІЛ 2

ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Визначення психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості: основні критерії

Проблема пошуку шляхів збереження і зміцнення психічного здоров'я особистості та ефективних засобів сприяння її психологічному благополуччю та задоволеності життям — новий перспективний напрямок досліджень сучасних наук про здоров'я. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів.

Значний інтерес дослідників багатьох галузей знань спрямовані на вивчення феномена психологічного благополуччя особистості, що викликано, насамперед, необхідністю дати об'єктивний зворотний зв'язок соціокультурній політиці суспільства і держави. Адже в якості основного критерію для визначення здоров'я Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) взято саме поняття благополуччя, оскільки воно більшою мірою обумовлене самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму (World Health Organization, 2018).

Аналіз досліджень критеріїв психічного здоров'я особистості свідчить про те, що головна роль відводиться гармонійності в організації її психологічного простору та адаптивним можливостям, зокрема, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення та прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності в ставленні до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002). Численні емпіричні дослідження (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner,

2005; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні чинники, що характеризують параметри якості життя. Ключовими чинниками в оцінці психологічного благополуччя виділяють, зокрема рівень адаптації, самовладання і само ефективності, моральний стан, самоповагу, що сприймається як контроль над життям (локус), очікування від життя, лінія оптимізм-песимізм, суспільні цінності, вірування, прагнення до досягнення тощо (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002).

Завдяки роботам медичного соціолога А. Антоновського (Antonovsky, 1993), в психологічних дослідженнях суттєво зріс науковий інтерес до салютогенних (оздоровчих) факторів функціонування особистості. Згідно концепції салютогенеза А. Антоновського, зусилля варто докладати не стільки до усунення патогенних, скільки до підтримки оздоровчих факторів функціонування особистості. Таким фактором подолання стресу автор запропонував конструкт «почуття когерентності (узгодженості)» як певний стиль бачення світу і переживання своєї взаємодії з ним. Ключовим поняттям в теорії А. Антоновського є те, як конкретні особисті установки завдяки «почуттю пов'язаності (sense of coherence)» служать стійкості людей до стресів.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Як зазначають дослідники, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени — цілі і сенс життя, щастя, благополуччя тощо. Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020). Тобто, зміщення фокусу психологічного втручання з проблеми на її розв'язання, характерне для концепції позитивного підходу, розширює можливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в досягненні станів оптимального функціонування, психологічного благополуччя, якості життя та ін. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій власний потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями (Ryff, 1995; Lyubomirsky, & Lepper, 1999 та ін.), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо.

Сучасні трактування поняття «здоров'я» нараховують понад триста визначень. Аналіз значної частини із них починається з окреслення того, чим воно є — станом, процесом, рівновагою чи ще чимось іншим? Більшість наявних на сьогодні тлумачень визначають «здоров'я» як стан. Насамперед, у цьому контексті його трактує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (World Health Organization, 2018). У такому визначенні наголошується важливість не відсутності хвороби, а наявності здоров'я. У цьому

сенсі воно має позитивну спрямованість, цілісне уявлення про те, що таке здоров'я, і знаходиться в деякій точці континууму: між психічним розладом і психологічним благополуччям.

Аналізуючи підходи до визначення поняття здоров'я, важливим є поєднання у ньому біологічної, психологічної та соціальної природи. Власне, поняття салюто-генетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновськи (Antonovsky, 1993), може бути застосоване як на рівні особистості, так і на рівні соціальної групи чи суспільства в цілому і передбачає дослідницьку парадигму позитивної психології, яка вивчає умови і процеси оптимального функціонування людей, груп або соціальних інститутів. Відповіддю А. Антоновськи на це питання є те, що фактором збереження і зміцнення здоров'я є почуття когерентності (sense of coherence). Як наслідок, ресурси загального опору надають імунно-стимулюючу дію, що полегшує розуміння значення стресових факторів та протидії їм. Згідно з А. Антоновськи, в успішному протистоянні стресу ключову роль відіграє почуття когерентності (sense of coherence, яке розуміється ним як особлива структура установок (диспозиція), що зумовлюють здатність людини розуміти причинно-наслідкові зв'язки в життєвих подіях, і впевненість в наявності власних здібностей та ресурсів, навичок самодопомоги, що забезпечують контроль власного життя.

Закономірно, що в останні десятиліття дослідження впливу різноманітних стресорів та життєвих ситуацій на функціонування особистості здійснюються в контексті здоров'я, яке розглядається не як відсутність хвороби, а як спрямованість на досягнення психологічного благополуччя. Адже прагнення до психологічного благополуччя, позитивного функціонування є однією з рушійних сил саморозвитку особистості, важливою умовою якості її життя. Про різні аспекти позитивного функціонування людини йдеться в дослідженнях: життєстійкості та стресостійкості (Maddi, & Khoshaba, 1994); резилентності, психологічного благополуччя, щастя (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); самоактуалізації та самореалізації (Maslow, 1971); сенсу життя, самодетермінації (Франкл, 2020; Чиксентмігаї, 2017) тощо.

На противагу патогенетичній парадигмі, що існувала в той час, і відповідала на питання яким чином вплив стресорів призводить до хворобливих наслідків, салютогенетична парадигма А. Антоновськи акцентує увагу на пошуці факторів, що сприяють стійкості до стресів. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) (Antonovsky, 1987). Як зазначає А. Антоновськи, сам по собі стрес не завжди є патогенним; за певних умов стрес може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції, та набуття позитивного досвіду.

Саме тому життестійкість і психологічне благополуччя трактуються як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності особистості рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури (Boyden, Mann, 2005). Тобто життестійкість і психологічне благополуччя розглядаються як ознаки здорового і соціально прийнятного функціонування особистості (Minkler, Wallerstein, 2003). В концептуалізації поняття здорова особистість увага приділяється, перш за все, таким важливим поняттям як надія, індивідуальний потенціал, ресурси, життєві смисли, включення в соціум а в рамках теорії наuczіння — на поведінковий потенціал.

Отже, психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно.

2.2 Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя в контексті фізичного здоров'я особистості

У дослідженнях Р. Райана та Е. Дісі показано, що між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є прямий зв'язок (Deci, & Ryan, 2000). Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини з оточуючими, але і з фізичними симптомами.

Людина з обмеженими можливостями здоров'я може відчувати себе більш щасливою, ніж здорова, якщо їй вдається реалізувати свій потенціал при дефіциті можливостей, а спорт — потужний чинник мобілізації адаптаційного потенціалу людей.

Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості. Тому в контексті вивчення чинників суб'єктивного благополуччя особливо актуальними є дослідження, що стосуються суб'єктивної оцінки перебігу процесів їх життя, розкриття основних концептуальних підходів у вивченні суб'єктивного благополуччя особистості та визначенні його чинників.

Численні емпіричні дослідження (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002; Rigby, & Huebner, 2005) свідчать про те, що суб'єктивна самооцінка благополуччя і здоров'я є більш вагомими змінними, ніж об'єктивні економічні чи соціально-демографічні чинники, що характеризують параметри якості життя. Ключовими факторами в оцінці якості життя виокремлюють, зокрема рівень адаптації, самовладання і самоефективності, моральний стан, самоповагу, що сприймається як контроль над життям (локус), очікування від життя, лінія оптимізм-песимізм, суспільні цінності, вірування, прагнення до досягнення тощо (Bowling, Banister, Sutton, Evans, & Winsdor, 2002).

Початком вивчення суб'єктивного благополуччя стали дослідження Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани. Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним (Deci, & Ryan, 2000). Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не тільки з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини із оточуючими, але й з фізичними симптомами.

Розуміння психологічного благополуччя в контексті здоров'я змінюється з виникненням ідей гуманістичної парадигми. Адже саме А. Маслоу сформулював розуміння психологічного здоров'я через розвиток і реалізацію потенціалу людської особистості. На його думку, психологічне здоров'я як психологічна властивість зрілої особистості наповнює людину суб'єктивним відчуттям благополуччя, необхідною умовою якого є знаходження правильного уявлення самого про себе (Маслоу, 2003). Останнє реалізувалося в межах таких концепцій: концепції самоактуалізації А. Маслоу, повнофункціональної людини К. Роджерса, індивідуації К. Юнга та зрілості Г. Олпорта (Олпорт, 2003; Юдин, 2000). Інакше кажучи, різні формулювання благополуччя тісно пов'язані з подібними рисами позитивного психологічного функціонування. Подальший розвиток гуманістичних ідей виводить проблему психології здоров'я на екзистенціальний рівень — «можність бути» (Тілліх, 2013), життєстійкість (Maddi, 2006) тощо.

Проблема позитивного психологічного функціонування стала привертати увагу дослідників, починаючи із середини ХХ ст. За Н. Бредбурном для опису цього феномена необхідно оперувати ознаками, що відображають стан суб'єктивного відчуття загального задоволення або не задоволення життям. Поняття «суб'єктивне благополуччя» у своїх працях увів Е. Дінер, яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних емоцій та неприємних емоцій. Усі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова тут іде про когнітивну (інтелектуальну оцінку задоволеності різними сферами свого життя) і емоційну (наявність поганого чи хорошого настрою) самосприйняття.

У теоріях, що з'явилися пізніше, психологічне благополуччя виражається сукупністю особистісних ресурсів, що забезпечує суб'єктивну і об'єктивну успішність особистості в системі «суб'єкт-середовище». Евдемонічне розуміння даної проблеми будується на постулаті, що особистісне зростання — головний і найбільш необхідний аспект благополуччя. До таких підходів можна віднести теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Дісі, які припустили, що особистісне благополуччя пов'язано з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими (Deci, & Ryan, 2000).

Благополуччя особистості складається з таких взаємопов'язаних складових (Куликов, 2000):

- *соціальне благополуччя* — це задоволеність особистості своїм соціальним статусом, міжособистісними зв'язками і статусом у мікросоціальному оточенні, почуття спільності;
- *духовне благополуччя* — відчуття причетності до духовної культури суспільства; усвідомлення і переживання сенсу свого життя; наявність віри тощо;
- *фізичне (тілесне) благополуччя* — гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус;
- *матеріальне благополуччя* — задоволеність матеріальною складовою свого існування, повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку;

- *психологічне благополуччя* (душевний комфорт) — задоволеність психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги, балансу, гармонії особистості, співмірність життєвих цілей і можливостей.

У суб'єктивному благополуччі (у цілому і в його складових) виділяють два основні компоненти: *когнітивний* (рефлексивний) — уявлення про окремі аспекти свого буття, і *емоційний* — домінуючий емоційний тон ставлення до цих аспектів.

Не зважаючи на те, що уявлення про власне благополуччя чи благополуччя інших спирається на об'єктивні критерії — успішність, показники здоров'я, матеріального достатку та інше — все ж переживання благополуччя значною мірою обумовлено особливостями ставлень особистості до себе і навколишнього світу, а тому діють через суб'єктивне сприйняття і суб'єктивну оцінку. Тобто благополуччя особистості за своєю природою завжди є суб'єктивним.

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість (Rigby, 2005); академічною успішністю (Chang, 2003); досягненнями (Suldo, Shaffer, & Riley, 2008). Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки (Gilman, & Huebner, 2006).

Виділяють такі соціально-психологічні чинники *психологічного благополуччя*: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї (Joronen, & Asstedt-Kurki, 2005).

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: *прямі*, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних

форм поведінки, взаємин і цілей (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); *непрямі*, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям (Huebner, & Gilman, 2006).

Отже, узагальнюючи викладене, суб'єктивне благополуччя можна визначити як відносно стійке генералізоване переживання, що суб'єктивно виражається у відчутті задоволеності собою і власним життям, що включає оцінку і ставлення людини до свого життя і самого себе. Воно містить всі три компоненти психічного явища — когнітивний, емоційний, поведінковий і характеризується суб'єктивністю, «позитивністю і глобальністю вимірювання». Поняття *психологічне благополуччя*, що виражає власне ставлення людини до себе і процесів, що мають для неї важливе значення, часто вживається як синонім суб'єктивному. Ці незначні розбіжності долаються в моделі психологічного благополуччя в розумінні К. Ріффа (Ryff, & Singer, 1998).

Багатовимірна модель благополуччя К. Ріффа включає шість окремих компонентів позитивного психологічного функціонування, що відображає широту розуміння благополуччя, яке включає:

- позитивну оцінку себе та свого минулого життя;
- відчуття постійного зростання та розвитку особистості (особисте зростання);
- переконання, що життя має мету і зміст (мету в житті);
- якісні стосунки з іншими (позитивні стосунки з іншими);
- здатність відповідально ставитися до свого життя та навколишнього світу (оволодіння оточуючим світом), а також відчуття самовизначення (автономія).

Виділені компоненти психологічного благополуччя в моделі К. Ріффа співвідносяться з різними структурними елементами теорій, у яких так чи інакше йдеться про позитивне функціонування особистості. Зокрема, «самоприйняття» (як компонент психологічного благополуччя за К. Ріффа) співвідноситься з поняттями «самоповага» і «самоприйняття», уведеними і розробленими А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом та ін. Взагалі

самоприйняття є найпоширенішим критерієм благополуччя, головною рисою психічного здоров'я, а також характеристикою самоактуалізації, оптимального функціонування та зрілості.

2.3 Особистісний потенціал задоволеності життям, суб'єктивного благополуччя та життєстійкості

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени — цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін.

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Таке розмаїття термінів не лише свідчить про значний інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, але й про концептуальні розбіжності.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на *два основні напрями*: гедоністичний та евдемонічний. Представники *гедоністичного* напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. *Евдемоністичні* моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1995). Психологічне благополуччя, у рамках евдемоністичного підходу, розглядається як результат

розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи. Модель Р. Райана і Е. Десі (Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення чинників, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

Як окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя» та «задоволеності життям», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (Lyubomirsky, & Lepper, 1999; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) та «оздоровчий» підхід («Wellness»), який використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя, як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я (М. Гарарі, К. Вехлер, Б. Паломбі, Л. Роско та ін.).

Проаналізувавши визначення суб'єктивного благополуччя, можна розглядати аспекти благополуччя у таких категоріях: перша — за зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі норм, прийнятих в суспільстві); друга — визначається за допомогою поняття задоволеності життям, і яку пов'язують з суб'єктивними стандартами особистості щодо внутрішніх нормативів «хорошого життя»; третя — обумовлена за допомогою звичайного розуміння щастя як переваги позитивних емоцій над негативними.

Поняття «суб'єктивне благополуччя» використовується також дослідниками (W. Wilson, N. Bradburn, M. Argyle, D. Kahneman, Ed Diener, & N. Schwarz, S. Lyubomirsky, L. King та інші). В контексті вивчення щастя, якості життя та задоволеності життям розуміється загальна перевага позитивних емоцій над негативними.

У повсякденній свідомості існують численні стереотипи уявлень про щастя. Найбільш загальне психологічне визначення пов'язане з розумінням щастя як відчуття задоволеності життям, радості та повноти буття, що лежать в основі оптимального, здорового і ефективного функціонування особистості. Феномен щастя, визначається задоволеністю і свідомістю життєдіяльності людини, цілісним сприйняттям часу, домінуванням позитивних емоцій і позитивним ставленням до себе. Поняття щастя детерміновано об'єктивними і суб'єктивними факторами, які включають емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти.

Представники гедоністичного напряму розрізняють три аспекти щастя: задоволеність життям — оцінка якості свого життя в цілому; наявність позитивних афективних переживань; та відсутність проявів негативних афектів: дисстресу, тривожних і депресивних симптомів. Задоволеність життям може бути представлена у вигляді окремих компонентів, таких як: задоволеності професійною діяльністю, шлюбом, власним «Я» та ін. Уявлення про щастя як про певний баланс позитивних і негативних емоційних переживань, що характеризується переважно більш позитивними переживаннями ніж негативними, знаходять широкий розгляд у працях Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя». У сучасних дослідженнях в якості основного індикатора щастя може визначатись, окремо, як один з трьох вище зазначених аспектів, так і їх спільний прояв (Bradburn, 1969). Представники гедоністичного підходу трактують, те, що шлях людини до психологічного благополуччя лежить, перш за все, через успішну соціальну адаптацію, тобто, пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитам соціального оточення.

Виявляється, що саме здатність людини пристосовуватися до певних соціальних умов, які змінюються, забезпечує досягнення соціально значущих результатів і підвищення задоволеності життям, збільшення позитивних емоційних переживань, зниження ймовірності психологічних проявів дисстресу та стресових ситуацій (Созонтов, 2006).

І. Бонівелл зазначає, що поняття суб'єктивне благополуччя використовується в науковій літературі як заміник терміну «щастя», і підкреслює той факт, що «воно співвідноситься з тим, як люди оцінюють своє життя в термінах когнітивних та афективних пояснень» (Бонівелл, 2009). М. Аргайл також не розділяє ці дві категорії суб'єктивного благополуччя і щастя, та визначає, щастя як основний вимір людського досвіду, який включає в себе позитивний емоційний настрій, задоволеність життям, а також когнітивні аспекти, такі як оптимізм і висока самооцінка.

Критичні зауваження, які притаманні гедоністичному підходу, прагнуть заповнити прихильники *евдемоністичного підходу* (від грец. Eudaimonia — щастя, блаженство). Цей підхід представлений в рамках позитивної психології (Селигман, Чиксентмихайи, 2011), що розвивається на основі екзистенційно-гуманістичного спрямування (Е. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, М. Ягода).

З точки зору дослідників, які працюють в рамках позитивного підходу термін «психологічне благополуччя» розглядають як першочергове поняття, яке відображає екзистенційні переживання людиною ставлення до власного життя. З такої позиції психологічне благополуччя розкривається як повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження балансу між відповідністю запитів соціального оточення і розвитком власної індивідуальності. Представники евдемоністичного підходу вважають, що особистісне зростання, це суттєвий та домінуючий аспект благополуччя (Ryan, Deci, 2017).

Засновник позитивного напрямку М. Селігман висловлює думку, що щастя «полягає не в тому, щоб множити приємні одномоментні суб'єктивні відчуття. Для справжнього щастя необхідно справжнє життя. Позитивні почуття і духовне задоволення повинні бути досягнуті реалізацією індивідуальних переваг людини» (Селигман, 2013). Також, автором було розроблена модель справжнього щастя, в рамках якої М. Селігман розрізняє приємне життя, яке насичене позитивними емоціями, гідне (достойне) життя, яке має на увазі реалізацію індивідуальних пере-

ваг для досягнення духовного задоволення у всіх сферах життя, а також осмислене життя, пов'язане з використанням наших індивідуальних переваг і чеснот для служіння вищим цілям.

Актуальною нині проблемою психології особистості є визначення особистісних ресурсів, актуалізація і використання яких необхідні в процесі подолання людиною складних життєвих «викликів». А саме, дослідження життестійкості як ресурсу індивідуальності та виявлення психологічних факторів, що сприяють формуванню життестійкості, специфіки їх зв'язку з іншими індивідуальними якостями.

Найбільш адекватним поняттям, яке відображає феномен психіки людини, що виявляється в протистоянні особистості стресовим ситуаціям і впливає на актуалізацію різних властивостей особистості в несприятливих ситуаціях життєдіяльності, є С. Кобейса, С. Мадді в руслі екзистенційної психології (Мадді, 2005; Bartone, 2007; Maddi, Khoshaba, Harveu, & Fazel, 2010; Selgmin, & 2000).

Життестійкість є одним із ключових параметрів індивідуальної здатності людини до зрілих форм саморегуляції. У стресових умовах життестійкість стимулює пошук ефективних стратегій подолання психічного напруження. Виходячи з ідеології екзистенційної психології, всі події в нашій житті є результатом прийняття власних рішень, тому життестійкість є екзистенційною мужністю (Мадді, 2005), сприяючи перетворенню стресових форм зростання особистості.

Все це зумовлює необхідність вивчення феномена життестійкості («hardiness») як особливої структури настанов і навичок, що дозволяє перетворювати зміни в можливості, що відображає психологічну з її мотивацією до подолання стресових життєвих ситуацій (Maddi, Khoshaba, Harveu, & Fazel, 2010).

Поняття «життестійкість» (hardiness), запроваджене С. Кобейсом та С. Мадді, в між концепції життестійкості, у перекладі означає витривалість, мужність, стійкість, сміливість. С. Мадді розглядав феномен життестійкості з точки зору цілісного підходу до особистості і відзначав про його багато аспект ість (Мадді, 2005).

Як зазначається в дослідженні С. Мадді і С. Кобейса, життєстійкість — це особистісна характеристика, загальний показник психічного здоров'я людини та система настанов достовірно до себе, світу і ставлень до них. впевненості у можливості контролю життєвих ситуацій і готовності до ризику (прийняття викликів життя) (Maddi, 1998; Maddi, & Khoshaba, 1994; Maddi, 2006).

Д. Леонтьєв виокремлює важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності та активності у стресогенних умовах (Леонтьєв, Оповідання, 2006).

Поняття «життєстійкість» за С. Мадді містить два компоненти — психологічний та діяльнісний:

- діяльнісний компонент життєстійкості передбачає досягнення цілей, подолання різноманітних викликів та постійну турботу про своє здоров'я, розвиток долаючих стратегій поведінки, рефлексію власного середовище;
- психологічний компонент життєстійкості особистісних пов'язань з індивідуально-смысловим рівнем її як суб'єкта — індивідуальними змістами, само ставленням та ставленнями до оточуючих, усвідомленим свідомістю (Фомінова, 2012).

Отже, життєстійкість особистості — це внутрішній ресурс, підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і переосмислити ті, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; настанова, яка надає життю цінності та сенсу в будь-яких ситуаціях (Мадді, 2005).

Системний підхід до визначення особистісних детермінант спортивних досягнень передбачає розгляд цілісних систем індивідуального функціонування особистості в єдності та взаємодії всіх її підсистем та особистісних структур (Magnusson, 1993). Це система стійких якостей, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному її пристосуванню до практичного оволодіння навколишнім світом, а також виконують важливу буферну функцію (Peterson, & Seligman, 2004).

Велике значення в забезпеченні життєстійкості особистості належить переживанням самотожності, самоцінності, розумінню

собі; позитивному само прийняттю; контролю своєї зовнішньої діяльності, здатності ефективно використовувати можливості, створювати умови і обставини для задоволення особливих потреб і досягнення цілей; вмінню планувати свою годину та здатності самостійно визначати і регулювати власну життя.

Отже, узагальнення теоретико-методологічних підходів дозволяє визначити життєстійкість особистості як феномен психіки людини, що проявляється нею в протистоянні стресу та впливає на актуалізацію різних властивостей ситуацій. життєдіяльності. Як один із ключових параметрів особистої здатності людини до зрілих форм саморегуляції у стресових умовах життєстійкість стимулює пошук ефективних стратегій подолання психічного напруження, актуалізації особистісних ресурсів та можливостей.

Життєстійкість має складну та багатогранну природу, важливе значення в якій належить переживанням самотожності, самоцінності, розумінню собі, позитивному само прийняттю, контролю своєї зовнішньої діяльності, здатності ефективно використовувати можливості, створювати умови і обставини для задоволення особистих потреб. самостійно визначати і регулювати власну життя, позитивним взаєминам з оточуючими та само ефективністю.

Контрольні питання

1. Що таке психічне здоров'я і які його основні складові?
2. Як визначається психологічне благополуччя особистості?
3. У чому полягає різниця між психічним здоров'ям і психологічним благополуччям?
4. Які основні критерії психічного здоров'я виділяють у психології?
5. Яку роль відіграє емоційна стабільність у підтриманні психічного здоров'я?
6. Що таке суб'єктивне благополуччя та з яких компонентів воно складається?
7. Які психологічні чинники впливають на рівень суб'єктивного благополуччя?

8. Як фізичне здоров'я пов'язане з психологічним благополуччям?
9. Який вплив мають стрес і тривожність на психічне здоров'я особистості?
10. Що таке життєва задоволеність і як її можна оцінити?
11. Які особистісні риси сприяють підвищенню рівня благополуччя?
12. Що таке життєстійкість (резильєнтність) і чому вона важлива?
13. Які компоненти входять до структури життєстійкості?
14. Як особистісний потенціал впливає на здатність до адаптації?
15. У чому полягає взаємозв'язок між самооцінкою та благополуччям?
16. Які методи використовуються для оцінки психічного здоров'я?
17. Як соціальне середовище впливає на психологічне благополуччя?
18. Яку роль відіграють цінності та життєві цілі у формуванні задоволеності життям?
19. Як розвивати особистісний потенціал для підвищення якості життя?
20. Які практичні стратегії сприяють підтримці психічного здоров'я та благополуччя?

РОЗДІЛ 3 ЗМІНА СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1 Загальна модель зміни способу життя

У житті кожної людини настає момент, коли виникає потреба переглянути власний спосіб життя та внести певні зміни. Доцільно запропонувати учасникам програми проаналізувати, що саме їх задовольняє у повсякденному житті, які аспекти викликають занепокоєння та що потребує вдосконалення. Можна рекомендувати учасникам орієнтуватися на засади здорового способу життя, однак найбільш ефективним є підхід, за якого людина самостійно приймає рішення щодо необхідних змін і несе особисту відповідальність за їх реалізацію.

У цьому розділі основну увагу зосереджено на п'яти складових способу життя, які мають вагомий позитивний вплив на стан здоров'я людини: відмові від паління та надмірного вживання алкоголю, зниженні надлишкової маси тіла, профілактиці негативного впливу стресу та підвищенні рівня рухової активності.

Особливу увагу приділено питанням допомоги учасникам фітнес-програми у зміні способу життя. У відповідних підрозділах подано практичні рекомендації щодо подолання гіподинамії, профілактики ожиріння, зниження рівня стресу, відмови від паління та обмеження споживання алкогольних напоїв.

Загальна модель зміни способу життя

Можна рекомендувати кілька загальних положень, які допоможуть адаптуватися до здорового способу життя. Ця, так звана загальна модель зміни способу життя, включає кілька компонентів, однак це не означає, що необхідно рекомендувати всі компоненти кожному учаснику, який потребує допомоги. Для того, щоб допомога була ефективною, інструктор оздоровчого центру має бути ерудованим, творчим та гнучким. Наявні в цій програмі етапи можуть бути виключені, заміщені або модифіковані в залежність від конкретного випадку. Загальний план

передбачає також огляд дискусій щодо можливостей зміни образу життя, на це звернено увагу в кінці глави. Необхідно зробити все можливе, щоб допомогти людині перейти до здорового образу життя.

Правда, при цьому слід завжди пам'ятати, що відповідальність за зміну образу життя лежить, насамперед, на самому учаснику. Інструктор оздоровчого фітнесу повинен допомогти учаснику проаналізувати проблему, включаючи і період початку роботи за програмою, хід її розгортання та завершення. Обидва мають повністю розбиратися в проблемі. Іноді на протязі кількох днів можна познайомитися більш детально з літературою з цього питання. Після попереднього аналізу та знайомства з літературою учасник вже буде у стані чітко описати поточний статус проблеми.

**Рівень задоволеності різними аспектами
здорового способу життя**

Підкресліть найбільш відповідне число в кожній позиції, використовуючи шкалу: 4 — задоволений повністю 3 — задоволений 2 — не задоволений 1 — повністю не задоволений				
Витрата енергії	4	3	2	1
Витривалість серцево-судинної системи	4	3	2	1
Артеріальний тиск	4	3	2	1
Додаткова вага (маса)	4	3	2	1
Сила	4	3	2	1
Здатність протистояти напрузі та стресу	4	3	2	1
Здатність розслаблятися	4	3	2	1
Постава	4	3	2	1
Проблеми з поперековим відділом хребта	4	3	2	1
Зовнішній вигляд	4	3	2	1
Загальна фізична підготовленість	4	3	2	1
Регулярність прийому ліків	4	3	2	1

Що мене турбує	
	Перерахуйте, що вас турбує:
	Певні фізичні проблеми
	Вигляд певних частин тіла
	Можливість занять спортом
	Ризик захворювань
	Інші проблеми

Інструктор аналізує разом з учасником стан справ у минулому та теперішньому. Цілі майбутнього залежать від умов, вони часто реалізуються, проходячи через період напруги. Учасник планує досягнення визначеної мети, а інструктор допомагає перетворити намір у реальність.

Після досягнення основних цілей здорового способу життя доцільно ставити перед учасником нові завдання. Успіх у будь-якому конкретному починанні може надихнути людину на активну позицію на протязі 2–3 днів, іноді тижня. Нагорода або заохочення адресуються учаснику лише за умови досягнення мети. Є дуже ефективний прийом, який допомагає учаснику успішно впоратися із завданнями програми — підписання контракту. Письмова згода з перерахуванням конкретних умов та винагорода при його виконанні та, навпаки, осуд у разі невиконання краще всього працює між близькими друзями або тими, хто не байдужий до учасника.

План зміни способу життя (обведіть, які позиції хочете ЗМІНИТИ)

Спосіб життя	План змін		
Рухова активність	Відразу	Незабаром	Не планую
Маса тіла	*	*	*
Споживання наркотиків та ліків	*	*	*
Сон	*	*	*
Вживання тютюну	*	*	*
Боротьба з напругою та стресом	*	*	*
Дієта	*	*	*
Застосування прив'язного ремня	*	*	*
Інші, перерахуйте:	*	*	*

Загальна модель зміни образу життя

Бажані зміни
Аналіз історії проблеми
Реєстрація поточного способу життя
Аналіз стану здоров'я
Постановка стратегічних завдань
Постановка миттєвих завдань
Підписання угоди із друзями
Перелік різних варіантів, які можуть бути застосовні
Вибір однієї-двох стратегій, які будуть використані
Навчання новим прийомам
Контактування з інструктором
Простеження потенційного збереження після досягнення результатів
Навчання новій майстерності
Періодичні зустрічі з інструктором

В окремих випадках контракт підписується між групою учасників, при цьому формується група підтримки, яка підбадьорює учасників та підвищує рівень їхньої відповідальності.

Після аналізу проблеми та узгодження її з поставленою метою наступним етапом є розробка плану досягнення мети. Перший крок у цьому напрямі — ознайомлення учасника з можливо великою кількістю планів без їхньої глибокої оцінки.

Залежно від обраної стратегії учасник повинен навчитися новому способу життя, включаючи оволодіння соціальними прийомами, підвищення професійного рівня, навчитися релаксації чи підвищити свою наполегливість. Вибирається конкретний спосіб життя залежно від бажання. Люди, які безуспішно намагалися змінити свій спосіб життя в минулому, відчувають своєрідний страх і безпорадність при новій спробі. Тому протягом усього процесу реалізації поставленого завдання інструктор грає роль стимулятора.

Для того, щоб допомога інструктора стала по-справжньому ефективною, необхідно добре розуміти учасника, дружно щодо нього ставитися, бути рольовою моделлю, тобто, служити

особистим прикладом. Після досягнення учасником поставленої мети настає дуже важкий період: як зберегти на тривалий час досягнуте?

Учаснику потрібен час, щоб нові звички здорового життя стали постійними, завжди є небезпека повернення старих звичок.

3.2 Суворе дотримання фізичних навантажень

Фізичні вправи дуже корисні для людини. У США до 2000 року кількість дорослих людей, які займаються фізичними вправами, збільшилася з 20 до 60%. Фізичні вправи корисні як і у фізичному плані, і у психологічному. Різноманітні види активності, які можуть бути використані для покращення фізичної підготовленості.

Наголос, який робиться в даний час на рухову активність, і інтерес, що проявляється до неї, допомагають у залученні учасників до фітнес-програм, навіть якщо потрібний пошук нових шляхів з метою мотивації активності багатьох малорухливих людей. Основною проблемою для інструктора оздоровчого фітнесу є підтримка відвідуваності занять людьми, які почали займатися, оскільки до 50% учасників груп з різних програм припиняють заняття протягом 6 місяців. Люди, які найчастіше вибувають з фітнес-груп, мають тенденцію до паління та низьку само мотивацію до занять фізичною активністю. Крім того, у них немає підтримки колективу і вони впевнені, що додаткова рухова активність їм не потрібна. Як причини відходу з груп оздоровчого фітнесу часто називають незручність та відсутність часу. З метою підвищення інтересу до занять із фітнес-програми пропонується різноманітна стратегія.

Доступність програми

Доступні програми полегшують їхнє засвоєння. Час та місце проведення занять за програмою мають бути зручними для відповідних груп населення.

Громадська підтримка

Фітнес-програма вимагає громадської підтримки з боку сім'ї та оточуючих людей (наприклад, колег по роботі, друзів), які захочували б і підтримували участь у програмі.

Наголос на види активності,
які приносять задоволення і користь для здоров'я

Засвоєння нових типів поведінки має бути приємним, якщо необхідно позбавитися старого стилю життя.

Фітнес-програми повинні враховувати, що зміни способу життя мають відбуватися у приємній атмосфері. Моделі діяльності (наприклад, військові чи спортивні), спрямовані лише на досягнення результатів, незважаючи на задоволення учасника, не працюватимуть у програмі фізичної підготовленості, що триває все життя.

Навчання новому в поведінці має привертати увагу до потенційним досягнень, а не до втрат. Контракт (див. Зразок контракту фітнес-програми) між людиною та керівником програми, який звертає увагу на такі досягнення, ефективна для зміни поведінки.

Характеристика програми

Кваліфікований та повний ентузіазму персонал, регулярна оцінка важливих компонентів фізичної підготовленості, відповідне спілкування особистого та загального характеру, вибір учасником особистих групових та індивідуальних вправ, ігор та видів спорту все це важливі якості хорошої фітнес-програми.

Рухова активність та спілкування є корисним поєднанням, про що свідчать успіхи багатьох груп, у яких проводяться танцювальні заняття та заняття з фітнес-програми.

Багатьом людям подобаються взаємини з іншими людьми, а підключення груп підтримки допомагає продовжувати рухову активність.

Моделі ролей

Люди вчаться один в одного і захоплюються один одним. Не можна надто підкреслювати значення інструктора оздоровчого фітнесу, який демонструє типи здорової поведінки.

3.3 Відмова від паління

Численні дані показують, що паління є найбільшою причиною смертності у США, якої можна уникнути. Завдяки попереджувальним наліпкам на цигаркових пачках та рекламі практично кожен знає про небезпеку. Мільйони людей припинили курити, однак загальна кількість курців майже не змінилася з кінця 60-х років ХХ ст., оскільки зросла кількість людей, які почали курити, особливо молодих жінок.

Чому людина палить?

Щоб пояснити причини паління, пропонуються три такі моделі:

- соціальне навчання;
- шкідлива звичка до нікотину;
- опозиційний процес.

Теорія соціального навчання показує, що курці часто засвоюють звичку із соціальним підкріпленням, тобто роблять як усі. Позитивна підтримка паління та знижена відраза до диму створюють звичку, яку важко порушити.

Друга модель — звичка до нікотину, показує, що курець засвоює шкідливу звичку до паління, що аналогічно згубним звичкам до наркотиків. «Нагородою» паління є проникнення нікотину в мозок через кілька секунд після зробленого вдиху, даючи тим що палять серію «піків». Симптоми відмови та спрага нікотину забезпечують опір зміні звички.

Модель опозиційного процесу передбачає взаємодію двох протилежних процесів (один приносить задоволення, другий викликає огиду), що продовжують звичку паління. Так, соціальна підтримка та нікотинові піки викликають приємне почуття, тоді як спроби кинути палити викликають неприємні симптоми відмови, що усуваються за допомогою паління.

План припинення паління

План припинення паління включає три етапи: підготовка, припинення та підтримка.

Етап 1. Підготовка

Курці повинні бути впевнені, що можуть кинути палити. Впевнений, організований, чуйний керівник, який не палить, може сприяти розвитку впевненості у курців за допомогою чіткого викладу цілей, процедур та логічного обґрунтування програми. На цьому етапі учасники щоденну частоту паління контролюють самі. Таке спостереження тимчасово допомагає послабити звичку паління.

Етап 2. Припинення

Різде припинення паління вважається більш ефективнішим, ніж поступове. Ефективним методом є укладання контракту із зазначенням конкретної дати припинення паління. Контракт поведінки передбачає спеціальну угоду між тим, хто курить і людиною, що не курить. Дотримання всіх правил договору визначає мета. Наприклад, Роберт Джонс не викурить жодної сигарети за період із 1 січня 200... по 1 січня 200... Крім того, контракт уточнює, що станеться, якщо договір буде порушено. Наприклад, якщо Роберт Джонс — ліберальний демократ, у його контракті може бути уточнення, що за кожну цигарку, викурену протягом 200... року, він буде робити політичний внесок у розмірі 100 доларів сенатору Джессі Хелмсу (політичний діяч, який йому особливо не подобається). Контракт укладається індивідуально відповідно до здібностей і потреб людини, яка повинна його дотримуватись. Скільки часу Роберт Джонс відчуватиме, що йому слід утримуватися від паління, доки не відчує, що вже кинув? Кому слід робити пожертвування, щоб покарання стало особливо неприємним? Яка максимальна сума грошей, яку Джонс зможе посилати і продовжувати дотримуватися дати умови контракту? Найімовірніше, Роберт Джонс відчує відданість ідеї та мотивацію, якщо візьме участь у розробці контракту. Часті контакти між людиною, що не курить, і керівником програми в початковій частині контракту необхідні для підтримки та обговорення непередбачених проблем.

Ще однією стратегією припинення паління є паління до пересичення. Ця стратегія заснована на тому, що людину заохочують до безперервного паління, поки вона не відчує нудоту і не буде змушена покинути паління. Зважаючи на можливість отруєння нікотином і фізіологічних порушень, цей метод включає перевірку та контроль.

Етап 3. Підтримка

Важливими складовими підтримки у процесі зміни поведінки є постійний контакт із керівником програми та формування нових поведінкових навичок. Взаємодія з керівником повинна бути спрямована на усвідомлення переваг життя без паління, зокрема зниження ризику розвитку серйозних захворювань, покращення загального самопочуття та зменшення рівня щоденного стресу.

Людині, яка відмовляється від паління, необхідно допомогти сформувати нові моделі поведінки для подолання звичних стимулів, що раніше асоціювалися з курінням. Наприклад, якщо вживання кави після їжі викликало бажання закурити, доцільно тимчасово обмежити споживання кави або замінити її іншим напоєм. Якщо перебування у місцях, де курять інші люди, проковує повернення до шкідливої звички, варто уникати таких ситуацій або використовувати альтернативні способи відволікання, зокрема жувальну гумку чи інші методи самоконтролю.

Особливо важливо, щоб вибір нових моделей поведінки та оцінювання їхньої ефективності здійснювалися спільно учасником програми та керівником. Практика свідчить, що авторитарний підхід і жорсткі вимоги щодо відмови від паління є менш результативними, ніж партнерська взаємодія, за якої нова стратегія поведінки розробляється спільно з людиною, яка прагне позбутися шкідливої звички.

3.4 Звичка до споживання алкогольних напоїв

Алкоголізм є однією з основних проблем нації у галузі охорони здоров'я. Приблизна кількість алкоголіків у Сполучених Штатах становить від 5 до 15 мільйонів людей. Проблеми розпаду сімей, втрати робочого часу, тілесні травми та смертність, прямо чи опосередковано спричинені пияцтвом, не заперечуються навіть виробниками алкогольних напоїв. Проблема алкоголізму пов'язана з великими втратами здоров'я та фінансового добробуту американського народу.

Хоча ніхто не сперечається про реальність проблеми алкоголізму, точаться гарячі суперечки про способи боротьби з цією проблемою. Чи повинен алкоголік прагнути регульованого помірної споживання алкогольних напоїв або повної помірності? Люди, які вважають, що «тверезість — норма життя», схильні до розуміння проблеми захворювання. Анонімні алкоголіки є групою з підходом до успішного лікування на основі принципу захворювання. Фундаментальною заповіддю анонімних алкоголіків є те, що алкоголізм невиліковний. Для боротьби із захворюванням необхідна абсолютна тверезість. У досягненні цієї мети людям допомагає підтримка з боку інших алкоголіків міжособистісні контакти та постійні зустрічі групи.

Друга думка: алкоголізм не є хворобою і немає критичної різниці між соціальним та проблемним алкоголіком, крім кількості споживаного алкоголю. Імовірно, чотири фактори визначають ймовірність надмірного пияцтва: А) ступінь, до якого людина відчуває контроль над собою; Б) ймовірність адекватної реакції успішного подолання; В) очікування на результати споживання алкоголю; Г) наявність алкогольних та ситуативних обмежень. Наприклад, на новорічній вечірці людина може відчувати сильне бажання випити (фактор А), може не мати адекватної реакції успішного подолання (наприклад, «Я б випив імбирного елю з льодом») (фактор Б), може мати приємні спогади про попередні новорічні вечірки, включаючи надмірне пияцтво

(фактор В) і знаходить велику кількість алкогольних напоїв, призначених для гостей вечірки (Фактор Г).

Розвиток соціальних навичок

Розвиток соціальних навичок, що знижують надмірне споживання алкоголю, передбачає інструктаж у впевненій реакції, відмові від алкоголю, профілактиці рецидиву та отриманні іншого заохочення, крім пияцтва. Розвиток упевненості у собі сприяє формуванню в людини здатності конструктивно й коректно висловлювати власні почуття та емоції. Такий підхід є особливо важливим для осіб, схильних до надмірного вживання алкоголю, оскільки однією з причин проблемної алкогольної поведінки часто є невміння відкрито та адекватно комунікувати свої переживання, потреби й емоційний стан у спілкуванні з друзями, близькими та іншими людьми. Важливо допомогти людям навчитися відмовлятися від споживання алкоголю. У деяких алкоголіків відсутня пізнавальна поінформованість про сформульовані пропозиції або слова, якими можна скористатися при відмові від випивки. Виконання ролі є методом, поширеним в практичному застосуванні варіантів відмовитися від випивки.

Профілактика рецидиву, ймовірно, є найважливішим компонентом у розвитку соціальних навичок. Багато методів дають людині можливість утримуватись від споживання спиртних напоїв або пити менше. Однак такі зміни важко підтримувати протягом тривалого часу. Один із ключових елементів у дотриманні необхідної поведінки — здатність передбачення проблемних ситуацій. Попереднє планування способів ухилення від проблем може призвести до відкриття, що можливі інші типи поведінки, що відрізняються від надмірного пияцтва, які забезпечують позитивне заохочення однолітків та оточуючих людей. Наприклад, у деяких випадках розмови можуть замінити звичку надмірного прийому алкоголю. І знову виконання ролі може використовуватися в уникненні рецидиву. Керівник працює з людиною, обговорюючи відчуття та манеру поведінки, що дозволяють успішно долати потенційні проблемні ситуації.

Вибір між помірністю
та регульованим споживанням алкоголю

Вибір відповідної мети для проблемних алкоголіків має передбачати індивідуальну роботу. Люди, які зловживають алкоголем і мають серйозні проблеми зі здоров'ям через пияцтво, можуть бути більше схильні до підходу, що передбачає повну відмову від споживання алкогольних напоїв, а молодші люди можуть добре реагувати на регулювання їх споживання.

3.5 Зниження надлишкової маси тіла

З ожирінням важче боротися, ніж із палінням чи алкоголізмом. Менше 5% людей із надмірною масою тіла успішно підтримують знижену вагу протягом року. Однак від 20 до 25% людей досягають результатів у боротьбі з палінням та алкоголізмом. Мабуть, однією з проблем є підкреслення негативної зміни, а не розвиток здорового типу поведінки. Другою проблемою є ігнорування споживання та витрати енергії. Зменшене споживання калорій та збільшена рухова активність (витрата калорій) зазвичай необхідні для підтримки необхідної маси тіла. Третя проблема — боротьба з результатом, а не з причиною. Таким чином, якщо людина неправильно харчується, слід змінити її ставлення до харчування. Реклама деяких продуктів харчування та напоїв, а також повідомлення засобів масової інформації про наявність прямого зв'язку між споживанням та задоволенням, яке отримує людина від того чи іншого продукту, створюють проблему для людей, які намагаються змінити свою харчову поведінку.

Методи визначення процентного вмісту жиру в тілі та оцінки ідеальної маси тіла. Учаснику необхідна порада, що дозволяє поступово рухатися до мети за допомогою фізіологічно та психологічно допустимих способів.

Одну й ту саму програму зниження маси тіла не можна рекомендувати всім людям. Однак наступні сім пунктів є спільними для програм, що призводять до успіху. Успіх значною мірою

залежить від керівника, який у процесі роботи вирішує, що потрібно цій людині, і намагається це реалізувати.

1. До реалізації будь-яких конкретних етапів учасник веде щоденник, у якому протягом двох тижнів записує кількість споживаних продуктів харчування та їхню харчову цінність.

2. Учасник, проконсультувавшись з керівником, визначає граничну масу тіла, а потім щотижневі втрати (від 0,2 до 0,9 кг). Дуже гладким людям необхідний медичний контроль.

3. Необхідно узгодити план дієти з уточненням характеру їжі та порцій, а також необхідної кількості калорій. Пропонується кілька здорових дієт.

4. Визначені ситуації або сигнали часто тісно пов'язані з режимом харчування (наприклад, перегляд фільму або телепередачі). Учасник повинен дати згоду на їжу тільки в певному місці (наприклад, за обіднім столом) у певний час (наприклад, сніданок, обід, вечеря та один перекус).

5. Деяким людям допомагають невеликі заохочення за успіхи в досягненні мети (наприклад заходів, нова магнітофонна касета за кожне зниження ваги на 1,5 кг) і більш значну винагороду після досягнення остаточної мети. Подарунки повинні відповідати здоровій поведінці та бажанням людини.

6. У першій частині цього розділу описані способи регулярної рухової активності. Хоча не кожна людина, яка починає займатися за фітнес-програмою, потребує обмеження режиму харчування, більшість людей, які бажають зменшити масу тіла, повинні приступати до програм обмеження режиму живлення та рухової активності одночасно.

7. Впевненість та підтримка з боку чоловіка (дружини), партнера чи друга допомагає учаснику у відданості програмі. Участь друзів або членів сім'ї на початковому етапі програми підвищує ймовірність успіху.

3.6 Ослаблення стресу

Робилися спроби зрозуміти механізми стресу та розробити плани його ослаблення. Для цього використовувалися три підходи. Перший — реакція на власне стрес (етапи тривоги, опору, виснаження, знемоги, по Сіллі). Другий — зосередження уваги на стимулі (стрес-факторі), головним чином, зміни в навколишньому житті. Такі життєві кризи, як смерть коханої людини, втрата роботи, серйозна травма і навіть дні відпочинку чи відпустка можуть стати подіями, що спричиняють стрес. Третій механізм пов'язаний із взаємодією людини з довкіллям, наприклад, стресові реакції людей з різними індивідуальними особливостями на психологічні стрес-фактори (наприклад, кінцевий термін роботи).

Три етапи моделі ослаблення стресу: пізнавальна підготовка, набуття навичок та практична підготовка. На етапі пізнавальної підготовки людина, яка зазнає стресу, подумки готується до можливої стресової ситуації. Керівник дає довідник із конкретних стрес-факторів. Учасник веде щоденник частоти стресових ситуацій.

На етапі набуття навичок основний наголос робиться на освоєння основних пізнавальних навичок та поведінки, коли люди засвоюють пропозиції, які будуть говорити собі до, під час та після стрес-фактору; наприклад, перед головним тестом можна сказати «буде важко, але я готовий до цього»; під час тесту — «якщо я збережу спокій, малоймовірно, що я перерву асоціацію в даному питанні» та/або «я напружуюся — слід розслабитися і не хвилюватися» і після тесту можна сказати «я вчинив так добре, як міг, оскільки зберіг спокій». Другим компонентом етапу набуття навичок є розслаблення. Напруження та розслаблення конкретних груп м'язів. Завдяки практиці стан розслаблення швидко досягається у потенційно стресовій ситуації.

На завершальному етапі програми людина навмисно стикається зі стресовими ситуаціями та практично застосовує раніше набуті навички. Поступово переходячи від менш складних до більш складних ситуацій, вона набуває досвіду успішного подолання стресу.

Висновок

Одним із основних обов'язків інструктора оздоровчого фітнесу є надання допомоги учасникам програми у зміні поведінки. У центрі уваги знаходиться рухова активність, проте необхідно відмовитися від шкідливих звичок, таких як паління, споживання алкоголю, переїдання та малорухливий спосіб життя, що призводить до ожиріння та нездатності подолати стрес. При наданні людям допомоги у зміні їхньої поведінки можна скористатися такими рекомендаціями: аналізуйте історію проблеми та реєструйте поточний стан поведінки; визначайте короткострокові та перспективні цілі; а також підписуйте контракт з другом; з максимально можливих типів стратегії слід вибрати один чи два найефективніші; набувайте нових навичок подолання стресу; після досягнення мети складіть графік її дотримання.

Приклади для аналізу

Карл Браун очікував на своє друге одруження. Його майбутня наречена поставила умову, яка викликала справжнє занепокоєння у Карла. Вона не хотіла жити з людиною, від якої тхне цигарковим димом. Її батьки та перший чоловік курили і їй набридлі всі ці звички. Карл ніколи не курих у присутності Террі, але цього було недостатньо. Якщо вони збиралися жити разом, Карл мав кинути курити назавжди. Карл ніколи не отримував задоволення від паління, але у нього не було стимулу щодо його припинення. Він боявся, що ніколи не позбудеться цієї звички.

Контрольні питання

1. Що розуміється під зміною способу життя в контексті здоров'я?
2. Які основні етапи загальної моделі зміни способу життя?
3. Які фактори впливають на успішність змін у поведінці людини?
4. Що таке мотивація до змін і як її можна підвищити?

5. Яку роль відіграє самоконтроль у процесі зміни способу життя?
6. Чому важливо дотримуватись регулярних фізичних навантажень?
7. Які наслідки має недостатня фізична активність для здоров'я?
8. Як правильно підібрати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей?
9. Які психологічні бар'єри можуть заважати регулярним заняттям спортом?
10. Які основні причини виникнення звички до паління?
11. Які ефективні методи відмови від паління існують?
12. Який вплив має паління на фізичне та психічне здоров'я?
13. Що сприяє формуванню звички до вживання алкоголю?
14. Які ризики пов'язані з регулярним вживанням алкогольних напоїв?
15. Як контролювати або обмежувати споживання алкоголю?
16. Які причини виникнення надлишкової маси тіла?
17. Які основні підходи до зниження ваги є найбільш ефективними та безпечними?
18. Яку роль відіграє харчування у підтриманні здорової маси тіла?
19. Що таке стрес і які його основні джерела?
20. Які методи допомагають зменшити або контролювати рівень стресу?

РОЗДІЛ 4

ВИБІР ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Малорухливий спосіб життя вважається фактором ризику не тільки ішемічної хвороби серця (ІХС), але й гіпертензії, толерантності до глюкози (діабет дорослих), підвищених рівнів вмісту ліпідів у сироватці крові (холестерину), вмісту холестерину, ліпопротеїдів, низької щільності. Оскільки будь-яке з цих порушень саме собою є фактором ризику розвитку ІХС, стає очевидним, що рухова активність як опосередковано, так і безпосередньо знижує ризик розвитку цього захворювання.

Одним із основних нефармакологічних втручань, що використовуються для лікування гіпертензії, діабету дорослих, гіперглікемії та стресу, є систематичне збільшення рівня рухової активності хворого.

Фахівці одноставні в тому, що зміцнення здоров'я населення загалом відбудеться лише у випадку, якщо малорухливі люди вестимуть активніший спосіб життя, витрачаючи щодня 200–300 ккал. Ця величина енерговитрат еквівалентна ходьбі на 6,5–8 км або бігу підтюпцем на 3–5 км. Найменший коефіцієнт загальної смертності характерний для осіб, які витрачають понад 2000 ккал на тиждень або мають високу МПК. Отже, як перехід від малоактивного до активного життя приносить безсумнівну користь людині, а й заняття інтенсивнішими видами активності, підвищують функціональну здатність людини. Перш ніж розглянути етапи підбору фізичних вправ для різних груп, коротко ознайомимося з основними принципами тренування.

4.1 Принципи тренування: підстави для функціональних змін

Ступінь функціонування тканини, таких, як кістка, скелетний м'яз або м'яз серця, залежить від роботи, що виконується (діяльності). Ця фраза містить два основних принципи, що лежать в основі програм тренування, — наднавантаження та специфічність.

Принцип наднавантаження

Принцип наднавантаження визначає динамічний характер живих істот: використання підвищує функціональну здатність. Якщо тканина чи орган системи змушені долати навантаження, до якого вони не адаптувалися, то ця тканина чи орган не ушкоджуються та не слабшають, а навпаки, стають сильнішими. Як то кажуть, «використовуй чи втратиш». З принципу наднавантаження випливає принцип оборотності, який свідчить, що зниження навантаження, що долається тканиною чи органом під час виконання роботи, веде до втрати досягнутого. Змінними, які забезпечують принцип наднавантаження у програмі фізичних занять, є інтенсивність, тривалість та частота фізичних навантажень. Поєднання цих елементів забезпечує достатній обсяг спільної роботи або енерговитрат, що веде до збільшення функціональної здатності кардіо-респіраторної системи.

Принцип специфічності

Принцип специфічності говорить, що тренувальний ефект фітнес-програми є специфічним для виконуваних вправ і залучених до роботи м'язів. Наприклад, якщо людина займається бігом, ці заняття не призводять до істотного збільшення сили м'язів верхніх кінцівок. Якщо людина виконує фізичні навантаження низької інтенсивності із залученням переважно м'язових волокон I типу, такі вправи практично не справляють тренувального впливу на швидкоскорочувані м'язові волокна. М'язові волокна, які не зазнають достатнього навантаження, не можуть адаптуватися до фізичної роботи та, відповідно, не підвищують свої функціональні можливості. Заняття бігом збільшують кількість капілярів і мітохондрій у м'язових волокнах, залучених у роботу, підвищуючи їхню опірність втомі. Заняття силової спрямованості ведуть до гіпертрофії м'язів, що зазнають фізичних навантажень, внаслідок збільшення числа скоротливих білків, актину та міозину в м'язі.

4.2 Загальні положення програм розвитку кардіо-респіраторної підготовленості

Застосування наведених вище принципів підвищення рівня кардіо-респіраторної підготовленості (КРП) передбачає виконання фізичних навантажень, стимулюючих діяльність серця і респіраторної системи (принцип наднавантаження). Фізичні навантаження, у яких відбувається ритмічне і безперервне скорочення великих м'язових груп, забезпечують реалізацію принципів наднавантаження та специфічності. У той же час фізичні навантаження, при яких в роботу залучається невелика кількість м'язів, а також фізичні навантаження силової спрямованості, є менш придатними для підвищення рівня кардіо-респіраторної підготовленості, оскільки дають дуже високе навантаження на серцево-судинну систему щодо величини енерговитрат. Види рухової активності, що підвищують рівень КРП, характеризуються значними енерговитратами і, отже, забезпечують зниження вмісту жиру в організмі.

Забезпечення регулярної рухової активності

Рухова активність має стати невід'ємною частиною способу життя. Займатися слід регулярно, інакше це не принесе жодної користі. Не слід забувати, що припинення занять призводить до швидкої втрати досягнутого (принцип оборотності).

Різні види рухової активності

Починати заняття слід з таких видів рухової активності, як ходьба або їзда на велосипеді, щоб можна було досягти відповідної інтенсивності навантаження. Після досягнення мінімального рівня підготовленості в програму занять слід включити різні види активності. Визначено три фази рухової активності: а) робота над тим, щоб досягти проходження за заняття 6,5 км у швидкому темпі; б) поступовий перехід до бігу підтюпцем, щоб досягти безперервного пробігу підтюпцем 5 км; в) включення різних видів рухової активності, зокрема виконання вправ під музику.

Поступове збільшення навантажень

Основну увагу в програмах занять для малоактивних людей слід звертати на поступове збільшення навантажень. Наприклад, якщо малорухлива людина ставить за мету бігати підтюпцем, вона повинна починати з ходьби, проходячи відрізок дистанції так, щоб при цьому не відчувати втоми або будь-якого нездужання. Після того як він зможе проходити 6,5 км в швидкому темпі, не зупиняючись, він може поступово переходити на біг підтюпцем, намагаючись досягти пробігу 5 км. Якщо людина готова почати бігати підтюпцем, можна використовувати інтервальний метод тренування, чергуючи ходьбу з бігом підтюпцем. У міру адаптації до тренувальних занять інтервального типу займаються зможуть поступово збільшити дистанцію, що пробігає підтюпцем, знизивши при цьому дистанцію, яку вони проходять.

Принципи тренувального заняття для підвищення рівня підготовленості

Основну сутність тренувального заняття підвищення рівня фізичної підготовленості становлять види рухової активності, що залучають у роботу великі групи м'язів досить високої інтенсивності і тривалості, щоб забезпечити специфічне навантаження КРП системи. Перед і після тренувального заняття проводять розминку (вправи на розтягування та розвиток витривалості невеликої інтенсивності), що пояснюється рядом фізіологічних та психологічних причин, а також безпекою.

Розминка включає:

- види рухової активності, близькі за характером до видів фізичної активності, що виконуються в основній частині заняття, але з нижчою інтенсивністю (наприклад, ходьба, біг підтюпцем або їзда велосипедом);
- вправи на розтягування м'язів, що беруть участь в основній роботі, а також м'язів хребта;
- вправи, спрямовані збільшення м'язової витривалості (особливо для м'язів черевної порожнини).

Виконання цих вправ готує того, хто займається до тренувального заняття. Планування скоротити тривалість тренувального заняття, слід робити не за рахунок скорочення тривалості розминки.

Проведення періодичного тестування

Періодичне проведення тестування для визначення досягнень, які займаються, відіграє важливу роль для забезпечення мотивації, а також дозволяє внести корективи до програми занять, якщо не досягаються заплановані результати. Інструктор оздоровчого фітнесу може допомогти тим, хто займається поставити реальні цілі на наступний період. Ступінь поліпшення результатів має становити 10% за три місяці. Після досягнення необхідного рівня завдання полягає у його збереженні.

4.3 Побудова фітнес-програми

Тренувальний ефект залежить від ступеня навантаження систем, тобто, від інтенсивності, тривалості та частоти тренувальних занять. Як свідчать результати спостережень, підвищення рівня КРП відбувається у виконанні фізичних навантажень з інтенсивністю 50–85% МПК, 2–5 разів у тиждень протягом 15–60 хв. Поєднання інтенсивності з тривалістю має забезпечити енерговитрати (загальний обсяг роботи) близько 200–300 ккал/заняття. Ця змінна (загальний обсяг роботи), мабуть, грає найважливішу роль забезпеченні та збереженні тренувального ефекту.

Частота занять

Рівень КРП підвищується зі збільшенням частоти занять, проте за чотириразових занять на тиждень він вирівнюється. Люди, які починають займатися оздоровчим фітнесом, повинні проводити 3–4 заняття на тиждень. Таке чергування навантажень та відпочинку забезпечує збільшення рівня КРП, знижує ймовірність пошкоджень та забезпечує зниження маси тіла (якщо така мета поставлена). При проведенні менше трьох занять на тиждень можна також підвищити рівень КРП, проте доводиться

виконувати навантаження з більш високою інтенсивністю, і в цьому випадку значно важче досягти зменшення маси тіла. Людям, які вели малорухливий спосіб життя, не рекомендується проводити більше чотирьох занять на тиждень, оскільки це для них занадто велике навантаження, яке може призвести до травм, припинення занять та меншої психологічної адаптації до навантажень.

Тривалість

Скільки часу слід відводити на тренувальне заняття? Підвищення МПК відбувається зі збільшенням тривалості тренувального заняття. Однак оптимальна тривалість тренувального заняття залежить від інтенсивності. Найбільш важливою змінною, визначальною збільшення рівня КРП при досягненні мінімального порогу інтенсивності, є загальний обсяг роботи, виконаної за тренувальне заняття. Якщо ви ставите за мету виконати за тренувальне заняття загальний обсяг роботи, що дорівнює 300 ккал, працюючи з інтенсивністю $10 \text{ ккал} \cdot \text{хв}^{-1}$ ($2 \text{ л } \text{O}_2 \cdot \text{хв}^{-1}$), тривалість тренування становить 30 хв. Якщо людина виконує роботу з інтенсивністю $5 \text{ ккал} \cdot \text{хв}^{-1}$, тривалість заняття збільшується вдвічі; 30-хвилинне фізичне навантаження можна виконати за один (30 хв), два (15 хв) або три (10 хв) рази. Тривалість фізичного навантаження середньої інтенсивності (75% МПК) перевищує 30 хв., збільшується ризик ортопедичної травми.

Інтенсивність

З якою інтенсивністю має виконуватися робота, щоб підвищилася функціональна здатність серцево-судинної та респіраторної систем? Як зазначалося, збільшення рівня КРП спостерігається при інтенсивності фізичного навантаження 50–85% МПК. Водночас прийнято вважати, що поріг інтенсивності, забезпечує тренувальний ефект, повинен бути на нижньому кінці розкиду для малорухливих людей, і на верхньому — для фізично підготовлених. Оптимальний рівень інтенсивності більшість людей, які отримали дозвіл лікаря виконання фізичних навантажень, становить 60–80% МПК. Виконання фізичних навантажень з інтен-

сивністю верхньому межі пов'язані з певними порушеннями функції серця. Інтенсивність фізичного навантаження слід підбирати залежно від тривалості, щоб за заняття людина витратила 200–300 ккал енергії. При надвисокій інтенсивності навантаження не зможе достатньо довго виконувати її, щоб досягти необхідного рівня роботи.

4.4 Рекомендовані фізичні навантаження для непідготовлених учасників програми

Існують загальні рекомендації для всіх, хто бажає розпочати активний спосіб життя. Хоча кожному було б корисно пройти повне обстеження перед початком програми, це нереально. Крім того, люди без проблем зі здоров'ям можуть розпочати фізичні вправи практично без ризику. Продовження малорухливого способу життя збільшує ризик розвитку серцево-судинних захворювань порівняно з фізичними вправами помірної інтенсивності.

4.5 Фізичні навантаження для людей з досить високим рівнем фізичної підготовленості

Рекомендації щодо фізичної активності для осіб з високим рівнем фізичної підготовки, як правило, пов'язані з меншим ступенем ризику. Крім того, такі особи потребують малої або взагалі не потребують постійної уваги. Їхньою метою може бути не підтримка здоров'я, а досягнення певного спортивного результату. Для цієї категорії осіб доступний широкий вибір програм, змагань тощо.

Як зазначено вище, для них визначається цільовий діапазон частоти серцевих скорочень, але вони повинні виконувати фізичну активність з вищою інтенсивністю (>85% МСК або >90% ЧСС_{max}), щоб підтримувати високий рівень фізичної підготовки.

Змагальні тренування проводяться з вищою інтенсивністю, ніж тренування, спрямовані на підвищення КРП. При інтервальних тренуваннях пікова ЧСС у спортсменів наближається до свого максимального значення під час інтервалів. Під час періоду віднов-

лення між інтервалами вправ слід виконувати деякі вправи нижчої інтенсивності (приблизно 40–50% функціональної здатності), щоб забезпечити метаболізм лактату та зменшити ймовірність серцево-судинних проблем, які можуть виникнути під час переходу від інтенсивної фізичної активності до повного відпочинку.

Люди, які займаються видами спорту, що вимагають високого рівня аеробної підготовки, можуть бігати звичайним способом або бігати підтюпцем, щоб підтримувати свій загальний рівень фізичної підготовки в періоди, коли вони не займаються своїм видом спорту.

Люди, які прагнуть досягти певного спортивного результату та тренуються з високою цільовою ЧСС, тренуються 5–7 разів на тиждень протягом 30 хвилин або більше. Природно, виконуючи значно більший обсяг роботи, ніж ті, хто тренується для покращення свого рівня фізичної підготовки, вони більш схильні до травм. У поєднанні з притаманними ризиками змагальної діяльності це вимагає використання альтернативних форм фізичної активності, коли їхній вид спорту недоступний. Це зменшує ймовірність розвитку детренованості у разі травми.

4.6 Підбір фізичних навантажень за результатами тесту зі ступінчасто підвищенням навантаженням

Багато програм фізичної активності вимагають від учасників проходження медичного огляду та проходження тесту зі збільшенням кроку. На жаль, ця інформація не завжди використовується для планування програми тренувань; значення ЧСС_{max} використовуються у формулах для цільового показника частоти серцевих скорочень, тоді як інші дані ігноруються. У цьому розділі основну увагу приділено послідовності етапів, які необхідно враховувати під час розробки рекомендацій щодо фізичної активності. Вони базуються на оцінюванні функціональних можливостей організму та аналізі реакцій серцево-судинної системи на поступове (ступінчасте) підвищення фізичного навантаження.

4.7 Вибір програми

Програма занять може бути індивідуальною або груповою, заняття можуть проводитися в клубах здоров'я або клінічних умовах. Інструктор оздоровчого фітнесу повинен ретельно проаналізувати низку чинників, як порекомендувати людині ту чи іншу програму.

Контрольовані програми

Фактори ризику, реакції на тест зі ступінчастим підвищенням навантаження, стан здоров'я, попередній рівень рухової активності та ін. Як правило, чим вищий ризик, тим більша необхідність участі у контрольованій програмі. Люди з високим ризиком розвитку ІХС (ішемічної хвороби серця), а також страждають на діабет, гіпертензію, астму та ін. повинні виконувати фізичне навантаження під наглядом, принаймні спочатку. Персонал контрольованої програми інструктує тих, хто займається за відповідними видами рухової активності, контролює реакції організму, що займаються на фізичні навантаження та може надати кваліфіковану невідкладну допомогу. Контрольовані програми організовуються в лікарнях для осіб, які страждають на ІХС та інші захворювання, у клубах здоров'я — для осіб з високим ризиком розвитку ІХС. Між цими програмами існують певні відмінності, наприклад, у кваліфікації персоналу.

Контрольовані програми допомагають долучитися до активного способу життя. Це дуже важливо з урахуванням того, як важко людині змінити звичний спосіб життя.

Неконтрольовані програми

Незважаючи на описаний вище ризик, більшість людей з ризиком розвитку або страждають на ІХС беруть участь у неконтрольованих програмах фізичної підготовленості. Це насамперед пояснюється обмеженою кількістю контрольованих програм.

Для участі у неконтрольованій програмі необхідно насамперед отримати повну інформацію від інструктора оздоровчого

фітнесу або лікаря про те, як розпочати та продовжувати заняття. Починаючи заняття, слід звернути увагу на необхідність виконання фізичних навантажень з низькою інтенсивністю, близько 60% функціональної здатності ($70\% \text{ ЧСС}_{\text{макс}}$), оскільки поріг тренувального ефекту у фізично не підготовлених людей набагато нижчий. Ціль полягає в тому, щоб збільшувати тривалість занять, проводячи їх щодня. Це знижує можливість виникнення проблем, пов'язаних з інтенсивністю фізичних навантажень, а також підвищує м'язову функцію при витрачанні відносно великої кількості калорій. Результатом занять стає збільшення рівня фізичної підготовленості та бажання багатьох, які займаються збільшити фізичні навантаження.

Людина, яка бере участь у неконтрольованій програмі занять, повинна мати чітке уявлення про інтенсивність (задана ЧСС), тривалість та частоту занять. Наприклад, рекомендація повинна говорити: «Проходити 1,5 км за 30 хв щодня протягом 2 тижнів. Контролювати та реєструвати ЧСС».

4.8 Оновлення фітнес-програми

У міру занять здатність виконувати фізичне навантаження збільшується у тих, що займаються. Ознакою цього є те, що «звичайне» фізичне навантаження виявляється недостатнім для досягнення заданої ЧСС. Це свідчить про те, що організм, що займається, адаптувався до даного рівня фізичного навантаження. На підставі ЧСС, яка визначається в час тренувального заняття можна збільшити інтенсивність навантаження або тривалість заняття.

Фітнес-програму, засновану на заданій ЧСС, слід періодично оновлювати, причому потреба в цьому виявляється тим вищою, чим нижчий початковий рівень фізичної підготовленості і чим більша кількість факторів ризику. Людина з низьким рівнем функціональної здатності внаслідок захворювання серця, хронічної бездіяльності тощо не здатна досягти максимального рівня функціональної здібності, вперше виконуючи Тредміл-тест, у зв'язку з цим він у найкоротший термін досягає помітного

прогресу. Повторні тестування мають на нього позитивний вплив, оскільки демонструють його досягнення; крім того, вони можуть надати нову інформацію, що впливає на вибір фізичних навантажень. Якщо той, хто займається, змінив споживані препарати, які впливають на реакцію ЧСС, на фізичне навантаження, необхідно переглянути програму занять.

У людей, які досягли максимуму функціональної здатності під час першого тесту, задана ЧСС трохи змінюється під час занять, оскільки на максимальну ЧСС незначно впливає регулярна рухова активність, спрямована на підвищення витривалості. Водночас регулярна оцінка програми занять відіграє важливу роль, оскільки можуть змінитися інтереси тих, хто займається, або виникнути ортопедичні нездужання, яких раніше не було. Повторна оцінка програми може дати інформацію, на підставі якої слід направити до лікаря для лікування. І, нарешті, подібним чином підвищується ймовірність того, що той, хто займається, не припинить занять, що є найважливішим фактором у збереженні високого рівня аеробної підготовленості.

4.9 Рекомендації щодо фітнес-програм з огляду на наявні захворювання

Розглянемо питання планування програм занять для осіб з ортопедичними обмеженнями та деякими захворюваннями для людей похилого віку та вагітних жінок.

Ортопедичні обмеження

Ортопедичні обмеження (болі в кісточці, коліні або стегні при ходьбі або бігу підтюпцем) слід ретельно враховувати при плануванні програми занять. За наявності такого нездужання фізичні навантаження рекомендується виконувати за низьких показників діапазону заданої ЧСС. Слід наголошувати на виконанні навантажень невеликої інтенсивності, які чергуються з періодами відпочинку. Вид активності визначається інтересами та можливостями тих, хто займається; рекомендуються заняття

плаванням, веслуванням, виконання навантажень на велоергометрі. Тим, хто займається, слід докладно розповісти про те, як проводити розминку, а також пояснити принципи догляду за травмованою кінцівкою після завершення заняття.

Діабет

Діабет є захворюванням, яке характеризується хронічно підвищеною концентрацією глюкози у крові. У США це третя причина смертності, понад 12 мільйонів жителів країни страждають на це захворювання. Діабет призводить до захворювань нирок, серця, периферичних судин, інсульту, сліпоти, може призвести до ампутації ноги чи стопи.

Розрізняють два типи діабету. Діабет I типу обумовлений недостатністю інсуліну, діабет II типу — резистентністю до нього. Інсулінозалежний діабет (I тип) зустрічається головним чином у молодих людей. Ознаки та симптоми виявляються дуже швидко. Це часте сечовипускання; сильне почуття спраги; сильне почуття голоду; швидке зниження маси тіла; слабкість та стомлюваність; дратівливість; нудота; блювання.

Для підтримки нормальної концентрації глюкози в крові, людям, які страждають на діабет I типу, вводять інсулін.

Діабетом II типу хворіють близько 90% діабетиків. Він виникає у зрілому віці та пов'язаний з ожирінням. Діабет II типу характеризується резистентністю до інсуліну. Разом з тим, деяким хворим потрібні ін'єкції інсуліну або пероральні препарати, що стимулюють вироблення підшлунковою залозою додаткової кількості інсуліну. Основні методи лікування діабету II типу — дієта, фізичні навантаження для зниження маси тіла та контроль концентрації глюкози в крові. Перш ніж розглянути роль фізичних навантажень у лікуванні діабету, подивимось, яким чином регулюється концентрація глюкози в крові у спокої та при виконанні фізичних навантажень.

Контроль рівня глюкози в крові у стані спокою та під час виконання фізичних навантажень є важливим показником функціонального стану організму. Глюкоза є основним джерелом

енергії для головного мозку та значною мірою визначає працездатність людини.

У разі зниження концентрації глюкози в крові підшлункова залоза виділяє гормон глюкагон, який стимулює вивільнення глюкози з печінки. Завдяки цьому відбувається відновлення її нормального рівня в крові та підтримання енергетичного балансу організму. При підвищеній концентрації глюкози (наприклад, після прийому їжі) підшлункова залоза виділяє інсулін, який після приєднання до рецепторів різних тканин забезпечує більш швидке використання глюкози як палива або її накопичення для подальшого використання. Концентрація глюкози потім повертається до норми.

- *Інсулін полегшує виведення глюкози із крові, викликаючи зниження її концентрації.*

- *Глюкагон мобілізує глюкозу з печінки для підвищення її концентрації у крові.*

Під час фізичного навантаження печінка забезпечує надходження додаткової глюкози в кров, компенсуючи її витрати м'язами на утворення енергії. Цьому процесу сприяє зниження вмісту інсуліну у плазмі та збільшення рівня глюкагону під час виконання фізичного навантаження. Ці зміни сприяють мобілізації глюкози з печінки. Слід наголосити, що під час і після фізичного навантаження м'язи характеризуються підвищеною чутливістю до наявного інсуліну, тобто. при будь-якому рівні інсуліну глюкоза крові швидше засвоюється м'язом під час та після фізичного навантаження, що може бути обумовлено змінами у приєднанні інсуліну до рецепторів або явищами, що мають місце після цього. Підвищена чутливість до інсуліну пояснює ефективність фізичних навантажень на лікування діабету. Фізичне навантаження знижує потребу в інсуліні та викликає зниження концентрації глюкози в крові.

Фізичні навантаження та інсулін

Знаючи, що фізичні навантаження підвищують інтенсивність виведення глюкози з крові, їх можна використовувати для контролю вмісту глюкози в крові, оскільки потрібна менша

кількість інсуліну. Однак це залежить від того, чи концентрація глюкози в крові діабетика «під контролем». Контроль означає, що перед виконанням фізичного навантаження хворий прийняв достатню кількість вуглеводів і введена достатня доза інсуліну, щоб концентрація глюкози була близькою до нормальної. У хворого з діабетом I типу «під контролем» під час виконання фізичних навантажень зберігається нормальна концентрація глюкози, так як її вироблення печінкою врівноважується підвищеним споживанням м'язами. З іншого боку, введення недостатньої чи надмірної кількості інсуліну перед виконанням фізичних навантажень може спричинити ускладнення. У пацієнтів із цукровим діабетом та недостатнім рівнем інсуліну відзначається лише незначне підвищення поглинання глюкози м'язовою тканиною, тоді як її вивільнення печінкою зберігається на рівні, характерному для нормальної фізіологічної реакції. Такий дисбаланс призводить до розвитку гіперглікемії — підвищення концентрації глюкози в плазмі крові. Коли хворий на інсулінозалежний діабет починає виконувати фізичне навантаження при недостатній кількості інсуліну в організмі, м'яз споживає глюкозу крові значно швидше, ніж вона виділяється з печінки; це веде до дуже серйозного захворювання — **гіпоглікемії** — зниженого вмісту глюкози в крові.

- Фізичне навантаження + адекватна кількість інсуліну = контроль.
- Фізичне навантаження + недостатня кількість інсуліну = гіперглікемія.
- Фізичне навантаження + дуже велика кількість інсуліну = гіпоглікемія.

Діабет I типу

Протягом багатьох років лікування діабету I типу було засноване на наступній тріаді: інсулін, дієта та фізичні навантаження. Однак долучення хворого, який страждає на діабет I типу і веде малорухливий спосіб життя, до рухової активності пов'язане зі значними труднощами. Потрібно не лише досягти відповідної

рівноваги між кількістю споживаних вуглеводів і дозою інсуліну, що ініціюється, але й відповідної рівноваги між згаданими вище факторами та руховою активністю, інтенсивність та тривалість яких впливає на запаси вуглеводів в організмі. У зв'язку з цією проблемою, а також через ефективність сучасної інсулін терапії з точки зору контролю концентрації глюкози в крові деякі фахівці вважають, що фізичні навантаження не є невід'ємною складовою для контролю рівня глюкози в крові у спокої. Однак багато хворих діабетом I типу розглядають заняття спортом та рухову активність як частину нормального життя людини і тому хочуть долучитися до активного способу життя. Як це зробити?

До початку занять хворі повинні пройти ретельне медичне обстеження, оскільки інтенсивні фізичні навантаження посилюють різні розлади. Якщо вік людини старше 30 років або вона страждає на діабет більше 10 років, медичне обстеження включає виконання тесту зі ступінчастим підвищенням навантаження. Крім того, пошкодження периферичних нервів може блокувати надходження сигналів зі стопи, що призводить до серйозних наслідків до виникнення будь-яких симптомів захворювання. Під час виконання фізичного навантаження діабетик має носити спеціальне взуття; крім того, фізичні навантаження не повинні посилювати вже наявні ускладнення. Головне завдання хворого на діабет I типу, який приступає до занять оздоровчого фітнесу — адекватний контроль концентрації глюкози в крові.

Перш ніж приступити до виконання фізичного навантаження, хворий на діабет I типу повинен пройти ретельне медичне обстеження, включаючи навантажувальний тест.

Діабетик повинен знати про необхідність контролю та самоконтролю рівня глюкози в крові.

Результати досліджень показують, що у діабетиків «під контролем» зниження вмісту інсуліну на 30–50% або споживання 15 г глюкози перед виконанням фізичного навантаження і 15–30 г після фізичного навантаження запобігають виникненню гіпоглікемії протягом 45-хвилинного заняття з інтенсивністю 55% МСК. При більш тривалому навантаженні для запобігання ви-

никненню гіпоглікемії необхідно ще більше знизити концентрацію інсуліну або підвищити споживання вуглеводів.

Друга рекомендація щодо зниження ймовірності виникнення гіпоглікемії при виконанні фізичного навантаження полягає в зміні місця ін'єкції інсуліну так, щоб він знаходився подалі від м'язів, залучених до роботи. При ін'єкції інсуліну в одну з активних кінцівок перед виконанням фізичного навантаження інтенсивніший м'язовий кровотік під час навантаження може збільшити просування інсуліну з ділянки ін'єкції в кров, що збільшить ймовірність виникнення гіпоглікемії. Останнім часом, однак, щоб контролювати виникнення гіпоглікемії в період фізичного навантаження рекомендують знижувати кількість інсуліну, що ініціюється, і підвищувати кількість споживаних вуглеводів замість заміни ділянки ін'єкції інсуліну.

Наступні рекомендації дозволяють запобігти виникненню гіпоглікемії при виконанні фізичного навантаження:

- При здійсненні прогулянки в легкому темпі, немає необхідності збільшувати споживання вуглеводів, якщо концентрація глюкози перевищує $100 \text{ мг} \cdot \text{дл}^{-1}$ (5,6 ммоль).

- Перед виконанням фізичного навантаження середньої інтенсивності при концентрації глюкози $100\text{--}180 \text{ мг} \cdot \text{дл}^{-1}$ (5,6–10,0 ммоль), слід прийняти 10–15 г вуглеводів. Якщо концентрація глюкози перевищує $180 \text{ мг} \cdot \text{дл}^{-1}$ (10 ммоль) або нижче $300 \text{ мг} \cdot \text{дл}^{-1}$ (16,6 ммоль), немає необхідності додатково приймати вуглеводи. Якщо концентрація глюкози перевищує $300 \text{ мг} \cdot \text{дл}^{-1}$, виконувати фізичне навантаження не рекомендується до забезпечення контролю за концентрацією глюкози.

- Якщо протягом 1–2 години виконувати інтенсивне фізичне навантаження при нормальній концентрації глюкози, то рекомендується прийняти 25–50 г вуглеводів.

- Тривале фізичне навантаження потребує зниження споживання інсуліну, незважаючи на збільшення споживання вуглеводів.

- Зниження становить 20–75% нормальної дози.

- Додаткове споживання вуглеводів рекомендується під час відновлення після фізичного навантаження. В іншому випадку

можливе виникнення гіпоглікемії, оскільки вуглеводи, що споживаються, також використовуються для заповнення виснажених запасів м'язового глікогену.

Крім того, люди, які страждають на діабет I типу, повинні збільшити споживання рідини, мати при собі вуглеводи, а також намагатися проводити заняття з тим, хто може надати необхідну допомогу.

Щоб здійснювати контроль під час виконання фізичного навантаження, хворий, який страждає на діабет I типу, повинен:

- ***знижити ініціювану дозу інсуліну та/або;***
- ***збільшити споживання вуглеводів***

Діабет II типу

Діабет II типу виникає у зрілому віці (>40 років) і у хворих, як правило, спостерігається безліч факторів ризику ІХС на додаток до толерантності глюкози: гіпертензія, гіперліпідемія та ожиріння. Такі люди повинні пройти ретельне медичне обстеження, перш ніж розпочати заняття. Фізичні навантаження є основною рекомендацією для осіб, які страждають на діабет II типу, оскільки вони дозволяють боротися з надмірною масою тіла, характерною для більшості хворих, а також допомагають контролювати концентрацію глюкози в крові. Поєднання фізичних навантажень та дієти може знизити або усунути потребу в інсуліні чи пероральних препаратах, що стимулюють його секрецію.

Важливо встановити тісне співробітництво між учасником програми занять та керівником, щоб максимально знизити ймовірність «непередбаченої» гіпоглікемічної реакції. Незважаючи на те, що для хворих на діабет II типу не характерні такі коливання концентрації глюкози в крові при виконанні фізичних навантажень, як для хворих на діабет I типу, які приймають інсулін або пероральні препарати, проте може знадобитися знизити споживану дозу для підтримки концентрації глюкози. Під час занять оздоровчим фітнесом хворі на діабет II типу також повинні мати при собі джерело вуглеводів; крім того, їм доцільно проводити заняття з особами, які, у разі потреби, могли б допомогти.

Людина з надмірною масою тіла та низьким рівнем фізичної підготовленості повинна виконувати невеликий обсяг роботи, починаючи з легких видів фізичного навантаження та поступово збільшуючи тривалість занять; хворі на діабет можуть займатися щодня. Це дозволить їм навчитися контролювати концентрацію глюкози в крові та звести до мінімуму ймовірність гіпоглікемічної реакції. Існують спеціальні рекомендації щодо харчування для осіб, які страждають на діабет, які підтримують нормальну концентрацію глюкози в крові та знижують ризик розвитку захворювань серця, дуже високий у діабетиків. Американська асоціація з проблем діабету рекомендує:

- змінити кількість споживаних калорій для того, щоб досягти і підтримувати ідеальну масу тіла;
- вуглеводи повинні становити 55–60% усіх калорій;
- збільшити споживання клітковини, знизивши споживання рафінованих вуглеводів;
- споживати лише 0,8 г білка на 1 кг маси тіла;
- обмежити споживання жирів до 30% усіх калорій, відсоток насичених жирів не повинен перевищувати 10%;
- обмежити споживання натрію до 1 р 1000 калорій, тобто. не більше 3 г на добу;
- алкоголь можна вживати помірно.

Ці рекомендації для зниження ймовірності розвитку ІХС. Їх значення зростає для осіб, які страждають на діабет, у яких ризик розвитку захворювань серця набагато вищий. Поєднання дієти, що рекомендується, і регулярної рухової активності сприяє не тільки кращому контролю концентрації глюкози в крові, але і зниженню маси тіла, вмісту жиру в організмі, підвищенню рівня холестерину ліпопротеїдів високої щільності і МПК. Усе це разом знижує ризик розвитку ІХС.

Астма

Астма — захворювання органів дихання, яке характеризується утрудненим диханням і задишкою, що супроводжується свистячим звуком. Вона обумовлена спазматичним скороченням

гладких м'язів навколо бронхів, набряканням вистилання слизових клітин бронхів та надмірним виділенням слизу. Приступ астми може виникнути внаслідок алергічної реакції, фізичного навантаження, пилу, внаслідок споживання аспірину, а також емоційних проявів.

Причини захворювання

Різні фактори, такі як пил, хімічні речовини, антитіла та фізичні навантаження, можуть викликати напад астми в результаті збільшення рівня кальцію у вистиланні опасистих клітин бронхіол, що веде до виділення хімічних посередників, таких, як гістамін. Ці хімічні посередники викликають:

- звуження бронхів, що призводить до звуження дихальних шляхів,
- запалення (набрякання) бронхіол.

Більшість людей ці чинники не викликають нападу астми; необхідною передумовою нападу є чутливість», або наддративність дихальних шляхів.

Профілактика або пом'якшення нападу астми

Для профілактики або пом'якшення нападу астми використовують різні препарати та процедури. Особам, у яких напад викликають алергічні агенти, слід уникати алергенів. Якщо це неможливо, слід враховувати той факт, що сприйнятливість до алергенів знижує імунотерапію. В даний час є препарати, які змінюють активність опасистих клітин, — місце, де виникає астматичний напад, а також розслаблюють гладкий м'яз бронхіол, що зменшує діаметр дихальних шляхів. Це:

- *хромолін натрію*, який знижує виділення хімічних посередників із опасистих клітин;
- *агоністи бета-рецепторів* (β_2 -агоністи), препарати типу адреналіну, що викликають розслаблення гладкого м'яза бронхіол, а також зниження виділення хімічних посередників у результаті стимуляції р-рецепторів;

- *теофілін, кофеїн* — подібні сполуки, що розслабляють гладкий м'яз бронхіол.

Результатом застосування цих препаратів є блокування запальної реакції та звуження гладкого м'яза бронхіол.

Астма, обумовлена фізичними навантаженнями

Особливий інтерес становить астма, обумовлена фізичним навантаженням. Напад викликає фізичне навантаження. Він може виникнути через 5–15 хв (рання фаза) або через 4–6 год (пізня фаза) після фізичного навантаження. Приблизно у 80% астматиків спостерігається астма, зумовлена фізичними навантаженнями. Цікаво, що 67 членів (11%) Олімпійської команди США 1984 р. мали астму, обумовлену фізичними навантаженнями, причому 41 з них (61%) виграв олімпійські медалі, що свідчить про можливість контролю астми, обумовлену фізичними навантаженнями.

Причинами виникнення астми, обумовленої фізичними навантаженнями, є холодне повітря, гіпокапнія (низький PCO_2), респіраторний алкалоз та певна інтенсивність та тривалість фізичного навантаження. В даний час вчені досліджують роль охолодження та висушування дихальних шляхів у виникненні астми, зумовленої фізичними навантаженнями. При вдиханні великого об'єму сухого повітря під час тренувального заняття волога з поверхні дихальних шляхів випаровується, що веде до охолодження. Коли сухе повітря видаляє вологу з поверхні опастистих клітин, відбувається збільшення осмолярності, що призводить до надходження кальцію, що підвищує виділення хімічних посередників і викликає звуження дихальних шляхів. Цей механізм підтверджують спостереження, згідно з якими вдихання теплого вологого повітря запобігає виникненню астми, зумовленої фізичними навантаженнями.

Імовірність виникнення бронхоспазму внаслідок фізичного навантаження пов'язана з типом фізичного навантаження; часом після попереднього виконання навантаження; часом після призначення ліків; температурою і вологістю повітря, що вдихається.

Результати спостережень показують, що напади астми частіше виникають при заняттях бігом, ніж їздою велосипедом чи ходьбою. При виборі фізичних навантажень необхідно враховувати, що:

- виникнення нападів пов'язане з інтенсивним тривалим фізичним навантаженням;
- виконання фізичного навантаження протягом 60 хв після попереднього нападу астми знижує наступні бронх спазми.

Таким чином, страждаючим астмою слід приймати відповідні препарати, щоб запобігти виникненню нападу. Тренувальне заняття слід організувати таким чином, щоб воно включало розминку та виконання фізичних вправ середньої інтенсивності з 5-ти хвилинними інтервалами відпочінку. Найбільш оптимальним видом рухової активності є плавання, оскільки повітря над поверхнею води, як правило, тепліше та містить більше вологи. Той, хто займається повинен мати при собі інгалятор з β_2 -агоністом і використовувати його за перших ознак нападу. Рекомендується також проводити заняття у присутності тих, хто у разі потреби міг би надати допомогу.

Люди, які страждають на астму, фізично активні, повинні:

- ***застосовувати препарати;***
- ***проводити розминку та виконувати фізичні навантаження невеликої-середньої інтенсивності протягом 5-хвилинних інтервалів;***
- ***мати при собі β_2 -агоніст;***
- ***проводити заняття з друзями.***

Ожиріння

Ожиріння тісно пов'язане з безліччю факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, таких як несприйняття глюкози (діабет типу II), гіпертензія та гіперліпідемія, а також безпосередньо з ССЗ.

Дослідження дії фізичних навантажень на лікування ожиріння характеризуються непостійними результатами внаслідок низки факторів, які включають:

- тривалість дослідження — нетривалі дослідження не забезпечують достатньої витрати калорій;
- кількість досліджуваних — участь великої кількості випробуваних з ожирінням різного типу та їх реакція на фізичні навантаження;
- тип ожиріння — випробувані з гіпертрофічним (великий обсяг жирових клітин) типом ожиріння краще реагують на фізичні навантаження, ніж гіперпластичним (велика кількість жирових клітин);
- витрата калорій — інтенсивність та тривалість фізичних навантажень повинні бути достатніми, щоб зумовити тренувальний ефект на відміну від дієтотерапії;
- кількість тих, хто припинив заняття — висновки, зроблені за результатами досліджень досліджуваних, що залишилися до кінця, можуть бути помилковими.

Зазначені перемінні не дозволяють говорити про ефективність поєднання фізичних навантажень з дієтою, з одного боку, і тільки дієти — з іншого, для зниження маси тіла. Проте більшість фахівців відзначають роль фізичних навантажень у лікуванні ожиріння.

На користь поєднання дієти та фізичних навантажень, на відміну від однієї лише дієти, наводилися такі докази. Дієта + фізичні навантаження:

- забезпечують підтримку чистої маси тіла та інтенсивності метаболізму у спокої;
- покращують засвоєння глюкози;
- знижують артеріальний тиск;
- покращують ліпідний обмін (наприклад, підвищують вміст холестерину ліпопротеїдів високої густини);
- підвищують самооцінку;
- сприяють поступовому зниженню маси тіла.

Чи сприяють фізичні навантаження інтенсивнішому зниженню маси тіла, ніж дієтотерапія, не так важливо. Головне те, що фізичні навантаження як частина процесу лікування знижують загальний ризик розвитку ССЗ та підвищують ймовірність

підтримки нормальної маси тіла. Які фізичні навантаження слід виконувати людям, які страждають на ожиріння?

Як і будь-який інший фактор ризику, рівень ризику безпосередньо пов'язаний із серйозністю проблеми. Люди з прикордонним ступенем ожиріння (19–24% жиру у чоловіків та 26–31% — у жінок) відрізняються, за ймовірністю факторів ризику, від людей із середнім ступенем ожиріння (25–30% жиру у чоловіків) і 32–37% — у жінок) і з надмірним ожирінням (>30% жиру у чоловіків і >37% — у жінок). Людям, які страждають на ожиріння, доцільно пройти медичне обстеження, щоб визначити, чи не страждають вони на гіпертензію, гіперліпідемію, толерантність до глюкози тощо, оскільки в цьому випадку потрібне медикаментозне лікування цих розладів.

Головний акцент робиться на виконання фізичних навантажень низької інтенсивності в будь-якому місці та у будь-який час, з низьким ризиком травмування скелетного м'яза; це підвищує ймовірність того, що людина не припинить заняття. Цим вимогам повною мірою відповідають заняття ходьбою. Інструктор оздоровчого фітнесу повинен ретельно підійти до визначення вихідних цілей (наприклад, проходити 400 м), яких той, хто займається, здатний досягти. Визначення цілей має індивідуальний характер. Згодом їх слід коригувати для підтримки інтересу того, хто займається. Темп слід вибирати індивідуально — від дуже низького (менше $1,5 \text{ км} \cdot \text{ч}^{-1}$) до середнього ($5 \text{ км} \cdot \text{ч}^{-1}$), залежно від ступеня ожиріння.

Інструктор оздоровчого фітнесу повинен звернути увагу, що займаються на особливості занять ходьбою в умовах підвищеної температури та вологості. Особливо це стосується тих, хто займається, які приймають препарати від гіпертензії та діабету II типу, щоб попередити гіпотензивні та гіпоглікемічні реакції.

Іншими видами рухової активності, які характеризуються зниженим ризиком травмування скелетних м'язів, є плавання, їзда велосипедом, веслування. Щодо, наприклад, плавання, інструктор оздоровчого фітнесу повинен поставити цілі пропливати чи проходити певну дистанцію. Як доповнення можна використовувати заняття аквааеробікою.

Гіпертензія

Ризик виникнення ішемічної хвороби серця зростає із підвищенням діастолічного чи систолічного артеріального тиску. Гіпертензія — дуже поширене захворювання; якщо як показник гіпертензії взяти артеріальний тиск 160/95, то кількість хворих складе 30 млн, якщо 140/90 — 60 млн. Для лікування гіпертензії, як правило, використовують різні препарати, проте ця форма лікування пов'язана з певним ризиком. Як показують результати досліджень, коефіцієнт смертності вищий у гіпертоніків з відхиленнями ЕКГ, яких лікують за допомогою діуретичних препаратів. Крім того, класифікація людини як «хворої» через наявність у неї гіпертензії, посилює симптоми інших захворювань і може змінити її спосіб життя. При артеріальному тиску $>160/ >105$ призначають медикаментозне лікування, водночас, на думку багатьох фахівців, за середнього рівня гіпертензії (140–160/90–104) рекомендуються нефармакологічні методи лікування.

При виявленні у людини гіпертензії середнього ступеня їй слід пройти повне медичне обстеження, щоб визначити наявність інших факторів ризику, які можуть підвищувати ризик розвитку ІХС. На думку Кеннеді, відмова гіпертоніка від паління веде до значного негайного зниження ризику ІХС порівняно із застосуванням будь-яких відомих фармакологічних препаратів. Нефармакологічні методи лікування, звичайно, повинні включати відповідну дієту, контроль маси тіла та фізичні навантаження.

Зміна раціону харчування включає зниження споживання натрію, що, як встановлено, знижує систолічний та діастолічний артеріальний тиск приблизно на 5 і 3 мм рт. ст. відповідно. Ожиріння тісно пов'язане з гіпертензією і, згідно з результатами низки досліджень, зниження маси тіла на 9,8 кг веде до зниження систолічного та діастолічного тиску відповідно на 15 і 10 мм рт. ст. І, нарешті, результати досліджень показують, що фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості, призводять до зниження систолічного та діастолічного артеріального тиску на 10 мм рт. ст.

Хегберг, проаналізувавши використання фізичних навантажень на лікування гіпертензії, дійшов висновку, що найбільш

доцільні фізичні вправи низької інтенсивності при 40–60% МПК. Крім того, такий режим фізичних навантажень також підходить для людей з вищими показниками артеріального тиску поряд зі зміною деяких аспектів життя — відмова від паління, зміна раціону харчування, контроль маси тіла. У таких випадках доцільно регулярно вимірювати артеріальний тиск, з тим щоб при необхідності зменшити дозу споживаних препаратів. Поступовий перехід на відповідний раціон харчування та вироблення звички регулярно виконувати фізичні навантаження підвищують ймовірність підтримання нормального артеріального тиску після приведення його до норми. Якщо людина приймає бета-блокатори, звичайне визначення заданої ЧСС_{макс} за формулою 220 мінус вік для оцінки ЧСС_{макс} не підходить, оскільки ці препарати знижують ЧСС_{макс}. Для цієї мети можна використовувати показник 10–12 балів за вихідною шкалою зусилля, що випробовується (або 2 бали за новою шкалою) для визначення фізичного навантаження низької інтенсивності (40–60% МПК).

Літні люди

Максимальна аеробна продуктивність у середньої людини знижується після віку фізіологічного зростання з інтенсивністю близько 1% на рік, що зумовлено не лише гіподинамією та збільшенням маси тіла, а й «ефектом старіння». Результати останніх досліджень показали, що цей стан можна уповільнити за допомогою рухової активності у чоловіків середнього віку, які зберегли рівень рухової активності та нормальну масу тіла, відзначалися дуже незначні зміни МПК протягом 22-річного періоду. На жаль, МСК у більшості людей стійко знижується з віком, і на той час, коли людина виходить на пенсію, її рухова активність виявляється значно зниженою. Знижена здатність виконувати роботу веде до дедалі більшого зниження рівня кардіо-респіраторної підготовленості і виявляється нездатним займатися повсякденною діяльністю. Це, безперечно, впливає на якість життя людей похилого віку та їх незалежність. Регулярна рухова активність не тільки дозволяє боротися зі зниженням рівня КРП

(когнітивного резерву та пам'яті), а й попереджає розвиток остеопорозу та пов'язаних з ним переламів стегна, що призводить до ще меншої рухливості та внаслідок смерті.

Остеопороз — втрата кісткової маси, є причиною близько 1,2 млн. переломів щорічно. Остеопороз I типу пов'язаний із переломами хребця чи дистального відділу променевої кістки в людей віком 50–65 років. Він у 8 разів частіше зустрічається у жінок. Остеопороз II типу зустрічається у людей старше 70 років і веде до переломів стегна, тазу та дистального відділу плечової кістки. Цей тип остеопорозу зустрічається у жінок удвічі частіше. Остеопороз частіше страждають жінки старше 50 років через відсутність естрогену після менопаузи. Якщо на початковому етапі менопаузи проводять лікування естрогеном, це може запобігти де мінералізації кісток. Якщо лікування починають за кілька років після менопаузи, втрачена кісткова маса не відновлюється. З метою профілактики слід звернути увагу до споживання достатньої кількості кальцію, і навіть на рухову активність.

Кісткова структура підтримується силою, спрямованою вниз внаслідок дії сили тяжіння та латеральних сил, що виникають внаслідок м'язових скорочень. На жаль, незважаючи на те, що дослідження показують можливість уповільнення втрат кісткової маси в результаті рухової активності, оптимальна програма занять для попередження остеопорозу поки що не розроблена. Рекомендованими видами рухової активності є ходьба і біг підтюпцем, проте особам з низьким рівнем фізичної підготовленості, а також переломи, що мали в минулому, доцільніше займатися плаванням або їздою на велосипеді. Займаючись 2–3 години на тиждень можна не тільки знизити, а й припинити демінералізацію кісток, яка відбувається з віком.

Що стосується розробки рекомендацій, Сміт наголошує на необхідності поділу людей похилого віку на наступні групи:

- спортивні люди похилого віку >55 років; МПК = $9 \div 10$ МЕТ;
- молоді люди похилого віку 55–75 років; МПК = $6 \div 7$ МЕТ;
- старі люди похилого віку >75 років; МПК = $2 \div 3$ МЕТ.

МПК «спортивних людей похилого віку» дозволяє використувати різні види рухової активності, якими займаються молодші, а також малорухливі люди. МПК «молодих людей похилого віку» ($6 \div 7$ МЕТ) такий, як у осіб, які страждають захворюваннями серцево-судинної системи, тому структура програми занять у них не повинна сильно відрізнятися від програми занять, призначеної для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи. Що стосується вибору вправ для «старих людей похилого віку», для яких характерна екстремально низька функціональна здатність, підходити до цього слід творчо з точки зору як навантажувального тестування, так і призначення видів рухової активності.

Цікавий тест був запропонований Смітом та Джиллігеном. Випробовуваний сидить на стільці і по черзі піднімає ноги на висоту 15, 30 чи 45 см. Рекомендований темп виконання цього тесту призводить до збільшення обсягу роботи лише на 0,5 МЕТ. Інструктор оздоровчого фітнесу повинен підбирати вправи дуже низької інтенсивності, які виконуються із опорою. «Старі люди похилого віку» можуть виконувати такі вправи лежачи, сидячи або стоячи, тримаючись за спинку стільця. Це можуть бути різні рухи стопами, ногами та руками, які сприяють покращенню гнучкості, підвищенню м'язової витривалості та витрати енергії. Слід зазначити різке збільшення числа тих вікової групи.

Рухова активність для вагітних

Перш ніж приступити до занять кожна вагітна жінка повинна пройти ретельне медичне обстеження, щоб попередити різні можливі ускладнення, які можуть виникнути у зв'язку з вагітністю (гіпертензія, толерантність до глюкози), та отримати необхідну інформацію про дієту, прийом лікарських препаратів, алкоголю, а також про симптоми та ознаки, на які слід звернути увагу протягом вагітності.

Фізичні навантаження середньої інтенсивності не впливають на доставку кисню плоду та його реакції ЧСС не свідчать про симптоми «дистресу». В останнє десятиліття було розроблено рекомендації щодо організації занять фізичними вправами для вагітних.

Водночас єдиної думки щодо структури занять поки що не досягнуто. Деякі фахівці не вважають за доцільне розпочинати нову програму занять після початку вагітності, інші вважають, що не можна всіх підганяти під одну мірку. Згідно з рекомендаціями Американського коледжу акушерів та гінекологів, фізичні навантаження мають бути при середній інтенсивності ($\text{ЧСС} < 140 \text{ ударів} \cdot \text{хв}^{-1}$), невеликої тривалості (15 хв). Враховуючи те, що високі температури тіла асоціюються з тератогенним ушкодженням плода, акцент робиться на нетривалі фізичні навантаження, адекватну гідратацію; не рекомендується займатися фізичними вправами в умовах підвищеної температури та вологості, оскільки необхідно підтримувати температуру тіла не вище 38°C . Слід зазначити, що взаємозв'язок між тепловим навантаженням та тератогенним ушкодженням недостатньо вивчений. На четвертому місяці вагітності не рекомендується виконувати вправи у положенні лежачи на спині. Жінки, які були фізично активними до настання вагітності, за відсутності протипоказань можуть продовжувати виконувати фізичні навантаження дещо більшої інтенсивності та тривалості, адаптуючи їх до свого самопочуття та зміненого функціонального стану організму.

4.10 Вплив довкілля

Підвищена температура повітря та вологість

Збільшення температури тіла (гіпертермія), що відбувається при виконанні фізичних навантажень, механізми тепловтрат, а також позитивні аспекти акліматизації до підвищеної температури повітря. Внутрішня температура нашого тіла (37°C або $98,6^{\circ}\text{F}$) всього на кілька градусів нижче за показник, при якому людина може померти від теплової травми. Основні фактори, що впливають на одержання теплової травми, які можуть змінити реакції ЧСС та обмінних процесів на фізичну навантаження:

- **Фітнес.** Для фізично підготовлених людей характерний менший ризик теплової травми, вони можуть виконати більший обсяг роботи в умовах підвищеної температури та швидше акліматизуються.

• **Акліматизація.** Виконання фізичних навантажень в умовах високої температури навколишнього середовища протягом 7–10 днів підвищує здатність потовиділення, викликає потовиділення при нижчій температурі тіла і призводить до зниження втрат солей. Під час виконання фізичних навантажень акліматизованими тих, хто є випробуваними температура тіла підвищується повільніше, а реакції ЧСС та ймовірність виснаження запасів солей знижуються.

• **Гідrataція.** Неадекватна гідратація призводить до зниження інтенсивності потовиділення та підвищення ймовірності теплової травми. Як правило, у процесі виконання фізичних навантажень основну увагу слід приділяти поповненню запасів рідини, а не солей чи вуглеводів.

• **Температура довкілля.** Виконання фізичних вправ в умовах більш високої температури повітря в порівнянні з температурою тіла може призвести до ще більшого підвищення температури тіла.

• **Одяг.** Бажано, щоб якомога більша частина поверхні тіла, що займається, була оголена, що сприяє випаровуванню. Одяг має бути легким і забезпечувати адекватне випаровування поту.

• **Вологість** (тиск водяної пари). Випаровування поту залежить від градієнта тиску водяної пари між поверхнею шкіри та навколишнім середовищем. В умовах підвищеної температури повітря відносна вологість є добрим показником тиску водяної пари; при більш низькій відносній вологості випаровування поту відбувається швидше.

• **Інтенсивність метаболізму.** В умовах високої температури та вологості зниження інтенсивності навантаження призводить до зниження теплового навантаження, а також навантаження на фізіологічні системи.

• **Вітер.** Вітер впливає на втрати двома способами. За наявності градієнта температур для тепловтрат між шкірою та повітрям, він підвищує інтенсивність тепловтрат внаслідок конвекції. Так само вітер посилює випаровування за умови, що повітря може поглинати вологу.

Фізичні навантаження за умов зниженої температури навколишнього середовища

Виконання фізичних вправ в умовах зниженої температури навколишнього середовища може створити певні проблеми, якщо не вжити запобіжних заходів. Як зазначалося вище, (температура вологого термометра) ТВТ = 10 °С (білий прапор) і нижче пов'язана з гіпотермією. Гіпотермія — зниження температури тіла, яке відбувається, коли тепловтрати перевищують виробництво тепла. За умов холодного повітря спостерігається підвищений градієнт тепловтрат, зокрема через конвекцію. Крім того, холодне повітря зазвичай характеризується низькою вологістю (низьким парціальним тиском водяної пари), що посилює випаровування вологи з поверхні шкіри. Це додатково сприяє інтенсифікації тепловіддачі та призводить до більш вираженого охолодження організму. Поєднання цих факторів може призвести до сумних наслідків: так, Паф відзначає три смертельні випадки під час змагань із ходьби на дистанцію 32 км.

Чинники, пов'язані з гіпотермією. Це фактори навколишнього середовища, такі як температура, тиск водяної пари, вітер, повітря або вода і фактори теплоізоляції — одяг та підшкірний жир, а також здатність виробляти енергію.

Фактори довкілля

Тепловтрати, конвекція та радіація залежать від градієнта температур між поверхнею шкіри та навколишнім середовищем: чим вищий градієнт, тим більше тепловтрати. Температура навколишнього середовища, що викликає гіпотермію, не обов'язково має бути нижчою за нуль. Гіпотермію викликає взаємодію з температурою навколишнього середовища інших зовнішніх факторів — вітру та води.

Охолодження вітром. Інтенсивність тепловтрат за будь-якої даної температури безпосередньо залежить від швидкості вітру. Вітер збільшує кількість молекул холодного повітря, що вступають у контакт з поверхнею шкіри людини і тим самим підвищують інтенсивність тепловтрат. Показник охолодження вітром

вказує на «ефективну» температуру для будь-якого поєднання температури та швидкості вітру. Особи, які займаються бігом або їздою на велосипеді у вітряну погоду, повинні враховувати сумарний ефект власної швидкості та швидкості вітру для оцінки загального рівня охолодження вітром. Наприклад, під час руху на велосипеді зі швидкістю $72 \text{ км} \cdot \text{ч}^{-1}$ у безвітряну погоду при температурі повітря -18°C , показник охолодження вітром становитиме -2°C ! Однак вітер не є єдиним фактором, що підвищує інтенсивність тепловтрат за будь-якої даної температури назовнішнього середовища.

Вода. Інтенсивність тепловтрат у воді в 25 разів вища, ніж у повітрі тієї ж температури. Вода, на відміну повітря, не забезпечує або практично не забезпечує теплоізоляцію. Рухи у холодній воді збільшують втрати тепла руками та ногами, тому у разі тривалого занурення рекомендується перебувати у нерухомому стані.

Фактори теплоізоляції

Інтенсивність втрат тепла тілом обернено пропорційна теплоізоляційній «прокладці» між тілом та навколишнім середовищем. Теплоізоляційні властивості пов'язані з товщиною підшкірних жирових складок, здатністю одягу утримувати тепло, а також залежать від того, мокрий одяг або сухий.

Вміст жиру в організмі. Товщина жирових складок служить добрим показником загальної теплоізоляції тіла на одиницю площі поверхні тіла, що віддає тепло. Наприклад, людина з більшою масою тіла може перебувати у воді температурою 16°C протягом близько 7 годин без суттєвих змін внутрішньої температури тіла. Водночас у худорлявої людини вже через 30 хвилин плавання внутрішня температура може знизитися до приблизно $34,5^\circ\text{C}$. Саме тому спортсмени, які спеціалізуються на плаванні на довгі дистанції, зазвичай мають більш розвинену підшкірну жирову тканину порівняно з тими, хто виступає на коротких дистанціях.

Одяг. Одяг підвищує теплоізоляційні властивості жирової маси, що дозволяє переносити дуже низькі температури назовнішнього середовища. Теплоізоляційна властивість одягу вира-

жають в одиницях «clo», де 1 clo — ступінь теплоізоляції у спокої (1 clo = 1 MET), що забезпечує підтримку внутрішньої температури при температурі повітря 21 °C (70 °F), RH = 50% і швидкості руху повітря 6 м · хв⁻¹. При зниженні температури повітря необхідно одягати одяг з більш високим показником clo, щоб підтримати внутрішню температуру тіла через збільшення градієнта температури між поверхнею шкіри та навколишнім середовищем. Зі збільшенням енерговитрат ступінь теплоізоляції слід знижувати, щоб підтримати внутрішню температуру тіла. Якщо одяг стає вологим, ступінь теплоізоляції знижується, оскільки вода «забирає» тепло тіла майже в 25 разів краще за повітря. Тому дуже важливо, щоб одяг був сухим. Проблема посилює дуже сухе повітря, що сприяє більш інтенсивному випаровуванню вологи. Ризик переохолодження ще більше підвищується під впливом вітру.

Виробництво енергії

Виробництво енергії може змінити ступінь теплоізоляції, необхідної для підтримки внутрішньої температури тіла, та запобігти гіпотермії. Коли худорляві чоловіки (<16,8% жиру) занурювалися в холодну воду, температура тіла знижувалася після відпочинку і не знижувалась після виконання фізичного навантаження з енерговитратами близько 8,5 ккал · хв⁻¹.

Прогресування симптомів та ознак у міру зниження температури тіла при гіпотермії. Важливо вжити заходів безпосередньо на місці, а не чекати, доки постраждалого доставлять до кімнати для надання невідкладної допомоги. Згідно Шарки, необхідно:

- доставити постраждалого до сухого, безвітряного місця;
- зняти мокрий одяг;
- дати тепле питво, сухий одяг та спальний мішок;
- якщо постраждалий перебуває в напівсвідомому стані, роздягнути його та покласти в спальний мішок з іншою людиною;
- розпалити багаття.

Вплив забруднення повітря

Повітря може забруднюватися різними газами та твердими частками, що утворюються внаслідок згоряння палива. Підвищена концентрація цих речовин чинить негативний вплив на стан здоров'я та фізичну працездатність людини.

Забруднювальні гази можуть обмежувати рухову активність, знижуючи ефективність транспортування кисню в організмі, підвищуючи опір дихальних шляхів та ускладнюючи процес дихання. Крім того, вони можуть змінювати суб'єктивне сприйняття фізичного навантаження, викликаючи подразнення очей і дискомфорт у грудній клітці.

Фізіологічні реакції на ці забруднюючі агенти залежать від кількості або отриманої «дозы». Основними факторами, що визначають величину дози, є:

- концентрація забруднюючого агенту;
- тривалість перебування у зоні дії забруднюючого агенту;
- об'єм повітря, що вдихається.

При виконанні фізичних навантажень обсяг повітря, що вдихається, безсумнівно, великий і це одна з причин зниження рівня рухової активності при пікових рівнях концентрації забруднюючих агентів. У наступних розділах розглянемо основні забруднюючі агенти: озон, діоксид сірки та оксид вуглецю.

Озон

Озон у повітрі, що вдихається нами, утворюється в результаті реакції між ультрафіолетовим світлом і виділеннями газів з двигунів внутрішнього згоряння. Доведено, що при одноразовому впливі високої концентрації озону протягом 2 год $0,75 \text{ млн}^{-1}$ частинок відбувається зниження МСК. Більше того, результати останніх досліджень показують, що при дії всього $0,12 \text{ млн}^{-1}$ (Американський стандарт якості повітря) протягом 6–12 год відбувається зниження функції легень і збільшення прояву дихальних симптомів. Цікаво, що людина здатна адаптуватися до озону. Тим не менш, піклуючись про збереження легень здоровими, не рекомендується виконувати інтенсивні фізичні наван-

таження у той час доби, коли концентрація озону та інших забруднюючих речовин підвищена.

Діоксид сірки

Джерелом утворення діоксиду сірки (SO_2) є плавильні та нафтоочисні заводи та різні комунальні підприємства. Діоксид сірки не впливає на функцію легень фізично здорових людей, проте у людей, які страждають на астму, він викликає звуження бронхів. У цьому випадку необхідно дихати через ніс та використовувати препарати типу β_2 -агоністів, які дозволяють частково блокувати реакцію астматика на SO_2 .

Оксид вуглецю

Оксид вуглецю (CO) утворюється під час спалювання вугілля, нафти, дерева, і навіть при курінні сигарет. Оксид вуглецю може зв'язувати гемоглобін, перетворюючи його на карбоксигемоглобін (HbCO) і знижувати кисневу транспортну здатність. Концентрація CO у крові некурців, зазвичай, становить менше 1%, тоді як в курців може досягати 10%. Як зазначалося при концентрації HbCO , що дорівнює 4,3%, кожне її збільшення на 1% супроводжується зниженням МСК на 1%. З іншого боку, під час виконання фізичного навантаження з інтенсивністю близько 40% МСК концентрація HbCO може досягати 15%. Серцево-судинна система ефективніше реагує збільшенням серцевого викиду, коли концентрація O_2 в крові знижується при виконанні субмаксимального навантаження. Це зумовлює збільшення ЧСС для виконання такого ж навантаження, і тому, що займається, доводиться знизити інтенсивність фізичного навантаження при дії CO, щоб не вийти за межі заданої ЧСС. При усуненні впливу CO для виведення з організму половини його кількості потрібно від 2 до 4 год, тому CO тривалий час впливає на м'язову діяльність. На жаль, важко визначити дійсну концентрацію CO у будь-якому середовищі. Наведені рекомендації стосуються рухової активності в районах із забрудненим повітрям:

- зниження впливу забруднюючих агентів перед фізичними вправами, оскільки фізіологічні наслідки залежать від тривалості та дози дії;

- знаходження подалі від місць, де можна отримати ударну дозу СО: місць для паління, ділянок з інтенсивним потоком транспорту тощо;
- відсутність фізичного навантаження на ті години, коли концентрація забруднюючих речовин максимальна: 7–10 годин ранку, 4–7 годин вечора.

Вплив умов високогір'я

Зі збільшенням висоти над рівнем моря відбувається зниження парціального тиску кисню, а також зниження кількості кисню, сполученого з гемоглобіном. Внаслідок цього знижується вміст кисню у кожному літрі крові. Максимальна аеробна продуктивність стійко знижується зі збільшенням висоти над рівнем моря і на висоті 2300 м над рівнем моря становить лише 88% показника, що спостерігається у звичайних (на рівні моря) умовах. Це означає, що фізичне навантаження, для виконання якого на рівні моря потрібно 88% МСК, в нових умовах вимагає 100% «нового» МСК.

Умови високогір'я чинять вплив на максимальну аеробну потужність організму. У таких умовах для виконання будь-якого субмаксимального навантаження потрібна більша ЧСС порівняно з нормальними умовами. Причина проста. Оскільки в кожному літрі крові на висоті міститься менше кисню, то, природно, для забезпечення тканин такою ж кількістю кисню потрібно більше крові, тому підвищується ЧСС. Щоб залишитися в межах заданої частоти серцевих скорочень, людині необхідно знизити інтенсивність навантаження. В умовах високогір'я або під впливом оксиду вуглецю, щоб залишитися в межах заданої ЧСС, необхідно знизити інтенсивність навантаження.

Висновок

Два основних принципи тренування, які стосуються підвищення функції серцево-судинної системи, — це принцип перевантаження та специфічності. Фізично здорова людина, яка веде малорухливий спосіб життя, повинна починати займатися, по-

ступово збільшуючи навантаження і переслідуючи мету стати прихильником активного способу життя. Кожне тренувальне заняття розпочинають та завершують розминкою. Заняття слід проводити 3–4 рази на тиждень, тривалість заняття має бути достатньою, щоб забезпечити витрату енергії близько 200–300 ккал. Інтенсивність заняття має становити 60–80% функціональної можливості. Інтенсивність навантаження зазвичай визначають за показниками ЧСС, еквівалентним навантаженню. Задану ЧСС визначають за ЧСС, еквівалентної 60–80% функціональної можливості, визначеної за допомогою тесту зі ступінчастим підвищенням навантаження. Для визначення заданої ЧСС використовують два непрямі методи — резерв ЧСС і відсоток ЧСС_{макс}. У першому випадку беремо 60–80% резерву ЧСС (резерв ЧСС = ЧСС_{макс} — ЧСС у спокої) і отриманий результат додаємо до показника ЧСС у спокої, у другому випадку беремо 70–85% ЧСС_{макс}. Максимальну частоту серцевих скорочень визначають або за результатами ступінчастого тесту з поступовим підвищенням навантаження, або розрахунковим методом — шляхом віднімання віку людини від 220. Тренувальний ефект має місце при середній інтенсивності навантаження 70% МСК (70% резерву ЧСС або 80% ЧСС_{макс}). Люди з низьким рівнем фізичної підготовленості зазнають деякого тренувального ефекту при відносно невеликій інтенсивності навантаження (менше 60% МСК). Люди з високим рівнем фізичної підготовленості повинні проводити заняття з більш високою інтенсивністю (80–90% МСК) для підвищення КРП. Наводяться рекомендації для осіб, які страждають на різні захворювання і мають різні проблеми: гіпертоніків, астматиків, вагітних, діабетиків, сердечників, літніх та ін. Перед початком занять ці люди повинні пройти ретельніше медичне обстеження; вони повинні починати заняття із навантаження низької інтенсивності. Різні фактори — спека, висока вологість, умови високогір'я, забрудненість повітря — можуть підвищити реакцію ЧСС на субмаксимальне навантаження. У подібних випадках слід знизити інтенсивність навантаження для того, щоб не вийти за межі заданої ЧСС. Тих, хто займається, слід попередити

про необхідність виявляти обережність при проведенні занять в умовах підвищеної або зниженої температури навколишнього середовища, щоб не допустити виникнення теплової травми або гіпотермії.

Контрольні питання

1. Що таке кардіо-респіраторна підготовленість і чому вона важлива?
2. Які фізіологічні системи залучені у формуванні кардіо-респіраторної витривалості?
3. Які основні принципи тренування забезпечують функціональні зміни в організмі?
4. У чому полягає принцип поступовості навантаження?
5. Що означає принцип індивідуалізації у тренувальному процесі?
6. Які загальні положення враховуються при розробці програм розвитку витривалості?
7. Які компоненти повинна містити ефективна фітнес-програма?
8. Як правильно визначити інтенсивність фізичного навантаження?
9. Які види вправ найбільш ефективні для розвитку кардіо-респіраторної системи?
10. Які рекомендації існують для не підготовлених осіб на початку тренувань?
11. Як змінюється програма тренувань для людей із високим рівнем фізичної підготовленості?
12. Що таке тест зі ступінчасто зростаючим навантаженням і для чого він використовується?
13. Як інтерпретувати результати тестування фізичної витривалості?
14. Які фактори слід враховувати при виборі індивідуальної фітнес-програми?
15. Коли і чому потрібно оновлювати фітнес-програму?

16. Які ознаки свідчать про необхідність зміни навантаження?
17. Які особливості підбору фізичних навантажень для людей із хронічними захворюваннями?
18. Які обмеження слід враховувати при тренуваннях осіб із проблемами здоров'я?
19. Як впливають фактори довкілля (температура, вологість, забруднення повітря) на тренування?
20. Які заходи безпеки необхідно дотримуватись під час виконання кардіо-навантажень?

РОЗДІЛ 5

СУТНІСТЬ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ ЗА ПРОГРАМОЮ «РОЗУМНЕ ТІЛО»

Терміном «Розумне 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 (Mind & Body). Ці програми належать до «м'якого фітнесу», вони стали дуже популярними у ХХІ 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. 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 активне включення діяльності психіки, концентрації уваги, усвідомлене дихання, медитація і релаксація.

5.1 Характеристика й побудова тренувальної програми з Пілатесу

Методика Пілатес була створена Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) більше ста років тому. Особливістю системи Пілатес є свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання.

Пілатес — це не просто комплекс спеціально підібраних вправ, це методика тренування, заснована на гармонії розуму та тіла. Уся система Пілатес будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають у роботу все, навіть найдрібніші

м'язи. У результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах. Вправи оздоровчого фітнесу (PILATES) мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо.

Пілатес не тільки зміцнює м'язи, але й вчить керувати тілом, відчувати його, жити й рухатися в гармонії з самим собою. Система Пілатес направлена на правильне поєднання «вправа-дихання», які гармонують між собою та дуже гарно впливають на організм людини в цілому. Фізичні вправи надають можливість зміцнити організм та опорно-руховий апарат людини, а правильне дихання в свою чергу виконує функцію загального кровопостачання кисню до всіх органів. Ключовим моментом системи є певні пози, дихання і специфічне навантаження на такі групи м'язів, які зазвичай залишаються слабо задіяними. Усвідомлена діяльність невеликих м'язів — ключ до ефективного практичного застосування системи Пілатес. Усі вправи методики Пілатес ґрунтуються на вісьмох ключових принципах.

Розслаблення. Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги і позбавлятися від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

Усвідомлене дихання. Навчитися контролювати правильне дихання протягом всього тренування. Використовувати техніку грудного та реберного дихання.

Концентрація. Забезпечити взаємодію і спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом і свідомістю.

Контроль і точність. Усі рухи мають бути точними, тому необхідно вчити виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи при цьому додаткові резерви організму.

Центрування. При виконанні будь-якої вправи потрібно завжди пам'ятати про «центр». Пілатес називав його «каркасом міцності».

Плавність рухів. Усі вправи виконувати в повільному темпі, але без зупинки та без фіксації. При цьому постійно зберігати величину м'язової напруги.

Вирівнювання. Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів. Слідкувати за поставою.

Порядок і регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку і тренуватися не менше 3 разів на тиждень. Оптимальна тривалість заняття — від 45 хвилин до однієї години.

Індивідуалізація. Освоюючи систему Пілатесу, ми вчимося усвідомлювати власне тіло таким, яке воно є; контролювати окремі групи своїх м'язів і уточнюємо відповідно до індивідуальних можливостей свої рухи.

Метод Пілатесу робить упор на взаємодію розуму і тіла при виконанні вправ. Виконання вправ Пілатесу супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомлення кожної її дії на ту чи іншу групу м'язів. Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс і координацію, а також знижує емоційну напругу (стрес). Вправи Пілатесу безпечні і підходять для широкого вікового спектру.

Основними вправами, що застосовуються у Пілатесі є вправи на скручування і розтягування хребта, скручування і розтягування ніг (рис. 1).



Рис. 1. Основні вправи системи Пілатес

5.2 Характеристика й побудова тренувальної програми з фітнес-йоги

Фітнес-йога заснована на двох видах фізичного впливу на організм, таких як йога і фітнес. При цьому від йоги взято лише кілька асан і пранаям, а від фітнесу запозичені деякі вправи з силовим навантаженням. Фітнес-йога не включає в себе духовну практику і медитації. Робота йде тільки на фізичне тренування тіла, виключаючи духовний аспект.

У фітнес-йозі використовуються вправи на розтягнення статичного характеру. Під час їх виконання ставиться акцент на чіткій, ретельній концентрації тіла, пошуку м'язової рівноваги і максимальному розтягуванню хребта. Статичне розтягування збільшує довжину м'язів і збільшує їх еластичність і силу. Техніка йоги відрізняється повільним і керованим розтягненням м'язів.

Основна відмінність хатха-йоги від, наприклад, гімнастики, аеробіки або шейпінгу полягає в меті занять: або — хатха-йога спрямована на приведення тіла в такий стан, при якому свідомість та дух людини звільняються від тягаря тіла. Тіло в йозі розглядається лише як оболонка душі в її подорожі до досконалості. Йога робить наголос на розвиток гнучкості, здоров'я суглобів, внутрішніх органів та залоз організму, при цьому особлива увага звертається на підтримку гнучкості і сили хребта. Крім цього можна виділити також: стресовий, психосоматичний, гормональний і енергетичний механізми впливу елементів хатха-йоги на організм людини.

Стимулюючи певні групи м'язів, використовуючи статичний і динамічний режим тренувальної роботи, а також розтягування і розслаблення м'язів, за допомогою рухових дій, можливим стає опосередкований вплив на центральну нервову систему. Стимуляція певних зон кори головного мозку, впливає на розумовий процес і пов'язані з ним почуття і емоції. Психічна діяльність, в свою чергу, відбивається як на кістковій, так і на гладко-м'язовій мускулатурі, сприяє зняттю стресу.

У практиці йоги фізичні вправи санскритською мовою мають назву — «асани». Асана це поза, положення тіла при виконанні

вправи. Одне з головних призначень асани: очистити фізичне тіло і зміцнити здоров'я. Кожна асана, спрямована на роботу з тією чи іншою частиною тіла, в той же час включає в роботу все тіло цілком. Асани можна поділити на групи залежно від положення тіла (стоячи, сидячи, лежачі, перевернуті, скрутки, упори на руках, прогини), за типом впливу (розтягувальні, скручувальні, силові, здавлювальні, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).

Асани впливають на діяльність і активність органів наступним чином: підвищують тиск у середині порожнин в тіла; змінюють серцево-судинний тиск і тим самим покращуючи кровообіг; покращують перистальтику, що стимулює травлення; стимулюють або гальмують діяльність ендокринних залоз; збільшують тиск в певних кровоносних судинах для регулювання кровотоку; фізично стимулюють автономні нервові центри; змінюють параметри дихання, впливаючи на вісцеральні і сомато-сенсорні рецептори; змінюють обмін речовин та енергетичний обмін.

Асани допомагають зміцнювати нерозвинені м'язи, розробляють суглоби, хребет, знищують ригідність зв'язок і сухожилів. При виконанні асан задіяно велику кількість м'язів, зв'язок і суглобів одночасно. На відміну від звичайної фізкультури, крім напруги і розслаблення м'язів відбувається розтягнення, скручування і стиснення м'язів і сухожилків.

Існують основні правила освоєння асан:

- *послідовність*. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;
- *регулярність*. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;
- *помірність*. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил потрібно чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і невідповідність внутрішніх органів, починає форсувати події (або зусилля), намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного» болю. При виникненні неприємних від-

чуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять — одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Сур'я Намаскар — дуже відома техніка з 12 пов'язаних між собою асан, яка використовується новачками як цілісне тренування для підтримки здоров'я та людьми, регулярно практикуючими йогу як розминку перед основною практикою (рис. 2). Кожна асана комплексу супроводжується видихом або вдихом (тільки на 6-й асані дихання затримується). Для досягнення найкращого результату бажано перед початком тренування зробити «суглобову гімнастику», а потім виконувати не менше «трьох кіл» комплексу йоги.



Рис. 2. Комплекс Сур'я Намаскар

Дозволяється проводити одне тривале заняття на день, проробляючи весь комплекс, але можна розбити його на кілька коротких тренувань, кожне з яких буде включати вправи для конкретної частини тіла. Наприклад, спочатку треба приділити увагу хребту,

потім — талії й стегнам, після чого виконувати дихальні або динамічні вправи. Проте варто знати, що окремі асани розкривають різні психоенергетичні канали, тому фахівці з йоги рекомендують виконувати весь комплекс відразу. В іншому випадку бажано підбирати асани так, щоб компенсувати відсутність впливу одних поз на тіло іншими. Фахівці з йоги радять за одне заняття проробити всі частини тіла, зробити дихальні вправи й обов'язково наприкінці заняття виконати позу розслаблення — шавасану. Ця вправа на повне розслаблення повинна тривати не менше 15 хвилин (якщо загальний час заняття становить одну годину). Не можна виключати її зі своїх занять. Шавасана — найважливіша асана, усі інші пози є лише підготовкою до неї. Не можна зневажати розслабленням, що відіграє величезну роль у заняттях йогою. Якщо шавасана виконана неякісно, ефект від усіх попередніх вправ буде знижений, у результаті можуть з'явитися втома, роздратування, а задоволення від занять йогою не відчуватиметься.

На початковому етапі рекомендується вибирати не більше 1–3 вправ, що впливають на певну частину тіла, та виконувати їх протягом 10 днів. Після закінчення цього часу можна додати 1–3 нові вправи. Чергувати асани потрібно в певній послідовності: спочатку вправи в положенні стоячи, потім — сидячи й лежачи. В останню чергу використовуються перевернені пози. Відбираючи пози для індивідуального комплексу, обов'язково треба враховувати цей принцип. За відсутності особливих вказівок вправу варто виконувати тільки один раз. Якщо є вказівки, наприклад, робити 10–15 разів або секунд, перших 10 днів варто дотримуватися мінімального числа повторень, а потім починати додавати по одному руху або по одній секундці. Не слід виконувати вправу довше, ніж зазначено в рекомендаціях.

Щоб тренування приносили користь, треба скласти схему занять з урахуванням усіх факторів, що мають вплив на повсякденне життя. На першому етапі занять йогою з початківцями можна використати таку послідовність: 1) дихальні вправи для активізації енергії; 2) асани в положенні стоячи; 3) асани в положенні сидячи й лежачи; 4) перевернуті асани; 5) пранаяма.

Техніка безпеки в заняттях йогою передбачає наступні важливі аспекти практики:

- завжди починати з найпростішого варіанту вправи;
- рівномірно чергувати напругу і розтягнення;
- чергувати прогини з нахилами, щоб вони компенсували один одного;
- напружуйте руки і ноги по черзі;
- не виконувати вправи йоги при гострому болю в хребті, суглобах, внутрішніх органах;
- не практикувати сильних прогинів, поз лотоса і полулотоса, стійок на голові і лопатках для початківців. Ці вправи йоги найчастіше призводять до травм.

Зайняття йогою обов'язково потрібно супроводжувати глибоким усвідомленим диханням. Дихальні вправи йоги (пранаяма) викликають в організмі приплив нових сил і допомагають управляти психікою, уселяючи у вас відчуття спокою й відновлення, а тренування позитивного мислення та медитація підсилюють ясність думки, психічну енергію й концентрацію уваги. Усі пранаями в йога практиці починаються з техніки правильного повного дихання, яке може виконуватися як на початку, так і в кінці практики.

Майстри розрізняють три його види: черевне; середнє; верхнє. Техніка дихання полягає в тому, щоб почати вдихати «животом», далі розширювати грудну клітку, а в останню чергу зробити невеликий під-вдих ключицями. Видихати потрібно в зворотному порядку: опустити плечі і ключиці, груди, а потім живіт без зайвого напруження. Дихання не потрібно робити дуже активним, це може привести до запаморочення. Довжина кожного вдиху і видиху — не коротші 5 секунд. Не потрібно звертати увагу на те, щоб вдих і видих були рівні. Слід поступово нарощувати довжину вдиху і видиху, орієнтуючись на внутрішні відчуття. Щоб прогресувати необхідно не тільки виконувати повне йогівське дихання в дні занять, а й на щоденній основі вранці або ввечері перед сном.

Орієнтовний комплекс асан з йоги для початківців з наданням техніки виконання, впливу на організм та способами спрощення.

5.3 Характеристика й побудова тренувальної програми зі стретчингу

Стретчинг — це окреме заняття чи вправи для розвитку гнучкості тіла. Гнучкістю є здатність суглобів здійснювати рухи з максимально можливою для них амплітудою. Ця якість, передусім, залежить від еластичності прилеглих до суглобів м'язів і їх фасцій (оболонки). Якщо м'язи і прилеглі тканини мають високий ступінь еластичності, відповідні їм суглоби можуть здійснювати рухи максимальної амплітуди.

Стретчинг необхідний, щоб зробити м'язи гнучкими, а суглоби — рухливими. Стретчинг допомагає розслабитися після тренування, унормувати ритм серцевих скорочень, поступово зменшити інтенсивність метаболічних процесів у м'язах, що дає змогу уникнути болю й неприємних відчуттів на наступний день.

Залежно від ступеня навантаження на м'язи існує м'який стретчинг (м'язи розтягуються до своєї звичної довжини, а вправи виконуються по 40 секунд) і глибокий (розтягує м'язи до нової довжини, а вправи виконуються від 1 до 5 хвилин). Крім того, є класифікація стретчингу за способом виконання вправ (рис. 3).

Статичний стретчинг — це дуже повільні рухи, за допомогою яких приймається певна поза та утримується впродовж 10-60 с. При цьому напружувати розтягнуті м'язові групи можна періодично або постійно. Цей вид стретчингу більш всього підходить для початківців, але є й найбільш розповсюдженим і ефективним видом цієї методики. Вправи розслабляють м'язи, виконуються повільно і плавно. Тренування сприяє зміцненню сухожилків і м'якому розминанню суглобів, а м'язи отримують статичне навантаження, залишаючись у скороченому стані.

Динамічний стретчинг — це повільні пружні рухи, що завершуються утриманням статичних положень в кінцевій точці амплітуди рухів. Цей вид безпечний і підходить для тих, хто має слабку фізичну підготовку. Вправи чергуються так, що спочатку м'язи напружуються, а потім розслабляються.

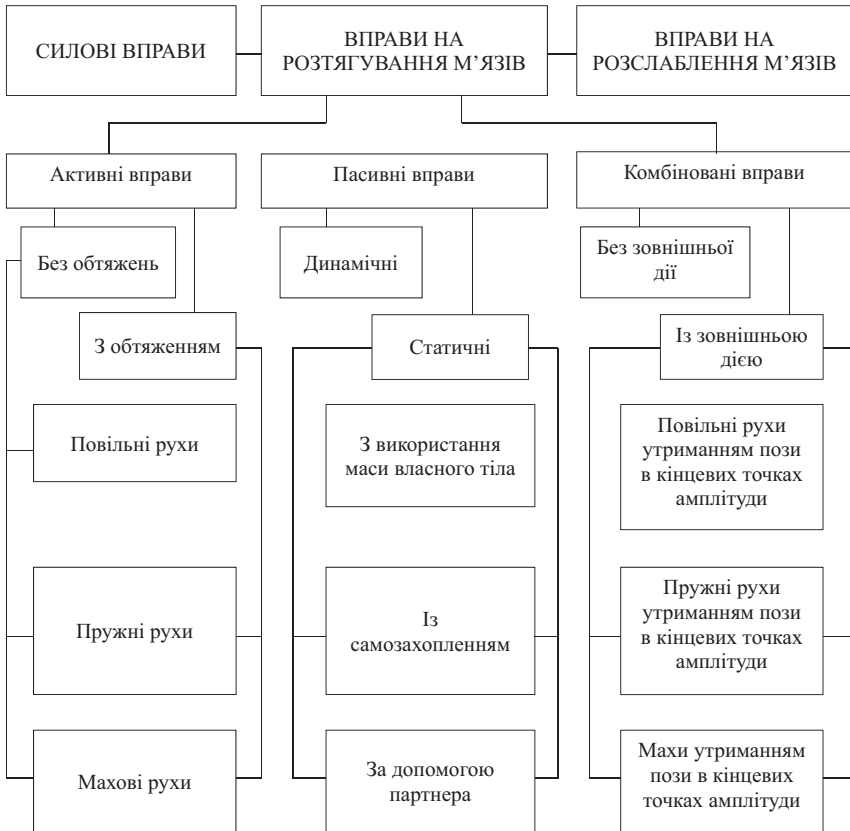


Рис. 3. Класифікація засобів розвитку гнучкості

Перевага статичного стретчингу: утримання статичного положення в кінцевій точці амплітуди руху більш ефективні для розвитку гнучкості, ніж махові або пружні. Під час занять статичного розтягування відбувається гармонійний і природний розвиток та зміцнення систем і функцій організму. Фізіологічною основою таких вправ є активна робота м'язових волокон за рахунок їх скорочення у відповідь на розтягнення.

Активний стретчинг — спрямований на розтягування пасивних м'язів. Це досягається роботою інших груп м'язів, які їх

оточують. Завдяки активному стретчингу також збільшується рухливість суглобів.

Ізометричний стретчинг — розтяжка відбувається в чотирьох етапах: м'язи напружуються, розслабляються, розтягуються і фіксуються. Вимагає багато зусиль і гарної фізичної підготовки, але від нього м'язи стають дуже м'які і пластичні.

Балістичний стретчинг — це махові рухи руками й ногами, а також згинання та розгинання тулуба, які виконують з великою амплітудою і значною швидкістю. У цьому випадку подовження певної групи м'язів виявляється порівняно короткочасним. Воно триває стільки, скільки триває мах чи згинання. Швидкість розтягування м'язів зазвичай пропорційна швидкості махів і згинань. Це досить небезпечний вид стретчингу, оскільки вправи різкі, поривчасті, динамічні. Вимагає дуже гарної фізичної підготовки.

Пропріоцептивний або нервово-м'язовий стретчинг — відновлює рухливість суглобів внаслідок порушень роботи м'язів, травми або операцій.

Вправи зі стретчингу можна виконувати після основної розминки, після закінчення аеробної чи силової частини тренування або як самостійні заняття. Залежно від задач та часу стретчингу виокремлюють попередній та заключний стретчинг.

Попередній стретчинг (pre-stretch) виконують після розминки та перед основною частиною аеробного заняття. Мета — злегка розтягнути розігріті м'язи, що дає змогу виконувати рухи з максимальною амплітудою без ризику отримати травму. Загальний час у межах групового заняття становить 2–3 хв. Час затримки в кожній позиції до 8–10 с.

У розминці доцільно використовувати переважно динамічний стретчинг для підтримування ЧСС, яка була підвищена під час розминки та виконувати додаткові рухи з позицій статичного стретчингу для розтягування певних м'язових груп, якщо на них спрямований подальший тренінг. Необхідно добре розтягнути всі основні м'язові групи, оскільки майже всі вони будуть задіяними в інтенсивних рухах, а саме: м'язи нижніх кінцівок та

сідниць (велику увагу радимо приділити колінному та гомілко-востопному суглобам); м'язи спини (поперековий відділ хребта); м'язи грудної клітини та плечового поясу.

При попередньому стретчингу зазвичай не розтягують дрібні м'язові групи, як наприклад м'язи верхніх кінцівок або м'язи шийного відділу хребта. Якщо існує така потреба, це здійснюють наприкінці заняття. Немає особливого значення, в якій послідовності проводитиметься pre-stretch (знизу вверху чи навпаки).

Заключний стретчинг (post-stretch). Виконується у заклучній частині заняття — це розтяжка та розслаблення (релаксація). Наприкінці заняття м'язова тканина тепла та м'яка, тому саме в цей момент результати вправ на розтяжку є особливо високими. Мета — запобігти м'язовому болю, поліпшити гнучкість, збільшити обмінні процеси, вивести молочну кислоту. Загальний час становить 3–6 хв.

Доцільно використовувати статичний стретчинг, оскільки немає потреби підтримувати температуру та ЧСС. Важливо розслабити напружені м'язи. Для цього необхідно контролювати дихання: повинно бути рівним та спокійним. Належить виконувати плавний перехід із однієї позиції в іншу, уникаючи різких балістичних рухів. У кожній позиції необхідно відчувати саме той м'яз, який розтягується. Час затримки в кожній позиції не менше ніж 8–10 с (можливо і більше). Слід зазначити, що метою цього короткого стретчингу не є значне зростання гнучкості. Для цього існують спеціальні стретчинг-заняття, на яких відбувається більш глибоке, ретельне та тривале розтягування.

Стретчингом можна займатися в будь-якому віці, незалежно від стану здоров'я. Однак є кілька рекомендацій, яких варто дотримуватися щоб уникнути травм та досягти найкращих результатів:

- для збільшення еластичності м'язів необхідно розтягувати їх приблизно на 10% більше її нормальної довжини;
- для отримання мінімальних результатів необхідно розтягуватися щонайменше тричі на тиждень. Однак, щоб досягти більш вагомих результатів, необхідно розтягуватися 7 днів на тиждень;

- рекомендується виконувати повільні статичні розтягувальні вправи, у цей час не слід використовувати вправи балістичного типу, такі як махи ногами, що можуть призвести до часткового розриву зв'язок;

- не слід розтягувати м'язи до відчуття болю. Покращення гнучкості з'являється поступово;

- для ефективного збільшення довжини м'яза необхідно утримувати його в розтягнутому стані від 10 до 60 секунд. Однак результат буде кращим, якщо розтягувати м'яз від 25 до 30 секунд двічі через інтервал відпочинку:

Дуже важливо розтягуватися правильно: краще тягнутися менше, ніж занадто сильно. У розтягнутих м'язах повинно виникати легке напруження. Якщо м'яз перенапружений, то може наставати зворотний ефект: замість того щоб розслабитися, він рефлекторно скоротиться. Кожну позу розтягування потрібно тримати так довго, щоб зникло навіть легке напруження. Якщо цього не відбувається, розтягування було занадто сильним і його треба послабити. Щоб досягти необхідного відчуття, дихати слід повільно, глибоко й рівно, не можна затримувати дихання.

Контрольні питання

1. Що означає концепція програми «Розумне тіло»?
2. Які основні цілі оздоровчо-тренувальних програм цього напрямку?
3. Які принципи лежать в основі методики «Розумне тіло»?
4. Які переваги мають програми, спрямовані на гармонійний розвиток тіла і свідомості?
5. Що таке Пілатес і які його основні характеристики?
6. Які принципи лежать в основі тренувань з Пілатесу?
7. Як будується тренувальна програма з Пілатесу?
8. Який вплив має Пілатес на опорно-руховий апарат і постану?
9. Що таке фітнес-йога та чим вона відрізняється від класичної йоги?

10. Які основні елементи входять до програми занять фітнес-йогою?
11. Як правильно структурувати тренування з фітнес-йоги?
12. Який вплив мають заняття йогою на психічний стан людини?
13. Що таке стретчинг і які його основні види?
14. Які цілі та завдання стретчингу в оздоровчих програмах?
15. Як правильно побудувати заняття зі стретчингу?
16. Які правила безпеки необхідно враховувати під час розтягування?
17. Які протипоказання можуть бути до занять за програмою «Розумне тіло»?
18. Як індивідуалізувати тренувальні програми для різних груп людей?
19. Які критерії ефективності оздоровчо-тренувальних програм?
20. Як поєднувати різні види тренувань (Пілатес, йога, стретчинг) у єдиній програмі?

РОЗДІЛ 6

ОСНОВИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

6.1 Історія виникнення та розвитку системи Пілатес

Джозеф Губертус Пілатес народився 9 грудня 1883 року в німецькому містечку Мьонхенгладбах, недалеко від Дюссельдорфу. Маючи в анамнезі такі важкі хвороби як астма, рахіт та ревматизм, піддаючись щоденним знущанням з приводу своєї слабкості від однолітків, він одного разу прийняв рішення подолати свою фізичну неміч і присвятив себе тому, щоб стати фізично сильною людиною. Взірцем для наслідування і підтримкою в досягненні цієї мети став його батько, який захоплювався гімнастикою. Саме він познайомив хворобливого Джозефа з гімнастикою, бодіблінгом, джіу-джитсу та боксом. Пілатес завзято вивчав, самовдосконалювався та досяг професійного рівня в різних видах діяльності, зокрема в бодіблінгу, боксі і боротьбі, плаванні і дайвінгу, лижному спорті й гімнастиці. Він став розробляти власну програму фізичного вдосконалення, яку згодом назвав «Мистецтвом контролю» («The Art of Contrology»). Вже до 14-ти років він був настільки розвинений фізично, що позував студентам художнього училища як модель для анатомічних малюнків.

У 1912 році Пілатес переїздить до Великобританії. Там він мав підрібток, працюючи гімнастом у цирку, боксером у спарингах, тренером з самозахисту в Скотланд-Ярді. Під час I світової війни він — етнічний німець — потрапив у табір інтернованих, де в лазареті допомагав лежачим хворим відновлюватися після операцій і лютого грипу. Пізніше Пілатес працював у військово-меду шпиталі, допомагаючи солдатам британської армії і військовополоненим відновлюватись після поранень. Він обладнав їхні лікарняні ліжка шківками, ремнями й пружинами. Ці конструкції стали прототипами сучасних тренажерів, які широко застосовуються для виконання вправ за його методикою.

Після війни, Пілатес повернувся до Німеччини, де продовжував роботу над своєю програмою, співпрацюючи з поліцією Гамбургу і німецькими армійцями. У 1926 році, повністю розчарувавшись у політичному кліматі Німеччини, Джозеф наважується на подорож до Сполучених Штатів Америки.

Прибувши в Нью-Йорк, Джозеф відкрив свою першу спортивну студію, вклавши в неї всі свої заощадження. У 40-х роках вона стала дуже популярною в танцювальних колах. У 60-і роки багато танцівників акторів, гімнастів і спортсменів Нью-Йорка відвідували студію Пілатеса. Серед завзятих прихильників його методики були танцівниця Марта Грехем, хореограф Джером Роббінс і великий Джорж Беланчин — засновник американського балету і сучасного неокласичного танцювального мистецтва, який запросив Джозефа інструктувати свою балетну трупу New York City Ballet.

З початку 60-х років зростає популярність методу Пілатеса. У наступні роки все більша кількість людей відкривала для себе переваги техніки Пілатесу, яка стала однією з найпопулярніших фітнес-програм того дня.

Оригінальна послідовність вправ, розроблена Джозефом Пілатесом у двадцять років, була не просто набором фізичних дій, відокремлених від інших аспектів життя. Основною складовою програми здоров'я був рівень фізичного стану особистості, який тісно пов'язаний із її загальним самопочуттям. Пілатес пропонував не просто формальний підхід до практики, але завжди адаптував вправи під індивідуальні потреби своїх учнів. У наслідок цього, не дивлячись на те, що загальні принципи Пілатесу незмінні, стилі викладання та підходи до методу сьогодні мають деякі відмінності.

Розвиток даної системи зумовлювався сукупним впливом особистого практичного досвіду Пілатеса, а також його системного аналізу різних видів спорту, тренувальних режимів і методичних підходів, сформованих у межах як східних, так і західних фізкультурно-оздоровчих дисциплін.

У розвитку ментального фітнесу особливе значення мають європейська та східна системи.

Витоками європейського мистецтва руху були танці, які прийшли до нас з ритуалу, з психофізичного досвіду архаїчної людини пізнавати свою сутність та лікувати себе й своїх одноплемінників, а також раціональний функціональний підхід (фізичні вправи спрямовані на покращення фігури та функціонування серцево-судинної системи).

Принциповим у європейській системі є естетика тіла, якій так ретельно приділяли увагу та опрацьовували у Стародавній Греції та Римі.

Ще в античному світі здорове існування, його зміст та значення цікавило філософів. Антична концепція здоров'я найбільш чітко відображена у творчості Платона та стоїків і зводиться до кількох основних положень:

1. Здоров'я трактується як гармонія і пропорційність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людського єства.

2. Неухильне дотримання власної природи та загальної природи речей.

3. Здорове життя ґрунтується на керівництві розуму.

Основними душевними якостями здорової людини є розсудливість та самовладання, завдяки яким людина стійко переносить поневіряння та лиха, не залежить від зовнішніх впливів та благ.

Звернення до себе є необхідна умова здорового способу життя. Прагнучи до здоров'я та врівноваженості, «точку опори» слід шукати не зовні, а в самому собі, бо зовнішні блага мимущі, не належать людині і можуть принести лише тимчасове задоволення чи насолоду, але не забезпечують постійного сталого становища у світі.

В античному світі танці, фізичні вправи, зокрема, що виконуються і під музику, застосовувалися для розвитку гарної постави, ходи, пластичності руху, нарешті, сили та витривалості. V та IV ст. до н.е. — період найвищого внутрішнього розквіту Греції, що дав у кожній області інтелектуальної діяльності видатних представників, що увійшло в історію як «золоте століття Перикла».

У результаті об'єднання стародавньої грецької культури з культурними традиціями країн Сходу утворилася самобутня культура еллінізму, що стала згодом основою європейської цивілізації.

Частиною цієї культури була і фізична культура у формі олімпійського руху, де демонструвалися максимальні можливості людини, і фізична культура як метод лікування, що знайшло відображення в перших творах давньогрецьких лікарів, в першу чергу Гіппократа (бл. 460–377 рр., до н.е.).

Причину хвороби Гіппократ бачив у впливі різних факторів довкілля (природно-кліматичні умови, фізичне навантаження, харчування) на індивідуальну конституцію та особистісні особливості людини (темперамент, звички, спосіб життя, професія).

Мистецтво руху на Сході — це філософія, ціла система найдавніших заповідей. Це наука про життя у єдності із природою. Будь-яка східна система фізичних вправ тією чи іншою мірою пов'язані з медитацією. Схід щедро ділиться своїми скарбами, важливо тільки розумно розпоряджатися ними, враховуючи інший менталітет європейців, американців та людей іншої національності, а не механічно переносити лише зовнішню форму рухів.

У середині минулого століття стали створюватися і популяризуватися різні оздоровчі види гімнастики, що базуються на східних системах. Так виникла релаксаційна гімнастика на базі китайських систем тайцзіцюань і цигун, вправи на основі гімнастики ушу тощо.

6.2 Оздоровча дія вправ системи Пілатес

Метою та завданнями занять за системою Пілатес є зміцнення здоров'я, підвищення гнучкості, розвиток сили та контролю над м'язами (особливо їхнього глибинного шару) при максимальному подовженні тіла. Особлива увага приділяється концентрації уваги та правильному диханню. Суть системи Пілатес полягає в отриманні задоволення від заняття, а не у виснажливому тренуванні, що приносить біль. Велике значення Пілатес надавав впевненості в досягненні успіху, позитивній віддачі від

вправ. Ніякі інші вправи не надають такого м'якого впливу на тіло, одночасно тренуючи його. Тренування безпечне, практично не існує протипоказань. Пілатесом можна займатися у будь-якому віці, перебуваючи у будь-якій фізичній формі.

Отже, оздоровче значення системи Пілатес полягає:

- у формуванні здорового способу життя;
- у поліпшенні діяльності центральної нервової системи: розвивається концентрація уваги й образне мислення. Багато в чому це пов'язано з одним із базових положень системи Пілатес: взаємозв'язку фізичної та розумової активності в процесі виконання вправ;

- у балансі фізичного та розумового аспектів. Філософське значення системи полягає у спільному тренуванні тіла й розуму. Паралельно з фізичною роботою поліпшується кровопостачання неактивних клітин мозку — це безпосередньо позначається на розумових процесах, що багато в чому сприяє зниженню напруги, стресу;

- у поліпшенні функцій дихальної, серцево-судинної системи: всі без винятку вправи, використовувані в системі Пілатес, виконуються з акцентом на правильне дихання;

- у розвитку силових здібностей, силовій витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах;

- у формуванні правильної постави;
- у профілактиці болю в області спини;
- у підвищенні обмінних процесів;
- у поліпшенні статури;
- у знятті м'язової напруги;
- у зміцненні м'язів;
- у запобіганні травматизму (завдяки вправам, що розвивають м'язову гнучкість і рухливість суглобів і хребта).

Систему тренування Пілатес, що розроблена майже сто років тому, на сьогодні — це система оздоровлення, яка збагачена новими педагогічними технологіями та інноваційними підходами і користується величезною популярністю у усьому світі. Багато років метод Пілатесу залишався практично невідомим за

межами кола професійних танцівників. Сьогодні ж його застосовують у клініках, у лікувальній фізкультурі, у фітнес-центрах, у школах танцювального мистецтва.

Джозеф Пілатес розробив 34 вправи, а сьогодні їх створено вже більше 500. Розвиток методики Пілатесу пішов не тільки за принципом поглиблення знань про організацію людського організму, але й за принципом інтеграції в інші тренувальні методики. Прикладом розвитку цього напрямку може слугувати поява йогалатесу і аквапілатесу. Більшість різних методик розраховано на повторення кожного руху, а вправи системи Пілатес дуже багатопланові, і головне, задіюють велику кількість м'язів, вимагаючи точності й повного зосередження на тому, що потрібно робити.

Метод Пілатесу за майже сторічну успішну історію дав якісно новий поштовх розвитку фітнес-індустрії саме в той час, коли вона зайшла в глухий кут у створенні нових оздоровчих і тренувальних програм. Сучасний погляд на здоровий спосіб життя, незадоволеність результатами модних програм минулого, викликали останніми роками спалах інтересу до так званого ментального фітнесу, методикам оздоровчого тренування, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості.

Сьогодні Пілатес широко застосовується не лише серед артистів балету та спортсменів, зокрема тих, які зазнали травм хребта, але й серед широкого кола людей, які прагнуть усунути больові відчуття в різних відділах хребта, спричинені малорухливим способом життя або надмірними навантаженнями на хребетний стовп. Регулярні заняття Пілатесом сприяють не тільки профілактиці травм завдяки зміцненню м'язового корсета спини, але й виступають ефективним засобом фізичної реабілітації.

6.3 Головні принципи системи вправ Пілатес

Джозеф Пілатес ніколи не формулював якихось постулатів свого методу, при уважному вивченні залишених ним письмових і відео-матеріалів можна без труднощів виявити низку принципів. У різних школах чи напрямках Пілатесу цей перелік може

мати деякі незначні відмінності, але в нього обов'язково входять дихання, зосередженість, пошук центру, контроль, точність і плавність. Вони визнані всіма і як основоположні лежать в основі всіх вправ.

Принцип 1. РЕЛАКСАЦІЯ — це відправна точка для кожного, хто вирішив почати вивчення методики Пілатес. Перш ніж почати займатися, необхідно навчитися розпізнавати й розслабляти м'язи, в яких відчувається небажане напруження. Інакше, ці м'язи залишатимуться напруженими і буде неможливо розірвати замкнуте коло неправильного використання свого тіла. Як правило, це м'язи шиї й комірцевої зони, або м'язи передньої поверхні стегна (під час довгого сидіння).

Основне завдання методики Пілатес — навчити відчувати м'язове напруження й знімати його. Позиція для розслаблення є оптимальною на початку заняття, вона дає можливість розтанути й зникнути накопиченому за день напруженню. Крім того ця позиція використовується в якості вихідної для багатьох фізичних вправ.

Мета. Налаштуватися і підготувати тіло до виконання вправ. Дане положення може бути як вихідним, так і заключним під час виконання будь-якої однієї вправи або серії вправ. Воно знімає напругу з організму і допомагає витягнути хребет.

В.п. Лежачі на спині, ноги зігнуті, стопи нарізно, руки на животі (рис. 4).



Рис. 4

Латеральне дихання

Під час грудного, або латерального, дихання нижня частина грудної клітки на вдиху розширюється, а на видиху звужується. Даний тип дихання сприяє правильному виконанню вправи, оскільки дозволяє зберегти центральну стабільність під час виконання вправ.

Принцип 2. КОНЦЕНТРАЦІЯ. «Саме розум — творець нашого тіла» — любив повторювати Д. Пілатес. Релаксація дає можливість сконцентруватися. Пілатес являє собою програму підготовки, метою якої є комплексне тренування тілесності й психіки людини.

Методика Пілатес вимагає постійного свідомого контролю за рухами. Необхідно, щоб розум був сконцентрований на кожному виконуваному русі. Таке усвідомлення дозволить розвинути сенсорний зворотний зв'язок тіла або кінестетичне почуття, що дасть можливість оцінювати положення власного тіла в просторі, а також аналізувати події, що відбуваються з кожною частиною тіла. Хоча рухи згодом можуть стати автоматичними, як і раніше варто концентрувати на них свою увагу, оскільки це необхідно для досягнення ще більш високого ступеня усвідомлення свого тіла.



Рис. 5

Внутрішня концентрація м'язів тазового дна допоможе запобігти помилкам при виконанні вправ.

В.п. Упор стоячи на колінах.

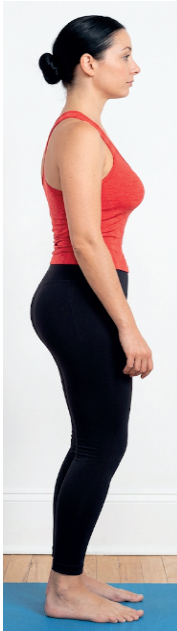


Рис. 6

Видих, живіт втягнути до спини. Спина при цьому залишається нерухомою (рис. 5).

- Подати голову вперед і вгору;
- Вивільнити шию;
- Опустити плечі;
- Розслабити грудну клітку;
- Потягтися вгору вздовж усього хребта;
- Опустити руки вільно вниз;
- Таз займає нейтральне положення;
- Якщо коліна зігнуті, то центр колінного суглобу розташовується над центром стоп;
- Ноги паралельно, стопи на ширині стегон;
- Розподілити масу тіла рівномірно на обидві ноги, не розвертати стопи назовні.

Принцип 3. КОНТРОЛЬ ЗА ПРАВИЛЬНИМ ПОЛОЖЕННЯМ ТІЛА. Отже, коли знята напруга й набута концентрація, треба додати тілу правильне положення. Постійно нагадуючи про те, як варто стояти, сидіти або лежати, правильно рухатися, можна почати поступове повернення тілу правильної постави.

Це дуже важливо для відновлення м'язового балансу. Якщо не звертати уваги на роботу в суглобах під час виконання вправ, існує небезпека того, що відбудеться надмірне навантаження й розинеться дисбаланс м'язів, що оточують суглоб. Для кожного типу порушення постави пропонуються програми корекції, які також допоможуть поступово повернути природну поставу тілу.

Підтримка правильного положення всіх частин тіла під час виконання вправ дуже суттєва для безпеки й корекції м'язового дисбалансу.

Принцип 4. ДИХАННЯ. Після того, як знята напруга, набута концентрація й прийняте правильне положення, належить звернути увагу на поліпшення дихання.

Як же варто дихати правильно? Глибоко й повними грудьми, розширюючи їх в сторони й назад. Це обумовлено тим, що

легені розташовані в грудній клітці, розширюючи яку, ми збільшуємо обсяг легень і, отже, обсяг споживання кисню. Крім того, цей тип дихання сприяє максимальному використанню нижньої частини легень. Здійснюється таке дихання завдяки м'язам, які розташовані між ребрами. Вони сприяють розширенню грудної клітки й забезпечують рухливість верхньої частини тіла. Цей тип дихання називається грудним або латеральним диханням. Легені в цьому випадку нагадують ковальські міхи: нижня частина грудної клітки піднімається й розходить в сторони під час вдиху й замикається долілиць під час видиху.

Цей тип дихання тісно взаємозалежний з технікою виконання вправ Пілатес. Вдих або видих може допомагати або перешкоджати здійсненню руху. Всі вправи Пілатес ретельно продумані таким чином, щоб дихання сприяло правильному залученню м'язів у роботу. Як правило зазвичай виконується:

- перед початком руху робиться вдих;
- на видиху, центр ваги тулуба ніби наближається до хребта й виконується рух;
- під час вдиху відновлюється положення.

Рух під час видиху дає можливість розслабитися при розтягуванні й захищає від напруги. Крім того, забезпечується більш висока стійкість при виконанні більш (найбільш) складних елементів вправ, а також виключається затримка дихання на вдиху, що пов'язано зі збільшенням навантаження на серце й веде до серйозних ускладнень.

Принцип 5. СИЛЬНИЙ ЦЕНТР: СТВОРЕННЯ «СИЛОВОГО ПОЯСУ». Останні дослідження медиків вказують, що найбільша стабільність досягається в тому випадку, коли рух починається з м'язів тазового дна з подальшим залученням у роботу нижніх м'язів живота. От чому сьогодні використовується команда «наповнитися енергією і сконцентруватися». Коли робиться видих, піднімають м'язи тазового дна й втягують нижню частину живота до хребта так, начебто зацібають/застібають невидиму «блискавку»!

Дуже важливо, щоб при цьому не напружувалися м'язи живота занадто сильно, оскільки це тільки створить зайву напругу

й будуть задіяні в роботу непотрібні м'язи. Не треба забувати, що стабілізуючі м'язи повинні працювати при навантаженні 30% від максимального зусилля.

Навчившись формувати сильний центр тіла, можна виконувати й інші рухи: розгинання, обертання (скручування), згинання (нахили вперед).



Рис. 7

На рис. 7 наведено вправу «Скручування вниз» (вільна стійка).

Мета. Зняти напругу зі спини, плечей та верхньої частини тулуба. Мобілізувати спину за рахунок збільшення рухливості та сили м'язів, а також оволодіти навичкою сегментарного контролю. Навчитись правильному використанню стабілізаційних м'язів черевного преса під час згинання тулуба.

Виконання вправи.

- Зайняти правильне положення, зробити вдих.
- Видихнути, наповнитися енергією і сконцентруватися. Опустити підборіддя до грудей і під дією ваги голови повільно опуститися вперед. При цьому шия розслаблена, руки звисають, центр тулуба сильний, коліна розслаблені.

- Зробити вдих, залишитись у стані нахилу.
- Видихнути, зберігаючи стан концентрації, спрямовуючи здухвинну кістку вперед, відхилити таз назад, повільно піднімаючи тулуб і «накладати» хребці один на одного.

Основні вправи будь-якої програми Пілатес можуть використовуватись як у розминці, так і в заключній частині заняття.

Принцип 6. КООРДИНАЦІЯ. Отже, засвоєні латеральне дихання, підтримка правильного положення тіла й формування сильного центру тіла.



Рис. 8

Тепер необхідно навчитися доповнювати виконувану вправу новими рухами, зберігаючи при цьому сильний центр тіла. Реальний процес навчання такої координації є відмінним розумовим і фізичним тренуванням, що стимулює канал двостороннього обміну інформацією між тілом і мозком.

Не слід забувати, що мозок запам'ятовує послідовність рухів, тому необхідно надавати йому інформацію у вигляді правильних рухів, що здійснюються за допомогою належних м'язів. Зазвичай, починають із невеликих рухів, з яких потім будують більш складні комбінації. Ідея такого тренування полягає в тому, що завдання, яке доводиться вирішувати, постійно ускладнюються. Можна додавати опір і навантаження.

Проте, які б вправи не виконувалися, рухи повинні здійснюватися коректно із залученням у роботу належних м'язів, при дотриманні правильного положення тіла й правильного дихання. Повторюючи такі вправи, поступово змінюється манера рухів.

На рис. 8 наведено вправу «Вітряк».

Мета. Покращити координацію рухів руками та удосконалити їх стабілізуючу функцію.

В.п. Лежачі на спині, ноги зігнуті, стопи нарізно, руки вперед.

Виконання: зробити глибокий вдих, видих.

1. Одночасно права дугою назовні, руку вгору, ліва дугою всередину, руку вниз.

2–3. Повільний вдих, зміна положення рук.

4. Видих, повернутися у В.п.

Послідовна постійна зміна напрямку рухів руками — достатньо складна вправа для головного мозку.

Особливості виконання: Контролювати рух руками за всією амплітудою.

Принцип 7. ПЛАВНІСТЬ РУХІВ. Методика Пілатес пов'язана цілком і повністю із природними рухами, які виконуються правильно, граціозно й контрольовано. Це дає можливість контролювати положення тіла й зосередитися на використанні відповідних м'язів для виконання роботи. У випадку, якщо відчується хоч найменший дискомфорт, можна припинити вправу. Все це робить Пілатес однією з самих безпечних форм тренування. Однак повільно — не означає легко насправді виконувати вправи повільно складніше, ніж швидко, у цьому випадку набагато складніше відійти від правильного виконання вправи!

Мета. Вправа може використовуватись в якості тесту для перевірки координації рухів та відчуття рівноваги.

Вихідне положення. Сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи витягнуті. Взятися руками за п'яти або внутрішній бік гомілки. Врівноважити положення і сконцентруватися (рис. 9).



Рис. 9

Виконання. Зробити глибокий вдих і приготуватись. Витягнути спину. Зробити видих, наповнитися енергією і сконцентруватися. Утримуючи спину, випрямити ноги і перейти в положення — сид кутом, ноги нарізно. Повільно перекотитися на спину. Зробити вдих і повернутися у вертикальне положення. Випрямити спину і підняти голову.

Принцип 8. ВИТРИВАЛІСТЬ. І, нарешті, ще одним завданням методики Пілатес є розвиток витривалості основних м'язів тіла. Виконання цього завдання досягається послідовним збільшенням навантаження на м'язи, що відповідальні за тривале стабільне положення тіла. У міру того, як засвоюються все більше складні вправи і м'язи виконують функції, визначені їм приро-

дою, зростає й витривалість. Не треба більше витрачати енергію на підтримку зайвої напруги або неефективні рухи. Всі вправи Пілатес спрямовані на стимуляцію респіраторної, лімфатичної й кровоносної систем.

Мета. Вправа на зміцнення м'язів черевного преса з додаванням рухів руками й удосконалення координації рухів частин тіла.

Вихідне положення. Зайняти положення релаксації, перевірити нейтральне положення таза. З'єднати руки за головою, утримуючи лікті розведеними вбік, а лопатки опущеними (рис. 10).

Виконання. Зробити вдих і приготуватись. Видихнути, наповнитися енергією і сконцентруватися. Виконати скручування, починаючи рух в грудному відділі. Зберігаючи скручене положення тулуба, витягнути праву руку вздовж тулуба. Повторити той самий рух лівою рукою. Зробити вдих і повернути праву руку за голову. Зробити видих і повернути ліву руку за голову. Зробити вдих і повільно опуститись.



Рис. 10

Особливості виконання: слідкувати щоб таз залишався у нейтральному положенні і не відривався від підлоги. М'язи шиї мають залишатися розслабленими.

6.4 Методики системи Пілатес

Існують три основні методики Пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах.

Тренування на підлозі. Це основна методика, розроблена Джожефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками. Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовленості і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку. Тренуватися потрібно натщесерце (варто утриматися від їжі за дві години до заняття), в одязі, що не ускладнює рухи, без взуття. Протягом заняття різні пози і рухи повільно і граційно змінюють один одного в певному порядку. На перший погляд вправи схожі на звичайний шейпінг. Але відчуття легкості виконання вправ вказує на неправильне виконання. Важливо постійно тримати в голові і дотримуватися всіх принципів Пілатеса. І тоді обов'язково відчуватиметься скорочення найдрібніших м'язів, що і зможе переконати в ефективності цієї методики. Краще за все займатися з тренером в невеликих групах або навіть індивідуально. Лише досвідчений інструктор може підібрати адекватне навантаження, простежити за правильністю виконання вправ, навчить правильно дихати і зверне увагу на помилки. Проте зараз існує безліч відеоматеріалів, що дозволяють опанувати методику Пілатес і самостійно.

Декілька порад, які допоможуть зробити це легко і швидко.

Напруження м'язів преса та контроль постави. Під час виконання вправ слід постійно тримати м'язи преса у напруженому стані, оскільки вони виступають енергетичним центром і основою будь-якого руху. Спина повинна залишатися прямою. Необхідно контролювати поставу та правильне положення всіх частин тіла. З часом така практика сприятиме формуванню гарної постави не лише під час занять, а й у повсякденному житті.

Дихання та концентрація уваги. Дихати слід грудьми, максимально розкриваючи ребра під час вдиху та активно скорочуючи м'язи преса при видиху. Важливо постійно контролювати власні відчуття, концентруючись на кожному русі та підтримуючи напругу у визначених зонах тіла.

Положення плечей та лопаток. При більшості рухів плечі мають залишатися опущеними, а лопатки плавно тягнутися одна до одної. Це сприяє збільшенню об'єму грудної клітки та полегшує правильне дихання. Опущені плечі автоматично формують висунуте вперед положення грудей, що покращує поставу. Голова повинна залишатися прямо, без закидання назад або притискання підборіддя до грудей.

Візуалізація та подовження хребта. Можна уявити, що між підборіддям і грудьми затиснутий апельсин. Під час виконання вправ слід намагатися витягнути хребет, уявно спрямовуючи рух одночасно в обидві сторони: від куприка вниз і від маківки вгору. Така техніка допомагає збільшити відстань між хребцевими дисками та підвищити рухливість хребта.

Тренування зі спеціальним устаткуванням. Якщо серйозно захопитися Пілатесом, з часом захочеться збільшити інтенсивність. І тоді знадобиться спеціальний спортивний інвентар.

Найбільшою популярністю користуються тренування з фітболом.



М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65 см при зрості 1 м 65 см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з попереку і суглобів. Кругла форма м'яча дозволяє задіяти м'язи з повною амплітудою. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу.

Досить часто в практиці Пілатесу застосовують стрічкові еспандери. Вони дають змогу виконувати вправи на розтяжку, а також забезпечують додаткове навантаження завдяки опору (рис. 12).

Спеціальне кільце невеликого діаметру призначене для ефективнішого тренування м'язів стегна. Воно затискається руками або ногами і його опір сприяє зміцненню «най ледачіших» м'язів ніг (рис. 13).



Рис. 12

Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе для поліпшення балансу (рис. 14).



Рис. 14

Вправи з гімнастичною палицею також популярні на заняттях Пілатесом. Вони поліпшують амплітуду рухів у суглобах, координацію, покращують поставу, а також сприяють розвитку гнучкості (рис. 15).



Рис. 15

Тренажери для Пілатеса.

Працюючи в госпіталі з лежачими хворими, Джозеф Пілатес розробив особливу техніку гімнастичних вправ. Він обладнав лікарняні ліжка шківками, ремнями і пружинами. Подібні пристосування і стали прототипами сучасних тренажерів, що використовуються у вправах за методом Пілатеса (рис. 16).



Рис. 16

Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе. Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість дрібних м'язів, які неможливо задіяти при звичайних навантаженнях.

Пілатес — це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти й зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи. Ця система відповідає вимогам будь-якого організму.

Як і будь-яке інше фізичне навантаження, Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову й внутрішньо-м'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність Пілатесу від всіх інших видів — зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій.

Всі вправи виконуються зі спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro.

Постійно концентруючи свою увагу на диханні, положенні хребта й малого тазу, людина вчиться відчувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні.

Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсету, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів).

Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно.

Заняття Пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі.

Несхожі одна на одну вправи вимагають незвичайно точного, повільного, без пауз виконання, а отже — високої концентрації на тому, що виконується.

Вправи Пілатесу дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи у Пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими.

Таким чином, методика Пілатесу ґрунтується на ідеалі гарного самопочуття і прекрасно розвиненого тіла. Гармонія розумових і фізичних здібностей, а також психічної стійкості та готовності — ключ до повноцінного життя, реалізації творчого і професійного потенціалу.

6.5 Пілатес, як система профілактики захворювань хребта

Основоположником ментального фітнесу з повним правом можна вважати Йозефа Пілатеса. Він постійно вдосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб. У цьому полягала унікальність його підходу. Метод Пілатеса продовжував розвиватися, абсорбуючи новації, що вводяться талановитими викладачами, включаючи нові відкриття в галузі медицини і рекомендації лікарів. Пілатесом можна займатися як у фітнес-клубі, так і самотійно вдома. Ним можуть займатися люди будь-якого віку та статі, з будь-яким рівнем фізичної підготовки, можливість травматизму зведена до мінімуму.

Метод Пілатеса наголошує на взаємодію розуму і тіла при виконанні вправ. Виконання вправ Пілатесу супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи та усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів, Пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс та координацію, а також знижує стрес. Система Пілатесу впливає на розвиток таких фізичних якостей, як сила і гнучкість, а також позитивно впливає на психоемоційний стан тих, хто займається. При виконанні вправ за системою Пілатеса велика увага приділяється методу візуалізації, що забезпечує правильність виконання рухів та прискорює процес навчання.

У системі Пілатесу велике значення приділяється психологічній установці на наполегливість у досягненні мети та вірі у позитивний вплив методики. Розкриття власного потенціалу починається з віри у можливість та самовдосконалення. Це має бути головним для початківців бажаючих займатися Пілатесом. Щоправда, потрібен деякий час, щоб зрозуміти сутність вправи, і це особливо важливо на початковому етапі вдосконалення тих що займаються. Перша і найбільша перешкода Пілатесу у невірній, по суті, самокритиці. Заняття Пілатесом мають стати способом життя тих що займаються, сприяти зміцненню їхнього здоров'я.

Концентрованим виразом взаємозв'язку життя і здоров'я людини є поняття «здоровий спосіб життя». Здоровий спосіб життя, на думку деяких учених, виказує певну орієнтованість діяльності людини у напрямку розвитку свого фізичного та психічного здоров'я.

Важливо при цьому мати на увазі, що для здорового способу життя та безпеки життєдіяльності людини недостатньо зосереджувати зусилля лише на подоланні факторів ризику особистих захворювань, боротьбі з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією, гіподинамією, нераціональним харчуванням, а важливо розвивати всі здібності, які формують гарне здоров'я.

Заняття Пілатесом зміцнюють не тільки м'язи та зв'язки хребта, але покращують фізичний стан тих що займаються.

Характеристики здорового способу життя за В.Ю. Волковим наступні:

- 1) спосіб життя має бути вольовим;
- 2) спосіб життя має відповідати віку;
- 3) спосіб життя має бути активним.

Аналіз літератури щодо характеристик здорового способу життя вказує, передусім, необхідність визначення великої кількості понять, що стосуються такого інтегрального феномену, як здоровий спосіб життя. Кожна з його складових (здоров'я, спосіб життя, сфери життя, здоровий і нездоровий спосіб життя, стиль життя, навички здорового способу життя тощо) по-різному розглядається авторами (табл. 1).

Таблиця 1

Поняття «здоров'я» у філософії, психології, медицині та валеології

Автори	Трактування поняття «здоров'я»
Статут Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1946	Стан людини, який властива не лише відсутність хвороб, а й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя
Г.І. Царегородцев, 1975 р.	Стан оптимального функціонування організму, що дозволяє йому наявним чином виконати свої види специфічні соціальні функції
В.П. Петленко, Д.М. Давиденко, 1998 р.	Динамічна рівновага функцій усіх внутрішніх органів та адекватне реагування на вплив навколишнього середовища
Ю.П. Лісіцин, 1982 р.	Щось більше, ніж відсутність хвороб та ушкоджень, це можливість повноцінно працювати, відпочивати, виконувати властиві людині функції, вільно та радісно жити
Тлумачний словник психологічних та психо-аналітичних термінів	Відносно стійкий стан, в якому особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя та досягає самореалізації.
Здатність людини зберігати відповідну віку стійкість до саморегуляції та, як наслідок, максимальну адаптацію до умов життєдіяльності	

Ключовими та найбільш спірними тут є поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «критерії та показники здорового способу життя». Залежно від розуміння їх сутності, структури та змісту вибудовуються потім педагогічні шляхи формування та підтримування здорового способу життя людини з використанням засобів Пілатесу.

Розглянемо послідовно підходи різних авторів щодо визначення ключових понять дослідження. Центральним із них є «здоров'я»; визначення його сутності та якості в літературі є однією з найбільш спірних проблем, особливо коли йдеться про психічне здоров'я людини.

Розгляд різних точок зору є продуктивним у рамках психології здоров'я. Це нова галузь знання про людину, і її можна визначити як науку про психологічні причини здоров'я, про методи та засоби її збереження, зміцнення та розвитку. Схильність до збереження здоров'я — найважливіша особистісна характеристика людини, але в багатьох людей щодо здоров'я спостерігаються серйозні протиріччя. Цінність здоров'я досить велика і не потребує наукових доказів. Проте поведінкова активність, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, у багатьох людей не відповідає інтенсивності емоційного відношення.

Пілатес допомагає повірити у свої сили і цим формує психічне здоров'я. Історично щодо поняття здоров'я склалося два основні напрямки. Перше медичне, що зводиться до проблеми норми та патології. Другий напрямок бере свій початок зі спорту і пов'язаний з оцінкою фізичної підготовленості. Виходячи з цього, здоров'я людини найчастіше пов'язувалося з енергетичними показниками сили та витривалості. Водночас існує безліч інших підходів до розуміння здоров'я.

У таблиці наведено точки зору та визначення дослідників з різних галузей науки філософії, психології, медицини, валеології. Так, дослідники звертають увагу на різні аспекти даного феномена. Найбільш загальною і повторюваною ознакою здоров'я є здатність адаптуватися до несприятливих умов середовища. Це стосується й визначення психічного здоров'я (табл. 2).

Таблиця 2

Поняття «психічне здоров'я»: визначення та ознаки

Автори	Трактування поняття «психічне здоров'я»
Й.С. Кін, 1989 р.	Єдність «я» та ефективна адаптація до соціуму
Н.К. Смирнов, 1994 р.	Правильне, нормальне співвідношення між двома «я» людини: суб'єктивним та об'єктивним, реальним та ідеальним
І.І. Мечников, 1987 р.	Людина вихована, яка не здійснює дій, що суперечать правилам гарного тону
С.Р. Лодкіна, 1995 р.	Ознака здорової особистості вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку у межах соціальних норм
В.В. Колбаков, 1998 р.	Запас життєвих сил, що дозволяє підтримувати духовну бадьорість і дотримуватися оптимістичних переживань
С.Г. Добротвірна, 2002 р.	Постійність поведінки та адекватності її зовнішнім умовам
В.І. Белов, 1994 р.	Високий ступінь збігу реального «я» з ідеальним
Психологічний словник За ред. А.В. Петровського, 1990 р.	Стан душевного благополуччя як наслідок відсутності хворобливих психічних проявів та адекватного пристосування до актуальних умов життя
Н.Р. Кучма, Н.М. Сахарова, 1996 р.	Стійкий психічний стан людини, що є наслідком балансу чи гармонійності зовнішньої форми та внутрішнього змісту
В.В. Сиченков, 2006 р.	Здатність людини легко адаптуватися до умов життя, що змінюються

Розроблена в ході дослідження методика використання засобів Пілатесу для профілактики хворого на хребта у студентів вузів представлена на рис. 17.

Здоров'я — це здатність людини зберігати відповідну віку стійкість саморегуляції і, як наслідок; максимальну адаптацію до умов життєдіяльності. Використання поняття «здатність» у цьому контексті є важливим, тому що передбачає можливість збереження та підтримки здоров'я різними способами, відповідно до конкретних умов. У нашому випадку здатність підтримувати гарне здоров'я студентів засобами Пілатесу.

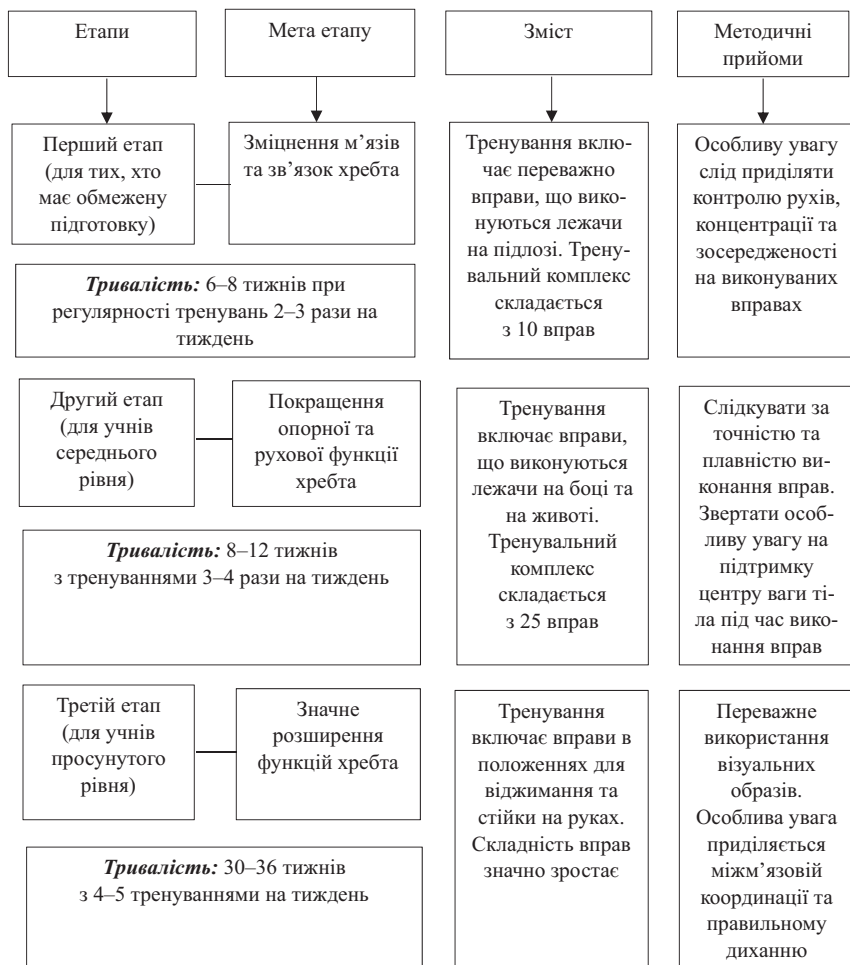


Рис. 17. Методика використання засобів Пілатесу для профілактики захворювань хребта у студентів вузів

Таким чином, під «здоровим способом життя» слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності, які зміцнюють, удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних та професій-

них функцій незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій. І, як свідчать наші дослідження, Пілатес тут відіграє важливу роль,

Для практичної реалізації цієї методики необхідно чітко дотримуватися цілого ряду принципів організації занять.

Контрольні питання

1. Хто є засновником системи Пілатес і коли вона виникла?
2. Які історичні передумови сприяли розвитку системи Пілатес?
3. У чому полягає основна ідея методу Пілатес?
4. Які етапи розвитку пройшла система Пілатес?
5. Який вплив має Пілатес на фізичне здоров'я людини?
6. Як вправи Пілатесу впливають на поставу та м'язовий корсет?
7. Яку роль відіграє дихання у системі Пілатес?
8. Які оздоровчі ефекти дають регулярні заняття Пілатесом?
9. Які основні принципи системи Пілатес?
10. У чому полягає принцип концентрації в Пілатесі?
11. Що означає принцип контролю рухів?
12. Яку роль відіграє точність виконання вправ?
13. Що таке центр сили (core) у Пілатесі?
14. Як принцип плавності рухів реалізується у вправах?
15. Які існують методики проведення занять з Пілатесу?
16. Чим відрізняються індивідуальні та групові заняття Пілатесом?
17. Які допоміжні засоби використовуються у Пілатесі?
18. Як правильно організувати тренувальний процес в системі Пілатес?
19. Які протипоказання можуть бути до занять Пілатесом?
20. Як адаптувати вправи Пілатесу для людей з різним рівнем підготовленості?

РОЗДІЛ 7 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ

7.1 Основні поняття фітнес-йоги

За останні кілька десятиліть йога стала глобальним явищем. Те, що почалося тисячі років тому на Сході як медитативна практика, тепер перетворилося на сучасне захоплення способом життя. Йога стала однією з найпопулярніших практик у сфері фітнесу та ментального здоров'я в усьому світі, і її швидке зростання не сповільнюється. Таку популярність йоги можна пояснити її адаптивністю — люди з усіх верств суспільства можуть займатися йогою та отримувати від неї позитивні впливи.

Але, що таке йога? І наскільки ця традиція відійшла від свого давнього коріння?

Йога — це давня і складна практика, яка бере свій початок в індійській філософії. Вона почалася як духовна практика, але стала популярною як спосіб сприяння фізичному та психічному благополуччю. Сучасна йога відповідає більшості визначень фізичних вправ і все частіше входить до списку найпопулярніших видів фізичної активності. Прийнято наступні два сучасні визначення йоги:

1) йога визначається як багатокomпонентна практика розуму і тіла, що включає фізичні пози, рух, контроль і техніку дихання, релаксацію, усвідомленість (майндфулнес) і медитацію:

2) йога є структурованим, формальним і заздалегідь продуманим видом фізичної активності, що передбачає інтеграцію конкретних рухів тіла (асан) з диханням (пранаяма) та/або усвідомленістю (включаючи медитацію), де руховий компонент становить більше 50% від загальної програми.

Термін йога має багато різних значень. Слово йога походить від санскритського кореня «योग, йудж», що означає «приєднатися», і, отже, означає «приєднання» або «об'єднання». Відповідно до писань практика йоги веде до об'єднання індивідуальної свідомості з універсальною свідомістю, що вказує на ідеальну гар-

монію між розумом і тілом, людиною і природою. Це процес об'єднання фізичних, ментальних, емоційних і духовних аспектів — це те, що дозволяє йогам відчувати глибокі стани свободи, спокою та самореалізації.

Згодом термін йога став використовуватися для позначення практично будь-якої релігійної або духовної практики, у якій учасник застосовує певні методи для поглиблення знання духовного світу.

Проте, коли термін йога використовується в сучасній мові, він, зазвичай стосується серії поз, технік дихання та способів медитації, що впливають із системи хатха-йоги, що перекладається як «йога силового напруження», яка датується дванадцятим століттям і пов'язана з тантричними ідеями про зв'язок тіла з космосом.

Йога — це стародавня система фізичних, розумових і духовних практик, які передавалися з покоління в покоління від учителя до учня. Практики йоги включають дихальні техніки, пози, релаксацію, спів та інші методи релаксації. Існує багато різних стилів йоги, кожен зі своїм унікальним фокусом і підходом до створення об'єднаного стану.

Йога — це припинення думок, повторюваних коливань розуму. Таке припинення думок є результатом відданої та послідовної практики йоги. Заспокоюючи розумову балаканину, ця споглядальна практика з'єднується з джерелом буття, де людина може відчувати єдність власного «я», а також єдність усього іншого навколо нас.

Йога — це медитативний процес самопізнання та звільнення. Це різноманітна колекція практик, яка спрямована на контроль розуму та звільнення свідомості.

Давня йога має вісім ступенів або шляхів:

- *яму* (кодекс соціальної поведінки);
- *ніяму* (шанування себе);
- *асани* (фізичні пози);
- *пранаяму* (дихальні вправи),
- *прат'яхару* (відмову від почуттів);
- *дгарану* (концентрацію);

- *дг'яну (медитацію),*
- *самадгі (блаженство).*

Якщо в Індії практика йоги базувалася на всеохоплюючій філософії прагнення людини до гармонії з собою та світом, і як така була і залишається практикою, що включає дихання, медитацію та вправи, то у західних країнах йога зазвичай вважається видом фізичних вправ, незважаючи на її глибше походження.

Йога стала асоціюватися з практикою асан. Те, що більшість людей називають «йогою», точніше можна назвати «асаною». Йога, яка зосереджена на практиці асан як фізичних вправах для кондиційного тренування та поліпшення здоров'я можна називати фітнес-йогою.

Фітнес-йога наголошує на позах (асанах), дихальних вправах, знятті стресу, релаксації, фізичній підготовленості та оздоровленні. Основна увага зосереджена на фізичному тілі, що відрізняється від традиційної йоги, де фокус спрямований на внутрішньому та духовному. Завдяки кращому розумінню анатомії людини та біомеханіки її рухів, вправи фітнес-йоги видозмінено з урахуванням досягнень науки про фізичні вправи та їх вплив на організм людини. Їх модифіковано відповідно до потреб людини для повсякденного життя.

Асани є відносно невеликим аспектом йоги в порівнянні із загальною глибиною традиційної йоги, на відміну від сучасної фітнес-йоги. Вони є відносно невеликою частиною давнішої та набагато більшої сукупності знань, філософії, походження та технік. Здебільшого ці сучасні стилі йоги, що базуються на фітнесі, відрізняються інтенсивністю вправ від легких до інтенсивних і зосереджені на силі, рівновазі, гнучкості та координації.

Існує багато різних стилів і видів фітнес-йоги. Залежно від стилю, заняття часто починається з концентрації, зосередженості на диханні, переходить до поз, відомих як асани для основної частини заняття, і іноді закінчується медитацією.

Віньаса, наприклад, є швидкою та складною, тоді як хатха-йога м'яка та повільніша. Нові види, сфокусовані на фізичному аспекті і пропонують сучасну інтерпретацію практики.

7.2 Стили фітнес-йоги

Існує багато різних стилів фітнес-йоги, починаючи від м'яких практик й до фізично важких. Хоча майже всі стилі фітнес-йоги використовують однакові фізичні пози, кожен має особливий наголос.

Хатха. Хатха — це дуже загальний термін, який охоплює будь-який із фізичних стилів йоги. Цей стиль включає поєднання стилів, які зосереджуються на рівновазі, силі, гнучкості, диханні та медитації. Сьогодні хатха стала означати повільний і м'який спосіб практики. Практика, як правило менш інтенсивна, тому вона підходить для початківців.

Віньяса. Як і хатха, віньяса — це загальний термін, який використовується для опису різних типів занять. Також відома як «потік йоги» або «віньяса потік», це більш енергійний стиль, який наголошує на диханні особливим чином, що відповідає плавним рухам поз, тобто коли кожен рух узгоджується з диханням. Рухи безперервні, послідовно переходять від одного до іншого, що може приводити до збільшення частоти серцевих скорочень і температури тіла.

Аштанга. Цей стиль дуже структурований, з конкретними позами, які вивчаються за шість раундів зі зростаючою складністю. Це енергійна фітнес-йога в швидкому темпі, де одна поза перетікає в наступну, і може включати духовний компонент. Музика зазвичай не використовується, а заняття триває від 90 хвилин до двох годин. Учасників заохочують рухатися у власному темпі, а також кидати виклик самим собі. Ця практика фізично дуже важка через постійні переходи від однієї пози до іншої з акцентом на щоденній практиці. Це один із перших стилів йоги, який охопив велику кількість західних учасників і мав великий вплив на еволюцію йоги за останні 30 років.

Кундаліні. Цей стиль зосереджується на «енергії життєвої сили», яку також називають «праною» або китайським терміном «чи». Цей стиль включає рухи, які стимулюють енергію для зменшення стресу та негативних думок. Вводиться мантра (вислов-

лювання, яке допомагає зосередити думки), а потім дихальні вправи та прогресивні пози. Іноді включаються медитація та монотонний спів.

Бікрам. Бікрам — це особлива методологія гарячої йоги. Цей стиль використовує високу температуру для посилення потовиділення, швидкого розслаблення м'язів і покращення кровообігу. Температуру в приміщенні встановлюють на 35–40 °С з вологістю приблизно 40%.

Важливо розуміти, що Бікрам-йога — це завжди гаряча йога, але гаряча йога — це не завжди Бікрам-йога. Іншими словами, Бікрам-йога — це «іменна» версія йоги, яка виконується в студії з високою температурою.

Подібно до аштанги, заняття включають певну послідовність поз і тривають близько 90 хвилин. Метод Бікрам — це серія з 26 поз, але не на всіх заняттях з гарячої йоги використовують одну й ту саму серію поз.

Айенгар. Цей стиль особливо наголошує на правильному положенні тіла під час практики та більш довгому утриманні пози. Допоміжне обладнання, як-от блоки, валики, ремені та стільці, використовується, щоб допомогти досягти правильного положення тіла, якщо учасник має травму, недостатньо сформовані навички рухів або слабкість у певній частині тіла. Зазвичай це повільний стиль, коли інструктори приділяють пильну увагу та коригують техніку виконання поз учасниками, що робить цей стиль хорошим вибором для початківців або тих, хто має травми.

Інь. Цей стиль практикує виконання поз у повільнішому темпі та зосереджується на утриманні кожної пози протягом тривалого часу. Цей стиль заснований на розтягуванні, допомагає зняти напругу та покращити кровообіг у суглобах. Це підвищує гнучкість і сприяє розслабленню.

Відновлювальна фітнес-йога. Це спокійна практика, яка стосується уповільнення та відкриття тіла за допомогою пасивного розтягування. Відновлювальна фітнес-йога — це зовсім інший досвід, ніж більшість інших стилів йоги. Вона підходить для всіх рівнів підготовленості. За визначенням — це практика відпочинку, де

пози утримуються більш тривалий час, використовуючи допоміжне обладнання (блоки, валики, ковдри тощо). Це практика глибокої релаксації, яка наголошує на медитативному компоненті фітнес-йоги — союзу тіла та розуму. Завдяки використанню допоміжного обладнання багато поз утримуються без особливих зусиль. Тому єдина робота, яка потрібна під час цієї практики — це звернути увагу на дихання та усвідомити будь-які відчуття чи думки, які можуть виникнути. Подібно до інших стилів фітнес-йоги, відновлювальна йога пропонує низку переваг для фізичного та психічного здоров'я, а також сприяє глибокому відпочину та розслабленню, що само по собі може покращити загальне самопочуття.

7.3 Медитативні практики йоги

Психологічний аспект медитації. Медитативні методи ґрунтуються на управлінні функціями психіки за допомогою **концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація)**. Оскільки не тільки методи, а й способи різняться та, крім того, під поняттям «медитація» розуміють найчастіше зовсім різні рідні процеси, спробуємо навести типологію медитацій за способом їх виконання.

У пасивній медитації увага зосереджується на сигналах, що виходять з об'єкта. Мимоволі цей тип медитації ми виконуємо тоді, коли ми пильно вдивляємося, прислухаємося або приймаємо, а також «вчуваємося» в болісні симптоми або інші відчуття організму.

Одними з найпростіших і водночас найвідоміших медитацій цього типу є *траака* — концентрація погляду на блискучому предметі, а також споглядання дерев'яної кульки, що практикується, зокрема, у Китаї та інших країнах. Ці медитації мають двозначний ефект. З одного боку, зосередження на певному внутрішньому об'єкті призводить до його актуалізації, тобто свідомого його сприйняття, що сприяє розширенню свідомості. З іншого боку, тривале зосередження може призвести до відключення уваги внаслідок втоми й аутогіпнозу.

Об'єктом споглядальної медитації можуть бути не тільки внутрішні сигнали, а й стереотипи поведінки людини. Як приклад — «Сутра повного усвідомлення подиху».

1. Вдихаючи довго, він знає: «Я вдихаю довго». Видихаючи довго, він знає: «Я видихаю довго». Так він практикує.

2. Вдихаючи коротко, він знає: «Я вдихаю коротко». Видихаючи коротко, він знає: «Я видихаю коротко». Так він практикує.

3. «Я вдихаю й усвідомлюю все моє тіло. Я видихаю й усвідомлюю все моє тіло». Так він практикує.

4. «Я вдихаю, і все моє тіло стає тихим і мирним. Я видихаю, і все моє тіло стає тихим і мирним». Так він практикує.

5. «Я вдихаю й почуваю радість. Я видихаю й почуваю радість». Так він практикує тощо.

Активна медитація передбачає різні форми переконування, тобто активне управління функціями організму за допомогою волі. Залежно від способу подання вольової команди, ці медитації можна поділити на візуалізації, словесні й кінестетичні впливи. Найчастіше практикуються перші дві.

Під час **візуалізації** вольова команда передається підсвідомості у вигляді певних зрозумілих їй візуальних образів, картин, форм. Найбільш відомими медитаціями цього типу є візуалізація руху енергії у вигляді саява певного кольору, медитація на малюнках чакр, органах, мандалах тощо.

До **словесних впливів** належать медитації, під час яких вольова команда подається в словесній формі, як, наприклад, у системі аутогенного тренування Шульца («Моя права рука стає важче») і самонавіянні Е. Куе («Мені з кожним днем стає дедалі краще і краще в усіх відношеннях»).

Ті, хто практикує **кінестетичний вплив** вольовим зусиллям, намагаються викликати в тілі різні відчуття — важкості, легкості, тепла або холоду тощо.

Об'єктом активного впливу під час медитацій другого типу можуть бути не тільки фізіологічні відчуття, а й думки. Також об'єктами медитації можуть стати елементи світогляду людини, її життєва позиція, самовідчуття й само позиціонування у світі.

Вважається, що в західній психології перевага віддається використанню активних технік; у східних традиціях, навпаки, переважають техніки концентрації, спокою, споглядального підходу, за допомогою яких можна з успіхом викликати стан захвату, мовчання розуму й трансу. У дійсності такий погляд є поверхневим. Кожна із традицій володіла достатньо широким набором медитацій кожного типу.

З огляду на все сказане вище, слід зазначити, що тільки медитація третього типу, власне кажучи, і є медитацією в повному сенсі цього слова і є синтезом обох наведених вище типів вправ. Практикуючий одночасно дає вольові команди, спрямовані на зміну стану, і споглядає свій стан, що дозволяє контролювати результативність команд і коректувати їх, а, отже, підвищує шанси досягти бажаної мети (Сафонов).

Енергетичний аспект медитацій. Досі йшлося про медитації з позиції психології. Що ж вони таке з позиції езотерики?

Медитації — це вправи для астрального тіла. Астральне тіло, як і фізичне, тренується за допомогою певних вправ, причому сутність цього тренування, як і для фізичного, так і для ефірного тіл, полягає в тому, щоб зробити відповідне тіло більш гнучким, тобто здатним досягати більшого діапазону станів, більш сильним, тобто стійкішим до зовнішніх емоційних впливів, і більш енергетичним, тобто яскравим у власних емоційних проявах. Із цього випливає, що медитації, як і асани, треба робити комплексно, чітко усвідомлюючи завдання і план тренування, компенсуючи одні змінені стани психіки іншими, протилежними їм, для того, щоб розширити діапазон припустимих станів у реальному житті й тим самим збільшити діапазон внутрішніх ступенів волі. Іноді поняття медитації суттєво звужують, відносячи до медитативних станів лише деякі «заспокоєні», пасивні стани психіки.

Вібраційні техніки (мантри). Мантра на санскриті ऋ [mant-ra] — вербальна формула (сказане, слово, гімн).

Однією з найдавніших в історії людства практик є повторення мантр — наборів певних звуків, що резонансно впливають

на окремі ділянки головного мозку або тіла. Згідно з дослідженнями сучасних нейропсихологів, практика проголошення мантр дійсно змінює відносні амплітуди ритмів мозку, що сприяє досягненню змінених станів свідомості.

Мантри не слід плутати з молитвами й формами, призначеними для словесного самонавіяння, оскільки вони можуть не мати змістовного навантаження. Не є принципово значущим і символічний аспект мантр.

На жаль, механізми психологічного впливу мантр вивчені недостатньо. Можливо, ключем до розуміння такого впливу є дослідження фоносемантики первинних значень звуків; а також схеми відповідності різних зон людського тіла різним звукам.

Можна виділити ще один механізм впливу мантр — резонансний вплив на ендокринну й вегетативну нервову системи. Дійсно, співаючи певні звуки, можна сформулювати поставу у такий спосіб, що максимальна амплітуда вібрації прийде на відповідні зони. Отже, мантри можуть забезпечити внутрішній масаж ендокринних залоз.

Слід зазначити, що в історії людства існували механічні аналоги проголошення мантр. Так, відомий музичний інструмент північних народів — варган — використовує як резонатор череп людини, яка на ньому грає, що дозволяє локалізувати акустичні вібрації максимальної амплітуди в певних зонах мозку, стимулюючи у такий спосіб їхню діяльність.

В індійській традиції існує чотири ступені промовляння мантр:

1-ий ступінь — мантра вимовляється вголос голосно й чітко;
2-ий ступінь — мантра вимовляється пошепки, але із чіткою артикуляцією;

3-ій ступінь — мантра вимовляється подумки;

4-ий ступінь — вищий — слова мантри не вимовляються, але людина викликає відповідний до мантри стан.

Є менш відомі варіанти використання мантр. Один із них полягає в різкому вигукуванні певних звуків. Так, наприклад, у тибетській йозі для зняття депресії різко вигукувалася мантра «пхат». У Японії використовувалися мантри «ос» і «кіай». У разі

використання такого типу мантр мають значення техніки вимовляння й узгодження з диханням.

Інша техніка, яку можна віднести до мантр, — прислухання до звуків, з якими повітря входить та виходить під час подиху. В індійській традиції вважається, що під час вдихання повітря утворюється звук «со», а під час видихання — «хам».

7.4 Фітнес-йога та дихання

Дихальні вправи фітнес-йоги, також відомі як пранаяма, є важливою складовою розвитку та вдосконалення практики, що впливає на виконання асан. На додаток до підтримки та поглиблення практики асан фітнес-йоги, вивчення способів заспокоїти тіло або надати йому сили за допомогою дихання, принесе велику користь усім аспектам життя людини.

Звертання уваги на дихання також є технікою медитації.

Вправи з контролю дихання, такі як затримка дихання та навмисні методи вдиху та видиху для певних ментальних та фізичних переваг, є основою практики пранаями або дихальних вправ.

Дихання є частиною вегетативної нервової системи, яка складається з симпатичної та парасимпатичної нервових систем. Загалом, симпатична нервова система відповідає за керування нашими реакціями на подразники, визначає — чи є вони загрозливими і активує сигнали, які повідомляють тілу, як реагувати. Це іноді описується як реакція «битися або втікати». Парасимпатична нервова система допомагає тілу заспокоїтися після того, як небезпека або стресор минули.

Одним з факторів, на які впливає симпатична нервова система, є дихання. У разі реальної небезпеки дихання стає швидким і коротким, оскільки тіло намагається зарядитися киснем, щоб полегшити втечу. Таке дихання також є відповіддю на стресові фактори, які не загрожують життю. Це відбувається у відповідь на паніку, а потім призводить до виникнення паніки. Коли усвідомлюється вплив стресових факторів на симпатичну

нервову систему, можна навмисно уповільнити та поглибити дихання, сигналізуючи тілу, що можна заспокоїтися.

Дихання є потужною силою, яку можна використовувати, щоб контролювати реакцію свого тіла на стрес. Наша природна схильність — затримувати дихання або використовувати дихання, викликане стресом (коротке й поверхове), утримуючи позу, особливо при виконанні більш складної пози. Це створює стрес і напругу в організмі.

У фітнес-йозі потрібно створити спокійне та розслаблене тіло, дихання та розум за допомогою свідомого використання дихання. Існує кілька способів дихання в асанах, і вони відрізняються залежно від стилю та практики фітнес-йоги. Найголовніше, знайти дихання, яке підтримує мету або намір, який використовується для пози та/або практики фітнес-йоги.

Рекомендується використовувати **«Триступеневе дихання»** (Дірга пранаяма) в більшості поз. Треба зосередитися на активному диханні грудьми в позах згинання назад (прогинання спини та розкриття грудної клітки). Для поз згинання вперед і пози на животі можна зосередитися лише на диханні животом. **«Подих океану»** або **Уджайї пранаяма** використовується коли утримуються пози, які зміцнюють м'язи та силу, щоб збільшити витривалість та зосередженість («Собака, яка дивиться вниз», «воїн III», «воїн I», послідовність «Привітання сонця» тощо).

«Триступеневе дихання» або дихання з трьох частин гарна дихальна вправа для початківців. Це одна з найбільш заспокоїливих дихальних вправ, які можна виконувати. Це допомагає зосередити увагу на теперішньому моменті та налаштуватися на відчуття фізичного тіла. З цих причин цю вправу викладають на початку заняття з фітнес-йоги як спосіб перевести учасників з повсякденного життя на практику поз. Цей тип дихання називається **«Триступеневим диханням»** або диханням з трьох частин, оскільки потрібно активно дихати трьома частинами живота. Перша частина — це низ живота (над або трохи нижче пупка), друга частина — нижня половина грудної клітки, а третя частина — трохи вище грудини. Дихання безперервне, вдих і видих

через ніс. Вдих починається першою частиною, низом живота, потім переходить у другу частину, потім у третю. Видих починається з третьої частини, рухається до другої частини і закінчується низом живота. Можна покласти руки на різні частини, щоб відчувати, як дихання піднімається і опускається в кожній частині. Якщо почати практикувати це дихання, можна виокремити рух у кожній частині, використовуючи руки. Згодом зусилля послаблюються й можна відчувати, як хвиля дихання рухається вгору і вниз по тулубу.

«Подих океану». Цей тип дихання називають «Подих океану», бо створюється звук, схожий на шурхіт океану, за рахунок обережного стискання голосової щілини під час вдиху та видиху. Дихання «Подих океану» є одним з найпоширеніших типів дихання, які використовуються на заняттях фітнес-йоги. Такий тип дихання допомагає синхронізувати рухи з диханням. Дихання «Подих океану» найчастіше використовується для підтримки поз фітнес-йоги, особливо в стилі віньяса. У цій техніці дихання стискається задня стінка горла, щоб підтримувати подовження кожного циклу дихання. Кожен вдих і видих довгий, повний, глибокий і контрольований. Можна навчитися такому диханню, сидячи в зручному положенні зі схрещеними ногами. Засвоївши цей тип дихання, можна використовувати його під час практики фітнес-йоги.

Практика дихання «Подих океану» також заспокоює реакцію «бийся або тікай», що сприяє розслабленню. Це дихання сприяє втриманню пози, коли тіло хоче вийти з пози якнайшвидше, але глибоке дихання допомагає тримати асану довше.

Цей тип дихання виконується через ніс, але корисно почати практикувати дихання через рот. Починають у зручному положенні сидячи, наприклад у «Легкій позі». Відчуття — хребет витягнутий, а грудна клітка розкрита, але тіло розслаблене, а очі м'яко закриті. Щелеп та язик розслаблені, а рот трохи відкритий. Вдих та видих через рот, використовуючи глибоке діафрагмальне дихання. На видиху тонізується задня стінка горла (голосова щілина або м'яке піднебіння), злегка обмежуючи прохід повітря. Відчувається тихе шипіння. Потім застосовується таке

ж стискання горла під час вдиху. Знову можна почути тихе шипіння. Звідси і назва дихання: воно звучить як океан. Після кількох циклів дихання можна закрити рот, дихаючи через ніс, дихання буде шуміти, як звук океану. Потім використовують цей тип дихання під час практики.

Без дихання йога не буде йогою. Оскільки дихання та рух природньо пов'язані, у фітнес-йозі вони повинні бути розумно поєднані. Правильне дихання підтримує рух асани та посилює її вплив. Однак неправильне дихання гальмує рух і може негативно вплинути на організм.

Рекомендації щодо дихання під час практики фітнес-йоги:

- **Вдих під час відкриття передньої частини тіла.** Під час виконання асан, які відкривають передню частину тіла, слід робити вдих. Це сприяє розширенню грудної клітки та живота. Для оптимального поєднання дихання з рухом усі пози, що відкривають передню частину тіла, виконуються на вдиху. До таких асан належать прогини назад, підняття голови та рук. Прикладом є «Поза кобри».

- **Видих під час стискання передньої частини тіла.** Пози, що стискають передню частину тіла, слід виконувати на видиху. Наприклад, нахили вперед, як у «Позі нахил вперед сидячи», стискають передню частину тіла та розтягують спину. Скручування та бокові нахили, які обмежують розширення грудної клітки і живота, також виконуються на видиху.

- **Затримка дихання після вдиху.** Якщо після вдиху дихання тимчасово припиняється, рухи слід зупиняти. Затримка дихання на максимальному вдиху дозволяє продовжити ефект розширення грудної клітки та живота. Ця техніка використовується лише при утриманні асани, а не під час активного руху.

- **Затримка дихання після видиху.** Після видиху тіло розслаблене, тому ефект видиху можна продовжити, короткочасно затримавши дихання. На цьому етапі безпечно виконувати нахили вперед або інші рухи, оскільки тіло не чинить опору.

- **Глибоке та легке дихання як орієнтир.** Дихання має бути глибоким і легким протягом усієї практики. Воно слугує орієн-

тиром для правильного виконання рухів і асан. Якщо дихання стає напруженим або порушується, це свідчить, що рух надто складний для тіла. Мета кожної пози — повне розслаблення, зручне положення та контрольований рух при глибокому, легкому диханні. Тільки за таких умов асана приносить користь, а практика залишається ефективною.

- **Обережність та увага до деталей.** Дихальні практики фітнес-йоги слід виконувати уважно, контролюючи техніку та зосереджуючись на деталях. Правильне дихання не лише підвищує ефективність асан, але й покращує загальне здоров'я.

7.5 Розподіл асан по групах

Асани — це положення тіла або пози йоги, які складають основу сучасної практики фітнес-йоги.

Асана — санскритське слово, що означає «сидіння» або «місце». Кожна поза має власну санскритську назву. Майже всі санскритські назви поз закінчуються на «асана». Наприклад, «Поза гори» називається Тадасана.

Багато назв асан походять від форм і рухів тварин та елементів світу природи. Деякі назви відрізняються в різних школах йоги, а деякі змінюються з часом. Є кілька асан, які були відомі під різними назвами в різні періоди часу.

Існує багато різних типів поз, але всі вони дотримуються однакових принципів положення тіла та залучення м'язів. Вони включають все: від простих поворотів і прогинів назад до більш складних поз балансування. Може бути багато варіацій окремих поз, і кожна варіація має свої переваги, мету та вимоги.

Асану можна виконувати як нерухому позицію, яку можна утримувати на кілька циклів дихання, або це може бути поза, яка є частиною динамічного плавного руху, який триває менше одного вдиху чи видиху. Тривалість утримання пози залежить від стилю фітнес-йоги, а також від інтенсивності та складності асани.

Хоча немає неправильного способу виконання асан, існують загальні принципи правильного положення тіла, техніки дихання

та усвідомленості, яких слід дотримуватися, щоб запобігти травмам і отримати максимальну користь від занять фітнес-йогою.

Сучасна практика асан зосереджена на її користі для здоров'я та використовується як вид фізичних вправ з низько ударним навантаженням.

Традиційні цілі асани також включали запобігання хворобам і сприяння здоровому тілу, але більше зосереджувалися на її духовних цілях та перевагах.

Незалежно від того, чи людина тільки починає займатися фітнес-йогою, чи бажає вдосконалити свою поточну практику, асани для початківців є одним з фундаментальних будівельних блоків будь-якої послідовності йоги. Включаючи їх у свій розпорядок дня та в поєднанні з диханням, концентрацією та медитацією, асани можуть покращити фізичне, психічне та емоційне здоров'я.

Залежно від механізму впливу асани поділяються на 6 груп:

Розтягуючі асани — впливають на меридіани, що знаходяться на передній та задній поверхнях тулуба.

Скручуючі асани — впливають на діагональні меридіани.

Силові асани — не розтягують жодного з каналів, але викликають ущільнення *ефірика* (частини ефірного поля, що лежить за межами фізичного тіла) за рахунок природного руху енергії до напруженої зони.

Перевернуті асани — спричиняють зміну циркуляції енергії й рідини в організмі під дією сили ваги.

Здавлюючі або видавлюючі асани — видавлюють енергію з визначеної зони за допомогою фізичного тиску на неї.

Рівноважні асани — впливають на організм, задіючи для підтримки рівноваги ті або інші групи м'язів, пов'язані з ними гравітаційні й барорецептори, а також активізуючи мозочок і лімбічну систему (сукупність структур головного мозку, що відповідає за емоції, мотивацію, пам'ять та поведінку).

Наведений перелік асан далеко не вичерпний. Більше того, кожна зі згаданих асан має безліч модифікацій. Існують також комбіновані асани, що мають ознаки кожного з типів. Для більш детального ознайомлення розглянемо деякі базові асани за їх при-

належністю до груп. Як ми побачимо ці асани можуть виконуватись у положенні стоячи, сидячи, лежачи на спині чи на животі.

Перша група — розтягуючі асани

Бхуджангасана — поза змії

Вихідне положення. Лежачі на животі, руки в упорі, лоб та підборіддя торкаються підлоги.

Техніка виконання. Вдихаючи, необхідно повільно вигнути спину назад, поступово піднімаючи хребець за хребцем, починаючи від верхніх шийних хребців до попереку. Зафіксувати положення, продовжуючи ритмічне дихання. Виходити з асани потрібно на видиху у зворотній послідовності, тобто при виході поступово, як змія, спочатку опускаючи поперекові хребці, потім грудні й шийні, опустити голову на підлогу.



Рис. 18

Особливості виконання. Відчуття натягу передньо-серединного меридіану має рухатися зверху вниз. Під час перебування в основній частині асани слід підтримувати відчуття натягнення вздовж усього меридіану. «Відпускання» натягу хоча б на одній ділянці повністю нівелює ефект асани. Особливо часто натяг зникає в зоні шиї, коли при виконанні недостатньо сильно голова закинута вгору. У цьому випадку енергія не підніметься в голову і «застряє» в районі плечей, стимулюючи розвиток шийного остеохондрозу.

Пашчимоттанасана — поза розтягування спини

Вихідне положення. Лежачі на спині, руки вниз.

Техніка виконання. Вдихаючи повітря, повільно завести прямі руки за голову, витягнути тіло від кінчиків пальців рук до кінчиків пальців ніг. Видихаючи сісти «куточком» руки над головою (руки й тулуб на одній прямій), і далі поступово нахилитися до ніг, ніби хтось тягне за руки, згинаючи хребет від нижніх хребців до верхніх. Зафіксувати положення. Вихід на вдиху у зворотній послідовності: від голови, зигзагоподібно, спочатку витягнути підборіддя вперед, прогнутися шиєю, грудним відділом, підняти тіло, потім повільно лягти на спину.



Рис. 19

Така послідовність виходу принципова. Це пов'язано з тим, що, входячи в цю асану, ми відкриваємо задньо-серединний меридіан знизу догори, від п'ят до маківки, отже виходить, що за-

кривати його треба зверху вниз, а для цього необхідно виходити з пашчимоттанасани саме в такий спосіб — «змійкою», подібно до входу в бхуджангасану.

Особливості виконання. Відчуття натягу у задньо-серединному меридіану має рухатися знизу нагору. Під час перебування в асані слід підтримувати це натягіння вздовж усього меридіану: від маківки до п'ят. Переривання цього натягіння хоча б в одній зоні повністю перекриває канал і зводить ефект асани нанівець. Асана спричиняє рух енергії усередині ефірика людини, і крім того, може викликати ефірний рух в зовнішньому полі, тобто в частинах ефірного тіла навколо людини, поза межами фізичного. Першим ключем до роботи із цією енергією є правильність руху рук. Енергія зовнішнього ефірика йде за руками в асанах. Тому важливо, щоб руки завжди були прямі та витягнуті.

Падахастасана — поза зап'ястя біля стоп

Ця асана подібна до пашчимоттанасани, але виконується стоячи. У падахастасані енергія рухається не тільки внаслідок нахилу, а й завдяки силі тяжіння, яка діє на кров, підсилюючи гуморальний ефект. Тож падахастасана — ще й трохи перевернута поза.

Вихідне положення. Основна стійка.

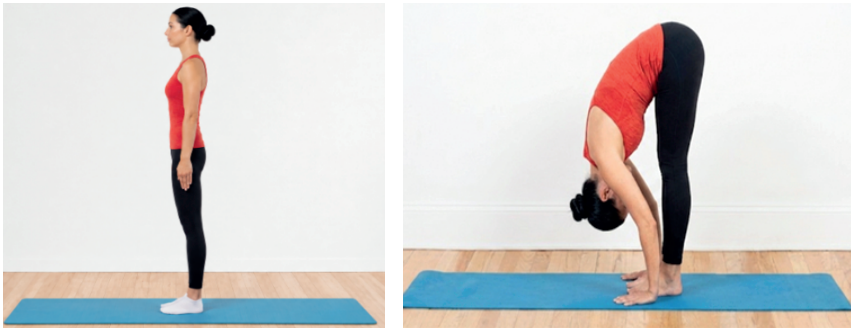


Рис. 20

Техніка виконання. Вдихаючи підняти прямі руки вгору, з видихом нахилити тулуб донизу хребець за хребцем, починаючи нахил із нижніх хребців. Руки поставити на землю біля ніг

або узятися руками за ікри ніг та підтягнути тіло до ніг, витягуючи хребет. Ноги треба намагатися не згинати.

Особливості виконання. Натяжіння задньо-серединного меридіану має бути рівномірним та відчуватися уздовж усієї задньої поверхні тіла — від п'ят до голови. Слід контролювати рівномірність вигинання хребта.

Дханурасана — поза лука



Рис. 21

Вихідне положення. Лежачи на животі, зігнути ноги в колінах та взятися руками за щиколотки ніг.

Техніка виконання. Вдихнути повітря та одночасно прогнутися й підняти верхню частину тулуба і ноги. Кут підйому верхньої частини тулуба та ніг має бути однаковим. Розслабити всі незадіяні м'язи. Видихаючи повітря відпустити щиколотки й поступово випрямити тіло.

Особливості виконання. Необхідно стежити за рівномірністю передньо-серединного натягу меридіану. У випадку появи збоїв ритму дихання зменшити кут підйому тіла. Через дихання можливе погойдування тіла, однак спеціально гойдатися не потрібно. Кут підйому тіла і стегон від підлоги має бути приблизно однаковий.

Друга група — скручуючі асани

Ардхаматсієндрасана — поза скрученого хребта

Вихідне положення. Сидячи на підлозі. Поставити одну ногу стопою до протилежної сідниці (ніби сідаємо в напівлотос). Другу ногу зігнути в коліні й перенести стопу через стегно паралельно цьому стегну. Спина пряма й перпендикулярна підлозі. Плечі на одному рівні, обидві сідниці повністю лежать на підлозі.



Рис. 22

Техніка виконання. Скручувати хребет у бік верхнього коліна, використовуючи коліно як опору. Хребет тримати зовсім прямим, плечі на одному рівні. Сідниці від підлоги не відривати. Скручування має бути поступовим, від куприка до верхніх шийних хребців.

Особливості виконання. Слід досягти відчуття рівномірного натягнення скручування поздовжніх м'язів спини: від голови до куприка. У цій асані хребет повинен залишатися перпендикулярним до підлоги й рівним.

Наведений комплекс асан є повністю збалансованим комплексом початкового рівня. Його ретельне й неквапливе виконання займає приблизно 15 хвилин. Взагалі, не треба поспішати

під час виконання вправ, слід навчитися отримувати задоволення від кожної асани. Комплекс очищає головні меридіани та допомагає руху енергії по колу, яке можна співвіднести з мікрокосмічною орбітою в китайській традиції. У випадку самостійної практики цей комплекс можна виконувати протягом місяця. Після цього виникне фізичне звикання до вправ і ефект від їхнього виконання почне зменшуватися. У цьому (і тільки в цьому!) випадку комплекс можна (і потрібно) розширювати й доповнювати більш складними асанами.

Супта Ардха Матсієндрасана — скручування хребта лежачи на спині



Рис. 23

Вихідне положення. Лежачі на спині, руки в сторони.

Техніка виконання. Пасивне скручування — це класичний спосіб завершити заняття йогою, хоча немає жодних правил, які забороняють виконувати цю позу йоги на початку практики. Положення ніг залежить від вас.

Особливості виконання. Можна зігнути їх обидві ноги; можна випрямити верхню ногу та триматися за стопу, якщо дозволяє гнучкість, або можна скрутити ноги одну навколо іншої, щоб розтягнути зовнішню частину стегон. Тримати коліна на одній лінії з талією.

Триконасана — поза трикутника

Вихідне положення. Широка стійка ноги нарізно, ступні паралельні.



Рис. 24

Техніка виконання. Вдихнути повітря та одночасно підняти прямі руки до рівня грудей через сторони. Коли почнеться видих, нахилитися вперед, згинаючись у кульшових суглобах, скручувати одночасно тулуб повертаючи його направо або наліво. Спина має залишатися прямою, скручування йде хребець за хребцем. Не допускати викривлення хребта та руху тазом (не виносити його вбік), в іншому випадку асана може завдати шкоди. Обличчя й погляд повинні бути спрямовані догори, в бік піднятої руки. Дихати ритмічно.

Особливості виконання. Вихід починати з голови, поступово розкручуючи й випрямляючи тіло та видихаючи повітря. Опустити руки. Те ж саме — в інший бік.

Третя група — силові асани

Кумбхакасана — поза планки

Вихідне положення. Упор лежачі.

Техніка виконання. Стати в положення для віджимання, можна на долоні або на кулаки, зап'ястя на рівні грудей, руки паралельні. Лопатки не висувати, тазовою областю не провисати.

Особливості виконання. Стояти в такому положенні потрібно до відчуття тремтіння в зоні преса. Іноді виникає додаткова вібрація в області нирок. Критерій правильності виконання — вібрація в зоні преса.



Рис. 25

Адхо Мукха Шванасана — поза собаки, що дивиться вниз

Вихідне положення. Лежачи на животі з упором рук на рівні грудей.

Техніка виконання. Підняти таз таким чином, щоб руки й спина знаходились на одній прямій лінії. Спина повинна бути рівною. Вигинання повинне здійснюватися тільки за допомогою таза. Ноги в колінах не згинати. Якщо можливо, поставити п'яти на землю.



Рис. 26. Базова асана



Рис. 27. Ускладнена асана

Шалабхасана — поза сарани

Вихідне положення. Лягти на підлогу обличчям униз. Руки вздовж тіла.

Техніка виконання. Підняти обидві ноги, не згинаючи їх в колінах й не відриваючи таз від підлоги.



Рис. 28

Особливості виконання. Вібрація в районі нирок. Найбільш типова помилка під час виконання вправи — це відривання таза від підлоги й підняття ноги внаслідок скручування хребта.

Навасана — поза човна

Вихідне положення. Сидячи, ноги зігнуті в колінах, стопи стоять на килимку.

Техніка виконання. Відхилити пряму спину назад, випрямити ноги в колінах під кутом 60° витягнути прямі руки вперед збоку від ніг паралельно до підлоги. Дихати повільно.



Рис. 29

Четверта група — перевернуті асани

Перевернутими позами називаються асани, під час виконання яких таз знаходиться вище голови, а положення тіла — перевернуте. Сюди можна віднести безліч асан, основними серед яких є халасана, сарвангасана, ширшасана тощо.

Користь перевернутих поз у тому, що вони змінюють напрямок кровотоку в організмі. Коли ноги і таз знаходяться вище голови, кров у великому обсязі надходить до головного мозку. Це позитивно впливає на всі функції мозку, збільшує регенерацію клітин.

Халасана — поза плугу

Асана належить до перевернутих поз.



Рис. 30

Вихідне положення. Лежачи на спині, руки вниз.

Техніка виконання. Спираючись на руки підняти прямі ноги догори та завести їх за голову таким чином, щоб пальці ніг торкнулися підлоги. Знаходячись у позі, продовжити ритмічне дихання. Входити в асану потрібно в той час, коли вдихається повітря, а виходити з асани поступово у зворотному порядку одночасно з тим, як проводиться видих.

Сарвангасана — поза всіх частин

Асана належить до перевернутих поз.

Сарвангасана не дуже складна поза й доступна всім, у кого немає явних проблем із хребтом, особливо — з шийним відділом.

Вихідне положення. Стійка на лопатках.

Техніка виконання. Ця поза всім добре відома під назвою «поза берізки». Дихати ритмічно. Вхід та вихід робити поступово. За наявності проблем із хребтом або слабкої шийі можливо виконувати асану не вертикально, а тримати тулуб під кутом 45–60° до землі, допомагаючи собі руками.

Механізми впливу. Таке положення тіла підсилює кровоток через хребетну артерію до зони потилиці, що стимулює функціонування всіх центрів вісцеральної регуляції стовбурових структур головного мозку, удосконалює роботу всіх органів і функціональних систем організму, звідси й назва — «поза всіх частин».

Така поза служить ефективною профілактикою варикозу, добре впливає у разі порушень мозкового кровообігу. Але головне — «берізка» створює навантаження на міокард лівого шлуночка.



Рис. 31

Кандхарасана — поза напівмосту

Вихідне положення. Лежачи на спині, руки вниз.

Поза напівмосту передбачає заспокоєння розуму, зменшення тривоги. Асана укріплює м'язи спини, сідниці, розтягує м'язи шиї та хребта.

Техніка виконання. Упор на лопатках. Лягти на спину, підтягнути ноги до сідниць. Можна обхопити щиколотки руками. Спиратись на шию та лопатки, підняти таз — ноги зігнути в колінах.



Рис. 32



Рис. 33

Критерії правильності виконання. Вібрація в нижній частині живота й по передній частині стегон.

П'ята група — здавлюючи або видавлюючи пози

Маюрасана — поза павича

Вихідне положення. Горизонтальний упор на зігнутих руках.

Для підтримання тіла в цій асані необхідно мати сильні передпліччя, тому більш легко виконують цю асану чоловіки.



Рис. 34

Техніка виконання: Стати на коліна, злегка нахилитися вперед і покласти долоні на килимок, пальцями до себе. Зігнути руки у ліктях, передпліччя звести разом, опустити живіт на лікті, а груди на верхню частину рук. Перенести вагу тіла вперед, з'єднати ноги і витягнути їх. Припідняти ноги і голову, балансувати на руках.

Гомукхасана — поза голови корови

Вихідне положення. Сидячи, ноги зігнуті в колінах.

Техніка виконання. Завести праву ногу під ліве коліно і розмістити її таким чином, щоб коліно правої ноги було спрямовано вперед. Ліву стопу завести за праве коліно й покласти її на килимок біля правого стегна. Коліна розмістити одне над іншим. Завести ліву руку за спину через верх, а праву — через низ, зачепити долоні в замок. Дихати вільно.



Рис. 35



Рис. 36

Шоста група — рівноважні асани

Врікшасана — поза дерева

Вихідне положення. Стоячи на правій, ліва зігнута в сторону, руки вгору, долоні разом.

Техніка виконання. Перенести вагу тіла на праву ногу. Відвести ліву ногу у бік, зігнути і підтягнути ліву стопу до внутрішньої поверхні правого стегна. Руки підняти вгору, кисті рук з'єднати.

Вірабхадрасана III — поза воїна III



Рис. 37

Вихідне положення. Вірабхадрасана I — поза воїна I.

Техніка виконання. На видиху випрямити опорну ногу (що стоїть попереду), нахилити тулуб вперед, іншу ногу підняти назад, руки не змінюють свого положення. Утримувати позу довго, наскільки це можливо, намагаючись заспокоїтись.

**Васіштхасана — поза мудреця
(упор лежачи боком)**



Рис. 38

Вихідне положення. Упор лежачи правим боком, ліва рука в сторону.

Техніка виконання. Перенести вагу тіла на ліву руку й розвернути тулуб направо. Ліва нога притиснута до правої. Балансуючи на лівій нозі і лівій руці, спрямувати зовнішній край правої стопи від підлоги. Праве плече відвести назад, а праву руку підняти вгору. Тримати рівновагу.

Динамічний комплекс сур'я намаскар

Динамічний комплекс сур'я намаскар (санскр. सूर्य नमस्कार, Sūrya namaskār IAST «вітання Сонцю») складається з двох повторів 10-ти (рідше 12-ти) послідовних вправ, що плавно переходять одна в одну. У давнину ці дії супроводжувалися виголошенням мантр і медитацією, які присвячувалися ведичному володарю світлої частини доби — чотирирукому богу сур'я. Вже тоді цей комплекс відзначався особливим впливом на весь людський організм, спрямованим на зміцнення здоров'я, постачання енергією, що необхідна тілу протягом дня.

Сьогодні достеменно відомо, що сур'я намаскар регулює кровообіг, активізує діяльність залоз внутрішньої секреції, дозволяє ефективно керувати диханням, добре масажує печінку, кишківник, жовчний міхур, покращує гнучкість хребта, тонізує суглоби кінцівок, а також сприяє розвитку м'язів рук і грудей, покращує поставу й координацію рухів, нормалізує стан вен, якщо в них починаються варикозні зміни, забезпечує оптимальний обмін речовин, що є наслідком активізації щитоподібної залози.

Основний набір асан для сур'я намаскар показаний на рис. 39.

Слід також додати, що цей комплекс — один з найсильніших аеробних елементів у практиці йоги, адже під час його виконання використовується 34% максимального кисневого резерву. Більшість сучасних інструкторів з йоги називають його «динамічним комплексом дихальних вправ» і рекомендують виконувати щоранку.

Різні школи йоги пропонують дещо відмінні набори асан сур'я намаскар, але загалом підхід до виконання однаковий: вправи виконуються на світанку, обличчям до Сонця. Усі вправи робляться в єдиному дихальному ритмі. Рухи повинні підлаштовуватися до притаманного людині ритму подиху, а не навпаки. Кожен рух повинен виконуватися однією поступовою дією, з повним усвідомленням. У кожній позі виконується кілька циклів ритмічного дихання. Рухи здійснюються плавно, без напруження, з послідовним чергуванням вдихів та видихів, слід зосереджувати увагу на кінцевій фазі кожного руху й відчуттях, що виникають у різних частинах тіла.

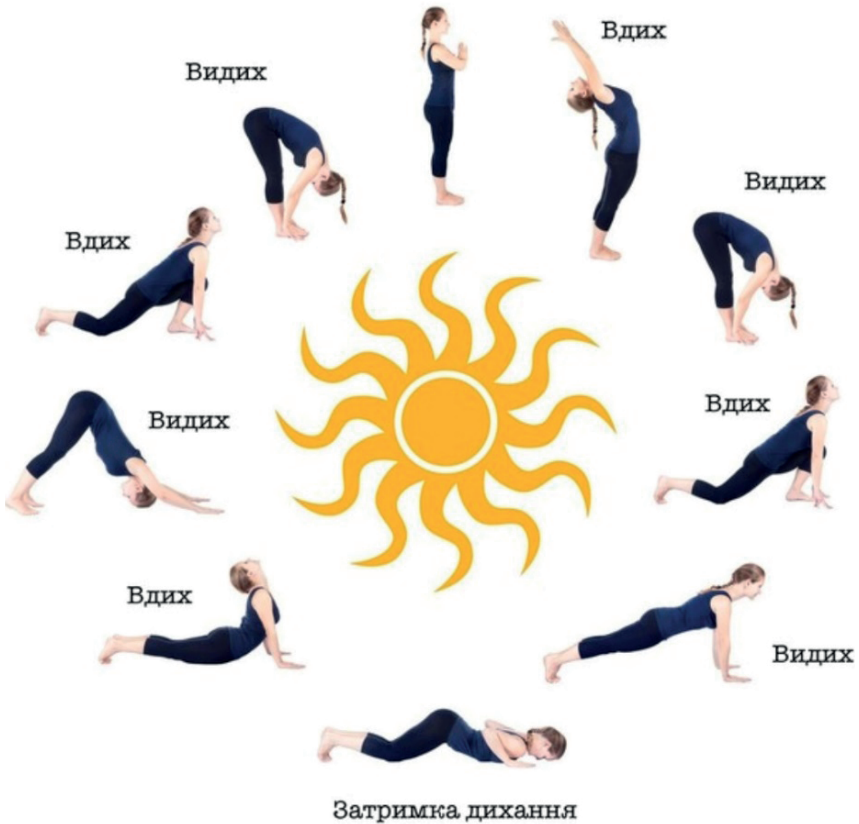


Рис. 39

Під час виконання ноги слід тримати на ширину стопи, руки і голову підіймати з легким поштовхом і тягнути вгору, в той час як у нахилі намагатися розслабити ший і голову. Зосереджуватись не на тому, наскільки тягнуться м'язи, а на правильності дихання. Неважливо чи зігнуті коліна під час нахилу вперед, а головне — чи спокійний розум і глибоке дихання.

Йога — це система рухової активності, яка несе в собі ще й профілактичні функції. Типовим для гімнастики йоги є «асани» — канонізовані пози. Кожній вправі пропонується визначене

значення, його виконання зв'язується з впливом на різні системи організму, окремі його частини.

Досвід йоги свідчить, що йога корисна у психофізичному розвитку і вдосконаленні, а при виборчих впливах може відігравати роль ефективного засобу оздоровлення людей, які мають відхилення у стані здоров'я і навіть деякі захворювання.

Все це здійснюється при дотриманні основоположного принципу йоги — абсолютного зосередження на цілі всіх своїх дій і беззастережного дотриманні рекомендованого способу їх реалізації.

Хатха-йога — це розділ восьмиступеневої йоги, в яку входять яма, ніяма, асани, пранаями, комплекс тілесних і дихальних практик в сукупності з дотриманням принципів психічної саморегуляції і очисних методик, що усуває як внутрішні, так і зовнішні «забруднення» людини.

Тож, людина, що практикує йогу може навчитися концентрації та утриманню уваги на різних частинах свого організму, навичкам набору енергії та проведенням її різними ділянками тіла. Вмінню під час виконання вправи розслабляти всі м'язи, які не задіяні в її виконанні. Вмінню регулювати ритм дихання та поєднувати його з виконанням вправи, а ритм вимови мантр поєднувати з ритмом виконання вправи.

Контрольні питання

1. Що таке фітнес-йога і в чому її особливості?
2. Чим фітнес-йога відрізняється від традиційної йоги?
3. Які основні поняття використовуються у фітнес-йозі?
4. Які цілі та завдання фітнес-йоги в оздоровчих програмах?
5. Які стилі фітнес-йоги існують і чим вони відрізняються?
6. У чому особливості динамічних і статичних стилів йоги?
7. Що таке медитативні практики у йозі?
8. Яку роль відіграє медитація у підтриманні психічного здоров'я?
9. Які основні техніки медитації застосовуються у фітнес-йозі?

10. Що таке дихальні практики у йозі?
11. Як правильне дихання впливає на організм під час занять?
12. Які існують основні види дихання у фітнес-йозі?
13. Що таке асани і яку роль вони відіграють у йозі?
14. За якими ознаками класифікують асани?
15. Які групи асан виділяють у фітнес-йозі?
16. Які асани належать до вправ на баланс і координацію?
17. Які асани сприяють розвитку гнучкості?
18. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час виконання асан?
19. Як підбирати асани відповідно до рівня підготовленості?
20. Який комплексний вплив має фітнес-йога на фізичний і психоемоційний стан людини?

РОЗДІЛ 8

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КУНГ ФУ

Все частіше використовуються терміни кунг-фу, тайцзіцюань та цигун. Багатьом відомо, що це назви різних практик саморозвитку та самовдосконалення, які беруть свій початок у Стародавньому Тибеті. Останнім часом вони стали популярними, майже модними і досить широко викладаються у бойових школах та оздоровчих центрах. Дехто вважає кунг-фу, тайцзі та цигун бойовими мистецтвами, інші — різновидами дихальної гімнастики, треті — духовною практикою. Є сенс розібратися, що є ці практики.

Варто зауважити, що існують зовнішні та внутрішні стилі бойових мистецтв. У зовнішніх стилях вивчаються та відпрацьовуються прийоми самооборони та нападу для цілком конкретних ситуацій, розвиваються фізична сила та витривалість, швидкість та швидкість реакції, воля у подоланні супротивника.

Це, наприклад, усім відомі карате, дзюдо, тхеквондо, джиу-джитсу, він чун, зовнішні стилі ушу (вай-цзя). Такі європейські види ведення бою, як греко-римська та вільна боротьба, бокс, кікбоксинг, самбо, фехтування, також відносяться до зовнішніх стилів (акцент робиться на активну фізичну силу, швидкість, вибухову техніку, акробатику та зміцнення м'язів).

Однак вивчення зовнішніх стилів, як правило, супроводжується досить великими фізичними навантаженнями. Щодо цього вони нічим не відрізняються від важких видів спорту. Тим, хто не пішов вчасно «на пенсію», загрожують серйозні проблеми зі здоров'ям аж до найсумніших. Відомо, що багато майстрів помирили молодими, у повному розквіті сил, наприклад, відомий Брюс Лі.

До внутрішніх стилів відносяться айкідо, внутрішні стилі ушу (тайцзіцюань, синьї-цюань, багуа-чжан). На відміну від зовнішніх стилів, внутрішні стилі діють абсолютно інакше. З їх допомогою відновлюються внутрішня енергія людини та надчутливість тіла.

Майстер внутрішнього стилю непереможний, оскільки може нейтралізувати будь-який вплив, незалежно від його сили, напря-

му та характеру. Він не долає чужої сили за допомогою бойових прийомів, а просто керує нею так, як йому потрібно. Однак не все так просто, і оволодіння таким мистецтвом — це величезна праця.

Головне, щоб, виконуючи комплекс запропонованих вправ, можна було зміцнити чи відновити своє здоров'я і, що не менш важливо, — свій дух.

Для всіх наведених вправ крім зовнішніх фізичних рухів, важлива внутрішня робота, яка заснована на концентрації та тренуванні уваги. Кожен комплекс служить певним цілям. Наприклад, зміцненню тіла та розвитку нечутливості до сильних ударів, колючих, ріжучих і температурних впливів або знову ж таки, зміцненню тіла та поліпшенню роботи багатьох органів.

Всі східні практики, які накопичують та покращують життєву енергію людини, надзвичайно корисні для здоров'я. З цієї причини багато людей, особливо похилого візу, практикуючи їх, накопичують енергію, завдяки чому швидше позбавляються різних хвороб.

Без перебільшення можна сказати, що кунг-фу, тайцзі та цигун — найкращі ліки майже від усіх хвороб та найкращий засіб для зміцнення духу та життєвого тону.

Мета внутрішніх бойових мистецтв — не знищувати супротивника, а насамперед запобігати конфліктам і бою. Роками та десятиліттями вирощуючи в собі «позитивну» енергію, людина поступово притягує до себе більше гарних людей, менше потрапляє в неприємні ситуації. У цьому, можливо, і полягає глибинний зміст усіх внутрішніх бойових стилів, зокрема мистецтва кунг-фу, тайцзіцюань і цигун.

8.1 Кунг-фу — шлях до досконалості

Кунг-фу — це єдина система давніх знань, яка передається від вчителя до учня. Немає книжок, за якими можна вивчити Кунг-фу. Кунг-фу включає прийоми, які поєднуються між собою та доповнюють один одного. Це техніки єдиноборств, системи харчування, різні напрями йоги, психотехніки та медицини.

Насамперед кунг-фу — це спосіб життя, спосіб світосприйняття, етика взаємовідносин з людьми та навколишнім світом.

Комплекси вправ кунг-фу дозволяють людині налаштуватися на ритми природи для набуття сили та гармонії. Людина, що живе в гармонії з навколишнім простором, з природою, може відчувати її ритми і вчитися у неї найвищому сенсу. Але на початковій стадії навчання вона повинна досягти здоров'я та душевної рівноваги.

Вправи кунг-фу задіюють м'язову систему людини, її зв'язковий апарат. М'язова система здатна накопичувати та скидати енергію. Вміння брати та віддавати енергію дозволяє повноцінно взаємодіяти, спілкуватися з оточуючим світом, а ця здатність, у свою чергу, гарантує людині здоров'я.

У процесі занять кунг-фу набувається впевненість у собі в першу чергу тому, що людина, підкорюючи своє тіло духу, вчиться ним управляти.

Володіти своїм тілом неможливо, не навчившись контролювати свої почуття та думки. Тому головним противником у кунг-фу є наші слабкості: шкідливі звички, лінь, сонливість.

Даоси кажуть, що кунг-фу (гунфу) — це час і сили, витрачені на освоєння та майстерне застосування технік накопичення, перетворення та управління енергією людини.

Даосизм зародився у III столітті до н.е. на базі древніх культів, різних вірувань та філософських вчень. Даоські майстри кунг-фу розглядали організм як складну систему, що складається з енергетичних каналів, центрів та резервуарів. На їхню думку, тіло людини має три системи внутрішніх маршрутів: кровоносну, систему води та систему енергії, яка пов'язує поверхню тіла з внутрішніми органами.

Тож, суть даоських практик полягає в тому, що людина, яка розкрила себе, знаходиться в середній зоні між Землею та Небом. Земля — це *Інь*, Небо — *Ян*. Людина ж постійно знаходиться в умовах впливу цих енергетичних потоків.

Відмінність оздоровчого кунг-фу від бойового полягає в тому, що тут не вивчають і не відпрацьовують прийоми рукопашного

бою, а навантаження варіюється з урахуванням віку та рівнем фізичної підготовки тих, хто займається.

Тому, з користю для здоров'я кунг-фу можуть займатися чоловіки і жінки віком від 25 до 60 років. Це чудовий спосіб позбутися зайвої ваги та замінити жировий прошарок пружною та еластичною м'язовою тканиною.

Комплекс вправ оздоровчого кунг-фу призначений для чоловіків та жінок, охочих покращити фігуру, зміцнити м'язи та зв'язковий апарат, позбутися зайвої ваги, покращити координацію рухів та стати гнучкими та граціозними.

Уміння розслабитися, відновлювати сили та правильно використовувати резерви своєї внутрішньої енергії задля досягнення максимальних результатів позбавляє життя станів постійного стресу, страждання від хронічної втоми і неможливість позбутися напруги. Заняття кунг-фу, дає можливість прийти до розуміння того, яке це щастя — жити в гармонії із самим собою та з навколишнім світом.

8.2 Оздоровчі вправи кунг-фу

Медитативні вправи у кунг-фу

Медитативними вправами даоські мудреці рекомендують починати працювати з зором, слухом і пам'яттю, а потім поступово підвищувати навантаження, включаючи також інші органи чуття.

Зокрема, читаючи книгу, можна спробувати поряд із цим декламувати два вірши — один про себе, а інший вголос. Або одночасно писати по пам'яті правою та лівою рукою два різні тексти, вимальовуючи правою та лівою ногою різні геометричні фігури, і при цьому слухати і розуміти розмову двох-трьох людей.

Це дуже складна вправа, тому на першому етапі не слід робити більше трьох справ одночасно. Наприклад, дивитися телевизор, декламувати вірші та обертати халахуп. Варіантів багато — головне, щоб одночасно працювали і мозок, і тіло.

Зосередження свідомості

На першому етапі виконуються вправи, які спрямовані на звуження свідомості, на зосередженості та зупинці внутрішнього діалогу.

Спочатку зосереджувати увагу на будь-якому простому випадку. Наприклад, протягом 5–10 хвилин, не відволікаючись на сторонні думки, думати про олівець, виделку, чашку.

Потім можна ускладнити вправу. Спробувати згадати події минулого дня або минулого тижня у прямому та зворотному порядку. Або можна спробувати подумки розбирати на частини якісь механізми, наприклад годинниковий механізм або складний побутовий прилад. Головне, не забути правильно зібрати ці механізми, не залишивши без уваги навіть маленький гвинтик.

Пробудження внутрішньої енергії

Щоб активізувати внутрішню енергію, ченці Шаоліня практикують вправи, які пов'язані з потряхуванням кінцівок або всього тіла з частотою від 120 до 200 коливань за хвилину. Крім цього, вони радять практикувати поплескування, постукування і всілякі вібрації тіла.

Завдяки даним вправам пробиваються енергетичні «пробки», активізується енергія, причому «брудна» енергія відокремлюється від «чистої» та здорової.

Якщо сильно потерти шкіряний покрив на якійсь ділянці тіла, там почне активізуватися та накопичуватися енергія. Накопичення та циркуляцію енергії можна посилити, уявивши, що в цьому місці відчувається тепло, тяжкість та удари пульсу. Одночасне вимовляння певних звуків і звукосполучень посилює ефект.

При такій медитації необхідно пам'ятати про правильне дихання, адже саме воно є основним постачальником енергії духу та допомагає керувати діяльністю організму.

Медитація «Смак повітря»

Ця медитація проводиться на свіжому повітрі, бажано з ранку, у зручному та теплом одязі, що добре вбирає піт.

Використовуючи природне бажання потягтися і позіхнути для входження в атмосферу занять, спробувати зловити відчуття задоволення, яке відчуває організм, відчути все своє тіло і починати безперервно позіхати, потягуватися і робити глибокі вдихи-видихи. Піддавшись інтуїції, приймати такі пози, в яких хочеться зафіксувати у ці моменти. Це можуть бути глибокі прогини, що посилюються відведенням рук максимально назад або в бік, нахили в попереку або згинання верхньої частини тулуба, відведення ніг назад або в бік та багато іншого.

У момент фіксації пози відбувається затримка дихання після вдиху. Тут важливо відчути оптимальну тривалість затримки, не доводячи себе до запаморочення. Затримка дихання забезпечується за рахунок інтуїтивно прийнятих «замків» тіла (наприклад, при напружуванні шиї або втягуванні живота), які бажано знімати плавно, щоб уникнути різких змін потоків внутрішньої енергії.

Через деякий час, можливо, захочеться виконати масажні рухи (розтирання або продавлювання деяких зон) або будь-які рухи пальцями з напруженням тих чи інших груп м'язів. Увага буде концентруватися то на попереку, то на кистях, то на ногах і відповідним чином будуть змінюватися і зони активності.

Якщо промасувати активні зони, рухи стануть розслабленими і спокійними, дихання стане глибоким і рівномірним, можливо, почнеться погойдкування і відчуються в середині пружні потоки, які і викликають ці похитування.

На даному етапі може здаватися, що повітря вільно проходить в усі ділянки тіла, насичуючи вже не тільки м'язи, а й глибші шари тіла, внутрішні органи та кістки.

Відчувши втому можна сісти у зручну позу на заздалегідь підготовлене місце та перейти до медитації. До цього моменту в голові не повинно залишитися жодних думок.

Можна прийняти і лежачу позу, наприклад, позу ембріона. Якщо заснути, то пробудження буде оновленим. Такий сон, навіть протягом 15 хвилин, буває ефективнішим за кілька годин звичайного сну.

Дихальні вправи

За допомогою дихальних вправ можна впливати не тільки на роботу різних органів і залоз внутрішньої секреції, а й на психіку людини, керувати своїми емоціями. Дихальні вправи особливо ефективні у поєднанні з впливом на біологічно активні точки тіла, аутотренінгом, різними руховими вправами.

Для регуляції нервово-психічного стану та підвищення працездатності, а також у критичних ситуаціях шаолінські ченці практикують спеціальні дихальні вправи.

Ці вправи, що є системою вдихів, видихів і затримок дихання, позитивно впливають не тільки на органи дихання, а й на центральну нервову систему, органи кровообігу, травлення, виділення, ендокринну систему та на весь організм у цілому, оскільки його функції прямо чи опосередковано пов'язані з диханням.

Суть дихальних вправ — у свідомому контролі за частотою, глибиною та ритмом дихання. З давніх часів на Тибеті звертали серйозну увагу на дихання і воно було предметом всебічного вивчення. Результатом цих досліджень стали сучасні уявлення про методи, що використовуються у кунг-фу.

Згідно з правилами анатомії, від сонячного сплетення до нижньої частини живота проходять прямі м'язи. У поєднанні з бічними м'язами вони становлять єдину частину тіла. У низу живота по обидва його боки поряд з двома нижніми частинами діафрагми знаходяться точки з'єднання м'язів, і саме там, при вертикальному положенні верхньої частини тіла знаходиться центр ваги тіла. Метод дихання кунг-фу привчає зосереджувати силу внизу живота.

У сучасних людей дихання неправильне, здебільшого слабе, і саме це стає причиною багатьох захворювань. Хвороби шлунку та кишківника, надмірна повнота, високий кров'яний тиск або гіпотонія, неврози тощо, таким явищам значною мірою запобігають за допомогою дихальної гімнастики кунг-фу. Метод дихання кунг-фу дуже корисний — він служить здоров'ю та красі людини, створює рівновагу в її душі і є незамінним під час тренувань. Цей метод використовується під час атак, засто-

совується для відновлення ритму дихання, що дуже важливо саме для кунг-фу.

Постійний контроль над станом духу та правильне регулювання дихання — це найважливіші чинники успішності у досягненні високих бійцівських якостей. Ефективне використання дихальних вправ покращує працездатність та забезпечує гарний душевний настрій. Недарма скульптури вартових у храмах Тибету мають закритий та відкритий рот, що символізує пасивний (вдих) та активний початок (видих).

Вдих необхідно робити носом, а видих — ротом, губи повинні бути злегка прочинені. Вдих призводить до розслаблення м'язів, а видих — до їхньої напруги. Тому під час бою вдих повинен збігатися зі стадією розслаблення та підготовки до виконання технічних дій, а видих — з моментом атакуючих чи захисних дій.

Хороший боєць здатний сконцентрувати всю свою силу у певній точці свого тіла в момент зіткнення з тілом противника або руйнування будь-якої перешкоди. Цьому допомагає сильний, концентрований видих, що супроводжується особливим вигуком.

Вправа «Ударне дихання»

Ударне дихання має дві фази: вдих (*Інь*), який виконується швидко через ніс, і видих (*Ян*), який виконується повільніше (близько 5 с) через рот і з великою напругою всього тіла.

Таке дихання призначається для миттєвої підготовки до бою, включення резервних можливостей організму та відновлення бойового духу, або використовується при збої дихання, для швидкого зняття психоемоційної напруги, «самореанімації» після невдалого падіння або сильного удару, а також для придушення гострого болю, виходу з напівнепритомного стану.

Вихідне положення: стати прямо, ступні розташовані на ширині плечей і повернуті носками всередину, руки опущені вниз, пальці стиснуті у кулаки (рис. 40).

Піднімати руки вгору, наповнюючи легені повітрям у такому порядку: спочатку черевний відділ, потім — відділ діафрагми та нарешті грудний відділ легень. Описавши широкі дуги,

схрестити передпліччя перед грудьми, великими пальцями рук прикрити вуха (рис. 41) і зробити глибокий вдих так, щоб відчувати тиск діафрагми на черевну порожнину. Напружувати спочатку м'язи черевного преса, потім пахви та нарешті кінчики вказівних та середніх пальців. Концентруватися на зосередженні енергії доки тіло не почне тремтіти.



Рис. 40



Рис. 41

Завершуючи вдих, стиснути кисті в кулаки, максимально напружити м'язи черевного преса нижче за пупок. Розвести схрещені руки в бік і опустити їх униз, одночасно видихаючи через рот. Наприкінці вправи різким коротким видихом повністю звільнити легені від залишків повітря.

Видих має бути дуже потужний. Він поєднує в собі люте шипіння змії з ревом тигра. Проте голосові зв'язки у цьому звуку не беруть участі. Спочатку його можна виконувати тихо, поступово посилюючи міць.

Вправа «Рівне дихання»

Плавне дихання є методом очисно-відновного дихання, яке збільшує фізичну працездатність, нормалізує функції серцево-судинної системи, стабілізує психологічну рівновагу, добре наповнює організм киснем і збільшує життєву енергію.

Вихідне положення: стати прямо, ступні розташувати на ширині плечей і повернути носками всередину. Витягнути руки вперед на рівні грудей, повертаючи долоні мізинцями назовні, а великими пальцями вгору-всередину (рис. 42).



Рис. 42



Рис. 43

Розвернути руки долонями вгору і підтягнути їх до грудей, відводячи лікті назад послідовно наповнюючи повітрям черевний та діафрагмальний відділи тіла та супроводжуючи ці рухи швидким і глибоким вдихом через ніс.

Повернути руки долонями вниз і повільно опустити їх (рис. 43), граничним зусиллям м'язів зробити максимально повільний, безшумний і глибокий видих через рот, одночасно повністю розслаблюючи тіло. Кінчик язика при цьому перебуває між зубами.

Завдяки глибині вдиху та повільному видиху діафрагмальне дихання знижує частоту серцевих скорочень, що, у свою чергу, зменшує нервову напругу, яка викликана бойовою обстановкою. Цей метод дихання застосовується для збереження рівного дихання під час поєдинку і в тих випадках, коли необхідно уникнути атаки чи агресії з боку інших людей.

Вправа «Безтурботне дихання»

Вихідне положення: встати прямо, ступні на ширині плечей та розгорнуті всередину.

Повернути руки вгору долонями (рис. 44).

Виконати глибокий різкий вдих і, згинаючи в ліктях руки, підтягнути обидві долоні до грудей (рис. 45).



Рис. 44

Рис. 45

Затримати дихання для концентрації вольових зусиль. Повернути руки долонями вниз і одночасно з потужним видихом різко виштовхнути їх уперед (рис. 46). Розгорнути руки долонями одна до одної, опустити їх до стегон, повернутися у вихідне положення та розслабитися.

Цей метод дихання використовується для вироблення холонокровності при очікуванні нападу супротивника.



Рис. 46

Швидке усунення втоми

Оволодіння основами правильного дихання позитивно впливає на дух і фізичне тіло людини незалежно від її комплекції, фізичної сили або статі. Для швидкого усунення втоми та відновлення сил після виснажливої роботи або поєдинку виконувати такі дихальні вправи:

- 3–7 вдихів-видихів ударного дихання (для вентиляції легень та нормалізації дихання);
- 3–7 вдихів-видихів рівного дихання (для стабілізації дихання та уповільнення пульсу);
- 3–7 вдихів-видихів безтурботного дихання (для мобілізації та збудження нервової системи).

Вправи на рівновагу

У кунг-фу, дуже важливо зберігати рівновагу як при нанесенні ударів, так і при їх відбитті. Тому, перш ніж приступити до вивчення початкового комплексу кунг-фу, треба навчитися тримати рівновагу.

Вправа «Чапля на болоті»

Стоячи на одній нозі, сісти та схрестити ноги, поклавши одну ногу на коліно іншої. Повторити вправу 7–12 разів. Інший варіант першої вправи полягає в тому, що при присіданні на одній нозі слід тримати іншу ногу витягнутою прямо перед собою. Повторити вправу 7–12 разів.

Вправа «Монах б'є поклони»

Нахилитися вперед і стиснути кісточку правої ноги обома руками. Ліву ногу в цей час тримати витягнутою назад та вгору. Повторити 7–12 разів для кожної ноги. Якщо виникають проблеми з рівновагою, то можна вдатися до допомоги партнера або використовувати як опору стілець або навіть стіну.

Вправа «Склянка води»

Коли покращиться рівновага та координація рухів, можна спробувати якомога довше утримувати склянку води у витягнутій вперед руці, стоячи на одній нозі, не проливши жодної краплі води. Повторити вправу 7–12 разів зі зміною рук та ніг.

Вправа «Напування злого звіра»

Наступна вправа — ускладнений варіант попередньої вправи. Поставити склянку на витягнуту ногу і не пролити її. Повторити вправу 7–12 разів зі зміною ніг.

Вправа «Дві склянки води»

Після оволодіння технікою попередніх вправ, можна почати відпрацьовувати рівновагу в русі. Найпростіша вправа полягає в тому, щоби тримати дві склянки з водою на розведених убік

долонях і ходити по прямій лінії. Завдання — рухатися прямо і робити повороти наліво, направо та кругом, не проливаючи води. Повторити вправу 7–12 разів на кожную сторону.

Вправа «Ноги-крила»

Стоячи на одній нозі і тримаючи в руках склянки з водою, спробувати робити іншою ногою махи вперед, назад і в сторони. Головне — не пролити жодної краплі води! Повторити вправу 7–12 разів зі зміною ніг.

Вправа «Обертання землі»

У положенні стоячи витягнути одну ногу вперед перед собою. Виконувати цією ногою колові оберти в кульшовому суглобі, зберігаючи рівновагу. Повторити вправу 7–12 разів зі зміною ніг.

Оздоровчий комплекс кунг-фу

Вправи, що пропонуються до уваги, складають базовий комплекс системи кунг-фу, розроблений ще в даоській школі та підкріплений елементами буддійських методик. Він не складний у виконанні та надзвичайно корисний для зміцнення духу та здоров'я.

Вправи відрізняються простотою рухів, є доступними для людей будь-якого віку. Вони дуже природні і при наполегливих заняттях поступово позбавляють людину від хвороб, стимулюють розвиток здібностей, у тому числі й інтелектуальних, приносять спокій, радість, здоров'я та довголіття.

Вправа 1. «Поза відчуженості»

Початкове положення: встати прямо, в розслабленому стані, ноги разом, а руки безсило звисають з обох боків (рис. 47).

Заплющити очі, але не напружувати повіки. Забути про всі негаразди та проблеми. Відмовитися навіть від самого себе. Намагатися розслабитися настільки, щоб відчувати в собі струм життєвої енергії.



Рис. 47



Рис. 48

Вправа 2. «Поява дракона та тигра»

Стиснувши пальці рук у кулаки, піднести їх до талії.

Спочатку зробити рух правою, а потім лівою ногою вперед, стаючи у ліву стійку «Помилкова нога». У цій стійці одна напівзігнута нога стоїть на землі, а інша напівзігнута нога піднята і трохи відведена убік.

Одночасно ліва долоня та правий кулак з'єднуються перед грудьми у звичайному жесті шаолінського вітання (рис. 48).

Вправа 3. «Біла змія викидає свою енергію»

Пересунути ліву ногу вперед, стаючи в ліву стійку «Цибуля і стріла» коли права нога відведена назад, а ліва трохи зігнута в коліні. Тіло при цьому трохи подати уперед.

Одночасно викидати праву руку вперед, роблячи удар пальцями (всі пальці руки щільно стиснуті, а великий палець загнутий усередину, долоня звернена вниз, ударну поверхню утворюють кінчики пальців) на рівні шиї (рис. 49).



Рис. 49

Вправа 4. «Два тигри готуються до стрибка»

Стати прямо, ноги нарізно, руки вниз, зігнуті, передпліччя паралельно полу, кисті стиснуті в кулаки й притиснуті до поясу. Повернутися у в.п., як у першій вправі, кулаки біля поясу (рис. 50). Спина рівна, погляд спрямований прямо. Перенесення ваги: Зробити енергійний крок правою (або лівою) вперед, плавно переходячи в стійку «помилкова нога». Робота рук: Одночасно з кроком ліва долоня і правий кулак з'єднуються перед грудьми, утворюючи традиційний вітальний жест шаолінських майстрів. «Незадіяні» руки (або рука) залишаються стиснутими в кулак біля поясу. Повернутися у в.п. знову притиснувши обидва кулаки до поясу, після чого повторити вправу з іншої ноги.



Рис. 50



Рис. 51

Вправа 5. «Коштовний качар пропливає повз лотоса»

Не змінюючи положення, повернути тіло направо і прийняти стійку в позі Вершник, коли зігнуті ноги широко розведені у бік. Одночасно з поворотом зробити плавний випад або удар лівою рукою, спрямований в область пупка. Зосередити увагу не на голові, а на русі кулака або долоні під час виконання: рух має бути безперервним і м'яким, гармонійно поєднуючи переміщення центру тяжкості та дихання (рис. 51).



Рис. 52

Вправа 6. «Чорний тигр викрадає серце»

Не змінюючи положення, повернути тіло вперед у стійку «Цибуля та стріла» і вдарити кулаком правої руки в область щелепи (рис. 52).

Сконцентрувати життєву енергію у животі, погляд фіксувати на ударі правою рукою, а свідомість слід зосередити на русі.

Спробувати, щоб усі три процеси зосередження свідомості відбувалися одночасно і зливалися в одній точці. Цим досягається єдність свідомості, енергії та тіла.

Вправа 7. «Біла змія виплескує свою енергію-2»

Пересунути праву ногу (вона повинна бути позаду) вперед, у праву стійку «Цибуля і стріла», злегка подати тіло вперед.

Одночасно зробити удар пальцями лівої руки (рис. 53).

Рухаючи праву ногу вперед, спробувати не відчувати її фізичного руху, а швидше уявляти собі, що вся особистість, включаючи ногу, тіло, удар пальцями, енергетичне та психічне зосередження, без напруги плине вперед.



Рис. 53

**Вправа 8. «Коштовний
качар пропливає
повз лотоса-2»**

Повернути тіло наліво, прийнявши позу «Вершник» і одночасно зробити удар кулаком правої руки в область пупка (рис. 54).

Рух має бути плавним і виконуватись без зусиль. Сконцентрувати увагу на ударі кулаком.



Рис. 54



Рис. 55

**Вправа 9. «Чорний тигр
викрадає серце-2»**

Повернутися вперед у праву стійку «Цибуля та стріла» і зробити удар кулаком лівої руки в область щелепи (рис. 55).

Рух має бути плавним, без зусиль. Ця вправа протилежна вправі 6. Треба забути про існування тіла, свідомість має зосередитися на ударі кулаком.



Рис. 56

Вправа 10. «Красуня дивиться у дзеркало»

Не змінюючи свого положення, лише виправивши кут між стопами ніг, повернутися кругом, виконавши ліву стійку «Цибуля і стріла». Рухом лівої руки утворити блок на рівні обличчя, кисть правої руки при цьому розташовується поруч із плечем лівої руки (рис. 56).

Відчувати всі рухи як один узгоджений потік свідомості, енергії та руху.

Вправа 11. «Мах рукою зі стійки «Помилкова нога»

Відвести трохи ліву ногу (перебуває попереду) назад так, щоб вона залишалася попереду розташованої позаду правої ноги, прийнявши ліву стійку «Помилкова нога». Тіло при цьому звернене направо.

Одночасно махом вниз перевести ліву руку від правого плеча в положення перед лівою ногою (рис. 57). Сконцентрувати увагу на маху рукою.



Рис. 57

Вправа 12. «Зелений дракон, що стрибає через стремнину»

Пересувати ліву ногу вперед у ліву стійку «Цибуля та стріла». Зробити удар долонею правої руки в область щелепи (рис. 58). Відчути, як енергія правої руки вистрибує, подібно до зеленого дракона.

Вправа 13. «Золотий дракон грається у воді»

Зробити лівою ногою короткий крок назад, ставлячи її, однак, попереду правої ноги (вона позаду), утворюючи ліву стійку «Помилкова нога».

Тіло має бути звернене на чверть повороту направо. Протягнути ліву руку вперед таким чином, щоб вона нагадувала фігуру дракона.

Зробити дугоподібний рух із витягнутими вперед пальцями, ніби тягнучи голку з ниткою. «Морда дракона» утворюється при згинанні мізинця, безіменного та великого пальців, вказівний і середній пальці при цьому залишаються випрямленими (рис. 59). Уявити дракона.



Рис. 58

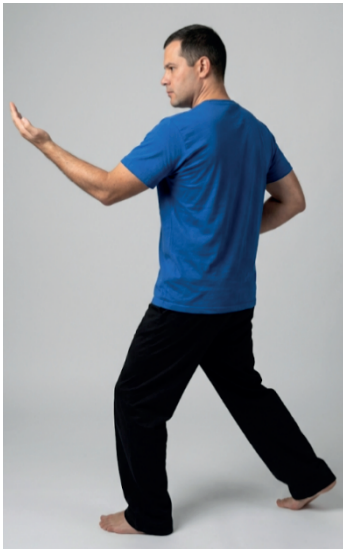


Рис. 59

Кунг-фу — це традиційне бойове мистецтво, що походить з Китаю, яке охоплює широкий спектр стилів, технік і філософій, з найбільшим акцентом на етику, духовні та моральні аспекти. Кунг-фу базується на таких основних засадах, як: самодисципліна, мотивація, час. Це бойове мистецтво використовує різноманітні ударні прийоми кула-

ками, ліктями, колінами, а також атаки ногами, які ефективні в бою на різних дистанціях.

Існують форми (ката), тобто послідовності точних прийомів, що виконуються в певному порядку, але також не бракує акробатичних рухів, які додають поєдинку видовищності та динамічності. Тренування з кунг-фу поєднують у собі фізичну активність і духовні практики, спрямовані на здобуття внутрішньої сили та мудрості.

Контрольні питання

1. Що таке кунг-фу і яке його загальне значення?
2. Яке походження та історичний розвиток кунг-фу?
3. У чому полягає філософія кунг-фу?
4. Чому кунг-фу називають шляхом до досконалості?
5. Які основні принципи лежать в основі занять кунг-фу?
6. Яку роль відіграє самодисципліна у практиці кунг-фу?
7. Як кунг-фу впливає на фізичний розвиток людини?
8. Який вплив має кунг-фу на психічний стан і самоконтроль?
9. Які основні напрями та стилі кунг-фу існують?
10. Що таке оздоровчі вправи кунг-фу?
11. Які цілі виконання оздоровчих вправ у кунг-фу?
12. Які види рухів використовуються в оздоровчих практиках кунг-фу?
13. Яку роль відіграє дихання у вправах кунг-фу?
14. Як поєднуються рух, дихання і концентрація у тренуваннях?
15. Які базові вправи використовуються для початківців?
16. Які правила безпеки слід дотримуватися під час занять кунг-фу?
17. Як часто потрібно тренуватися для досягнення оздоровчого ефекту?
18. Які протипоказання можуть бути до занять кунг-фу?
19. Як адаптувати вправи кунг-фу для людей різного віку?
20. Який комплексний вплив мають заняття кунг-фу на здоров'я людини?

РОЗДІЛ 9

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УШУ

Ушу — це давнє бойове мистецтво, яке походить із Китаю та об'єднує в собі як фізичну активність, так і філософські аспекти. Сьогодні ушу не лише зберегло свою традиційну сутність, а й стало ефективним інструментом для покращення фізичного, психологічного та духовного здоров'я. У рамках сучасного підходу до ментального фітнесу ушу набуло особливого значення, оскільки його практики гармонійно поєднують роботу з тілом і свідомістю.

Зі зростанням темпу життя та підвищенням рівня стресу все більше людей шукають способи підтримки свого психоемоційного стану. У цьому контексті ушу стає надзвичайно актуальним, адже його практики спрямовані на досягнення балансу між тілом і розумом. Особливу цінність становить його філософська складова, яка допомагає глибше розуміти себе, свої можливості і обмеження, а також знаходити внутрішню гармонію. Завдяки використанню медитаційних технік, дихальних вправ і чітко структурованих рухів ушу формує у практикуючих відчуття цілісності, сприяє зниженню тривожності й покращенню когнітивних функцій.

Ушу, як один з найбільш інтегрованих підходів до роботи з тілом і свідомістю, є важливим компонентом ментального фітнесу. Воно навчає контролювати думки, керувати емоціями і водночас розвиває фізичну витривалість та гнучкість. Таким чином, ушу стає засобом не лише фізичного тренування, але й особистісного розвитку.

9.1 Історія виникнення і розвитку ушу

Бойові мистецтва Китаю є соціально-культурним феноменом, створеним китайською цивілізацією і які не мають аналогів у жодній іншій культурі. Для Китаю бойові мистецтва були багатофункціональні, у яких філософія не відділена від методів самооборони. Вони були одночасно і духовною дисципліною, і мистецтвом самозахисту, і способом соціально-культурного виховання,

і ритуальним видом спорту, і системою психофізичного тренінгу, і символічною самореалізацією людини у просторі священних сил космосу.

Китайська культура, ґрунтуючись на глибокій повазі до давнини, де історія сприймається як передача духовних цінностей від праотців до їхніх нащадків, а потім до сучасників, датує появу ушу двома тисячоліттями до нашої ери, коли в первісному суспільстві люди вели запеклу боротьбу за виживання та полювали. Шляхом природного відбору почали складатися способи оборонної та наступальної техніки з використанням рук, ніг та найпростіших видів зброї. Це і стало прообразом того, що з плином часу, безперервно розвиваючись і вдосконалюючись, перетворилося на унікальну культуру бойових мистецтв, зі своїми законами та правилами, літературою та театром, навчальними закладами та школами, поезією та ритуалами.

Однак ушу як духовно-культурний феномен, який є широким багатофункціональним комплексом методів психофізичного впливу, що склався в Китаї на основі техніки ведення поєдинку, та концепцій низки традиційних філософських шкіл і включав ритуальний, містично-окультний, бойовий, оздоровчий, психорегулюючий та інші аспекти, тісно взаємопов'язані між собою, сформувався значно пізніше.

Класичний образ майстра-наставника: вчитель, який передає традицію і мудрість лише одним своїм виглядом (рис. 60).

Бойові мистецтва, методи яких були цілком прагматичними та спрямованими на досягнення перемоги у бою, стали одним із витоків ушу. До VI–VII століть ушу починає формуватися як унікальна система, що базується на поєднанні бойових методик, народної містики та даоських поглядів.

Якщо бойові мистецтва стали першим витком ушу, то другим джерелом стали, безумовно, системи внутрішнього тренування, психопрактики та регулювання циркуляції внутрішньої енергії *ци*. Перші подарували ушу початковий технічний арсенал, зовнішню сторону. Другі ж дали набагато більше — внутрішню, духовну сторону. Саме це, друге джерело дозволило ушу через ба-

гато століть перерости у вигляд духовної дисципліни, особливий тип «внутрішнього подвижництва» та «мистецтво серця».

Практично не існує такого стилю ушу, який не включав би розділ, під назвою «нейгун» (внутрішня робота). Вже однією своєю назвою він протиставляється «зовнішній роботі» (вайгун) — будь-яким фізичним вправам, але водночас покликаний доповнити їх. Саме за рахунок внутрішньої роботи, заснованої на управлінні свідомістю та циркуляцією «ци» всередині організму, і досягається особливий тип зусилля, що використовується в ушу і називається «цзин».



Рис. 60

Довгий час внутрішні методи ніяк не були пов'язані з бойовими мистецтвами. Методи військового тренування розвивалися своїм шляхом, а енергетична робота своїм. Злиття цих двох напрямів можна вважати початком найбільшої революції в китайських бойових мистецтвах — саме це і призвело до створення неповторної єдності духовного і військово-практичного в культурі.

На протязі своєї довгої історії «внутрішнє мистецтво» мало кілька десятків назв. Найдавніші з них — «*даоїнь*» («вводити [ци] і проводити [її по каналах]»), «туна» («вдих і видих»), «шици» («живлення *ци*»), «синци» («проведення *ци* каналами»), «фуци» («самодоповнення через *ци*»). Одна з останніх назв, поширена сьогодні — цигун («досягнення майстерності в управлінні *ци*»). Нейгун аж ніяк не включає лише дихальні вправи. Вони є лише малою допоміжною частиною «внутрішнього мистецтва», яке в основному базується саме на роботі свідомості, стимульованої творчим посилом — волею. Зміст поняття «нейгун» змінюється в залежності від контексту. Найчастіше під ним мається на увазі не тільки найскладніший комплекс дихальних, медитативних вправ, гігієнічних та дієтологічних приписів, а й особливий тип духовного самовиховання. У шаолінському ушу під «нейгун» розумілася практика зміцнення власного тіла шляхом налагодження циркуляції «*ци*» та досягнення міцності духу через буддійські методи медитації. А в ряді шкіл під «нейгун» малися на увазі нескладні дихальні вправи.

Апогеем розвитку ушу в середні віки стала епоха династії Сун (960–1279 рр.). Швидкому розвитку ушу значною мірою сприяло те, що два великі імператори — Лі Шимін та Чжао Куаньїнь — самі увійшли в історію як чудові бійці та витончені поціновувачі бойових мистецтв. У період раннього китайського середньовіччя характер занять бойовими мистецтвами поступово змінюється. Рівень майстерності серед народу не тільки перестає поступатися рівню ушу в армії та при дворі, але до XI століття починає навіть перевершувати його за низкою аспектів, наприклад, у кулачному бою та в тих майстерних комплексах, які демонструвалися на народних святах. Ці святкування з демонстрацією боротьби шоубо та показом прийомів зі зброєю набули такого розмаху, що місцева адміністрація неодноразово була змушена забороняти їх, побоюючись народних заворушень. Під впливом цього з'являються й перші заборони на носіння зброї.

Особливою датою історії ушу можна вважати 704 рік. Саме цього року вперше в історії Китаю було запроваджено систему

найскладніших державних іспитів з бойових мистецтв — уцзюй чжі. Бойові мистецтва стали відігравати настільки помітну роль у житті держави, що їхнє знання цінувалося анітрохи не менше, ніж знання поезії, архітектури, каліграфії. Іспити з бойових мистецтв вимагали тривалої та ретельної підготовки. Іспити включали сім найважливіших випробувань: вміння правильно стріляти з лука — влучно, далеко, швидко; стрільбу з коня; володіння списом, сидячи на коні, де оцінювалася як сила удару, так і його вбивча точність; стрільба з лука в пішому строю. П'ятий критерій вимагав від екзаменованого зросту, не менше ніж шість *чі* (близько 190 см), шостий — гучного командного голосу, вміння чітко і правильно говорити. Останнім випробуванням була традиційна перевірка сили. Для цього слід було підняти величезний засув від воріт завдовжки більше двох метрів і пройти з ним двадцять кроків.



Рис. 61

З Сунської доби до практики ушу міцно входять «Бої на помості» (лейтай). Ця традиція збереглася до першої половини XX століття. Два бійці виходили на помост і проводили бій

у повному контакті за певними правилами, які могли змінюватись залежно від регіону, де проводились поєдинки (рис. 61). Китайська традиція вважає, що започаткувачем практики контактних боїв на помості був перший імператор династії Сун Чжао Куаньїнь. Сам, будучи великим знавцем ушу, він викликав по двоє найсильніших воїнів на спеціально споруджений помост, вимагаючи від них реального поєдинку. Іноді такі поєдинки проводились у повному бойовому спорядженні та зі зброєю.

Але, все ж таки, повне оформлення ушу як цілісної системи, історики вважають епоху правління династії Мін (1368–1644). Насамперед, до цього часу відноситься виникнення того явища, про яке найбільше говорять сучасні поціновувачі ушу — диференціація бойових мистецтв на стилі.

Епоха Мін породила кілька десятків талановитих знавців ушу, які піднялися на найвищі щаблі китайського суспільства, ставши відомими полководцями, літераторами та імператорськими радниками. Для оформлення всієї системи ушу та її усвідомлення суспільством знадобилося втручання людей з блискучою освітою, хоча в народі було чимало великих майстрів. Вони передавали ушу, але треба було про нього ще й розповісти. Таку місію й взяли на себе люди, які однаково добре знали і народні традиції бойових мистецтв і методику армійської підготовки. Одним із таких людей був генерал Юй Даю.

Юй Даю в дитинстві був дуже слабким і хворобливим, проте мав залізну волю і палке бажання бути схожим на могутніх героїв давнини. Шлях був йому зрозумілий — заняття ушу. Але де знайти справжнього вчителя? Одного разу хтось розповів Юю про існування майстра Чао Дун Сюе, який міг розповісти про складнощі бойових мистецтв та деякі аспекти військової науки. Юй Даю поспішив до нього, і після довгих умовлянь Чао взяв юнака до себе в учні. Юй Даю прогресував настільки швидко, що вчитель порекомендував його відомому майстру довгого прямого меча Лі Лянканю, про якого говорили, що він може виконувати мелодію, відбиваючи краплі дощу мечем. Минули роки тренувань, і Китай почув про нового майстра бою зі зброєю. Мабуть, не було

такого предмета, яким би не володів Юй Даю. Він міг битися мечем, гаками, списом, пікою з кігтями (*па*). Коронною зброєю Юй Даю стала палиця, яку він обертав з такою швидкістю, що вона зникла з поля зору, зливаючись у каламутне коло перед бійцем.

Юй Даю був першим, хто порушив тривалу мовчанку, якої дотримувалися знавці бойових мистецтв протягом багатьох століть, склавши об'ємний як на ті часи «Трактат про мистецтво бою прямим мечем» («Цзяньцзін»). В основу своєї техніки Юй Даю закладає принцип, який підходить для будь-якого поєдинку: «Слідуй за позиціями суперника, запозичуй силу суперника». Принцип Юй Даю є універсальним і використовувався в ушу з давніх-давен, але лише Юй сформулював його так чітко й афористично лаконічно.

У середині XVI століття по всьому Китаю гриміло ім'я непереможного генерала Цзі Цзігуана. Його яскрава думка, сила особистості, практичний геній воїна та полководця визначили тенденції розвитку ушу принаймі на наступні двісті років. Саме він висловив у своїх трактатах нові віяння ушу, зумів розповісти про них гранично ясно, філософськи красиво та канонічно грамотно.

Він одним з перших аристократів усвідомив, що ушу у народі — далеко не розвага для простолюду, не «мале мистецтво» на кшталт народного цирку, а серйозна, розгалужена система зі своїми внутрішніми закономірностями. Вона нічим не поступається бойовим системам підготовки в армії, в ній лише менше зовнішнього лиску та показної ритуальності, але більше культової містики, зв'язку з даоськими та місцевими віруваннями. Не випадково Цзі Цзігуан звернувся із закликом до народних майстрів ушу та ченців-бійців з проханням про підтримку у важкий момент боротьби з японськими піратами в середині XVI століття у приморських провінціях.

На Цзі Цзігуана величезне враження справила зустріч із Юй Даю, разом із яким вони боролися проти японців. Юй Даю став справжнім кумиром генерала: саме його концепції він розвивав, але робив це на вищому рівні. Він не просто описував прийоми бою, а намагався класифікувати їх, створити якусь нову

систему для навчання воїнів. Воїн, як вважав генерал, мав бути сильним не лише в групі, а й в індивідуальному бою.

Цзі Цзігуан регулярно проводив для своїх солдатів іспити з бойових мистецтв і запровадив складну систему оцінювання майстерності — мабуть, першу продуману систему за всю історію ушу.

Цзі Цзігуан відчував брак узагальнюючих праць з ушу, які б об'єднували під єдиною теорією весь досвід полководчого майстерності та методи бойової підготовки воїнів. І Цзі Цзігуан, який мав чудовий стиль письма, вирішив сам взятися за перо. Результатом його багаторічної праці стали дві справді грандіозні книги — «Нова книга записок про досягнення [у військовій справі]» («Цзяо синьшу»), «Записки про практику тренування воїнів» («Ляньбін шицзі»). Деякі частини цих об'ємних праць публікувалися у вигляді окремих трактатів, наприклад, розділ про кулачний бій, найвідоміший з усіх праць Цзі Цзігуана, був названий «Трактат про кулачний бій» («Цюаньцзінь»). Дивовижна праця Цзі Цзігуана вперше дозволила побачити, що ж являло собою кулачне мистецтво в XVI столітті. Перед нами автентичне ушу, що базується вже на багатовіковому процесі розвитку та впорядкування безлічі технік і методик, їх філософському та естетичному осмисленні. Всього Цзі Цзігуан описав 32 прийоми або, як він їх назвав, «32 позиції, обрані з найкращих». Зараз вже важко зрозуміти, чому саме ці 32 прийоми відібрав генерал, проте його вибір був настільки вдалим, що ці прийоми стали канонічними для багатьох стилів ушу.

Цзі Цзігуан запропонував новий підхід до організації навчання ушу. «Кулачний бій — це джерело всіх бойових мистецтв», — писав він. У цьому й полягало одне з найбільш істотних нововведень. Кулачний бій в армії завжди відігравав другорядну роль, хоча його значення в поєдинку ніхто не принищував. Кулачний бій розвивався переважно в народних школах, де було менше зброї, тому Цзі Цзігуан і звернув свій погляд на народні бойові мистецтва. Він стверджував: «Не можна тренуватися з палицею, мечем, списом, вилами, тризубом, луком, дротиком, гаками, серпами, доки не опануєш рухи рук і тіла з методів кулачного бою».

З того часу кулачний бій стає базою для всіх видів ушу. Поступово склався такий підхід: до вивчення бою зі зброєю учня не допускають, поки він повністю не опанує базові вправи (цзі-беньгун) та основи кулачного бою. Базовою зброєю Цзі Цзігуан вважав палицю: «Якщо зумів опанувати палицю, то потім досягнеш майстерності у використанні всіх видів зброї».

Два останні століття принесли в китайську культуру багато змін: це й руйнування багатьох політичних традицій, знищення містичних та езотеричних шкіл, кілька найбільших повстань, переосмислення практично всіх культурних стереотипів. Але водночас це період бурхливого розквіту стилів, шкіл, напрямів ушу.

До XVIII століття багато стилів не мали своєї назви і узагальнено називалися, наприклад, просто цюань (кулак) або чанцюань (довгий кулак). Але з появою дедалі більшої кількості стилів і напрямів ушу виникла необхідність розподілу їх за групами. Поділ всіх стилів на «Довгий кулак» і «Короткі удари» з'явився чи не одночасно з формуванням самих стилів ушу, приблизно в XIV столітті, і досі багатьма майстрами вважається хоча і найпростішою, але найрозумнішою схемою.

До категорії «Довгого кулака» відносили ті стилі, в яких бій вівся на дальній та середній дистанції, а при ударах руки та ноги випрямлялися майже повністю. Ці стилі характеризувалися глибокими, розтягнутими стійками, що було ефективно для бою на дальній дистанції.

«Короткі удари» поєднували стилі, в яких перевага віддавалася поединку на ближній дистанції, коли в момент удару рука залишалася зігнутою, а удари ногами наносили не вище за живіт, найчастіше по ногах.

Ще однією системою класифікації став поділ на внутрішні та зовнішні напрямки ушу. Дослівний переклад цих термінів означатиме: «зовнішня сім'я», або «вайцзяцюань», — «стилі зовнішньої сім'ї» і, відповідно, «внутрішня сім'я», або «нейцзяцюань», — «стилі внутрішньої сім'ї».

Традиційно до внутрішнього напрямку відносять три основні стилі: тайцзіцюань («Кулак Великої межі»), багуачжан («Долоні

восьми триграм») і синьіцюань («Кулак форми і волі»), що мають складну теорію і базуються на різноманітних філософських уявленнях щодо сутності вселенських трансформацій. Іноді до групи «внутрішньої сім'ї» відносять стилі іцюань («Кулак волі»), даченцюань («Стиль великого досягнення»), люхебафацюань («Стиль шести відповідностей та восьми способів») та кілька інших, хоча суто внутрішніми визнаються лише перші три. Всі інші стилі, у тому числі й знаменитий шаолінь-цюань, належать до зовнішніх.

Ще одна класифікація поділяє всі види ушу на три великі напрямки: **шаоліньський, уданський та емейський**. Всі вони виникли у святих місцях, які так чи інакше пов'язані з численними міфами про таємничих даоїстів або буддистів.

Шаоліньський напрямок вважається найбільшим і налічує понад 360 основних стилів. Він пов'язаний зі знаменитим шаоліньським монастирем, збудованим у 495 році.

Уданський напрям виник у горах Удан. Поняття «внутрішні стилі» та «уданський напрямок» позначають як у технічному, так і в теоретичному плані одні й ті самі стилі: тайцзіцюань, ба-чуачжан та сіньіцюань.

Останній, **напрямок Емейпай**, виник у горах Емей, які розташовані в південно-західній частині повіту Емей провінції Сичуань. В Емейських горах, з одного боку, розвивалися суто місцеві містичні школи ушу, а з іншого боку, у XVII столітті сюди приходять бойові мистецтва, що використовуються для навчання в армії. Ці два потоки — містично-внутрішній та зовнішньо-прикладний — зливаються, і на їхньому перетині складається остаточний вид емейського напрямку ушу.

Ще один поділ ушу, **«південно-північний»**, виник десь у середині XVII століття. Південними вважалися стилі, що практикувалися на південь від Янцзи, північними, відповідно, — на північ. Основними представниками південної групи вважалися стилі уданського напрямку, а північної — шаоліньського.

З'явився й інший тип поділу **північно-південні групи**. Усі стилі, якими займалися на Півдні Китаю в провінціях Гуандун,

Фуцзянь, Хунань, Чжецзян та інших, стали відносити до «Південного кулака» (наньцюань).

Жодна із систем класифікації не є буквальною, сенс їх створення визначено міфологічним характером китайської традиції. Вони створені для того, щоб зафіксувати ушу як певний цілісний механізм у просторі культури. За різними системами класифікації ушу стоїть тверде розуміння того, що внутрішнє тіло ушу, безумовно, єдине, і всі стилі — гілки цього єдиного стовбура.

9.2 Базові вправи та основні стійки ушу

Базова техніка є абеткою всього технічного арсеналу ушу. Від того, як той, хто навчається, засвоїть базову техніку, залежатиме успіх подальшого вивчення техніки відповідного стилю або напрямку, що вивчається.

У вивченні базової техніки немає дрібниць. У найпростішій вправі все важливе. Тому в процесі навчання не повинно бути поспіху, необхідно відточувати кожний рух. І тому рекомендується використовувати метод багаторазових повторень. Під час відпрацювання необхідно зберігати якість та швидкість рухів. Кількість виконання кожної вправи залежить від індивідуальних здібностей того, хто навчається, але бажано підійти до того, щоб виконувати рух 50 разів. Не треба намагатися досягти всього одразу. Відомо, що втома м'язів може накопичуватися. У цьому випадку зловживання багаторазовими повтореннями може мати протилежний ефект — рухи стають млявими, неточними, настає загальна перевтома. Тому під час занять необхідно «слухати себе», вносити корективи до графіка тренування.

На початковому етапі відпрацювання базових вправ, особливо махів ногами, стоек та ударів, має займати практично весь час тренування. У міру розвитку гнучкості та засвоєння загальної культури рухів частку базової техніки у процесі тренування можна поступово зменшувати.

Незалежно від кількості років або днів занять ушу, кожне тренування після розминки має починатися з відпрацювання базової техніки.

Обов'язковою умовою, що забезпечує якісне відпрацювання базової техніки, є хороша розминка, яка повинна включати різні види бігу та пересування, суглобову гімнастику та вправи на розвиток еластичності зв'язок та розігрів м'язів. Під час розминки м'язи мають бути розслаблені. Простий самомасаж позитивно доповнить розминку.

Вправи для розвитку гнучкості плечового поясу

Чженьяцзянь — прямий тиск на плечовий суглоб. У положенні стійка ноги нарізно, нахил вперед і покласти руки на опору на рівні попереку. Виконувати прогини в плечових суглобах вниз із поступовим збільшенням амплітуди. Кількість повторень 30–40 разів.



Рис. 62

Цзяоча шуанлуньбей — парні кругові рухи руками. З положення ноги нарізно, руки опущені вздовж тулуба виконувати протилежні за напрямом кругові рухи руками у вертикальній площині з одночасним поворотом у попереку. Кількість повторів 10–15 разів.



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65

Даньбі жаохуань — поодинокі кругові рухи руками. У положенні широкої стійки виконувати кругові рухи рукою на максимальній амплітуді. Руки та плечовий суглоб розслаблені, талія повертається у поперек. Кількість повторів 15–20 разів.



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

Цзою жаохуань — кругові рухи руками вліво та вправо. З положення ноги нарізно виконувати кругові рухи двома руками за годинниковою та проти годинникової стрілки з широкою амплітудою.

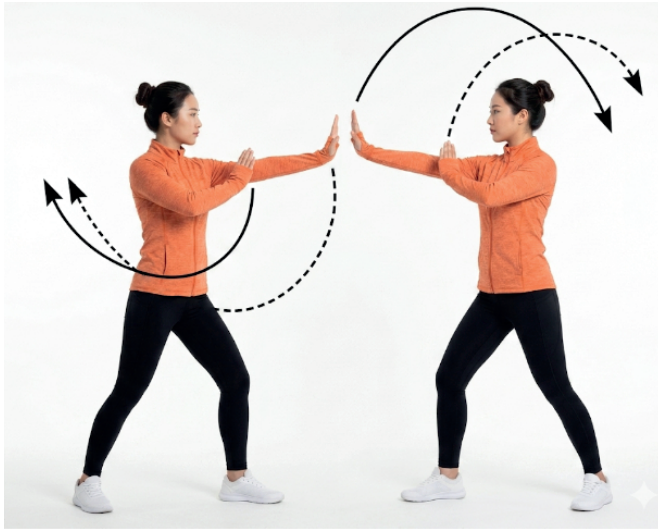


Рис. 69

Рис. 70

Погляд під час виконання кіл спрямований на кисті рук. Під час виконання кругового руху рука, що рухається малим радіусом, згинається в ліктьовому суглобі. Кількість повторів 10 в один бік, 10 в інший.

Розвиток гнучкості кульшового суглоба

Чжень'ятуй — прямий тиск на ногу. Встати обличчям до опори, випрямити опорну ногу. Другу ногу підняти на опору, випрямивши її в колінному суглобі. «Втягнути» стегно, розвернувши кульшовий суглоб перпендикулярно піднятій нозі. Носок ноги відтягнути на себе. Утримуючи тулуб у максимально випрямленому стані (особливо поперековий відділ хребта), виконувати нахили вперед, підборіддям до носка піднятої ноги з поступовим збільшенням амплітуди. Кількість повторів по 10 нахилів до кожної ноги.



Рис. 71



Рис. 72

Чженбаньтуй — підйоми ніг вперед. Підйоми ніг є важливою частиною роботи над гнучкістю кульшового суглоба. Ця вправа може виконуватися як з партнером, так і без нього, а також за допомогою опори руками.



Рис. 73



Рис. 74

З положення стоячи, ноги разом. Підняти одну ногу та захопити її за зовнішній край стопи. Випрямити ногу в колінному суглобі та утримувати її на рівні обличчя 2–3 секунди. Повернутися у вихідне положення. Повторити цикл 8–10 разів. Вимоги до виконання руху ті самі, що і для чжен'ятуй: випрямлена в колінному суглобі опорна нога, вертикальне положення тулубу, відсутність прогину в попереку, носок піднятої ноги відтягнутий на себе.

Цзятуй — бічний тиск на ногу. Прийняти положення стоячи боком до опори та покласти на опору одну ногу. Опорна нога випрямлена в коліні, тулуб максимально випрямлений, як і в чжен'ятуй, слід уникати прогину в попереку. Виконувати нахили до ноги, що знаходиться на опорі, намагаючись дістати підйом ноги тім'яною частиною голови. Носок відтягнутий на себе. Зафіксувати тулуб у кінцевій точці нахилу, захопити ребро стопи рукою, плечем іншої руки упертися в коліно ноги, що стоїть на опорі, та максимально випрямити тулуб. Погляд спрямований вгору. Намагатися максимально розгорнути плечовий пояс нагору. Кількість повторів по — 10 нахилів до кожної ноги.



Рис. 75



Рис. 76

Цзбаньтуй — підйом ноги вбік. Вправа, аналогічна чженбаньтуй. Може виконуватися як самостійно (чаотяньден), так і з партнером. Основні вимоги: опорна нога, випрямлена в коліні, максимально випрямлений тулуб, контроль за прогином поперекового відділу хребта, розворот плечового пояса. При виконанні цієї вправи з партнером для збільшення еластичності м'язів задньої поверхні стегна рекомендується в момент фіксації ноги в крайній верхній точці напружити ногу і постаратися з зусиллям опустити її вниз. Потім розслабити та підняти трохи вище.



Рис. 77



Рис. 78

Хоуятуй — зворотний тиск на ногу. Встати спиною до опори та покласти ногу на підйом стопи. Максимально випрямити ногу в колінному суглобі і виконувати рухи назад, максимально прогинаючись у поперековому відділі хребта. Під час руху назад нога не повинна згинатися в колінному суглобі.



Рис. 79

Хоубайтуй — махи ногою назад. Хоубайтуй виконуються біля опори із збереженням вертикального положення верхньої частини тулубу. Ця вправа розвиває гнучкість поперекового відділу хребта і рухливість кульшового суглоба.



Рис. 80

Розвиток гнучкості поперекового відділу хребта

Цяньфуяо — нахили вперед. Найважливішою вимогою до нахилів вперед є збереження прямого положення тулубу, відсутність прогину в грудному відділі хребта.



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Виконувати серіями по три нахили: вниз до лівої стопи, вниз-вперед і вниз до правої стопи. Між циклами обов'язково прогнутися назад. На початковому етапі слід ставити ноги на ширині плечей, у міру освоєння вправи, скорочуючи відстань між стопами. Руки з'єднані в замок таким чином, щоб тильні сторони долонь були звернені до обличчя. Ноги випрямлені у колінному суглобі протягом усього циклу нахилів. Нахили виконуються на видиху, при прогинанні назад робиться вдих.

Шуайяо — пружні напівнахили. З положення стійки ноги нарізно, руки вперед-вгору і зробити напівнахил. Відводячи руки вгору, зробити нахил назад з нахилом голови назад. Вправу повторити 10-15 разів.



Рис. 84



Рис. 85

Шуаньсюаньяо — круговий поворот у попереку. З положення широкої стійки, руки вперед-вгору.



Рис. 86



Рис. 87

Зробити широкий замах руками убік, потім виконати послідовний мах однією, потім іншою рукою по широкій дузі назад, одночасно прогинаючись у попереку та виводячи тазостегновий суглоб вперед. Погляд під час цього руху спрямований назад. Зробити цю вправу по п'ять разів на кожну сторону. Наприкінці циклу прийняти положення ся яо «міст», максимально випрямляючи ноги в колінному суглобі та руки — у ліктьовому.

Ся яо — «міст». Ця вправа виконується як у статичному, і в динамічному режимі. У статичному режимі «міст» утримується на протязі 10–15 секунд з максимальним випрямленням ніг у колінних, а рук у — ліктьових суглобах. У динамічному режимі чергуються положення цяньфуяо і ся яо. Починати відпрацювання ся яо слід за допомогою партнера, який страхує від падіння назад, утримуючи за поперек, і допомагає повернутися у в.п.



Рис. 88

Рис. 89

Основні стійки. Вивчаючи стійки, необхідно пам'ятати, що це не статичні позиції, а особливі кроки, які залежно від ситуації відрізняються за довжиною та формою. Це насамперед динаміка.

Основні вимоги до виконання стійки — стійкість та можливість швидко перейти в іншу стійку. Тому, вивчаючи їх, необхідно постійно перевіряти, наскільки швидко та легко можна змінити позицію.

Вивчивши, як виконується та чи інша стійка, слід переходити до їхнього відпрацювання в русі. Надалі в ході вивчення зв'язок та комплексів необхідно загострювати увагу на правильності виконання стійок та позицій (під позицією треба розуміти поєднання стійки з положенням рук, напрямом погляду та внутрішнім станом).

У ушу висота стійок може бути різною залежно від бойової ситуації. Для тих, хто навчається, висота стійок буде вказуватися в вимогах до конкретних комплексів, але на початковому етапі стійки краще відпрацьовувати в нижчих позиціях.

У початковий період вивчення стійок положення рук наступне: кисті стиснуті в кулаки і притиснуті до пояса, лікті відведені назад.

Бінбу. Ноги разом, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, спина пряма.



Рис. 90

Мабу. Мабу є однією з найважливіших стійок і використовується не тільки для виконання технічних елементів, але і для тренування витривалості та сили м'язів ніг, а також для відпрацювання дихання.

Порядок виконання. В.п. Широка стійка, стопи вперед. Напівприсід, напівнахил, живіт втягнутий.



Рис. 91

Характерні помилки. Характерними помилками при відпрацюванні даної стійки є: зведені коліна, розведені в сторони ступні, або не стоять на одній лінії, просідання таза, нахил тулубу вперед.

Гунбу. Гунбу забезпечує жорсткість стійки, даючи цим можливість нанесення потужного удару як на місці, так і в русі. Дана стійка також дозволяє швидко маневрувати, скорочуючи та збільшуючи дистанції.



Рис. 92

Порядок виконання. Однією ногою виконати глибокий випад правою (лівою).

Стегно паралельно підлозі, носок градусів на 30 повернутий всередину, при цьому коліно не повинно виходити за рівень носка. Позаду ногу випрямити в коліні, носок повернути вперед так, щоб ступні ніг були паралельні. Лопатки з'єднати. Звернути увагу на те, щоб носок ноги, що попереду, знаходився на одній лінії з п'ятою ноги, що стоїть ззаду.

Характерні помилки. Сильно нахилений вперед тулуб, зігнуте коліно відставленої назад ноги, п'ята ноги відірвана від землі.

Сюйбу. Сійка сюйбу використовується при відходах, ударах передньої ногою, ухилів з блоком та розривом дистанції.

Порядок виконання. В.п. сійка ноги нарізно, руки на пояс. Напівприсід на правій (на лівій), стопа вперед-вправо (вперед-вліво).

Характерні помилки. Спереду нога випрямлена, коліна розведені в сторони, зігнута спина, центр тяжіння перенесений на виставлену вперед ногу.



Рис. 93

Пубу. Ця стійка використовується для низьких положень.

Порядок виконання. Глибокий присід на правій (на лівій), ліва (права) в сторону, стопа витягнута, руки на пояс. Спина пряма.

Характерні помилки. П'ята зігнутої ноги відірвана від землі, тулуб сильно нахилений вперед, ступня випрямленої ноги розгорнута назовні, коліно зігнутої ноги спрямоване всередину.



Рис. 94

Дінбу. Сійка дінбу є проміжною сійкою при переходах із блоком.

Порядок виконання. Основна сійка. Напівприсід на правій (лівій), ліва (права) зігнута вперед, стопа на носку, руки зігнуті назад, кісті в кулак.

Характерні помилки. Ступні ніг розставлені в сторони, тулуб нахилений вперед, стопа торкається підлоги.

Баньмабу. Баньмабу переважно використовується з положень у напівприсіди та випадів з напівприсідами. Також використовується як проміжний прийом при переході в гунбу з ударом.



Рис. 95



Рис. 96

Порядок виконання. Зі сійки мабу повернути носок ноги назовні під кутом 90 градусів. Тулуб також трохи розгорнути у бік цієї ноги.

Характерні помилки. Вага тіла переноситься на більш зігнуту ногу, як у суюбу, тулуб сильно нахилиється до розвернутої ноги, тулуб залишається повністю розгорнутим до фронту.

9.3 Стилi образу та форми (сянсінцюань)

Мабуть, один із найцікавіших розділів ушу — це імітаційні стилі, в яких переважно відтворюються рухи тварин. Ці стилі особливо видовищні. Вони об'єднані в один великий напрямок, який сьогодні називається «Кулак образу та форми» (сянсінцюань). Назва ця — сучасна, у традиції ж дана категорія стилів не мала жодного загального позначення.

Але чому наслідують саме тварин? Цей процес має глибоке коріння в китайській культурі. Образ тварини пов'язується насамперед із поняттям «природності» (цзижань), характерним для даоського світогляду. З іншого боку, тваринна магія та тотемізм були взагалі дуже поширені в Китаї. По суті, всі імітаційні стилі безпосередньо пов'язані з ритуальними тотемними танцями, хоча сьогодні цей зв'язок і не здається таким очевидним.

Практично у кожному напрямі ушу ми можна зустріти кілька стилів групи сянсінцюань. Навіть серед стилів «внутрішньої сім'ї» зараз налічують 72 комплекси сянсінцюань, а чисто наслідувальні рухи присутні у будь-якому стилі. Завдяки цьому виробилася певна загальна концепція навчання імітаційних шкіл.

На першому етапі слід лише імітувати зовнішній вигляд тварини, «опанувати форму» (сянсін). У «Кулаці мавпи», наприклад, учень, ще не знаючи жодних бойових прийомів, вчить-ся зривати персики, як мавпа, наслідувати мавпу, що заходить у печеру, тремтить від холоду під дощем, стрибає від радості. У стилі «Кігтів орла» боець навчався наслідувати помаху крил птаха, падав на пісок, ніби орел, що атакує здобич. Вчителі «Кулака змії», тренуючи гнучкість у бійців, радять учневі «обертатися навколо каменю», «повзати в траві так, щоб жодна травинка не похитнулася».

Потім починається другий етап навчання, який на перший погляд є прямо протилежним першому. Він має назву «відійти від форми» (лісін). У китайській естетиці є вислів: «Відходячи від форми, досягаємо подібності». Йдеться про духовне осяяння символічної реальності, яка стоїть за будь-якою формою.

Китайські майстри вчать «не відходячи від форми, відірвати-ся від неї». Наприклад, боєць не повинен «перегравати», захоплюючись суто зовнішньою імітацією форми. Так, по-справжньому п'яна людина навряд чи зможе адекватно реагувати на ситуацію, що стрімко змінюється в поєдинку. Послідовник «Кулака п'яного» використовує лише зовнішні ознаки сп'яніння, наприклад, хитку ходу, тоді як основне правило стилю гласить: «Тіло має бути п'яним, а мозок — тверезим». Один із відомих майстрів «Кулака мавпи» Хоу Інпей згадував, як він спочатку вчився наслідувати рухи мавпи, потім почав помічати, що й його дух став подібним до внутрішнього стану мавпи, яка грається та б'ється. Після цього він витратив чимало часу на поєднання зовнішньої форми та внутрішнього образу, а потім «забув і про те, і про інше». Відтоді його тіло та свідомість у бойовій ситуації та під час виконання комплексу самі уподібнювалися мавпі без жодного вольового втручання з боку бійця. Він перестав імітувати мавпу — він став мавпою.

Тож, на першому та другому етапах боєць вчиться ототожнювати себе з якимось зовнішнім об'єктом (іноді це могло бути навіть дерево, яке живиться життєдайними соками землі). Однак на цих етапах сянсіньцюань залишається лише ритуальним танцем, чого для бойового мистецтва замало. Саме початок поєднання методів кулачного мистецтва та принципів імітації знаменує собою третій етап тренувань. Його назва — «закріпитися в думці» (лі і) — передбачає усвідомлення бійцем ушу того, що він займається багатогранним бойовим мистецтвом. У багатьох таких стилях вважалося, що якщо імітована форма не узгоджується з бойовим змістом ушу, то слід пожертвувати формою заради збереження прикладного змісту.

Хитрість і спритність: «Кулак мавпи». Мавпа — символ спритності, хитрості та кмітливості — завжди асоціювалася у свідомості китайців із чимось міфологічним, часто надприродним. Це, насамперед, відбилося у поклонінні образу Сунь Укуна — Царя мавп. За легендами, він опанував мистецтво магії та досяг безсмертя, міг змінювати свій вигляд і був безстрашним бійцем. Нібито Сунь Укун володів чарівним посохом, зробленим

з однієї з опор, що підпирають морське дно. Цим посохом він перемагав усіх ворогів і за бажанням міг ховати його у себе в вусі. До речі, в цьому закладено джерело численних вправ з жердиною, які зустрічаються в хоуцюань.

Чотири вимоги висувають майстри «Кулака мавпи» до своїх учнів. «Імітуй форму», — вчать вони насамперед. Необхідно навчитися тримати спину трохи зігнутою, як це робить мавпа, і виконувати прості рухи, наприклад, як «мавпа чухає вухо». Друга вимога полягає в оволодінні «істинною думкою» — слід знайти золоту середину між театралізацією та прикладними аспектами.

Третя вимога цього стилю — «тісно пов'язуй рухи між собою» — відповідає особливій «мавпячій» тактиці, що полягає у використанні зв'язок у два-три рухи та виключенні поодиноких ударів. Остання вимога — «легкі пересування та рухливе тіло» — дозволяє опанувати ухилення та обходи супротивника зі спини.

М'якість «Журавля». Ще один імітаційний стиль — «Кулак журавля» (хецюань) — набув широкої популярності не тільки в Китаї, а й далеко за його межами. Зародившись у провінції Фуцзянь у районі повітів Фучжоу, Путянь і Чан'юе, які завжди славилися своїми майстрами ушу, він швидко поширився по всій Південно-Східній Азії. Щоправда, перехід стилю «з рук у руки» не залишив незмінною його первісну форму. Зараз існує щонайменше чотири різновиди хецюань, які дуже не схожі один на одного.

Одним із свідчень ранньої історії хецюань є канон школи «Роздуми про Кулак білого журавля» (Байхецюань лунь).

За часів правління імператора Кансі (1662–1773 рр.) в одному з сіл повіту Юнчунь провінції Фуцзянь оселився старий майстер Фань Чжендун, на прізвисько «Сліпуча долоня», який приїхав сюди з сусідньої провінції Чжецзян. Єдиною ученицею старого була його далека родичка — скромна й працьовита дівчина Фань Ціньянь. Дівчина любила спостерігати за журавлями, що гралися. Одного разу Фань Ціньянь сиділа на полі, занурена в сумні думки про хворого батька, який залишився в іншій провінції. З важких роздумів її вивів крик журавля, що розташувався неподалік. Фань Ціньянь, вирішивши відлякати птаха, жбурнула в журавля ка-

менем. Яким же було її здивування, коли журавель помахом потужного крила відбив камінь, відкинувши його далеко вбік.

Дівчина почала спостерігати за звичками журавлів: як вони махають крилами, дзьобають їжу, розривають її дзьобами, злітають, плавно опускаються на землю. Вона пам'ятала й уроки свого батька, який навчав її шаолінському мистецтву. Через кілька років на основі її спостережень народився незвичайний стиль, що поєднає техніку шаолінського прямого удару та кругові, розмашисті удари «крилами журавля». Вона розробила й особливу техніку викиду сили під час рухів долонею, удари якою вона взяла за основу своєї школи (удари зібраними в жменьку пальцями — «дзьобом журавля» — з'явилися в ній значно пізніше). Вдих виконувався через ніс, видих — через рот. Під час видиху *ци* піднімалося з області *дан'тянь* в ударну долоню і залежно від характеру рухів поділялося на темне *ци* (*ін'ци*) і світле *ци* (*ян'ци*). Для впорядкування циркуляції *ци* в організмі використовувалися протяжні крики, що імітують крик журавля, від чого стиль став називатися «Кулак голосистого журавля» (ухецюань). Сама ж Фань Цін'янь називала його «Шаолінський кулак білого журавля» (шаолін байхецюань), або просто «Кулак білого журавля» (байхецюань). Під цією назвою він і увійшов в історію.

Про мистецтво «Голосистого журавля» почув відомий майстер ушу Го Мінь, який вирішив перевірити, наскільки сильний цей стиль. Спочатку його збентежило, що суперником виявилася жінка. Однак навряд чи Го Мінь міг припустити, що не тільки не зможе вийти переможцем з поєдинку, але й отримає важку травму та опиниться надовго прикутим до ліжка. Через деякий час він наказав своєму синові Го Лі піти до жінки-бійця в учні.

Сини та учні Го Лі розвивали й збагачували стиль, вводили нові методи тренування. Оскільки у свідомості китайців назва «Білий журавель» асоціювалася з культом довголіття та збереження здоров'я, було розроблено низку методик саморегуляції, відомих як «Мистецтво великого журавля» (даяньгун). Сьогодні він використовується вже поза контекстом бойової практики для лікування хвороб.

Базові вправи є однаковими для всіх «журавлиних» напрямків, а основні принципи були сформульовані ще Фань Ціньянь: «Нехай твої руки літають, як віяла; відводь руку м'яко, як вата; викидай руку швидко, наче пускаєш стрілу». В основі техніки стилю лежать кругові, широкі удари руками (а точніше — долонями і передпліччями), що наносяться хльостко і з розмаху, з потужним поворотом усього тіла.

Багато знавців, а тим більше самі послідовники цього стилю, не без підстав відносять байхецюань до «внутрішнього» напрямку, виходячи з того, що тут особлива увага приділяється принципам «вивільнення зусилля». У ряді напрямків байхецюань прийоми руками (а ними наноситься більшість ударів) співвідносяться з «п'ятьма стихіями» — деревом, землею, вогнем, водою і металом. На основі «взаємопереходу» і «взаємозаперечення» цих «стихій» і будуються атака та напад. Наприклад, рух, що відповідає вогню, являє собою висхідний удар дугою знизу вгору, ніби язик вогню, що здіймається, рух, що відповідає воді, — удар зверху вниз, немов потоки водоспаду, що обрушуються, тощо.

«Кулак журавля» перейняв від цього птаха м'яку силу рухів. Силу не можна зламати силою, їй можна протистояти лише плавністю та м'яким ухиленням. На першому етапі послідовник школи вчиться, побачивши суперника, збиратися з силами і протиставляти йому своє технічне вміння та фізичну підготовку («бачиш силу — породи силу»). Потім учневі пояснюють способи м'якого ухилення від ударів, «зняття» ударів з тіла за допомогою певного повороту тулубу. Противник повинен виснажитися в марних спробах досягти ударом мети («бачиш силу — зміни силу»). Нарешті, учень досягає мистецтва використання сили противника, ніби запозичуючи у нього силу, звертаючи її проти нього самого: перемогти противника, докладаючи мінімум зусиль, «відмовившись від сили». Так бойовий, суто «зовнішній» стиль (він навіть генетично вважається пов'язаним із шаолінцюань) поступово переходить у «внутрішню» форму, де «жорстке» фізичне зусилля відходить на другий план.

Гнучкість та внутрішня сила: «Кулак змії». В історії одного з найвидовищніших і завдяки цьому найвідоміших імітаційних стилів ушу — «Кулака змії» (шецюань) або «Кулака у формі змії» (шесінцюань) — багато незрозумілого.

Як і в переважній більшості «імітаційних» стилів, єдиного «Кулака змії» так і не виникло. Довгий час навіть не існувало стилю як такого, просто в різних стилях, наприклад, у синьцюань, багуачжан, відпрацьовувалися «форми змії» — особливі удари, що йдуть по дугоподібній траєкторії з хитромудрим рухом тулуба, схожим на змію, що звивається. Лише наприкінці епохи Цін спочатку на півдні Китаю, а потім і в Хунані, Гонконзі, на Тайвані з'явилися школи, де бойова техніка повністю ґрунтувалася на імітації рухів змії. В основі таких шкіл лежать три базові принципи.

По-перше, за гнучкими, м'якими рухами змії має ховатися грізна «жорстка» сила: спочатку залишаючись нерухомим і спокійним, потім різко переходити до атаки, ніби змія кидається на здобич. Цього досягають поєднанням швидких скручувань і поворотів тулуба, великою кількістю кругових рухів руками. Удари переважно наносилися або долонею, або двома пальцями — «жалом змії».

По-друге, необхідно поєднувати два аспекти практики — «набуття форми» (наслідування рухів змії) та символічне її відтворення в рухах. Зокрема, борець повинен уподібнити кисть руки голові змії, яка робить швидкі випади вперед і стрімко відходить назад, пальці — її жалу, ноги — хвосту змії. Вимоги стилю: «Слід підхоплюватися стрімко, ніби золота змія встає з трави; повертатися гнучко, немов змія-вітер обертається навколо дерева; нападати зненацька, ніби біла змія викидає жало». Слід звернути увагу на назви змії, пов'язані з давнім табуванням: змію не можна було просто назвати «змією», що могло образити її, але до її імені додавалися епітети — «біла», «золота», «вітер».

По-третє, потрібна особлива гнучкість і рухливість всього тіла, стрімкість не тільки рук, але й погляду. Цікаво, що наслідувати слід не тільки зовнішню форму рухів змії, але навіть її дихання. Це, наприклад, проявляється в особливому шипінні, яке видають бійці під час атаки, а також у коротких різких шипінні-вигуках —

«xe!», «ke!», «чжі!», «си!», причому кожен тип шипіння відповідає своєму типу удару.

Стрімкість та несподіванка: «Кулак кігтів орла». На відміну від низки попередніх стилів, «Кулак кігтів орла» (інчжаоцюань) спочатку мав виключно прикладний характер. Він походить від відомого стилю «Обертовий кулак» (фаньцзицюань), а той, у свою чергу, був тісно пов'язаний із синьцюань. Таким чином, низка внутрішніх принципів синьцюань через кілька поколінь проявилася в «Кулак кігтів орла». З «Обертового кулака» сюди прийшли численні обертання руками і тілом, перестрибування з ноги на ногу, швидкі перебори руками.

Його творець Лю Шицзюнь народився в бідній селянській родині в повіті Сюнсян провінції Хебей і з дитинства почав вивчати ушу у сільського старости, який був і керівником місцевого таємного товариства. Незабаром молодий чоловік став вважати себе бійцем, рівного якому немає у всій Піднебесній. Але одного разу в поєдинку його переміг літній монах Фачен. Фачен пояснив молодому хвальку, що в його мистецтві немає системи — це лише набір прийомів. Лю Шицзюнь, вражений майстерністю монаха, кілька днів вмовляв його, стоячи на колінах, поки той не погодився взяти його в учні. У Фачена він освоїв стародавній стиль, пов'язаний з ім'ям знаменитого генерала-бійця Юе Фейя, який називався «Стиль кулачного мистецтва родини Юе» (юеші лянцюань), близький за своїм характером до фаньцзицюань, а потім і кілька комплексів бою з палицею та списом — «Спис трьох кроків» (саньбучян), «Спис п'яти кроків» (убучян), стиль «Палиця яструба» (яоцзи гунь). Через три роки Фачен повідомив своєму учневі, що йому більше нічого передати, і доручив подальше навчання своєму братові — ченцю Даоцзі. Той відкрив Лю Шицзюню секрети шаолінцюань, а також великого та малого комплексів стилю «Бавовняний кулак» (мянцюань). Закінчивши більш ніж десятирічне навчання, Лю Шицзюнь вирушив у мандри Китаєм. Незабаром його прийняли на імператорську службу в якості наставника кінної гвардії — посада вельми почесна і престижна.

Лю Шицзюнь, не змінюючи характеру рухів шаоліньцюань і «комбінацій кулачного мистецтва родини Юе», ввів у ці стилі удари «кігтями орла» — зібраними разом і зігнутими у других фалангах пальцями. Таке положення долоні дозволяло наносити різкі розривні удари, бити знизу в горло. Імператорська гвардія швидко освоїла нововведення. Однак гвардія дізналася лише основи стилю, тоді як усі секрети Лю Шицзюнь передав тільки своїм учням, наказавши їм не розголошувати таємницю. Троє з них дійсно забрали її з собою в могилу, четвертий передав школу лише одній людині — своєму синові Лю Ченфу, а той — Лю Сицзюню.

Свій остаточний вигляд інчжаоцюань набув після того, як його почав викладати учень Лю Сицзюня — «непереможний і запеклий боець» Чен Цзячжень. Спочатку він об'єднав у єдиний комплекс юеші лянцюань і фаньцзицюань, поєднавши тим самим способи прямої різкої атаки та руху по колу з обертанням тіла. Потім він розробив на цій основі більш точну імітацію рухів орла — що падає на здобич зверху, застиглого нерухомо на скелі, що ширяє в повітрі, б'є крилами. Він ввів і найважливіший технічний принцип стилю, який гласить: «Наносячи удар, бий долонею. Відтягуючи руку, захоплюй «кігтями орла». Нанось удар один за одним, ніби йде дощ і немов б'єш батогом».

Швидкість та комбінаторика: «Кулак богомола». У південних і центральних провінціях набув поширення «Кулак богомола» (танланцюань). Щоправда, єдиного стилю й тут не існувало. Різні, здебільшого технічно несхожі школи в легендах сходять до одного джерела. Цим джерелом стала розповідь про колишнього ченця північного Шаоліньського монастиря Ван Лане, який жив наприкінці XVII ст. у повіті Цзімо провінції Шаньдун. З дитинства він захоплювався бойовими вправами, а потім навчався в Шаоліньсі. За деякими джерелами, він приєднався до таємного «Товариства Неба і Землі», виступав проти маньчжурської династії за відновлення китайської династії Мін. Після чергового руйнування монастиря Ван Лану довелося мандрувати Китаєм, він жив у знаменитих горах Емей, навчався у різних майстрів ушу. Він не був дуже сильним, а його низький зріст викликав

глузування навіть серед близьких йому людей. Зневірившись досягти майстерності, він відійшов у ліс, де, усамітнівшись, продовжив заняття. Одного разу під час медитації Ван Лан помітив богомола, що нападає на цикаду. Богомол нерухомо завмирав перед своєю жертвою, потім різко кидався вперед, передніми кінцівками завдаючи ударів по широкій дузі. З рухів богомола Ван Лан перейняв особливу позицію кистей рук — «гак богомола», при якій рука зігнута в зап'ястку, великий і вказівний пальці стикаються, інші підігнуті до центру долоні. Така позиція дозволяла виконувати потужні удари з розмаху та захвати за руки супротивника. Однак рухи ніг богомола не задовольнили Ван Лана — він так і не зміг застосувати їх до рухів людини. Тому засновник стилю додав до ударів богомола пересування, характерні для мавпи — «кроки мавпи» (юаньхоубу).

«Кулак богомола» завдяки своїй видовищності швидко завоював популярність. Уже в XVIII ст. у буддійському творі «Істинний виклад попередників-ченців Шаолінського монастиря» серед класичних шаолінських стилів був названий і танланцюань.

У XVIII ст. первісний стиль розділився на дві гілки — південну та північну. Припущення, що вони ніколи й не були пов'язані між собою, не є надто помилковим. Південний напрям, який представлений порівняно невеликою кількістю шкіл, на думку низки фахівців, взагалі ніяк не співвідноситься з первісним стилем Ван Лана. Цей напрямок почав практикуватися в провінції Гуандун родиною Чжоу, тому й отримав назву «Богомол родини Чжоу» (чжоу танлан). Його техніка схожа на південні стилі ушу — бій на ближній дистанції, невелика кількість ударів ногами.

На противагу цьому, північні школи «Кулака богомола» широко використовують удари ногами, удари в стрибках, різку зміну рівнів атаки, підсічки, кидки, заломі. Усі комплекси виконуються з рваною швидкістю. Боець довго застигає на місці в низькій, розтягнутій стійці, трохи погойдуючись, як богомол, який готується до кидка. Північні школи поєднують «м'які» і «жорсткі» способи атаки як на близькій, так і на далекій дистанціях, використовуючи для цього «лапу богомола», яка в деяких школах називається

«таємний лікоть» (мічжоу), ймовірно, через те, що кисть, зігнута в зап'ястку, нагадує ліктьовий згин. У всіх технічних діях присутній рубаючий удар зап'ястком — удар «ножа і сокири» (даофу).

Усі численні стилі танланцюань поділяються на три напрямки: «жорсткий богомол», «м'який богомол» та «комплексний богомол», у тактиці бою якого поєднуються як «м'які», так і «жорсткі» прийоми. Представником «жорсткого богомола» є, наприклад, стиль «Семизірковий кулак богомола», м'якого — «Кулак богомола шести взаємовідношень», комплексного — «Богомол сливи мейхуа».

Найпоширенішою школою «Кулака богомола» стала «Семизірковий кулак богомола» (цисін танланцюань). Ця школа вважається найбільш близькою до тієї, яку колись створив Ван Лан. Правда, патріарх «Семизіркового кулака богомола», виходець з області Денчжо провінції Шаньдун Ван Юньшен, вніс у первісний стиль чимало змін. Перш за все, він взяв за основу не стільки рухи богомола, скільки перевірені часом методи атаки з інших стилів, у тому числі й «Кулак, що лежить на землі» (дітанцюань). Змінився спосіб «викиду сили» — він став гранично «жорстким», різким, ось чому цю школу відносять до напряму «жорсткого богомола». Її послідовники вважають, що не слід наносити удари, поки супротивник твердо стоїть на ногах, його обов'язково спочатку треба вивести з рівноваги — підсічкою, захватом руки або ноги, обманним рухом. Інший стиль — «Кулак богомола сливи мейхуа Великої межі» (мейхуа тайцзи танланцюань) — базується на великій кількості пересувань. Боець ні на секунду не зупиняється, пригнічуючи супротивника фантастичною щільністю ударів. «На один прийом припадає три зміни в позиціях», — гласить основний принцип цього стилю. Свою назву він отримав за незвичайне положення кисті бійця та роботу верхніми кінцівками. Значний вплив на філософську доктрину цього стилю справила концепція «Великої межі» (тайцзі). Структура всіх прийомів стилю відповідає взаємопереходу *інь* та *ян* — на силу відповідають м'якість, на поступливість — потужним ударом.

Дуже близько до цієї школи стоїть інший напрямок, схожий навіть за назвою — «Богомол сливи мейхуа» (мейхуа танлан),

або «Богомол великої межі» (тайцзі танлан), який вважається «жорстким» стилем.

Якщо два перших стилі можна вважати близькими один до одного, то «Кулак шести взаємовідповідностей богомола» (люхе танланцюань), або «Кулак богомола і мавпи, що осідлали коня» (махоу танланцюань), стоїть дещо окремо. На противагу попереднім напрямкам, його відрізняють м'які та дуже легкі рухи, «розтягнуте» застосування сили. Основною метою практики цього стилю вважається досягнення трьох зовнішніх і трьох внутрішніх відповідностей у людині, що має привести до абсолютної єдності тілесного та духовного. В середині слід досягти рівноваги між серцем і волею, волею і циркуляцією *ци* і, нарешті, між *ци* і фізичною силою. Зовні необхідно поєднувати рухи кистей рук і ступень, ліктів і колін, плечей і стегон. Бійці стилю «Кулак шести взаємовідповідностей богомола» повинні перебувати в безперервному русі, кожна дія перетікає в наступну.

На півночі Китаю можна зустріти понад десяток «стилів богомола», які поділяються на сотні шкіл. Звісно, що навіть частину з них ми не зможемо описати. Там же у селах зустрічається чимало настільки закритих стилів цього напрямку, що їхні концепції та навіть зовнішній малюнок залишаються маловідомими. Зокрема, про «Кулак богомола таємних воріт» (мімень танланцюань) відомо лише, що він використовує тактику ближнього бою, вісім базових ударів «лапою богомола», «приклеювання» до рук супротивника, «натягування» суперника на себе, підбивання його рук знизу вгору. Стель «Богомола відполірованої дошки» (гуанбань танлан) використовує в основному удар відкритою долонею, яка й називається «полірована дошка». Долоню спеціально зміцнюють шляхом втирання в неї особливих бальзамів. Кругові рухи долонею відпрацьовують, катаючи по столу важку кам'яну кулю близько 50 см у діаметрі.

Сьогодні в провінції Хебей, в окрузі Цанчжоу, існують сильні школи богомола, які називаються «Кулаки богомола наскрізної підготовки» (тунбей танланцюань), оскільки викладаються разом зі стилем тунбейцюань.

Захищаючись і відлякуючи супротивника, богомол розмахує передніми кінцівками. Цей принцип лежить в основі іншого стилю — «Богомол, що махає лапами» (шуайшоу танлан). Майстри стилю вчать: якщо випрямити руку повністю, то сила зменшиться, якщо ж трохи зігнути — збільшиться, якщо удар йде по прямій — сила невелика, якщо по дузі — сила зростає. Боець спочатку швидко описує руками кола перед тулубом і не завдає ударів, поки супротивник знаходиться далеко. Потім відбувається стрімкий підскок — і боець опиняється на відстані не більше передпліччя від супротивника. Саме в цей момент наноситься основний удар. Завдяки такій тактиці стиль нерідко називають «вибуховий богомол» (пао танлан), настільки стрімко підскакують бійці до супротивника.

В основу підготовки учнів цзуйцюань покладено три найважливіші вимоги, які, по суті, представляють три етапи освоєння техніки. Перший етап — оволодіння формою (чжунсін), коли послідовник опановує «п'яні рухи» — особливу хитку ходу, косий і бігаючий погляд, незграбні падіння. Другий етап і водночас друга вимога до навчання — оволодіння бойовою технікою (чжунцзі): вивчення основних типів ударів, захватів, натискань передпліччями, поштовхів плечима. І, нарешті, третя вимога — поєднання «п'яної форми» з реальним застосуванням прийомів. Про це постійно нагадує ключова приказка цзуйцюань: «Форма — як у п'яного, але воля твереза; кроки — як у п'яного, але серце тверезе».

Можна сказати, що китайські бойові мистецтва — візитна картка Китаю. Дуже багато людей у всьому світі щось знають або чули про легендарний монастир Шаолінь і його прославлених ченців. У Китаї бойові мистецтва тісно пов'язані з життям майже всіх верств населення. У будь-якому китайському місті вранці та ввечері в парках можна побачити групи людей різного віку та професій, які займаються тими чи іншими практиками. Для когось це спосіб підтримати здоров'я та розвинути фізичну форму, для когось — можливість провести час на природі в компанії близьких за духом людей, хтось тренується заради бойового застосування та самозахисту, а для когось китайські практики — це шлях саморозвитку та ціла філософія життя. Безумовно, китайські бойові мистецтва — це набагато більше, ніж спорт чи оздоровча гімнас-

тика. Це цілий пласт культури, який розвивався протягом тисячоліть разом із розвитком Китаю та його давніми традиціями.

Приблизно з середини ХХ ст. китайські практики стали активно поширюватися за межі Піднебесної. Зараз китайські стилі ушу відомі по всьому світу, ними займається величезна кількість людей, у багатьох країнах існують школи, створені китайськими майстрами чи їхніми учнями. Все більше і більше людей мають можливість доторкнутися до цих дивовижних знань, випробувати на собі цей досвід і зробити своє життя трохи кращим, трохи гармонійнішим. А в результаті і весь світ поступово стає кращим.

Контрольні питання

1. Що таке ушу і яке його значення в системі фізичного виховання?
2. Яке походження ушу та як воно розвивалося історично?
3. Які основні етапи становлення ушу?
4. У чому полягає філософія та ідеологія ушу?
5. Які основні напрями та види ушу існують?
6. Чим відрізняється спортивне ушу від традиційного?
7. Яке значення мають базові вправи в ушу?
8. Які основні стійки використовуються в ушу?
9. Яку роль відіграє правильна постава у виконанні вправ?
10. Які принципи техніки рухів характерні для ушу?
11. Що таке координація рухів у контексті ушу?
12. Що таке стилі наслідування (сянсинцюань)?
13. Які приклади стилів образу існують в ушу?
14. Які особливості техніки у стилях наслідування тварин?
15. Яке значення мають форми (таолу) у тренуванні ушу?
16. Як правильно вивчати та виконувати комплекси вправ?
17. Які фізичні якості розвиває ушу?
18. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час занять?
19. Як адаптувати вправи ушу для початківців?
20. Який вплив мають заняття ушу на фізичний і психоемоційний стан людини?

РОЗДІЛ 10

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЦИГУН

10.1 Цигун — китайське мистецтво саморегуляції енергії

Цигун — це комплекси традиційних вправ, що виникли на основі даоської алхімії і частково буддійських психопрактик, що виконуються переважно з оздоровчою та терапевтичною метою.

Хоча цигун являє собою систему дихальних і рухових вправ, які мають практичний характер, спочатку він був пов'язаний із релігійним світоглядом даоських ченців, які розглядали вправи цигун як необхідну практичну сторону космологічних і фізіологічних уявлень.

Цигун або *ци гун* — це термін, утворений злиттям двох китайських ієрогліфів: *Ци* (气) і *Гун* (功). Словникове визначення слова «*ци*» зазвичай визначається як «дихання», «повітря», «газ» та «пар», але воно також може бути використане в контексті опису відносин між матерією, енергією та духом. «*Гун*» — «дія, робота». Буквальний переклад цигун — «робота з *ци*». «*Ци*» — основне значення в даному контексті, це «енергія». Під енергією слід розуміти не типово матеріальну субстанцію, на зразок електроенергії, а, скоріше, — *прану*.

Ци-гун — робота з енергією, що тече в організмі, в тілі людини. Метою занять цигун є досягнення вміння виробляти і контролювати цю енергію для посилення імунних можливостей людського організму протистояти різним захворюванням, підвищити пристосовуваність організму до умов зовнішнього середовища, а також для вдосконалення і відновлення природної здатності організму до самореабілітації.

Відповідно до древніх канонів традиційної китайської медицини, здоров'я людини визначається наявністю відповідної кількості *ци* в організмі та її нормальною циркуляцією. В слабкому організмі, де цієї енергії недостатньо, може легко під впливом різних зовнішніх факторів і подразників виникнути хвороба.

Якщо ж в організмі є достатня кількість цієї енергії, то хвороби йому не страшні — такий організм буде сильнішим за них.

Біоенергія *ци* циркулює по всьому організму, але у нього є своє «депо» — це точка, а точніше, ділянка, яка називається «середня *даньтянь*». Вона знаходиться на 1,5 цуня (*Цунь* — величина, яка використовується у традиційній китайській медицині для визначення локалізації активних точок. Індивідуальний цунь дорівнює поперечнику нігтьової фаланги великого пальця правої руки) нижче пупка.

Яким же чином біоенергія *ци* здійснює свою циркуляцію в організмі? Для того, щоб зрозуміти це, слід з'ясувати, що за канонами традиційної китайської медицини людський організм має своєрідну систему, яка зв'язує зовнішню поверхню тіла із внутрішнім змістом організму, і верхню частину організму з нижньою. Це не лише зв'язок зовнішніх органів із внутрішніми, але й зв'язок всієї поверхні шкіри з м'язовим і кістковим матеріалом. Цей зв'язок здійснюється спеціальними «каналами» («*цзин*»), які не мають зовнішньої схожості ні з кровоносними судинами, ні з нервовими волокнами. Назва «канали» досить умовна, тому що ніяких видимих доказів існування цих сполучних елементів немає. Це невидимі шляхи, траси, по яких здійснює свій шлях біологічна енергія *ци*. Ці «канали» створюють основні магістралі руху *ци*. Поряд з основними «каналами» існують і допоміжні («*ло*»), що створюють своєрідний, додатковий зв'язок, який з'єднує «канали».

Основні і другорядні (допоміжні) «канали» перетинають тіло уздовж і впоперек. Серед спеціалістів-медиків, які займаються питаннями китайської медицини, ці «канали» прийнято називати *меридіанами*.

Людське тіло пронизують 14 основних меридіанів. Вони складають дві групи: 12 парних меридіанів і 2 непарних. Ті меридіани, які з'єднують органи тіла і проходять по внутрішній латеральній поверхні тіла, називаються *Інь*-меридіанами. *Ян*-меридіани з'єднують внутрішні органи і проходять по зовнішніх латеральних поверхнях тіла. Таким чином, на тілі людини є по три *Інь* і *Ян*-меридіани рук, та по три *Інь* і *Ян*-меридіани ніг.

Допоміжних меридіанів налічується вісім. Біоенергія *ци* рухається в цих меридіанах не так, як в 14 основних. Можна сказати, що допоміжні меридіани мають функцію своєрідних сховищ *ци*. Якщо в основних меридіанах з'являється надлишок енергії, то *ци* «переливається» в допоміжні меридіани; при недостатності енергії в основних меридіанах необхідну кількість *ци* постачають допоміжні меридіани.

Уздовж меридіанів розташовані активні точки, які є своєрідними ключовими пунктами, через них встановлюються зовнішні зв'язки меридіанів, наприклад, через ці точки здійснюється вплив на меридіани в голкотерапії.

У здоровому організмі *ци* вільно циркулює по меридіанах, забезпечуючи таким чином нормальне функціонування всіх органів і систем організму.

Концепція *інь* і *ян* становить світоглядну основу традиційної китайської медицини. Це дві сторони будь-якого явища чи предмета. *Інь* і *ян* — це жіноче і чоловіче начало. Незважаючи на свою протилежність, на закладений природою вічний антагонізм, *інь* і *ян* не можуть існувати один без одного. *Інь*, досягаючи своєї межі, перетворюється в *ян* і навпаки. Це кругообіг, який лежить в основі всього руху на Землі, який визначає матеріальне існування.

Концепція *інь* і *ян* визначає структури і функції людського організму. Структури організму — це *інь*, їхні функції — це *ян*. В основі нормальної життєдіяльності організму лежить врівноваження співвідношення *інь* і *ян*.

Порушення гармонійного співвідношення *інь* і *ян* чи закупорка меридіанів призводить до виникнення захворювання, відбувається загальний розлад систем організму.

У зв'язку з тим, що всі меридіани зв'язані з внутрішніми органами, будь-яке з вищеперелічених явищ може викликати захворювання того чи іншого органу, а закупорка меридіанів — призвести до інших хворобливих станів.

Завдання цігун, її технічний бік, як раз і полягає в прочищенні меридіанів у випадку їх «закупорки», зробити їх вільними для «навігації» ці з підтриманням в організмі гармонійного балансу *інь* і *ян*.

Значення цигун розглядається китайськими вченими у трьох аспектах.

По-перше, цигун допомагає відновити життєву силу. Шляхом досягнення спокою цигун дає можливість організму відновити життєву енергію, мобілізувати організм на боротьбу з хворобою і полегшити відновлення нормального функціонування органів і систем. Експериментальні дослідження показали, що в період досягнення стану спокою за допомогою вправ цигун кора головного мозку перебуває в загальмованому стані. Це дає змогу збудженим клітинам чи ділянкам головного мозку одержати необхідний відпочинок і прийти до норми, щоб потім ефективно вплинути на уражений недугою орган. Цим і пояснюється ефективний вплив цигун на хвороби внутрішніх органів, міцно зв'язаних із нервовою системою. Так само впливає цигун на різні нервові розлади.

По-друге, заняття цигун дають змогу зберегти необхідну для життєдіяльності енергію. В ході експериментальних досліджень китайські медики констатували наступне: в період занять цигун споживання кисню організмом зменшується майже в три рази — до 30,77%, а енергетичний обмін знижується в організмі на 20%, тобто зменшуються окислювальні процеси і знос організму.

По-третє, під час занять цигун відбувається масаж органів черевної порожнини діафрагмою. За китайськими канонами цигун належить до внутрішнього виду вправ (вплив на внутрішню енергію). Такий вплив здійснюється через певні типи дихання і психічну концентрацію. Масажуючий вплив на органи черевної порожнини здійснюється через механічну дію діафрагми під час дихання. Амплітуда руху діафрагми вперед і назад у даному випадку стає значно більшою, ніж у звичайних умовах, що й забезпечує масажування внутрішніх органів черевної порожнини. Подібний масаж дуже позитивно впливає на перистальтику кишківника, сприяє послабленню внутрішніх кровотеч у черевній порожнині при виразковій хворобі. Цей масаж також сприяє поліпшенню травлення.

У спільнотах китайських бойових мистецтв цигун вважається важливим компонентом підготовки, що підвищує бойові

можливості. Релігійні громади, зокрема даоська і буддійська традиційно використовують цигун як частину медитативної практики. Прихильники конфуціанства використовують практики цигун для покращення моральних якостей.

Цигун включає в себе різноманітний набір практик, які координують тіло, дихання і розум на основі теорій і практик китайського світосприйняття, філософії і творчості. Практики включають рухоми та нерухоми медитацію, масаж, співи, звукову медитацію та безконтактні процедури, які виконуються в широкому спектрі позицій тіла.

Цигун зазвичай класифікують на дві основні категорії: 1) динамічний або активний цигун (*донгун*), з повільним рухом; 2) медитативний або пасивний цигун (*цзингун*), із нерухомими положеннями та внутрішнім рухом дихання.

З терапевтичної точки зору цигун можна класифікувати на дві системи: 1) внутрішній цигун, який зосереджується на самообслуговуванні та самовдосконаленні; 2) зовнішній цигун, який передбачає лікування, який спрямовує або передає *ци*.



Рис. 97

Як рухлива медитація, практика цигун зазвичай координує повільні стилізовані рухи, глибоке діафрагмальне дихання та спокійний розумовий фокус із візуалізацією проведення *ци* по тілу. Хоч деталі впровадження відрізняються, загалом форми цигун можна охарактеризувати як поєднання чотирьох типів практики: динамічної, статичної, медитативної та діяльності, що потребує використання зовнішніх засобів.

Динамічна практика. Передбачає плавні рухи, зазвичай ретельно хореографічні, узгоджені з диханням і усвідомленням. Приклади включають повільні стилізовані рухи тайцзіцюань, багуачжан і сінїцюань. Інші приклади включають витончені рухи, які імітують рухи тварин або птахів. Являючись формою легкої вправи, цигун складається з рухів, які зазвичай повторюються, зміцнюючи та розтягуючи тіло, посилюючи рух рідини (крові, синовіальної рідини та лімфи), покращуючи рівновагу та пропріоцепцію, а також покращуючи усвідомлення того, як тіло рухається у просторі.

Статична практика. Передбачає утримання пози протягом тривалого часу. У деяких випадках це нагадує практику йоги та її продовження в буддійській традиції. Наприклад, Іцюань, китайське бойове мистецтво, що походить від синьїцюань, наголошує на тренуванні статичної стійки. В іншому прикладі цілюща форма «Вісім шматочків парчі» (бадуаньцзинь цигун) заснована на серії статичних поз.

Медитативна практика. Використовується усвідомлення дихання, візуалізація, мантра (священний звук чи гімн). Тобто мантра — це звук, який є інструментом мислення. Мантра може складатися як з одного складу (наприклад — ОМ), так і з поєднання звуків та складів, скандування, звук і зосередженість на філософських концепціях, таких як циркуляція *ци*, естетика чи моральні цінності. У традиційній китайській медицині та даоській практиці медитативна увага зазвичай зосереджена на розвитку *ци* в енергетичних центрах *даньтянь* і збалансуванні потоку *ци* в меридіані та інших шляхах. У різних буддистських традиціях мета полягає в тому, щоб заспокоїти розум або через зовнішнє зосередження, наприклад, на місці, або через внутрішнє зосере-

дження на диханні, мантрі, коані, порожнечі або ідеї вічного. У традиції вченого Конфуція медитація зосереджена на людяності та чесності з метою самопросвітлення.

Використання зовнішніх засобів. Багато систем практики цигун включають використання зовнішніх агентів, таких як вживання трав, масаж, фізичні маніпуляції або взаємодія з іншими живими організмами. Наприклад, спеціалізована їжа та напої використовуються в деяких медичних і даоських формах, тоді як масаж і маніпуляції з тілом іноді використовуються у формах бойових мистецтв. У деяких медичних системах майстер цигун використовує безконтактне лікування, начебто спрямовуючи *ци* через своє власне тіло в тіло іншої людини.

У даний час цигун як духовна та тілесно-орієнтована практика переживає відносний підйом своєї популярності на Заході. Існує думка, що на тлі поширення та популяризації культури Китаю у жителів великих міст практика цигун займає місце популярної раніше йоги.

Ознайомившись з деякими теоретичними питаннями гімнастики цигун, час перейти до опису її практичних вправ. Перш ніж приступити до занять, слід налаштуватися психологічно на ці заняття, адже цигун — це не тільки дихальні вправи у комплексі з фізичними, а й психофізичне тренування.

Якщо спробувати дати наукове визначення феномену цигун, то це не що інше, як метод самовпливу на організм за допомогою м'язового тону, дихання, яке регулюється, вербального (словесного) підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, розвитку пам'яті.

Кожне заняття цигун — це процес, який складається з трьох етапів. Перший етап — це підготовчі, другий етап — основні і третій етап — завершальні вправи. З перших же занять треба з'ясувати для себе, що всі три етапи становлять єдиний нерозривний комплекс, де всі елементи пов'язані між собою. Це означає, що не можна, наприклад, обійтись без початкових або завершальних вправ — тоді основні вправи не тільки не принесуть ніякої користі, але й можуть, навпаки, завдати шкоди.

10.2 Підготовчі вправи цигун

До комплексу підготовчих вправ входять «Розслаблююча стійка», «Три глибоких вдихи і видихи», «Три «кай» і «хе».

1. «Розслаблююча стійка». Приступаючи до виконання цієї вправи (а це така ж вправа, тільки статична), необхідно «очистити» свою голову від усіх суєтних думок і намагатися взагалі ні про що не думати. Якщо ж деякі думки не дають змоги зосередитись і відволікають від занять, то на початковому етапі слід спробувати у думках супроводжувати всі елементи вправи, яку ви виконується. Але в міру засвоєння вправи слід все-таки добиватися повного гальмування кори головного мозку. Метою цієї вправи є досягнення стану повного м'язового розслаблення і цілковитого розумового спокою. Для того, щоб навчитися бездоганно виконувати цю вправу, слід точно виконувати наступні 18 елементів, які виділяються у вправах (рис. 97).

1. Стати прямо, поставивши ноги приблизно на ширину плечей. Ступні повинні бути розташовані паралельно одна до одної. Центр ваги тіла повинен знаходитись точно між ногами, посередині умовної лінії, яка з'єднує гомілки обох ніг.

2. Ноги в колінах трохи зігнуті, але так, щоб рівень колін не заходив за лінію носків ніг.

3. Із попереднього положення розвернути обидва коліна спочатку назовні, після чого всередину, потім знову повернутися у вихідне положення. Китайці називають цей елемент «заокруглення розвилки».

4. Розслабити ноги у стегнах за рахунок розслаблення сідниць, при цьому слід мисленим посиленням спрямувати життєву енергію *ци* із верхньої частини тіла в нижню. Всі вище перелічені пункти спрямовані на те, щоб розслабити нижню частину тіла. Із усього цього особливу увагу слід звернути на «заокруглення розвилки», тому що цей елемент на етапі розслаблення нижніх кінцівок є найбільш важливим.

5. Далі слід підтягнути нижню частину живота. Робити це слід без зусилля, вбираючи в себе низ живота над лобковою кісткою.

6. Мисленим посиленням (не напружуючи при цьому м'язи тазу) злегка стиснути анальний отвір і ніби підтягнути його вгору. Це забезпечить нормальну циркуляцію *ци*.

7. Тепер слід розслабити попереk. Це можна зробити лише тоді, коли ноги у стегнах вже повністю розслаблені. Злегка потягнутися і зробити видих, після цього з'явиться відчуття, що попереk розслаблений. Критерієм ідеального розслаблення попереку можна вважати здатність розслабляти ділянку крижів, але навчитися досягати цього можна лише в результаті тривалих тренувань.

8. Грудна клітка повинна бути також розслаблена, в результаті чого з'явиться почуття пустоти у грудних хребцях. Для цього слід обидва лікті вивернути злегка назовні і трошки втягнути в себе живіт у ділянці ямки під грудьми. Це приведе до того, що розслабляться міжреберні м'язи, в результаті чого збільшиться обсяг грудної клітки. Дихання стане вільнішим і не буде створюватись ніяких перепон для нормальної циркуляції *ци*.

9. Випрямити спину і злегка потягнутися вгору, після чого повинно з'явитись відчуття свободи у ділянці лопаток. Цей елемент слід виконувати так, щоб знову не напружити грудну клітку. Попередні пункти стосуються розслаблення тулуба, і тут першочергове значення слід віддати розслабленню попереку (це ключовий момент у розслабленні тулубу).

10. Розслабити плечі таким чином, щоб з'явилося відчуття, ніби руки перебувають у підвішеному стані.

11. Тепер слід розслабити руки в ліктях. Для цього злегка зігнути руки в ліктьових суглобах, після чого дати передпліччям вільно «упасти» вниз до легкого клацання у ліктьових суглобах.



Рис. 98

Після цього також повинно з'явитись відчуття повної свободи у ліктьових суглобах.

12. Розслабити руки в зап'ястках, для чого вільно опустити кисті рук, не напружуючи при цьому пальці.

13. Щоб біоенергія могла вільно циркулювати в кінцівках, у пахвових ямках повинен залишатись вільний простір. Для цього злегка розвернути руки у ліктьових суглобах назовні і в пахвах вивільниться необхідний простір. Із вище перелічених пунктів, що стосуються розслаблення верхніх кінцівок, останній пункт є найважливішим, йому слід приділяти найбільшу увагу.

14. Голова повинна бути в такому положенні, щоб точка байхуей (визначається на середині лінії, яка з'єднує верхівки вушних раковин) була спрямована вертикально вгору. Таке положення голови в цигун прийнято називати «підвішена голова», тому що образно можна собі уявити, що голова ніби підвішена на мотузці в точці байхуей (рис. 99).

15. Для того, щоб голова була розташована правильно, слід злегка опустити підборіддя. Це сприятиме також більш вільному носовому диханню.

16. Очі повинні бути трохи розплющені таким чином, щоб між повіками залишалась вузька щілина. Це необхідно робити для того, щоб очі під час занять не стомлювались. Для цього слід спокійно, без будь-яких зусиль опустити верхні повіки. Очі при цьому повинні дивитись прямо перед собою. Якщо закрити очі повністю, то повіки будуть напружені, а це повністю суперечить умовам вправи.

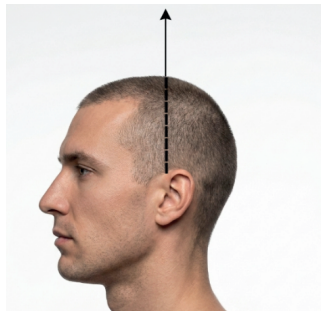


Рис. 99

17. Рот закритий таким чином, щоб між губами не залишалося щілини. Тут також слід добиватися того, щоб губи були стугнені без напруження.

18. Положення язика у роті повинно бути таким, щоб кінчиком він торкався внутрішньої основи верхніх передніх зубів. Слідкувати при цьому за тим, щоб це робилось вільно, без зусиль.

Отже всі ключові моменти у досягненні правильного положення тіла у розслабленій стойці — це положення голови («підвішена голова»), наявність вільного простору у пахвових ямках, розслаблення попереку і «заокруглення розвилки». Але й тут є один момент, який слід виділити і поставити на перше місце — це розслаблення попереку — основа цієї вправи. Якщо попереку не буде належним чином розслабленим, то *ци* не зможе опуститися в середню *дан'тянь* (або робитиме це через силу), в результаті чого ефективність вправи буде дуже низькою. Тривалість вправи у даній стойці залежить від досвіду, а також різних об'єктивних і суб'єктивних причин. Набувши певного досвіду, для повного розслаблення буде достатньо 3–5 хв., але в будь-якому випадку на початковому етапі не варто приділяти цій вправі більше 20–30 хв.

2. «Три глибоких видихи і вдихи». За допомогою цієї вправи в організмі відбувається регулювання співвідношення *інь* і *ян*.

З точки зору фізіології глибокий, протяжний вдих робить стимулюючий вплив на парасимпатичні нерви, які регулюють діяльність внутрішніх органів. Збудження парасимпатичних нервів сприяє розширенню кровоносних судин, в результаті чого може понижуватися і приходити до норми артеріальний тиск.

Глибокий видих, навпаки, стимулює дію на симпатичні нерви, внаслідок чого відбувається звуження судин, і артеріальний тиск підвищується. Таким чином, відбувається масажування кровоносних судин, що значним чином підвищує їх еластичність.

Чергування глибоких видихів і вдихів також може прискорити ефекти збудження і гальмування симпатичних і парасимпатичних нервів, що чинить загальний позитивний вплив на вегетативну нервову систему.

Загальні дослідження показують, що ця вправа чинить заспокійливий вплив на організм.

Методика виконання вправи така: покласти долоню лівої руки точкою *лаогун* (розташована в центрі долонної поверхні, між II і III п'ястковими кістками. Якщо стиснути пальці в кулак, точка знаходитиметься під кінчиком III пальця) на точку *цихай* (вона ж середня *даньтянь*). Праву руку покласти точкою *лаогун* на середину тильної сторони кисті лівої руки (рис. 100, 101).



Рис. 100



Рис. 101

Тут слід звернути увагу на одну деталь. Для чоловіків і жінок положення рук у вправі буде різним. Це пояснюється полярністю жіночого і чоловічого начал. У чоловіків переважає *ян*-потенціал, у жінок домінує потенціал *інь*. У даній вправі від положення рук залежатиме спрямованість впливу на *інь* або на *ян*. Тому за однакових умов вплив для чоловіків і для жінок буде у цій вправі полярним.

У даному випадку ми вказуємо положення рук для чоловіків, жінки кладуть ліву руку зверху на праву. Тепер слід зробити повільний, рівномірний глибокий видих через рот таким чином, щоб повітря виходило через вузьку щілину між губами. Роблячи видих, слід поволі опуститися вниз, згинаючи ноги в колінах, до тих пір, поки рівень колін досягне лінії носків ніг. Під час видиху язик слід опустити вниз так, щоб його кінчик торкався основи нижніх передніх зубів.

Що стосується розумової діяльності під час здійснення цієї вправи, то, як вже зазначалось вище в рекомендаціях до «розслаблюючої стійки», краще всього також ні про що не думати, розвантажуючи кору головного мозку. Якщо цю вимогу на початковому етапі виконати важко, то можна у думках супроводжувати видих повітря через легені або контролювати дотримання вимог, які ставляться до цієї вправи. При цьому необхідно слідувати, щоб видих був плавним, тривалим і природним. Після завершення повного видиху слід залишатися в положенні напівприсіду, не піднімаючись. Підняти язик знову до основи верхніх зубів, після чого зробити вдих (такий самий за тривалістю, як видих, глибокий і плавний) через ніс. Завершивши вдих, треба почати піднімати тулуб у вихідне положення, після чого зробити декілька вдихів і видихів, щоб відновити дихання. Якщо починати піднімати тулуб під час вдиху, це може призвести до того, що з'явиться відчуття важкості у грудях або підніметься кров'яний тиск. Після того, як дихання відновиться, можна знову виконати цю вправу. Всього слід зробити три кола, після чого можна приступати до виконання наступної вправи.

Три «кай» і «хе». Ця вправа призначається для регулювання руху життєвої енергії *ци*. «Кай» означає відкриту позицію, коли руки вільно розходяться убік. В цей же час створюються найсприятливіші умови для руху *ци*, робиться видих і черевна порожнина розширюється. «Хе» — це закрыта позиція, рухи рук спрямовуються усередину. При цьому *ци* зупиняє своє протікання. Цей рух супроводжує вдих із одночасним втягуванням живота.

Такий тип дихання в цигун називається «парадоксальним» або «зустрічним» диханням, у китайських джерелах цей тип дихання називається «ні». Таким чином, під час вдиху м'язи черевного пресу стискаються і діафрагма набирає куполоподібної форми, а під час видиху діафрагма ущільнюється і тисне, на внутрішні органи, масажуючи їх. У ході цієї вправи відбувається розширення малих кровоносних судин, у результаті чого кров'яний тиск знижується. Ця вправа також позитивно впливає на роботу серця, поліпшується циркуляція крові в організмі. Ця вправа особливо корисна для людей, організм яких ослаблений хронічними захворюваннями.

Методика виконання даної вправи така. Вправа починається з виконання «кай». Із положення, яке описане у попередній вправі, коли долоні обох рук розташовані на *даньтянь*, треба почати розводити руки у сторони таким чином, щоб тильні поверхні долонь були повернуті всередину — одна до одної. Горизонтальні рухи долонь повинні здійснюватися на рівні *даньтянь*. Коли долоні вийдуть трохи за рівень стегон, необхідно зупинитися у цьому положенні (рис. 102). Розвернути руки долонями всередину і починати зводити їх долонями назустріч одна одній до тих пір, поки пальці обох рук не зустрінуться. Таким чином виконується рух «хе» (рис. 103).

«Кай» і «хе» виконуються по черзі три рази. При цьому треба слідкувати за тим, щоб руки під час виконання вправи мали округлу форму.

Початківцям можна порекомендувати на ранньому етапі занять під час виконання даної вправи не звертати увагу на дихання, залишаючи його довільним. Тільки після оволодіння елементами вправи до автоматизму, можна приступати до узгодження рухів з диханням.

Виконуючи «кай», робиться видих через рот, під час виконання «хе» слід узгоджувати рухи рук із вдихом, роблячи його через ніс. Вище вже зазначалося, що під час виконання вправ слід намагатися ні про що не думати, створюючи умови для гальмування кори головного мозку.



Рис. 102



Рис. 103

Цілком очевидно, що на початковому етапі це буде важко, в такому випадку слід подумки супроводжувати всі рухи, які виконуються. В міру набуття певного досвіду цей процес можна ускладнити. Роблячи «кай», уявляти, що цей рух ніби відштовхує від тіла хвороби, які наближаються. А під час виконання «хе» необхідно подумки бачити, як відбувається закупорка всіх «входів» (у тому числі і найменших пор), через які хвороба може проникнути у організм. Після виконання підготовчих вправ можна переходити до виконання основних вправ.

10.3 Основні вправи цигун

Вправи на вироблення дихання і підвищення потенціалу біоенергії *ци*.

Найпростіші оздоровчі вправи. Це, мабуть, найлегша вправа, вона є різновидом звичайної ходьби, розучити її можна без великих зусиль.

Вправа починається з виконання розслаблюючої стійки. При цьому не треба забувати про найважливіший її елемент — попереk повинен бути розслабленим. Перед початком вправи можна згадати про щось приємне і радісне, посміхнутися. З цією посмішкою на обличчі зробити перший крок правою ногою (чоловіки починають рух з лівої ноги). При виконанні кроку ногу слід ставити спочатку на п'ятку, інтервал між ступнями не повинен бути більшим за ширину плечей (рис. 104).



Рис. 104

Намагатись, щоб рухи були природними. Амплітуда руху рук повинна бути такою, щоб рука, яка виноситься вперед, долонею не піднімалась вище рівня середньої *даньтянь*. Рухи рук слід узгоджувати з поворотами тулуба в попереку.

При здійсненні чергового кроку, приріром, правою ногою, права рука робить рух назад від правого стегна, а ліва рука дугоподібний рух і піднімається долонею до середньої *даньтянь* на відстань трохи меншу від ширини долоні. Одночасно з цим необхідно зробити поворот голови вліво, в цей же бік слід злегка повернути й тулуб.

Збоку це матиме вигляд, нібито ви щось розглядаєте. Але не намагайтесь зробити це буквально — навколишні предмети повинні залишатися для вас

лише знайомим фоном і не повинні відвертати вашу увагу від занять.

Дихати слід через ніс, не напружуючись, намагаючись витримати природний темп дихання. Язик під час дихання повинен трохи торкатися основи верхніх передніх зубів. При появі слиновиділення ковтати слину невеликими порціями, не нагромаджуючи її, інакше це може призвести до того, що під час руху можна подавитися слиною. Ні в якому випадку не спльовувати слину. Адже в ній міститься велика кількість необхідних для організму ферментів — це по-перше, по-друге, рот під час виконання вправи повинен бути весь час закритим. Не забувати й про посмішку — це також один із обов'язкових елементів для даної вправи.

Дихання «фен» із фіксованим кроком. Спосіб дихання «фен» складається із двох вдихів і одного видиху, тобто робиться один за одним два досить коротких вдихи, після чого один тривалий видих. У зв'язку із тим, що вдих коротший за видих, а зробити слід два вдихи, то вдихати необхідно дещо повільніше, природніше. Якщо цей процес розглядати у ритмічній схемі, то два вдихи повинні відповідати одному такту. Тому, порівнюючи два сумісні вдихи з одним видихом, можна сказати, що і за часом вони здійснюються в однакових проміжках.

Цей спосіб дихання можна уявити таким чином: «вдих — вдих — видих». Із положення розслаблюючої стійки зробити невеликий крок, правою ногою (чоловіки роблять крок лівою ногою). Як тільки нога стала на повну ступню, пальці правої ноги необхідно підняти вгору, не відриваючи при цьому ступні від землі (рис. 105).

Розвернути тулуб наліво. Центр ваги повинен проходити через ліву ногу. Не переміщаючи центру ваги, зігнути трохи ліву ногу в коліні (права в цей час розслаблена) — таким чином тулуб злегка опуститься вниз. Тепер розвернути тулуб у попереку направо. Після цього зробити обома руками рух, подібний до того, який робиться під час пересування: ліву руку долонею підняти до рівня середньої *дантьянь*, а праву — відвести назад і злегка вбік від правого стегна. Голову при цьому необхідно повернути направо, очі дивляться прямо перед собою (рис. 106).



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

Тепер зробити поворот тулубу у попереку наліво і перенести вагу тіла з лівої ноги на праву. При цьому правою рукою зробити рух долонею до середньої *даньтянь*, а лівою — до лівого стегна. Голову повертати і фіксувати спочатку прямо, потім повернути наліво. Очі повинні дивитися в той самий бік (рис. 107).

Знову перемістити центр ваги з лівої ноги на праву і зробити два коротких вдихи через ніс. Поставити праву ногу повністю на ступню, а стегно лівої ноги підняти так, щоб ліва нога п'яткою не торкалась поверхні землі. Тепер праву ногу слід трохи зігнути, а ліву розслабити (в цей час права рука повинна досягти рівня *даньтянь*). Зробити видих через ніс. Після цього обома руками знову зробити рух у правий бік, а центр ваги перенести на праву ногу, при цьому носок правої ноги знову підняти вгору.

Таким чином здійснюється перший цикл цієї вправи, яка складається із дев'яти таких повторів. Всі ці цикли робляться щоразу із виставленою вперед правою ногою (чоловіки виставляють уперед ліву ногу).

Закінчивши перший цикл, приставити відставлену назад ногу і зробити «три *«кай»* і *«хе»*», після чого виставити вперед ліву ногу (чоловіки — праву) і зробити другий цикл вправи, що також складається із дев'яти повторів, які лише виконуються в інший бік.

Після виконання вправи приставити відставлену назад ногу, після чого знову виконати «три *«кай»* і *«хе»*». Після цього можна приступати до виконання наступних вправ.

Зміцнення нирок із диханням «фен». Посилення функціонування нирок чинить сприятливий вплив на стан енергії *ци*, а це у свою чергу підвищує життєстійкість усього організму.

Ця вправа, по суті, є попередньою вправою, яка виконується в русі. Дана вправа — основна на етапі вироблення правильного дихання і підвищення потенціалу біоенергії *ци*.

Рух під час виконання вправи повинен бути досить швидким — понад 60 кроків за хвилину. Повороти голови і тулуба у попереку повинні здійснюватись у трьох фіксованих напрямках (напрво, наліво і прямо). Під час руху необхідно слідкувати за тим, щоб при переносі центру ваги з однієї ноги на іншу не було різких коливань тулуба, робиться це плавно і рівномірно. При цьому слід дотримуватися правильного положення тулуба — він повинен залишатися прямим, а плечі під час руху рук мають залишатися на одній горизонтальній лінії.

Тепер детальніше про виконання цієї вправи. Вправа починається рухом із правої ноги (чоловіки починають рух із лівої). Нogu необхідно поставити на п'ятку, носок при цьому високо підняти вгору (рис. 108).

Крок другою ногою зробити таким самим чином. Поворот голови на кожний крок лівої і правої ноги повинен здійснюватися відповідно поперемінно направо і наліво без різких рухів. Очі під час виконання вправи можуть бути повністю відкритими чи трохи прикритими, з вузькою щілиною між повіками. Поворот

тулуба під час руху здійснюється лише за рахунок розвороту в попереку — стегна при цьому залишаються нерухомими. Рухи рук повністю узгоджені із рухом тулуба.



Рис. 108

Разом із рухом правої ноги і розворотом тулуба направо ліва рука дугоподібним рухом піднімається від стегна до нижньої частини живота таким чином, щоб середина долоні була на рівні середньої *даньтянь*. При цьому центр ваги тіла переміщається з лівої ноги на праву.

Під крок лівої ноги робляться такі самі рухи, але у протилежний бік. При здійсненні рухів руками слідкувати за тим, щоб рухи не були занадто розмашистими, а кут між плечем і тулубом не перевищував 60° .

Дихати під час руху необхідно таким чином. Під крок правої ноги (мається на увазі напочатку руху з правої ноги) слід зробити два коротких вдихи, а під ліву ногу зробити видих. Дихання відбувається через ніс.

Слідкувати за тим, щоб нога торкалась п'яткою до землі м'яко, без поштовху. Для цього слід під час торкання п'яткою до поверхні землі сконцентрувати свою увагу на кінчиках пальців ніг. Якщо зосередити увагу на п'ятці, це може призвести до того, що у п'ятках обох ніг можуть з'явитися больові відчуття.

Якщо під час виконання вправи не вдається позбавитися від думок, які відвертають увагу, можна спробувати такий спосіб — намагатися під час руху вловлювати на слух шум свого дихання, таким чином ніби контролюючи його. Але в міру набуття відповідного досвіду намагатися звільнитися від усього стороннього в думках вже під час виконання підготовчих вправ.

Ще одна важлива деталь, яку багато хто з початківців випускає з уваги, це положення ніг під час ходьби. Ступні слід ставити паралельно одна до одної, не розводячи носки в різні боки.

Зміцнення трьох внутрішніх органів із диханням «фен». Ця вправа спрямована на те, щоб зміцнювати легені, селезінку і печінку. Досягти цього можна за рахунок того, що під час виконання вправи здійснюється вплив на меридіани легень, селезінки, підшлункової залози і печінки.

Порядок виконання вправи такий. Зробити крок вперед правою ногою, ставлячи її на п'ятку (чоловіки роблять крок лівою). Торкаючись п'яткою поверхні землі, зробити два коротких вдихи. В цей час права рука рухається до лівого боку до рівня попереку, а ліва рука — назад і в сторону від лівого боку (рис. 109). Коли обидві руки досягають у траєкторії руху своїх крайніх точок, п'ятку лівої ноги необхідно відірвати від землі і ногою торкатися поверхні землі лише кінчиком великого пальця. У цей час зробити масуючі рухи вказівним і великим пальцями на обох руках точок шаошан (розташовані на зовнішньому краю великого пальця на відстані 3 мм від кута нігтьового ложа) і шан'ян (розташована на відстані 2–3 мм від кута нігтьового ложа вказівного

пальця з боку великого пальця) (рис. 110). Одночасно з цим зробити видих. Таким чином, всі три дії (піднімання лівої ноги на носок, масажування точок на пальцях і видих) робляться одночасно.



Рис. 109



Рис. 110

Піднявши ногу на носок, одразу ж ступати нею крок вперед. Поставивши ногу на п'ятку, зробити два коротких вдихи тощо. Таким чином робиться поступальний рух вперед.

Як і в попередніх вправах, дихати слід носом. Швидкість руху — 50-60 кроків за хвилину.

У цій вправі слід особливу увагу приділити підніманню обох ніг на кінчиках пальців, тому що на великих пальцях ніг є виходи двох меридіанів — селезінки, підшлункової залози і печінки, а також масажуванню точки шаошан, оскільки вона є точкою меридіану легень.

Зміцнення серця з диханням «фен». У цієї вправи є два варіанти виконання і кожний має свої особливості. Незважаючи на деякі відмінності, в обох випадках метою вправи є поліпшення руху біоенергії *ци* по меридіанах.

Перший простий варіант вправи. В основу цієї вправи покладено вправу для зміцнення нирок. Один елемент вправи складається із чотирьох кроків.

Під перший крок зробити один короткий вдих, під другий крок — другий короткий вдих, третій крок супроводжується видихом (і вдих, і видих слід робити через ніс), а під четвертий крок дихання затримується.

Рух слід починати з правої ноги (чоловіки починають із лівої), і дихання здійснюється в такт опускання п'ятки на землю. Коли під четвертий крок затримується дихання (в цей час чоловіки роблять крок правою ногою, а жінки — лівою), рух обох рук робити у бік ноги, яка виставляється вперед (рис. 111). В цей самий час кінчиками середніх пальців (там розташовані точки *чжунчун*) слід торкатися точок *лаогун* на долонях обох рук. Якщо з якихось причин не виходить торкатися пальцем точки *лаогун*, то просто притиснути точку *чжунчун* до долоні у будь-якій точці (рис. 112).

Рухи рук не повинні бути такими розмашистими, як у вправі на зміцнення нирок, крім того, кут між плечем і тулубом під час руху рук повинен бути дещо меншим і не повинен перевищувати 30°. Швидкість руху також дещо нижча — близько 45 кроків за хвилину. Під час виконання вправи слід намагатись зберігати спокійний стан.

Другий варіант вправи також ґрунтується на вправі для зміцнення нирок. Кожний його елемент теж складається з чотирьох кроків, як і в першому варіанті.

Вже згадувалось, що жінки починають вправу кроком правої ноги, а чоловіки — лівої. Починаючи рух з правої ноги, зробити два коротких вдихи через ніс. Під крок лівої ноги — два послідовних коротких вдихи через ніс. Під третій крок правої ноги — подвійний видих через ніс. Четвертий крок лівої ноги узгоджується із третім видихом і подальшою затримкою дихання.

Затримуючи дихання, доторкнутися кінчиком середнього пальця (точкою *ла*) середини долоні в точці *лаогун* на обох руках. Цю вправу слід також виконувати у спокійному стані. Під час виконання вправи голова має бути ясною і ніякі думки не повинні відволікати вас від занять.



Рис. 111



Рис. 112

Роблячи вдих, слідкувати за тим, щоб повітря надходило плавно і рівномірно. Уявити, що чисте і свіже повітря яке вдихається, вливається в середню *даньтянь*. З перших же днів розумування вправи необхідно добиватися того, щоб дихання не було шумним, навпаки, воно повинно бути ледве чутним.

Що ж стосується руху рук, можна керуватися тими самими вимогами, які описані у попередньому варіанті.

10.4 Загальнозміцнюючі вправи цигун

Метою цих вправ є посилення руху біоенергії *ци* в усіх напрямках, а також досягнення гармонійного співвідношення *інь* і *ян* в організмі.

Сюди входять такі види вправ: 1. Піднімання і опускання з «*кай*» і «*хе*» з використанням трьох *даньтянь*; 2. Повільна ходьба з підніманням носків ніг і повернення біоенергії в *даньтянь*.

Всі ці вправи сприятливо впливають на роботу серця, на стан всього організму в цілому. У вправах поєднуються рух і спокій.

«Кай» і «хе» з використанням трьох даньтянь». У попередніх вправах використовували ділянку «середня даньтянь», в якій зберігається життєва енергія *ци*. Її локалізація співпадає з акупунктурною точкою *ціхай* («Море Ці або за міжнародним кодом — VC6») і розташована вона на 1,5 цуня нижче пупка. Крім неї, існують ще дві ділянки *даньтянь* — верхня і нижня. Верхня *даньтянь* співпадає за локалізацією з точкою *іньтан*, яка розташована в центрі перенісся, на середині лінії, що з'єднує внутрішні кінці брів. Нижня *даньтянь* розташована в центрі проміжності і їй відповідає точка *хуейін*.

Ця вправа вважається в гімнастиці цигун одною з найефективніших за своїм цілющим впливом. В цілому методика виконання вправи полягає в тому, що необхідно послідовно виконувати «*кай*» і «*хе*» на трьох рівнях, які відповідають верхній, середній і нижній *даньтянь*.

Тепер детальніше про всі елементи даної вправи.

Стати в розслаблену стійку і зробити півкроку вперед правою ногою (чоловіки роблять лівою ногою). Ногою спочатку поставити на носок, потім на всю ступню. Вага тіла рівномірно розподіляється на обидві ноги. Руки вільно звисають вздовж тулуба, пальці розслаблені і трохи зігнуті.

Звести обидві руки разом на рівні середньої *даньтянь* і почати піднімати їх вздовж середньої лінії тулуба. Виконуючи цей елемент, необхідно точно з'ясувати для себе деякі важливі моменти. Для людей з високим кров'яним тиском піднімання рук слід



Рис. 113

робити у прискореному темпі з опущеними вниз кистями рук (рис. 113).

Людям з підвищеною стомлюваністю і низьким кров'яним тиском руки слід піднімати поволі, з повернутими догори долонями. Практично здоровим людям рекомендуємо піднімати руки долонями, повернути ми до себе, з нормальною швидкістю.

Піднімаючи руки вгору, слідкувати за тим, щоб долоні знаходились приблизно на відстані 1 см від тулуба. Коли руки досягнуть рівня ключиць, центр ваги тіла слід повністю перенести на праву ногу, при цьому злегка подавши тулуб вперед. Одночасно з цим необхідно змінити положення рук. Наприклад, якщо піднімались руки з опущеними донизу кистями, то спочатку розвернути кисті так, щоб пальці на обох руках були звернені один до одного. Після цього пальці підняти вгору,

кисті ж досягають рівня верхньої *дантянь*. Для двох інших випадків (коли руки піднімали долонями догори і долонями до себе) пальці на рівні ключиць слід спочатку розвернути вгору, після чого доводити вже долоні до рівня верхньої *дантянь*.

Слідкувати також за тим, щоб під час піднімання рук лікті та кисті перебували на одному рівні і щоб пальці не були зігнуті. Інакше можуть виникнути такі неприємні явища, як важкість у грудях, нудота, запаморочення.

Звівши обидві руки на рівні верхньої *дантянь* (при цьому точки *лаогун* на обох долонях повинні знаходитись на рівні брів), перемістити плавно вагу тіла з правої ноги рівномірно на обидві ноги, а потім на ліву ногу (рис. 114). Коли центр ваги переміс-

тяться на ліву ногу, відхилити злегка верхню частину тулубу назад (але так, щоб тулуб не нахилився, інакше напружиться грудна клітка і зменшиться її об'єм).

Тепер зробити «кай». Для цього розвернути долоні одна до одної і злегка підвести руки до себе, після чого почати їх розводити в різні боки на рівні верхньої *дантьянь*. Руки розводити на ширину трохи більшу ширини плечей, попередньо розвернувши їх тильними сторонами долоней одна до одної. Зробивши «кай», слідкувати за тим, щоб руки в ліктях і зап'ястях не були напружені, пальці залишались розслабленими, а рухи рук були плавними і округлими (рис. 115).



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

Для того, щоб зробити «хе», знову розвернути руки долонями всередину і звести їх на рівні верхньої *даньтянь* до стикання кінчиків середніх пальців. Під час здійснення «хе» слід також плавно перемістити центр ваги тіла з лівої ноги на праву, а також подати верхню частину тулуба трохи вперед.

Зробивши «хе», опустити обидві руки приблизно на рівень середини грудної клітки і під час зміни положення рук розподілити вагу тіла рівномірно на обидві ноги (рис. 116).

Опускаючи руки від верхньої *даньтянь* до грудної клітки, також слід враховувати особливості стану організму.

Людям з низьким кров'яним тиском слід опускати руки досить швидко, долонями, повернутими донизу, при цьому середні пальці повинні кінчиками торкатись один одного.

Для тих, у кого високий кров'яний тиск (це свідчить про надлишок *ян*; при недостатній кількості *ян* за канонами традиційної китайської медицини спостерігається загальна слабкість і зниження кров'яного тиску), руки слід опускати повільніше, ніж їх піднімати, при цьому пальці обох рук не повинні торкатися, їх слід повернути одні до одних.

Люди, практично здорові чи ті, що не мають хронічних захворювань, опускають руки долонями, повернутими до тулубу, з'єднавши кінчики середніх пальців разом. При цьому швидкість рук повинна бути такою ж, як і під час піднімання.

Опустивши руки до рівня середньої *даньтянь*, знову зробити «кай» і «хе». При цьому слід виконати такі ж рухи, як біля верхньої

даньтянь, тобто спочатку необхідно розвести долоні у бік («*кай*»), потім звести долоні разом біля середньої *даньтянь* («*хе*»).

Виконуючи «*кай*», перемістити центр ваги тіла на ліву ногу; одночасно з підніманням.

Переміщуючи центр ваги, відповідно необхідно переміщати і верхню частину тулуба — при «*кай*» — назад, а вперед під час виконання «*хе*».

Закінчивши виконання «*кай*» і «*хе*», знову підняти кисті рук до середини грудної клітки, при цьому розподілити вагу тіла рівномірно на обидві ноги. Тепер почати опускати руки вниз (пам'ятати про ті вимоги, які ставляться до піднімання і опускання рук залежно від стану здоров'я). Опустивши кисті рук до рівня середньої *даньтянь*, продовжити опускати їх нижче, одночасно з цим почати опускати тулуб вниз до тих пір, поки стегно виставленої ноги не займе горизонтального положення.

Якщо стан здоров'я не дає змоги присісти, то не робити цього понад силу. На початковому етапі присідати не дуже низько, але кисті рук все одно повинні бути опущені до горизонтального рівня нижньої *даньтянь*.

Опустивши руки на однаковий рівень із точкою *хуейін* (перед коліном правої ноги, якщо присіли правильно), зробити знову «*кай*» і «*хе*».

Вагу тіла в цій позиції слід розподілити приблизно порівну на обидві ноги, з легким переважуванням на праву ногу. В цьому положенні бути дуже уважними і слідкувати за тим, щоб не нахилився тулуб, тримати його в рівному вертикальному положенні. Голову також слід тримати рівно, не нахилиючи її в один чи інший бік (точка *байхуей* повинна бути повернута вгору) (рис. 117, 118, 119).

Закінчивши виконання «*кай*» і «*хе*», плавно піднятися, розподілити вагу тіла рівномірно на обидві ноги і підняти кисті рук знову на рівень середини грудної клітки. Після цього опустити руки у вільному розслабленому стані вниз до рівня нижньої *даньтянь*, злегка розставивши ноги в бік (рис. 120). На цьому вправа не закінчується.



Рис. 117

Рис. 118

Рис. 119

Далі слід розвернути тулуб на 90° наліво і продовжити вправу. Для цього перемістити центр ваги тіла на ліву ногу і на п'ятку лівої ноги, розвернути тулуб на 90° наліво. Тепер попереду буде ліва нога. Кроком вперед виставити праву ногу і повторити вправу знову.

У такій послідовності виконують чотири цикли, роблячи кожний раз поворот на 90° .

Якщо вправу розпочато обличчям до сходу, то після першого повороту повернутися на північ, потім на захід, на південь і знову на схід, таким чином зробивши поворот на 360° .

Чоловікам необхідно враховувати, що вправи описуються на прикладі виконання їх жінками, тому чоловіки повинні робити все в іншому напрямку, виставляючи вперед праву ногу.

Тепер слід виставити вперед другу ногу і зробити все у зворотному порядку.

Цей порядок виконання вправи пояснюється за канонами традиційної медицини тим, що кожній стороні світу відповідає свій тип енергії. Зі сходу надходить енергія, яка називається Шаоян — їй підвладне зародження. Енергія Лаоян, яка надходить із

півдня, контролює формування і ріст. Енергія, яка йде із заходу, називається *Шаоінь* — вона контролює еластичність і в'язкість (необхідні для нормального функціонування зовнішніх і внутрішніх органів, судин). І, нарешті, останній тип енергії, яка надходить із півночі — це *Лаоінь*. Ця енергія контролює нагромадження і збереження.

Можна зазначити, що всі ці види енергії являють собою дві протилежні групи. Перша група з потенціалом *ян* (Шаоян і Лаоян), друга характеризується *інь*-потенціалом (*Шаоінь* і *Лаоінь*). Вони урівноважують одна одну і по мірі обертання Землі навколо Сонця перетворюються із одного виду в інший.

Всі ці типи енергії має людина, адже вона є невід'ємною частиною природи. Так, наприклад, енергія печінки належить до Шаоян, яка контролює народження. Енергія серця — це Лаоян, що забезпечує розвиток. Енергія легень належить до *Шаоінь*, яка дає еластичність. І, нарешті, у нирках зосереджена енергія *Лаоінь*, її функція — нагромаджувати і зберігати. Всі вони постійно реагують одна на одну, доповнюють одна одну або протидіють. Тому таке виконання вправи з поворотами на всі боки забезпечує однакову дію на всі органи і не може викликати небажаного дисбалансу між *інь* та *ян*.

Щодо дихання, то воно може бути довільним, тобто природним типом дихання. З набуттям досвіду у виконанні вправ можна робити повільний видих під час виконання «*кай*» і вдихати, виконуючи «*хе*». Але це стосується лише «*кай*» і «*хе*», які робляться на рівні верхньої і середньої *даньтянь*, у нижній *даньтянь* це робити не варто.



Рис. 120

Після того, як вже є навичка механічно виконувати вправи, необхідно продовжувати вдосконалення своєї майстерності і намагатися відключати під час виконання вправи розумову діяльність. Природно, що одразу цього досягти буде важко. Тому на початковому етапі можна порекомендувати вести у думках рахунок рухів, які виконуються. Однак кінцевою метою психологічного тренінгу слід вважати виконання з майже повністю загальмованою корою головного мозку — мозок під час занять повинен відпочивати.

Повільна ходьба з підніманням носків. Метою цієї вправи є регулюючий вплив на функції селезінки і серця. Це важко тому, що селезінка в людському організмі відіграє значну роль одного із основних резервуарів крові (депо). Вона бере участь у кровотворенні, обміні речовин, виконує імунобіологічну і захисну функції — виробляє антитіла, затримує і знешкоджує бактерії і токсини, руйнує віджилі еритроцити і тромбоцити.

Часто у людей з хворою селезінкою у ділянці живота з'являються больові відчуття, проявляється загальна і м'язова слабкість. Виконання даної вправи звичайно призводить до того, що функції селезінки значно поліпшуються. Це відбувається не лише в результаті впливу на меридіани, зв'язані з селезінкою, але й опосередковано, через дію на меридіани, які контролюють діяльність серця.

Найважливішим моментом у цій вправі є досягнення стану розслабленості і повного спокою, без чого вправа не матиме бажаної ефективності. Для того, щоб легше було досягти цього стану під час виконання вправи, можна порекомендувати рахувати в думці її елементи.

Це виконати не важко, адже кожен раз треба буде відраховувати дев'ять кроків, після чого робити один крок руху, який називається *даоїнь*. Сенс цього руху полягає в тому, що після завершення дев'яти кроків руки одночасно слід підняти долонями вгору, приблизно до рівня середини грудної клітки, потім опустити вниз до середньої *дантьянь* і розвести в нормальне положення по боках тулуба.

Цю вправу необхідно виконувати таким чином: з положення, в якому закінчилися виконання «*кай*» і «*хе*» з використанням

трьох *дантьянь*», розвернути тулуб наліво (чоловіки направо), розслабити праву (ліву) ногу і, зі змахом лівої (правої) руки (коли вона досягне точки *шанвань*, розташованої вище на 5 цунів від пупка), зробити крок правою (лівою) ногою. При цьому поперек повинен бути розслабленим і з постановкою ноги центр ваги тіла переноситься на ліву (праву) ногу. Голову і тулуб у попереку слід повернути наліво (направо).

Таким чином, жінки починають рух із правої ноги. Роблячи крок, ногу необхідно ставити на п'ятку, з носком, повернутим злегка всередину. Потім ногу поставити на всю ступню рухом всіх пальців (із положення на зовнішньому ребрі ступні, поступовим рухом від мізинця до великого пальця ноги). Одночасно з цим, центр ваги тіла перенести із лівої ноги на праву, після чого ліва нога розслаблюється. Таким чином чоловіки починають рух із лівої ноги, виконуючи відповідні елементи вправи (рис. 121, 122, 123).



Рис. 121

Рис. 122

Рис. 123

Одночасно з цим необхідно розвернути голову і тулуб в інший бік. Після повороту голови і тулуба ліва рука із положення біля точки *шанвань* опускається донизу до паху, потім її слід перевести до лівого стегна. В такт руху лівої руки правою рукою

необхідно зробити плавний колоподібний рух — перехід від стегна до точки *шанвань*. При виконанні руху руками треба слідкувати за тим, щоб траєкторія руху долоні співпадала з вертикальною лінією середини тулуба, а не проходила за цією лінією чи перед нею. При цьому долоні повинні бути повернуті до тулуба. Чоловікам слід виконувати цей елемент з відповідними корективами. Для людей з астенічними синдромами під час піднімання рук вгору, слід тримати долоні, повернутими догори, і закінчувати піднімання рук на рівні середньої *даньтянь*.

Під час руху вниз долоні повернуті до середньої *даньтянь*, а в міру здійснення руху до стегна — паралельно до тулуба. Після того, як ліва рука опустилась у положення біля лівого стегна, розслабити попереk і перенести центр ваги на праву ногу. При цьому ліва нога розслаблюється, а тулуб і голова повертаються зліва направо, з фіксацією у прямому положенні. Для чоловіків нагадаємо, що їм необхідно зробити відповідне корегування.

З поворотом голови і тулуба зробити крок лівою (правою) ногою й поставити її на п'ятку, як описано вище, перекатом на зовнішньому боці ступні, з торканням до поверхні спочатку мізинцем, потім по черзі рештою пальців.

В такт цьому руху здійснюються рухи руками — праву руку опустити вниз до стегна від точки *шанвань*, а ліву, навпаки, підняти вгору до точки *шанвань*. Зробивши крок лівою ногою, перенести на неї центр ваги тіла, розслабивши при цьому праву ногу. В такій послідовності слід зробити дев'ять кроків. Коли, після виконання дев'ятого кроку, права нога буде попереду, припинити рух обох рук (в цей час ліва рука повинна перебувати перед лівим стегном, а права — трохи вище середньої *даньтянь*) і одразу ж підняти ліву руку на рівень з правою.

Із цього положення підняти обидві руки одночасно до рівня середини грудної клітки, після чого опустити їх до середньої *даньтянь* і далі вниз до положення біля стегон.

Цей рух одержав назву «*даоїнь*». Так виконуються дев'ять кроків і рух *даоїнь*, які прийнято вважати одним циклом.

Дана вправа має дев'ять циклів. Перехід від одного циклу, до іншого здійснюється таким чином: після виконання *даоїнь* центр ваги тіла переміщається на праву ногу, права рука робить рух до точки *шанвань*, таким чином, починається новий цикл із кроку лівою ногою.

Чоловіки все це виконують в інший бік.

Дихання під час виконання вправи повинно бути природним, всі рухи — плавними і повільними: швидкість руху не переважає 40 кроків за хвилину.

Для людей з коронарною недостатністю і високим тиском швидкість руху можна зменшити до 20–30 кроків за хвилину, здійснюючи при цьому, залежно від самопочуття, меншу кількість циклів, але не менше шести.

Необхідно пам'ятати про те, що ця вправа повинна виконуватись у стані повної психічної розслабленості — в цей час ніякі думки чи емоції не повинні відволікати від занять.

На цьому загально зміцнюючі вправи закінчуються, після чого слід виконувати завершальні вправи.

10.5 Завершальні вправи цигун

Кожний цикл занять цигун повинен закінчуватись завершальними вправами, мета яких — повернути біоенергію, яка вивільнилась, у процесі виконання вправ, до її «сховища» — середню *даньтянь*.

Китайські майстри цигун говорять: «Якщо ви не виконали наприкінці заняття завершальні вправи, то це означає, що всі ваші зусилля марні». Справа в тому, що коли енергія *ци* виходить у великій кількості зі свого сховища в результаті впливу на неї вправ цигун, то її слід повернути назад, бо інакше вона розсіюється по всьому організму і «згорає». Після цього організму необхідно буде відновлювати цю енергетичну втрату. Якщо ж після основних вправ ви виконаєте завершальні, то таке розсіювання не відбувається і шкоди енергетичним ресурсам організму завдано не буде.

Завершальні вправи складаються із тих самих елементів, що й підготовчі, тільки виконувати їх слід у зворотному порядку. Спочатку виконується «три «кай» і «хе», потім «три глибоких видихи і вдихи» і закінчуються вправи виконанням «розслаблюючої стійки».

10.6 Цигун як система профілактики захворювань

Цигун — одна з дорогоцінних спадщин у скарбниці традиційної китайської медицини та велике надбання китайської медичної літератури, оздоровча та загально зміцнююча система з відмінними національними рисами. Гімнастика цигун — абсолютно унікальна система тренування тіла та психіки за допомогою вирощування «життєвої есенції», життєвої енергії та життєвого духу.

Цигун — досить складний і різноманітний комплекс вправ, що представляють єдність мистецтва дихання і руху, який допомагає зберегти здоров'я, бадьорість, спокій, легкість рухів, сприйняття і цілісність навколишнього світу; справляється з багатьма захворюваннями органів травлення, дихання, серцево-судинної системи.

Особливо корисний цей вид гімнастики для людей, які не мають можливості багато часу приділяти активним заняттям спортом. Регулярні заняття оздоровчою гімнастикою цигун дозволять покращити здоров'я, допоможуть постійно перебувати в хорошому настрої, навчать керувати своїми емоціями, швидко відновлюватися після напруженого трудового дня. Займатися цією гімнастикою означає тренувати енергію (*ци*) і свідомість, яка при цьому спрямовує потік *ци* по мережі каналів для стимуляції та посилення функціональної активності внутрішніх органів і збільшення запасів внутрішньої енергії.

Управління потоками енергії допомагає як вилікувати хвороби, а й зберегти міцне здоров'я. Допоможе вибрати тип та вид гімнастики з урахуванням характеру захворювання, віку, статусу та індивідуальних особливостей. В даний час існує безліч шкіл

цигун як у Китаї, так і за його межами. Гімнастика цигун включає комплекс занять з концентрації своєї свідомості, рухових і дихальних вправ, метою яких є: накопичення життєвої енергії *ци*, насичення внутрішніх органів і систем цією енергією, відновлення правильної циркуляції *ци* в організмі. При нормалізації енергетичного балансу в організмі відбувається послідовна корекція всіх його органів та функціональних систем.

Форми статичного цигун (цзіягун, «статична робота») характеризуються сидячими, лежачими та стоячими позами, зовні статичними. У статичному цигун вся робота відбувається «всередині», працюють лише дихання та думка, тіло при цьому здається нерухомим. Застосовуються такі методи, як заспокоєння, релаксація, концентрація, правильне дихання, наголошується на внутрішнє загартовування тіла. Однак шляхом тренування, статичні види цигун не обходяться зовсім без рухів.

Динамічний цигун (дунгун, або «робота в русі»): увага концентрується на правильному положенні тіла, внутрішніх відчуттях та потоках енергії *ці*, поєднуючи активність із внутрішнім спокоєм. Комплекс динамічних дихальних та фізичних вправ у поєднанні з концентрацією уваги. Основні цілі — зміцнення сухожилів і м'язів, підвищення енергетики за допомогою внутрішньої сили, заспокоєння розуму та серця. При регулярній практиці вправи надають потужний гармонізуючий, оздоровлюючий і омолоджуючий вплив на людину!

Змішані форми цигун — це поєднання прийомів статичного та динамічного цигун. Змішаний цигун базується на «зовнішній динамічності та внутрішній статичності», тобто «зовнішньому русі та внутрішньому спокої». За ступенем твердості цигун поділяється на жорсткий і м'який: м'який цигун гармонізує енергію і дозволяє їй текти плавно і без ривків, сприяє спокійному балансуванню енергетики, розуму та тіла; через жорсткі форми цигун досягають миттєвих результатів, наприклад, потужної концентрації енергії в певному місці для виконання сильного та швидкого руху або для активізації сил у тій чи іншій складній ситуації.

Контрольні питання

1. Що таке цигун і яке його значення для здоров'я людини?
2. Яке походження та історичний розвиток цигун?
3. У чому полягає сутність цигун як системи саморегуляції?
4. Що таке енергія «ци» і яку роль вона відіграє в цигун?
5. Які основні принципи практики цигун?
6. Які існують напрями та види цигун?
7. Яке значення мають підготовчі вправи у цигун?
8. Які основні цілі підготовчих вправ?
9. Які базові елементи включають підготовчі вправи цигун?
10. Що входить до основних вправ цигун?
11. Яку роль відіграє дихання під час виконання вправ?
12. Як поєднуються рух, дихання і концентрація у цигун?
13. Які вправи належать до загальнозміцнюючих у цигун?
14. Який вплив мають ці вправи на організм?
15. Що таке завершальні вправи у цигун і для чого вони потрібні?
16. Які методи розслаблення використовуються у завершальній частині?
17. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час занять цигун?
18. Як часто слід практикувати цигун для досягнення ефекту?
19. Які протипоказання можуть бути до занять цигун?
20. Який комплексний вплив має цигун на фізичне і психоемоційне здоров'я людини?

РОЗДІЛ 11 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

11.1 Тайцзицюань — фізичне втілення китайської філософії

Тайцзицюань перекладається з китайської мови як «кулак (цюань) великої межі». Неправильно сприймати тайцзицюань лише як оздоровчу систему. Без розуміння бойового аспекту тайцзицюань не можна збагнути всю його глибину. Однак слово «бойове», у свою чергу, не повинно відлякувати тих, хто шукає в тайцзицюань насамперед здоров'я. При вивченні тайцзи не доведеться нікого бити і самому отримувати удари. Тайцзи — це інтелегентне мистецтво, яке виключає агресію.

Згідно з китайською космологією є початкова творча сила Всесвіту, первинний хаос, з якого виникло все суще узци (*Безмежність / Порожнеча*). Воно не має форми, нескінченне і може виявитися у світі лише через людську свідомість. Це абсолютний спокій, відсутність поділу. Спокій не може існувати без руху, рух не може існувати без спокою. Тайцзи (Велика Межа): Народження руху в стані спокою, перший подих, що поділяє єдине ціле на протилежності — *Інь* та *Ян*. Все суще (Вань у): Взаємодія *Інь* і *Ян* породжує П'ять першоелементів (у-сін), з яких виникає все різноманіття природи.

Тому заняття тайцзицюань — це поєднання енергії та свідомості, руху та спокою, верху та низу, лівого та правого, щоб привести до рівноваги дві протилежні сили — *Інь* та *Ян*.

Рух і спокій, стискання та розтягування, порожнеча та наповненість, сила та розслабленість. Це рівень контролю тіла. Далі йде контроль дихання, контроль розуму, контроль *ци* та останній етап — контроль духу.

Складність, що існує напочатку занять — це запам'ятати рухи, скоординувати рухи рук і ніг, зв'язати рухи тіла з розумом, створювати та спрямовувати потрібні зусилля. Тобто, доводиться дуже багато працювати з увагою, концентрацією, терпінням. Під час занять розум зайнятий відстеженням кожного руху, тому всі

сторонні процеси просто відключаються, бо занадто багато точок концентрації уваги, на які витрачається енергія. З цим пов'язаний перший ефект від занять — заспокоєння розуму, розслаблення тіла та зміцнення духу.

Тайцзицюань — це цілий комплекс — перевірена часом система вправ для тіла, розуму та управління потоком енергії. Техніка тайцзицюань корисна всім, незалежно від расової, культурної та релігійної приналежності. Цілком справедливо тайцзицюань називають «поезією руху».

11.2 Коротка історія та стилі тайцзицюань

Історія створення тайцзицюань огорнута легендами, а точні факти губляться у глибині століть. Сьогодні існує кілька версій виникнення цього стародавнього мистецтва. За однією з версій, перші форми тайцзицюань створив легендарний даоський монах Чжан Саньфен на основі спостереження за поєдинком журавля і змії. Сталося це за правління династії Сун (960–1279 рр. н.е.). Однак достовірно простежити лінію розвитку та передачі навчання від Чжан Саньфена до наших днів не вдається.

За іншою версією, яка вважається офіційною, тайцзицюань зародилося в сім'ї Чень, яка мешкала з XIV століття у північно-китайській провінції Хенань. Засновником тайцзицюань є представник цієї сім'ї воїн імператорської гвардії Чень Вантін (1600–1680). Після звільнення з армії він вирішив систематизувати свої знання про бойові мистецтва і в результаті створив новий напрям, в якому гармонійно поєднувалося зовнішнє бойове застосування та глибокий внутрішній (філософський) зміст. Нове мистецтво включало філософські основи Книги Змін, теорію *Інь* і *Ян*, теорію П'яти Елементів, знання китайської традиційної медицини, систему енергетичних каналів, якими циркулює енергія *ци* в тілі людини, а також стародавні техніки управління енергією *ци*. Разом з тим стиль мав безумовну практичну спрямованість і бойове застосування. Надалі стиль розвивався всередині сім'ї Чень і передавався від покоління до покоління.

Таким чином, **стиль Чень** вважається раннім напрямком тайцзицюань. Всі інші стилі та течії, що виникли пізніше, є тією чи іншою мірою видозмінами стилю Чень. Для стилю Чень характерне чергування швидких та повільних рухів, викиди енергії та м'які переходи. Рухи відбуваються по спіралі аналогічно намотуванню шовкової нитки.

Стиль Ян. Протягом тривалого часу мистецтво тайцзицюань вважалося закритим та розвивалося лише всередині родини Чень. Першою сторонньою людиною, яка отримала можливість долучитися до цього стилю, став виходець із бідної родини Ян Лучань (1799–1872). Він був прийнятий в сім'ю Чень як слуга. Протягом трьох років він крадькома спостерігав за заняттями та таємно тренувався сам. Ян Лучань досяг великих успіхів у своїх заняттях, і в результаті йому дозволили залишитися в сім'ї Чень вже як учню і продовжити навчання.

За кілька років навчання Ян Лучань повернувся до рідних країв і почав викладати тайцзицюань. Незабаром у нього з'явилося багато учнів, у тому числі з членів пекінської аристократії.

У ході своєї практики Ян Лучань змінив характер рухів, зробивши їх більш плавними та розтягнутими. Сучасники називали його мистецтво «м'який кулак» і «зникаючий кулак». Ян Лучань брав участь у багатьох поєдинках з найкращими бійцями піднебесної і незмінно вигравав, отримавши прізвисько «Ян непереможний».

Надалі сини Ян Лучана продовжили розвиток стилю, що став називатися стилем Ян.

Онук Ян Ченфу доопрацював систему, створивши комплекс тайцзицюань школи Ян «85 форм», характерною рисою якого стали м'які позиції та плавні рухи. Нині цей напрямок тайцзицюань набув широкого поширення, а розроблений ним комплекс став вважатися традиційним.

Стиль У (перший). Майстер Юйсян (1812–1880) народився у тій самій місцевості, що і Ян Лунчан, і з дитинства мріяв займатися бойовими мистецтвами. У зрілому віці, вже опанувавши багато напрямків ушу, У Юйсян дізнався про те, що неподалік

живе майстер (Ян Лунчан), який навчає незвичайного «повільного» стилю. У Юйсян дуже зацікавився цим напрям і попросився до нього в учні. Однак доля склалося так, що освоївши стиль Ян, У Юйсян зустрівся також із майстром із сім'ї Чень і навчився цього стилю теж. В результаті він прийшов до створення власного стилю, який став інтеграцією стилів Чень і Ян, але водночас помітно відрізнявся від них. Так виник новий напрямок — тайцзицюань стилю У. Для цього стилю характерні компактні, повільні, начебто «обережні» рухи. Зусилля є результатом граничного внутрішнього спокою та концентрації енергії.

Стиль У (другий). За іронією долі існує ще один стиль тайцзицюань з такою самою назвою — «стиль У». Його фундатором вважається У цзяньцюань (1870–1943). Його батько навчався стилю Ян у знаменитого Ян Лунчана, а потім передав це мистецтво синові. Син У Цзяньцюань дещо видозмнив рухи стилю Ян, прибравши складні елементи та стрибки. Таким чином, У Цзяньцюань створив власну школу, названу згодом «стилем У» і визнану згодом самостійним напрямом тайцз. Цей стиль характеризується м'якими рухами з акцентом перенаправлення сили противника. Також його відмінністю є дещо нахилені позиції.

Стиль Сунь. Останній із п'яти основних стилів тайцзицюань, «стиль Сунь», був створений відомим майстром бойових мистецтв Сунь Лутаном (1861–1932). Упродовж життя він вивчив безліч стилів ушу, а також досконало опанував тайцзицюань «стилю У» Юйсяна. Як і багато інших під час своєї практики він переробив наявні знання та створив самостійний стиль тайцзицюань — «стиль Сунь». Характерною особливістю цього стилю є швидкі переміщення, поєднання «відкритого» та «закритого», рухів назад і вперед, концентрації та викиду сил.

Крім перерахованих п'яти основних стилів тайцзицюань існує багато інших напрямів, відгалужень та шкіл. Практично кожен практикуючий Майстер за десятиліття занять, пропускаючи форму через себе, переробляє її відповідно до своїх відчуттів, знань та особистого досвіду. Це створює велику палітру стилів і

способів виконання тих самих рухів. Це не добре і непогано, це просто особливість розвитку будь-якого загальнодоступного мистецтва. І це різноманіття не повинно лякати новачків. Стилів багато, але глибинна суть і мета одна.

Тайцзицюань — це цілісна система саморозвитку та пізнання своєї внутрішньої природи через фізичні рухи. На сьогоднішній день мистецтво тайцзицюань вже поширилося по всьому світу і продовжує набирати популярності не лише у спільноті практикуючих бойових мистецтв, а й серед звичайних людей. Завдяки доступності, кожна людина може вибрати відповідний для себе стиль і вступити на цю дивовижну дорогу вивчення себе та світу через тайцзи. Ця дорога може призвести до хорошої фізичної форми, здоров'я та спокою, що саме по собі вже дуже цінно. Але в той же час тайцзи — це набагато більше. Якщо піти далі, то за кожним новим поворотом будуть розкриватися нові грані власної особистості, можна зрозуміти загальні закони життя та його сенс, можна знайти спосіб гармонійного життя, коли всі події, що відбуваються, і весь навколишній простір перебуває в гармонії з внутрішнім світом людини і Всесвіту.

Якщо коротко, то принцип дії тайцзицюань полягає у повному розслабленні тіла, акцент робиться на вольових зусиллях мозку, а не на м'язовому рівні. Цим, мабуть, тайцзицюань відрізняється від інших гімнастик та оздоровчих систем.

Отже, тайцзицюань має такі особливості:

- Бойове мистецтво поєднано з технікою використання «внутрішнього резерву» та методом глибокого дихання. Таким чином, адепти тайцзицюань скоординовано оперують свідомістю, диханням та рухами.

- Основа тайцзицюань — плавні спіралі — та дугоподібні рухи, пов'язані одне з одним в єдину систему. Рухи відповідають теорії циркуляції цілющої енергії *ци* каналами, що покривають людське тіло. Це те, що прийшло до тайцзицюань з арсеналу китайської традиційної медицини. Під час виконання рухів *ци* керується за допомогою думки.



Рис. 124

- У тайцзицюань є парні вправи — туйшоу (спішні «штовхаючі руки»), що ріднить цю гімнастику з традиційними китайськими бойовими мистецтвами. Двоє зі зчепленими руками виконують рухи, що обвивають, таким чином, щоб їх руки знаходилися в постійному контакті («прилиплі руки»). Вправа розвиває чутливість до дій партнера, його намірів.

- У тайцзицюань також є теорія про «жорсткість, що ховається в м'якості», а також гнучке застосування різних рухів залежно від тактики суперника, що змінюється.

Справді, сьогодні тайцзицюань має величезну популярність в усьому світі. Достатньо розповісти про «плюси» цього комплексу вправ, отже:

1. Тайцзицюань сприяє внутрішньому та фізичному розслабленню. Тільки розслабляючись, людина може звільнити своє тіло і розум від напруги, що породжує хвороби та втому.

2. Тайцзицюань допомагає покращити кровообіг. З'являється почуття бадьорості. При насиченні клітин головного мозку киснем та поживними речовинами покращується пам'ять та розумові процеси.

3. Тайцзицюань сприяє гнучкості та зміцненню хребта та суглобів, а суглоби — це запорука здорового та довгого життя. Заняття тайцзицюань сприяє зміцненню гнучкості кісткової та м'язової тканин.

4. Тайцзицюань практикує особливий вид дихання. У дихальному процесі задіюється нижня частина живота, «дихання опускається в живіт», тим самим стимулюється життєва енергія, людина стає сильнішою та життєздатною.

5. Тайцзицюань зміцнює волю. Практика тайцзицюань потребує великих вольових зусиль, при регулярних заняттях досягається вміння тренувати не лише тіло, а й характер. Під час вивчення тайцзицюань цьому процесу сприяє інтерес пізнання нового.

6. Тайцзицюань допомагає знайти спокій розуму та тіла.

Принципи, на яких розробляються комплекси тайцзицюань:

- вправи мають бути обрані з 800 відомих елементів традиційної національної школи тайцзицюань;
- їх виконання не повинно бути пов'язане з наявністю спеціальних майданчиків та інвентарю;
- оволодіння комплексом не повинно вимагати тривалого часу;
- за бажання можливий перехід до складніших форм і комплексів.

11.3 Основні вправи тайцзицюань

Основні рухи тіла, які в уповільненому темпі імітують ті ж наступальні та оборонні прийоми «рукопашного бою» стилю Ян школи тай-чи, об'єднані в комплекси, що отримали назви «форма -24, -48, -68, -88, -108», в відповідності до кількості фрагментів, які називаються «формами».

Для всіх цих комплексів характерні:

- плавність та закругленість рухів;
- повільний темп;
- безперервність і рівномірність рухів, що ніби переходять з одного в інше, відсутність рухів з максимальною амплітудою;

- точність рухів та положень;
- пряме, в основному вертикальне положення тулуба та голови;
- переміщення та пози на злегка зігнутих ногах з безперервним переходом з однієї ноги на іншу;
- постійна стандартна послідовність рухів та поз;
- розслабленість м'язів;
- уявний супровід рухів;
- супровід рухів рук поглядом;
- рівномірне нефорсоване дихання черевного типу (вдих — розкриття, видих — закриття);
- відсутність симетричних рухів прямими руками та ногами, положень стоячи на колінах та лежачи.

Обов'язкові умови для досягнення оздоровчого ефекту під час занять тайцзицюань:

- тиша та спокій;
- розслабленість, що досягається м'якістю та плавністю рухів;
- дотримання суворої певної черговості рухів та їх форм.

Таким чином, тайцзицюань — це внутрішня, м'яка система самозахисту, що уникає конфліктів та прямих нищівних ударів. Це досягається технікою самих рухів за дотичністю та тактиками застосування: зосередженість, розслабленість, податливість, дотримання, утримування, заманювання. Постійне застосування цих принципів дає розуміння цінності життя, а також дарує душевну рівновагу. Змінюється темперамент, людина починає менш агресивно і спокійніше реагувати на труднощі і негаразди, що виникають.

Загалом, практикувати тайцзицюань означає легко приймати всі зміни життя, дотримуючись незмінного. Бути подібним до річкової верби, чиї гілки легкі і гнучкі, плавно розгойдуються на повітрі, а стовбур і коріння залишаються нерухомими.

Тайцзицюань це воістину велике національне надбання Китаю, фізичне втілення та квінтесенція тисячолітньої китайської філософії.

Контрольні питання

1. Що таке тайцзіцюань і до якої системи практик він належить?
2. У чому полягає філософська основа тайцзіцюань?
3. Як принцип *інь-ян* проявляється у тайцзіцюань?
4. Чому тайцзіцюань називають фізичним втіленням китайської філософії?
5. Які основні цілі практики тайцзіцюань?
6. Яке походження та історія розвитку тайцзіцюань?
7. Які основні етапи становлення тайцзіцюань як бойового мистецтва?
8. Які існують основні стилі тайцзіцюань?
9. Чим відрізняються різні стилі тайцзіцюань між собою?
10. Яке значення мають повільні рухи у тайцзіцюань?
11. Які фізичні якості розвиває тайцзіцюань?
12. Яку роль відіграє баланс у виконанні вправ тайцзіцюань?
13. Що таке основні вправи тайцзіцюань?
14. Які базові рухи використовуються в тайцзіцюань?
15. Як правильно поєднувати дихання і рух у тайцзіцюань?
16. Яке значення має концентрація уваги під час практики?
17. Які правила безпеки слід дотримуватись під час занять тайцзіцюань?
18. Як тайцзіцюань впливає на психоемоційний стан людини?
19. Чим тайцзіцюань корисний для людей різного віку?
20. Як інтегрувати тайцзіцюань у систему оздоровчих тренувань?

РОЗДІЛ 12 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МЕДИТАЦІЇ

12.1 Історія японського буддизму

Буддизм прийшов до Японії у VI столітті через Великий шовковий шлях, через Китай і Корею.

Синто (або синтоїзм) — традиційна політеїстична та анімістична релігія Японії, зародилася раніше. Вважається, що вона розвинулася з поклоніння духам природи, а буддизм вплинув на її подальше становлення. Більшості японців важко назвати себе послідовниками однієї релігії — вони відвідують і буддистські храми, і синтоїстські святилища.

Дзен — мабуть, одна з найвідоміших шкіл буддизму в Японії. Багато аспектів японської культури перебувають під її впливом чи з'явилися завдяки їй. Японські сади, чайні церемонії і навіть бойові мистецтва — всюди можна знайти її сліди.

Практика медитації сягає корінням у стародавні буддистські, індуїстські та китайські традиції. Усі напрями мають однакові цілі. Основні відмінності між техніками полягають у філософському тлумаченні, впливі релігії, часу та менталітету практиків певної народності.

Дзен-буддизм — практика медитації, що дозволяє досягти самореалізації та просвітління. Послідовники дзен не покладаються на могутніх богів, а йдуть своїм духовним шляхом під керівництвом вчителів.

Медитація (лат. *meditatio* — «роздум») — низка психічних вправ, що використовуються у складі духовно-релігійної чи оздоровчої практик, або ж особливий психічний стан, що виникає в результаті цих вправ (чи з інших причин). Медитацію можна розглядати як вид споглядання (лат. *contemplatio*).

Займаючись медитацією, згідно з низкою традицій, не треба робити над собою жодних зусиль, потрібно повністю розслабитися. Медитація — це стан розслабленої зосередженості, в якому йде відхилене спостереження за тим, що відбувається.

Медитація означає, що ми чомусь надаємо місце, дозволяємо цьому розвиватись, спостерігаємо, сприймаємо у всій повноті. Той, хто займається медитацією, нічого не повинен оцінювати, надавши свободу думкам, почуттям і процесам, що протікають в організмі.

У різних школах медитації є два загальні компоненти, які в термінології буддистської психо-культури описуються як:

1) шаматха (саматха), що можна перекласти як «безтурботність», «світ», «внутрішній спокій», розумовий чи фізичний;

2) віпашьяна (віпасана), що можна перекласти як «усвідомленість», «бачення світу таким, який він є», а не таким, яким ми хотіли б, або не хотіли б його бачити.

Існує безліч технік медитації. У більшості традицій під час медитації практикуючому зазвичай потрібно прийняти певну позу. Об'єктом концентрації зазвичай є відчуття всередині організму, внутрішні образи, рідше емоції. Іноді об'єктом концентрації може бути зовнішній фізичний предмет.

Медитація з давніх-давен є частиною духовної практики в багатьох релігійних традиціях, особливо поширена в буддизмі та індуїзмі, є важливою складовою йоги.

В основі йогічної медитації лежить релаксація. Щоб зняти фізичну напругу, у йозі використовуються певні фіксовані пози (асани).

Починаючи з 1960-х років, медитація все більше почала привертати до себе увагу на Заході, стала предметом різноманітних наукових досліджень, неоднорідних за суворістю та якістю. У більш ніж 1000 опублікованих наукових досліджень різних методів практики було знайдено зв'язок між медитацією та змінами в обміні речовин, кров'яним тиском, мозковою активністю та іншими процесами в організмі. Зараз медитація широко застосовується як психотерапевтичний засіб зі зняттям психічного напруження, фізичного болю, а також як метод боротьби зі стресом, зокрема у клінічних умовах. Часто використовується також з метою релаксації та як доповнення до інших вправ з релаксації.

12.2 Історія розвитку медитації

Історія медитації тісно пов'язані з релігійним контекстом, у якому існувала ця практика. Вже в доісторичних цивілізаціях використовувалися ритмічні співи і повторення фраз для умовляння богів. Деякі автори навіть висунули гіпотезу, що поява здатності концентрувати увагу, що є елементом багатьох методів медитації, можливо, сприяло розвитку останньої фази біологічної еволюції людини.

У Ведах міститься одна з найбільш ранніх згадок про медитацію. Пізніше (приблизно з VI по V ст. до н.е. свої форми медитації були створені в даосизмі Китаю та буддизмі Індії.

На заході, 20 року до н.е., Філон Олександрійський писав про певну форму «духовних вправ» за участю уваги (*prosoche*) і концентрації, а в III столітті Плотін (античний філософ, засновник неоплатонізму) розробив техніки медитацій.

Палійський канон (зібрання священних буддистських текстів), письмова фіксація якого сягає I століття до н.е., вважає індійську буддистську медитацію кроком на шляху до визволення. На той час буддизм поширився у Китаї, по Шовковому шляху передачі буддизму медитація поширилася й на інші східні країни, а 653 року перший зал для медитації було відкрито в Японії. Повернувшись із Китаю близько 1227 року, японський буддистський монах і філософ періоду Камакура, послідовник вчення дзен, засновник японської секти Сото-сю Доген написав інструкцію з дзадзэн («Рекомендований спосіб сидячих медитацій»).

Що таке дзадзэн?

Сидяча медитація — це одна з буддистських практик, спрямованих на усвідомлення своєї істинної природи, що проводиться в позі сидячи зі схрещеними ногами (або в позі лотоса), з прямою спиною і складеними перед собою руками. Увага звертається на: **правильну позу, правильне дихання, правильний стан свідомості.**



Рис. 125

Робиться це так: потрібно сісти на подушку для сидіння (дзабутон), схрестивши ноги (або в позі лотоса), з'єднати руки і скласти їх перед собою. Спина пряма, очі напівприкриті, рот закритий, виконується черевне дихання (рис. 126).

Коли стабілізується глибоке дихання через ніс, починають рахувати вдихи та видихи, зосередившись тільки на цьому, а згодом зникає й усвідомлення процесу дихання.

Найважливіше в Дзадзен — правильне дихання. Поєднання трьох елементів — правильної пози, правильного дихання та правильного стану свідомості (тесин, тесоку, тьосин), заспокоює думки та виявляє справжню початкову природу людини. Коли дихання стає сутністю людини, душа і тіло спустошуються, а світ довкола сприймається в його початковій даності, незамутнено.

Один сеанс медитації називається *іссю* (一炷 — «одна паличка пахощів»), це відповідає часу горіння ароматичної палички (приблизно 30–40 хв).

Суть дзадзена в тому, щоб досягнути власну природу і позбутися помилок, усвідомивши порожню сутність буття. Практикуючі сидять без думок, відсторонившись від всепоглинаючої суєти повсякденності. Умиростворююча практика дзадзен доступна кожному.

Медитація дзен. Медитація Дзен — це традиційна буддистська техніка, яку можуть виконувати як початківці, так і досвідчені практики.

Однією з багатьох переваг медитації дзен є те, що вона дає уявлення про те, як працює розум. Як і інші форми буддистської медитації, практика Дзен здатна принести людям величезну користь, надаючи їм потужні інструменти для подолання депресії та тривоги.



Рис. 126

Метою даної техніки є духовне зростання, оскільки практика медитації Дзен розкриває ясність та працездатність розуму. Дзен допомагає досягти пробудження у вигляді усвідомлення початкової природи розуму.

Які ж переваги Дзен-медитації?

Для Дзен-буддистів медитація включає спостереження і відпускання думок і почуттів, що виникають у розумі, а також розвиток розуміння природи тіла і розуму. На відміну від багатьох популярних форм медитації, які фокусуються на розслабленні та знятті стресу, медитація Дзен йде набагато глибше. Дзен вирішує глибоко заховані проблеми та загальні життєві питання, на які часом складно знайти відповіді, вона ґрунтується на практиці та інтуїції, а не на навчанні та логіці.

Школи Дзен практикують сидячу медитацію, так звану за-дзен, в якій людина сидить прямо і слідує за рухом свого дихання, особливо за рухом дихання в ділянці живота. Ментальний аспект полягає у двох варіантах практики.

Спостереження за диханням. Медитуючий приймає зручну позу сидячи, спина має бути пряма. Для зручності, можна сидіти на м'якому килимку, на подушці або на стільці. Покласти руки на коліна долонями вгору, права долоня знаходиться під лівою, кінчики великих пальців стикаються — це положення рук називається Дхьяна мудра.

Під час медитації слід спостерігати за своїм диханням, відстежувати кожен вдих та видих. Дихати треба рівно, під рахунок (подумки) від 10 до 1. Концентрація відводиться практиці надходження кисню до організму (насичення). Думки про майбутні справи та проблеми не турбують. Тільки стабільний рахунок у такт дихальної практики.

Виконується медитація від 15–30 хвилин. Цей метод виховує постійне почуття присутності та усвідомленості.

Медитація без об'єкту — Сікантаза (від японського 只管打坐 — «просто сидіти»). Ця техніка медитації залежить від фокусу уваги. Практикуючий не використовує конкретний

об'єкт медитації, дозволяє думкам просто текти, без засудження, чіплення за них чи відкидання, мети як такої немає. Самота і відпочинок сприяють мимовільному осмисленню та усвідомленню себе у цьому житті, суспільстві. Медитуючий має дозволити підсвідомості та розуму прибратися у своїй голові самотійно.

Медитація дзен (дзадзен) застосовується у поєднанні з іншими елементами буддистської практики. Деякі з них пов'язані з груповим співом, колективною свідомістю, читанням вчень Будди.

На повсякденному рівні Дзен тренує розум для здобуття спокою.

Ще однією перевагою медитації є поліпшення фізичного здоров'я. Практики повідомляють про зниження артеріального тиску, поліпшення імунної системи, зниження тривоги і стресу, повноцінний сон та інші поліпшення.

Сучасна медитація не прив'язує себе до віри та філософських доктрин. Існують й інші течії буддистських технік медитації, таких як:

«Віпасана» Медитація. «Віпасана» Медитація означає «бачити речі такими, якими вони є насправді» — традиційна буддистська практика, що сягає VI століття до нашої ери.

Первинним об'єктом медитації є практик. Його дихання, посликування м'язів живота, груди, що піднімаються від великої кількості кисню в легенях. Вторинним — почуття, що виникають поза нашого я. Брехання собаки, шум двигуна автомобіля, спів птахів — практик сприймає їх як єдине явище — просто гамір, те, що можна почути поза первинного.

Філософія медитації вчить сприймати речі об'єктивно. Тому що проблеми та труднощі не мають відмінностей та градації, коли для вирішення всього потрібно зробити лише одну дію. Наприклад, заспокоїтися та промовчати, або просто зачекати.

У результаті розвивається ясне бачення того, що явища, які спостерігаються, пронизані трьома «ознаками існування»: непостійністю, незадоволеністю і порожнечею.

Медитація свідомості. Медитація усвідомленості — адаптація традиційних буддистських практик, особливо Віпасана,

під впливом інших течій. Наприклад, в'єтнамський дзен-буддизм від Тіч Нхат Хань. Це практика навмисного зосередження на даному моменті, прийняття і неусвідомленої уваги до відчуттів, думок і емоцій, що виникають.

Виконання. Медитуючий сідає у зручну позу, утримуючи спину прямою. Слідкує за диханням, усвідомлюючи процес під час вдиху. Відчуває, що відбувається з ним під час практики.

Розум може відволікатися на звуки, відчуття та думки. Щоразу, коли це відбувається, обережно визначається, що втрачається концентрація, і треба повернути увагу до дихання, думок або відчуття.

«Метта» Медитація. Медитація «Метта» (або медитація люблячої доброти) — це буддійська практика, спрямована на розвиток безумовної любові, доброзичливості та співчуття. Вона знімає напругу, зменшує тривожність та розвиває емоційний інтелект, замінюючи внутрішню критику на тепло та підтримку.

«Медитація співчуття» демонструє ефективність «метти» та пов'язаних з нею медитативних напрямків.

Основною метою є підвищення здібностей людини до співчуття, співпереживання оточуючим бажанню допомагати. А ще: жити у мирі із самим собою, полюбити відображення у дзеркалі, звикнути з власним «Я», керувати ним, мінімізувати необдуманість рішень та суджень.

Першим кроком для медитуючого стане прийняття себе таким, яким він є: з усіма перевагами та недоліками. Усвідомлення останнього дозволить вийти на стежку вдосконалення та контролю.

Узагальнюючий висновок — медитація допомагає впоратися з тривогою та стресом, чинить оздоровлюючу дію та є чудовим способом сповільнитись і здобути душевний спокій.

Контрольні питання

1. Що таке медитація і яке її основне призначення?
2. Які історичні витоки має медитація як практика?
3. Який зв'язок між медитацією та буддизмом?
4. Що таке японський буддизм і які його особливості?
5. Які основні школи японського буддизму існують?
6. Як буддизм вплинув на розвиток медитативних практик у Японії?
 7. Які історичні етапи розвитку медитації можна виділити?
 8. Як змінювались техніки медитації з часом?
 9. Які основні цілі медитації у різних традиціях?
 10. Які види медитації існують?
 11. У чому полягає різниця між релігійною та світською медитацією?
 12. Які основні принципи медитаційної практики?
 13. Яку роль відіграє дихання у медитації?
 14. Як концентрація уваги впливає на ефективність медитації?
 15. Які фізіологічні ефекти має медитація на організм людини?
 16. Який вплив медитації на психічне здоров'я?
 17. Які основні техніки медитації використовуються сьогодні?
 18. Які труднощі можуть виникати під час практики медитації?
 19. Як правильно підготуватися до сеансу медитації?
 20. Яке значення має медитація у сучасних оздоровчих і психологічних практиках?

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ТЕСТУВАННЯ

1. Що таке ментальний фітнес і як його визначають у сучасній науці?

а) ментальний фітнес — це систематичне тренування когнітивних, емоційних і психологічних здібностей для підтримки розумової активності, концентрації та стресостійкості;

б) ментальний фітнес — це здатність запам'ятовувати великі об'єми інформації без практики;

в) ментальний фітнес — це виконання фізичних вправ для мозку без впливу на когнітивні функції;

г) ментальний фітнес — це використання медитації виключно для розслаблення без тренування мозку.

2. Яке місце займає ментальний фітнес у системі фізичного виховання?

а) використовується лише для професійних спортсменів;

б) є другорядним і не має значного впливу;

в) є невід'ємною складовою гармонійного розвитку особистості;

г) замінює фізичні вправи.

3. У чому полягає взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям?

а) Вони не пов'язані між собою;

б) Фізичне здоров'я впливає лише на зовнішній вигляд;

в) Психічне здоров'я не залежить від фізичної активності;

г) Вони взаємно впливають одне на одне і формують загальний стан здоров'я.

4. Які основні компоненти ментального фітнесу?

а) сила, швидкість, витривалість;

б) когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, стресостійкість, увага;

в) зріст, вага, об'єм легень;

г) лише інтелект.

5. Які функції виконує ментальний фітнес у фізичній культурі?

- а) впливає лише на фізичну силу;
- б) забезпечує тільки відпочинок після тренувань;
- в) підвищує ефективність занять, розвиває стресостійкість і мотивацію;
- г) не має жодного значення.

6. Які методи використовуються для розвитку ментального фітнесу?

- а) лише силові тренування;
- б) медитація, дихальні вправи, розвиток мислення та уваги;
- в) тільки змагання;
- г) повна відмова від фізичної активності.

7. Як ментальний фітнес впливає на навчальну та спортивну діяльність?

- а) не має жодного впливу;
- б) ускладнює процес навчання і тренувань;
- в) знижує результати діяльності;
- г) підвищує концентрацію, мотивацію та ефективність діяльності.

8. Які переваги інтеграції ментального фітнесу у фізичне виховання?

- а) покращення психічного стану, підвищення ефективності занять і гармонійний розвиток;
- б) відсутність змін у розвитку учнів;
- в) лише зменшення фізичного навантаження;
- г) погіршення фізичних результатів.

9. Які основні східні практики належать до ментального фітнесу?

- а) лише силові тренування та спринт;
- б) йога, медитація, тай-чи та дихальні практики;
- в) футбол і баскетбол;
- г) плавання та легка атлетика.

10. У чому особливості практики йоги як засобу ментального фітнесу?

- а) розвиває лише фізичну силу без впливу на психіку;
- б) спрямована тільки на спортивні рекорди;
- в) поєднує фізичні вправи, дихання та концентрацію для гармонії тіла і психіки;
- г) використовується виключно для реабілітації після травм.

11. Як медитація впливає на психоемоційний стан людини?

- а) допомагає зменшити стрес, покращує концентрацію та емоційну рівновагу;
- б) не має жодного впливу на психіку;
- в) підвищує рівень стресу і тривожності;
- г) погіршує увагу та пам'ять.

12. Яку роль відіграє дихальна гімнастика у східних практиках?

- а) використовується лише для розминки перед тренуванням;
- б) не має значення для психічного стану людини;
- в) допомагає контролювати емоції, покращує концентрацію та знижує рівень стресу;
- г) призначена тільки для розвитку м'язів.

13. У чому полягає філософія гармонії тіла і розуму у східних підходах?

- а) у пріоритеті розвитку лише фізичної сили;
- б) у поєднанні фізичних вправ, дихання та психічної рівноваги як єдиної системи;
- в) у розділенні фізичного та психічного розвитку;
- г) у відмові від фізичної активності.

14. Як тай-чи або цигун сприяють розвитку ментальної стійкості?

- а) викликають перевтому і знижують концентрацію;
- б) розвивають лише фізичну силу без впливу на психіку;

- в) погіршують емоційний стан через повільні рухи;
- г) покращують концентрацію, знижують стрес і формують внутрішню рівновагу.

15. Які європейські підходи до ментального фітнесу найбільш поширені?

- а) лише бойові мистецтва та єдиноборства;
- б) медитація, майндфулнес, психофізичні тренування та когнітивні вправи;
- в) виключно силові тренування у спортзалі;
- г) тільки ігрові види спорту.

16. У чому відмінність європейських практик від східних?

- а) європейські практики повністю виключають фізичні вправи;
- б) східні практики не мають зв'язку з психікою;
- в) європейські підходи більше орієнтовані на наукові методи та когнітивні техніки, тоді як східні — на філософію гармонії тіла і розуму;
- г) вони не мають жодних відмінностей.

17. Яку роль відіграє психологічний тренінг у ментальному фітнесі?

- а) сприяє лише фізичному розвитку;
- б) використовується тільки для професійних спортсменів;
- в) не має практичного значення;
- г) допомагає розвивати самоконтроль, мотивацію та стресостійкість.

18. Як когнітивні вправи впливають на розвиток мислення?

- а) не впливають на розумові процеси;
- б) погіршують пам'ять і увагу;
- в) розвивають логіку, пам'ять, увагу та швидкість мислення;
- г) зменшують здатність до навчання.

19. Які сучасні технології використовуються для розвитку ментального фітнесу в Європі?

- а) лише паперові щоденники та конспекти;
- б) віртуальна реальність, мобільні застосунки для медитації та нейрофідбек-тренінги;
- в) тільки фізичні тренажери;
- г) виключно традиційні спортивні ігри.

20. Які перспективи розвитку ментального фітнесу у фізичному вихованні?

- а) повне зникнення цієї складової з освіти;
- б) зменшення ролі психічного здоров'я у спорті;
- в) інтеграція у навчальні програми та посилення ролі психічного здоров'я у фізичній культурі;
- г) використання лише для професійних спортсменів.

21. Що таке психічне здоров'я і які його основні складові?

- а) стан благополуччя, що включає емоційну, когнітивну та соціальну рівновагу;
- б) відсутність будь-яких емоцій та переживань;
- в) стан лише фізичного здоров'я організму;
- г) здатність швидко виконувати фізичні вправи.

22. Як визначається психологічне благополуччя особистості?

- а) як відсутність фізичних захворювань;
- б) як здатність швидко навчатися новим фізичним вправам;
- в) як суб'єктивне відчуття задоволеності життям, емоційної стабільності та внутрішньої гармонії;
- г) як рівень фізичної сили та витривалості.

23. У чому полягає різниця між психічним здоров'ям і психологічним благополуччям?

- а) це повністю однакові поняття без відмінностей;
- б) психічне здоров'я — це базовий стан функціонування психіки, а психологічне благополуччя — це рівень задоволеності життям і емоційного комфорту;

- в) психічне здоров'я стосується лише фізичного стану людини;
- г) психологічне благополуччя залежить тільки від фізичної сили.

24. Які основні критерії психічного здоров'я виділяють у психології?

- а) висока фізична сила та швидкість реакції;
- б) відсутність соціальних контактів і емоцій;
- в) емоційна стабільність, адекватне сприйняття реальності, самоконтроль і соціальна адаптація;
- г) здатність виконувати складні фізичні вправи.

25. Яку роль відіграє емоційна стабільність у підтриманні психічного здоров'я?

- а) не має жодного значення для психічного здоров'я;
- б) лише ускладнює процес адаптації до життя;
- в) потрібна тільки спортсменам;
- г) допомагає зберігати рівновагу, краще справлятися зі стресом і приймати зважені рішення.

26. Що таке суб'єктивне благополуччя та з яких компонентів воно складається?

- а) це рівень фізичної підготовленості людини;
- б) це оцінка людиною свого життя, що включає задоволеність життям, позитивні та негативні емоції;
- в) це тільки відсутність стресу;
- г) це здатність швидко навчатися новим навичкам.

27. Які психологічні чинники впливають на рівень суб'єктивного благополуччя?

- а) емоційна стабільність, самооцінка, рівень стресу та якість міжособистісних стосунків;
- б) лише фізична сила та витривалість;
- в) тільки рівень доходу;
- г) лише вік людини.

28. Як фізичне здоров'я пов'язане з психологічним благополуччям?

- а) не має жодного зв'язку з психологічним станом;
- б) впливає лише на зовнішній вигляд людини;
- в) воно визначає лише рівень інтелекту;
- г) фізичне здоров'я сприяє кращому емоційному стану, зниженню стресу та підвищенню якості життя;

29. Який вплив мають стрес і тривожність на психічне здоров'я особистості?

- а) вони завжди позитивно впливають на розвиток людини;
- б) не мають жодного впливу на психічний стан;
- в) можуть погіршувати емоційний стан, знижувати працездатність і викликати психологічне виснаження;
- г) можуть покращувати тільки фізичну силу.

30. Що таке життєва задоволеність і як її можна оцінити?

- а) це рівень фізичної підготовки людини, який оцінюється у спортзалі;
- б) це оцінка людиною якості свого життя загалом, що вимірюється через опитування, самооцінку та психологічні шкали;
- в) це кількість друзів у соціальних мережах;
- г) це здатність швидко виконувати навчальні завдання.

31. Які особистісні риси сприяють підвищенню рівня благополуччя?

- а) агресивність, замкнутість, недовіра до інших;
- б) лінощі, байдужість, уникнення відповідальності;
- в) оптимізм, емоційна стабільність, самооцінка та стресостійкість;
- г) тривожність, невпевненість, імпульсивність.

32. Що таке життєстійкість (резильєнтність) і чому вона важлива?

- а) це здатність людини ефективно долати стрес і відновлюватися після труднощів;

- б) це рівень фізичної сили та витривалості організму;
- в) це здатність уникати будь-яких труднощів у житті;
- г) це вміння швидко виконувати спортивні вправи.

33. Які компоненти входять до структури життєстійкості?

- а) сила, швидкість, витривалість;
- б) контроль, залученість і прийняття викликів;
- в) гнучкість тіла, координація, баланс;
- г) інтелект, пам'ять, увага.

34. Як особистісний потенціал впливає на здатність до адаптації?

- а) не має жодного впливу на адаптацію;
- б) зменшує можливості людини пристосовуватися до нових умов;
- в) визначає лише фізичні можливості людини;
- г) сприяє швидкій адаптації завдяки розвитку ресурсів особистості (знань, навичок, стресостійкості).

35. У чому полягає взаємозв'язок між самооцінкою та благополуччям?

- а) самооцінка не впливає на рівень благополуччя;
- б) висока самооцінка сприяє впевненості, емоційній стабільності та підвищенню загального благополуччя;
- в) самооцінка визначає лише фізичну підготовку людини;
- г) чим нижча самооцінка, тим вищий рівень благополуччя.

36. Які методи використовуються для оцінки психічного здоров'я?

- а) спостереження, психологічне тестування, опитувальники та інтерв'ю;
- б) лише вимірювання фізичних показників (пульс, тиск);
- в) тільки спортивні нормативи;
- г) визначення рівня сили та витривалості.

37. Як соціальне середовище впливає на психологічне благополуччя?

- а) не має жодного впливу на людину;
- б) впливає лише на фізичний стан;
- в) може як підтримувати, так і погіршувати психічне благополуччя через якість стосунків, підтримку та соціальний клімат;
- г) впливає тільки на рівень фізичної активності.

38. Яку роль відіграють цінності та життєві цілі у формуванні задоволеності життям?

- а) не мають жодного впливу на життєву задоволеність;
- б) зменшують мотивацію та життєву активність;
- в) визначають лише рівень фізичної активності людини;
- г) надають життю сенс, спрямовують поведінку та підвищують рівень задоволеності життям.

39. Як розвивати особистісний потенціал для підвищення якості життя?

- а) уникати будь-яких змін і нових завдань;
- б) ігнорувати власні цілі та розвиток;
- в) через навчання, саморозвиток, формування навичок і роботу над емоційною стійкістю;
- г) зосереджуватися лише на фізичній активності.

40. Які практичні стратегії сприяють підтримці психічного здоров'я та благополуччя?

- а) постійне перевантаження роботою без відпочинку;
- б) ізоляція від соціального середовища;
- в) повна відмова від будь-яких емоційних переживань;
- г) регулярна фізична активність, здоровий сон, підтримка соціальних зв'язків і техніки управління стресом.

41. Що розуміється під зміною способу життя в контексті здоров'я?

- а) свідоме коригування щоденних звичок і поведінки для покращення фізичного та психічного здоров'я;

- б) повна відмова від усіх звичок людини;
- в) тимчасова відмова від фізичних вправ;
- г) зміна місця проживання.

42. Які основні етапи загальної моделі зміни способу життя?

- а) народження, розвиток, старіння, смерть;
- б) усвідомлення проблеми, прийняття рішення, впровадження змін, підтримка нового способу життя;
- в) навчання, ігри, відпочинок, змагання;
- г) планування відпустки та відпочинку.

43. Які фактори впливають на успішність змін у поведінці людини?

- а) тільки вік людини;
- б) лише рівень фізичної підготовки;
- в) мотивація, підтримка оточення, самодисципліна та усвідомлення мети;
- г) випадкові обставини без участі людини.

44. Що таке мотивація до змін і як її можна підвищити?

- а) це примус людини до виконання завдань;
- б) це випадкове бажання щось змінити без причин;
- в) це залежність від думки інших людей;
- г) це внутрішнє бажання людини змінювати поведінку, яке можна підвищити через постановку цілей, самоконтроль і позитивне підкріплення.

45. Яку роль відіграє самоконтроль у процесі зміни способу життя?

- а) не має жодного значення для змін поведінки;
- б) лише ускладнює процес досягнення цілей;
- в) допомагає людині керувати своїми діями, утримуватися від шкідливих звичок і дотримуватися нових корисних моделей поведінки;
- г) замінює мотивацію.

46. Чому важливо дотримуватись регулярних фізичних навантажень?

- а) вони сприяють підтриманню фізичної форми, зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань;
- б) вони не впливають на стан здоров'я;
- в) вони потрібні лише для професійних спортсменів;
- г) вони замінюють повноцінний сон;

47. Які наслідки має недостатня фізична активність для здоров'я?

- а) покращення витривалості та сили;
- б) погіршення фізичної форми, підвищення ризику серцево-судинних та інших захворювань;
- в) зміцнення імунітету;
- г) підвищення рівня енергії без змін у здоров'ї;

48. Як правильно підібрати фізичні навантаження відповідно до індивідуальних можливостей?

- а) вибирати максимально важкі вправи без врахування стану здоров'я;
- б) повністю відмовитися від фізичної активності;
- в) орієнтуватися на вік, рівень підготовленості, стан здоров'я та поступово збільшувати навантаження;
- г) виконувати лише вправи, які подобаються друзям.

49. Які психологічні бар'єри можуть заважати регулярним заняттям спортом?

- а) високий рівень мотивації та впевненості;
- б) тривожність, лінь, страх невдачі та низька самооцінка;
- в) гарне самопочуття та енергійність;
- г) інтерес до фізичної активності.

50. Які основні причини виникнення звички до паління?

- а) лише генетична схильність;
- б) виключно вплив фізичного навантаження;

- в) соціальний тиск, стрес, наслідування оточення та формування залежності;
- г) підвищення фізичної витривалості.

51. Які ефективні методи відмови від паління існують?

- а) збільшення кількості викурених сигарет;
- б) психологічна підтримка, заміна звички, мотивація та поступове зменшення нікотину;
- в) ігнорування проблеми та відсутність змін;
- г) повна відмова від будь-якої фізичної активності.

52. Який вплив має паління на фізичне та психічне здоров'я?

- а) покращує роботу серця та легенів;
- б) не має жодного впливу на організм;
- в) зміцнює імунітет і підвищує витривалість;
- г) негативно впливає на серцево-судинну та дихальну системи, підвищує ризик захворювань і залежності.

53. Що сприяє формуванню звички до вживання алкоголю?

- а) регулярні заняття спортом і здоровий спосіб життя;
- б) соціальний тиск, стрес, наслідування поведінки оточення та доступність алкоголю;
- в) високий рівень фізичної активності;
- г) збалансоване харчування.

54. Які ризики пов'язані з регулярним вживанням алкогольних напоїв?

- а) покращення пам'яті та концентрації;
- б) зниження ризику захворювань серця;
- в) порушення роботи печінки, нервової системи, розвиток залежності та погіршення психічного стану;
- г) підвищення фізичної витривалості.

55. Як контролювати або обмежувати споживання алкоголю?

- а) встановлювати особисті межі, уникати тригерних ситуацій та замінювати звичку здоровими альтернативами;
- б) ігнорувати наслідки для здоров'я;
- в) збільшувати частоту вживання;
- г) повністю відмовитися від сну та відпочинку.

56. Які причини виникнення надлишкової маси тіла?

- а) регулярна фізична активність і збалансоване харчування;
- б) надмірне споживання калорій, малорухливий спосіб життя та порушення обміну речовин;
- в) вживання достатньої кількості води;
- г) сон і відпочинок у нормальному режимі.

57. Які основні підходи до зниження ваги є найбільш ефективними та безпечними?

- а) збалансоване харчування, регулярна фізична активність і поступове зниження калорійності раціону;
- б) виключно використання дієтичних добавок;
- в) різке голодування та повна відмова від їжі;
- г) повна відмова від фізичних навантажень.

58. Яку роль відіграє харчування у підтриманні здорової маси тіла?

- а) не має жодного впливу на масу тіла;
- б) визначає лише рівень фізичної сили;
- в) є основним фактором, що регулює енергетичний баланс і масу тіла;
- г) впливає тільки на настрій людини.

59. Що таке стрес і які його основні джерела?

- а) стрес — це лише фізична втома після спорту;
- б) стрес — це реакція організму на вимоги або загрози; його джерелами можуть бути робота, навчання, конфлікти та життєві зміни;

- в) стрес — це позитивний стан, що не впливає на організм;
- г) стрес виникає тільки через фізичні навантаження.

60. Які методи допомагають зменшити або контролювати рівень стресу?

- а) ігнорування проблем і уникнення відпочинку;
- б) збільшення навантаження без перерв;
- в) регулярна фізична активність, техніки релаксації, правильного дихання та планування часу;
- г) повна відмова від соціального спілкування.

61. Що таке кардіо-респіраторна підготовленість і чому вона важлива?

- а) це здатність виконувати лише силові вправи без втоми;
- б) це рівень гнучкості суглобів і м'язів;
- в) це здатність швидко реагувати на зміни температури;
- г) це здатність серцево-судинної та дихальної систем забезпечувати організм киснем під час фізичного навантаження.

62. Які фізіологічні системи залучені у формуванні кардіо-респіраторної витривалості?

- а) серцево-судинна та дихальна системи;
- б) нервова та травна системи;
- в) тільки м'язова система;
- г) лише кісткова система.

63. Які основні принципи тренування забезпечують функціональні зміни в організмі?

- а) випадковість, нерегулярність, відсутність плану;
- б) систематичність, поступове навантаження, індивідуалізація та регулярність;
- в) тільки максимальні навантаження без відпочинку;
- г) виключно силові вправи без кардіо.

64. У чому полягає принцип поступовості навантаження?

- а) у виконанні максимальних навантажень з першого заняття;

- б) у повній відмові від збільшення навантаження;
- в) у поступовому збільшенні інтенсивності, тривалості або складності вправ відповідно до адаптації організму;
- г) у випадковій зміні вправ без системи.

65. Що означає принцип індивідуалізації у тренувальному процесі?

- а) виконання однакових вправ для всіх без врахування особливостей;
- б) вибір навантажень з урахуванням віку, рівня підготовленості та стану здоров'я кожної людини;
- в) тренування тільки у групі без індивідуального підходу;
- г) виконання вправ випадковим чином.

66. Які загальні положення враховуються при розробці програм розвитку витривалості?

- а) відсутність планування та контроль навантаження;
- б) орієнтація лише на максимальні силові навантаження;
- в) виконання вправ без відпочинку;
- г) постійне збільшення навантаження, регулярність тренувань, відновлення та індивідуальні особливості організму.

67. Які компоненти повинна містити ефективна фітнес-програма?

- а) кардіо, силові вправи, розтяжка, відновлення та контроль навантаження;
- б) лише відпочинок і відновлення;
- в) тільки силові вправи без кардіо-навантаження;
- г) випадковий набір вправ без структури.

68. Як правильно визначити інтенсивність фізичного навантаження?

- а) за випадковими відчуттями без будь-яких критеріїв;
- б) за частотою серцевих скорочень, самопочуттям і рівнем фізичної підготовленості;

- в) за рівнем втоми після тренування;
- г) за кількістю виконаних вправ незалежно від стану організму.

69. Які види вправ найбільш ефективні для розвитку кардіо-респіраторної системи?

- а) лише вправи на розтягування;
- б) силові вправи з великими вагами без кардіо-навантаження;
- в) аеробні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді);
- г) статичні вправи без руху.

70. Які рекомендації існують для не підготовлених осіб на початку тренувань?

- а) починати з максимальних навантажень;
- б) повністю уникати фізичної активності;
- в) виконувати лише силові вправи щодня без відпочинку;
- г) починати з помірних навантажень, поступово збільшуючи інтенсивність і тривалість.

71. Як змінюється програма тренувань для людей із високим рівнем фізичної підготовленості?

- а) збільшується інтенсивність, складність та варіативність вправ;
- б) повністю виключаються тренування;
- в) зменшується до мінімуму фізичне навантаження;
- г) залишається однаковою для всіх рівнів підготовки.

72. Що таке тест зі ступінчасто зростаючим навантаженням і для чого він використовується?

- а) це тренування без контролю інтенсивності для розвитку сили;
- б) це тест, де навантаження поступово збільшується для оцінки функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем;
- в) це розминка перед силовими вправами;
- г) це спосіб вимірювання гнучкості тіла.

73. Як інтерпретувати результати тестування фізичної витривалості?

- а) як випадкові показники без практичного значення;
- б) як результат настрою людини в день тестування;
- в) як показник лише сили м'язів;
- г) як дані, що відображають рівень функціонального стану організму та його адаптаційні можливості.

74. Які фактори слід враховувати при виборі індивідуальної фітнес-програми?

- а) лише популярність вправ у соціальних мережах;
- б) тільки бажання друзів або тренера;
- в) вік, рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, цілі та спосіб життя;
- г) випадковий вибір вправ без плану.

75. Коли і чому потрібно оновлювати фітнес-програму?

- а) щодня без будь-якої системи;
- б) тільки після травми;
- в) ніколи, програма повинна залишатися незмінною;
- г) коли організм адаптувався до навантажень або змінилися цілі тренувань, щоб уникнути плато та підтримувати прогрес.

76. Які ознаки свідчать про необхідність зміни навантаження?

- а) постійне покращення результатів і гарне самопочуття;
- б) застій у результатах, надмірна втома, зниження мотивації або ризик перенавантаження;
- в) відсутність тренувань протягом одного дня;
- г) підвищення інтересу до тренувань.

77. Які особливості підбору фізичних навантажень для людей із хронічними захворюваннями?

- а) виконання максимально інтенсивних вправ без обмежень;
- б) повна відмова від фізичної активності;

- в) індивідуальний підбір навантажень з урахуванням стану здоров'я та рекомендацій лікаря;
- г) виконання лише силових вправ високої інтенсивності.

78. Які обмеження слід враховувати при тренуваннях осіб із проблемами здоров'я?

- а) враховувати медичні протипоказання, рівень фізичної підготовленості та індивідуальну реакцію організму;
- б) ігнорувати стан здоров'я та тренуватися на максимальних навантаженнях;
- в) виконувати лише групові тренування без змін;
- г) повністю уникати будь-якої фізичної активності незалежно від стану.

79. Як впливають фактори довкілля (температура, вологість, забруднення повітря) на тренування?

- а) не впливають на фізичну активність;
- б) впливають лише на настрій людини;
- в) можуть змінювати ефективність тренувань, рівень навантаження та стан серцево-судинної і дихальної систем;
- г) впливають тільки на силу м'язів.

80. Які заходи безпеки необхідно дотримуватись під час виконання кардіо-навантажень?

- а) ігнорувати розминку та одразу виконувати максимальне навантаження;
- б) контролювати інтенсивність, робити розминку і заминку, стежити за самопочуттям та частотою пульсу;
- в) тренуватися лише до повного виснаження;
- г) виконувати вправи без відпочинку і води.

81. Що означає концепція програми «Розумне тіло»?

- а) тренування лише для розвитку фізичної сили без уваги до психіки;
- б) система вправ, спрямована тільки на зниження ваги;

- в) інтегрований підхід, що поєднує фізичні вправи, усвідомленість та розвиток контролю над тілом і психікою;
- г) виключно медичні процедури для відновлення після травм.

82. Які основні цілі оздоровчо-тренувальних програм цього напрямку?

- а) лише збільшення м'язової маси;
- б) тільки спортивні рекорди та змагання;
- в) виключно відпочинок і релаксація без навантажень;
- г) покращення фізичного стану, психоемоційної рівноваги та загального здоров'я.

83. Які принципи лежать в основі методики «Розумне тіло»?

- а) усвідомленість, індивідуалізація, баланс навантаження та відновлення;
- б) випадковий вибір вправ без системи;
- в) максимальні навантаження без відновлення;
- г) орієнтація лише на змагання і результат.

84. Які переваги мають програми, спрямовані на гармонійний розвиток тіла і свідомості?

- а) покращують лише зовнішній вигляд без впливу на здоров'я;
- б) знижують фізичну активність і витривалість;
- в) підвищують фізичне здоров'я, психоемоційну рівновагу та якість життя;
- г) не мають жодних практичних результатів.

85. Що таке Пілатес і які його основні характеристики?

- а) високо-інтенсивне кардіо-тренування для зниження ваги;
- б) система вправ, що спрямована на розвиток гнучкості, стабілізацію м'язів тулубу та контроль рухів;
- в) система силових вправ із великими вагами;
- г) вид командного спорту.

86. Які принципи лежать в основі тренувань з Пілатесу?

- а) швидкість, максимальна сила, змагання;
- б) випадкові рухи без контролю техніки;
- в) контроль, концентрація, правильне дихання, точність і плавність рухів;
- г) лише витривалість без уваги до техніки.

87. Як будується тренувальна програма з Пілатесу?

- а) системно, з урахуванням рівня підготовленості, поступовим ускладненням та акцентом на контроль рухів і дихання;
- б) лише силові вправи на різні групи м'язів без контролю техніки;
- в) випадковий набір вправ без структури та плану;
- г) тільки кардіо-навантаження без вправ на стабілізацію;

88. Який вплив має Пілатес на опорно-руховий апарат і поставу?

- а) погіршує поставу та знижує рухливість суглобів;
- б) не має жодного впливу на опорно-руховий апарат;
- в) викликає перевантаження хребта;
- г) зміцнює м'язи-стабілізатори, покращує поставу та рухливість суглобів.

89. Що таке фітнес-йога та чим вона відрізняється від класичної йоги?

- а) це виключно медитація без фізичних вправ;
- б) це високошвидкісне кардіо-тренування без розтяжки;
- в) це адаптована форма йоги з більшим акцентом на фізичну підготовку, гнучкість і фітнес-ефект;
- г) це вид силового тренування з великими вагами.

90. Які основні елементи входять до програми занять фітнес-йогою?

- а) асани, дихальні вправи, розтяжка та елементи релаксації;
- б) тільки змагальні елементи та ігри;

- в) лише силові вправи з обтяженнями;
- г) виключно бігові тренування на витривалість.

91. Як правильно структурувати тренування з фітнес-йоги?

- а) починати з максимальних навантажень без розминки;
- б) будувати заняття з розминки, основної частини (асани) та завершальної релаксації;
- в) виконувати лише складні пози без підготовки;
- г) робити вправи у випадковому порядку без системи.

92. Який вплив мають заняття йогою на психічний стан людини?

- а) підвищують рівень тривожності та стресу;
- б) не впливають на психічний стан;
- в) зменшують стрес, покращують концентрацію та емоційну рівновагу;
- г) викликають втому і зниження уваги.

93. Що таке стретчинг і які його основні види?

- а) це система вправ на розтягування м'язів; основні види — статичний, динамічний і балістичний стретчинг;
- б) це кардіо-вправи для розвитку витривалості;
- в) це силове тренування з обтяженнями;
- г) це ігровий вид спорту.

94. Які цілі та завдання стретчингу в оздоровчих програмах?

- а) збільшення м'язової маси та сили;
- б) розвиток витривалості через інтенсивне кардіо;
- в) підготовка до змагань із силових видів спорту;
- г) покращення гнучкості, рухливості суглобів, зниження м'язової напруги та профілактика травм.

95. Як правильно побудувати заняття зі стретчингу?

- а) починати одразу з максимальної амплітуди без розминки;
- б) виконувати вправи хаотично без структури;

- в) спочатку розминка, потім основні вправи на розтягування і завершальна релаксація;
- г) виконувати лише один вид вправ без чергування.

96. Які правила безпеки необхідно враховувати під час розтягування?

- а) поступово збільшувати амплітуду рухів, уникати болю та контролювати дихання;
- б) ігнорувати відчуття дискомфорту і продовжувати вправи;
- в) виконувати різкі та ривкові рухи до появи болю;
- г) розтягуватися без розминки для кращого ефекту.

97. Які протипоказання можуть бути до занять за програмою «Розумне тіло»?

- а) відсутність фізичної підготовки;
- б) легка втома після роботи або навчання;
- в) бажання займатися спортом;
- г) гострі травми, серйозні захворювання серцево-судинної системи або опорно-рухового апарату;

98. Як індивідуалізувати тренувальні програми для різних груп людей?

- а) використовувати однакові вправи для всіх без змін;
- б) орієнтуватися лише на вік без урахування стану здоров'я;
- в) враховувати рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я, вік і цілі людини;
- г) давати максимально складні навантаження всім однаково.

99. Які критерії ефективності оздоровчо-тренувальних програм?

- а) кількість виконаних вправ за одне заняття;
- б) поліпшення фізичного стану, самопочуття, працездатності та зниження рівня стресу;
- в) швидкість виконання вправ;
- г) втома після тренування.

100. Як поєднувати різні види тренувань (Пілатес, йога, стретчинг) у єдиній програмі?

- а) виконувати всі види вправ одночасно без структури;
- б) обирати лише один вид тренування і не змінювати його;
- в) чергувати та комбінувати їх з урахуванням цілей, навантаження і відновлення організму;
- г) виконувати тільки силові вправи замість цих практик.

101. Хто є засновником системи «Пілатес» і коли вона виникла?

- а) Джозеф Пілатес, початок XX століття;
- б) Фрідріх Шиллер, XIX століття;
- в) Джон Сміт, кінець XX століття;
- г) Іван Павлов, початок XIX століття.

102. Які історичні передумови сприяли розвитку системи Пілатес?

- а) розвиток командних видів спорту у США;
- б) необхідність реабілітації та відновлення військових після поранень під час Першої світової війни;
- в) популяризація бодібілдингу в Європі;
- г) розвиток легкої атлетики у Стародавній Греції.

103. У чому полягає основна ідея методу Пілатес?

- а) розвиток максимальної м'язової маси за короткий час;
- б) випадковий набір фізичних вправ без системи;
- в) гармонійний розвиток тіла через контроль рухів, дихання та зміцнення глибоких м'язів;
- г) тренування лише витривалості без уваги до техніки.

104. Які етапи розвитку пройшла система Пілатес?

- а) стародавній, середньовічний, сучасний;
- б) військовий, реабілітаційний, фітнес- та сучасний оздоровчий етап;
- в) спортивний, ігровий, професійний;
- г) теоретичний, практичний, змагальний.

105. Який вплив має Пілатес на фізичне здоров'я людини?

- а) погіршує координацію рухів і поставу;
- б) не має суттєвого впливу на організм;
- в) зменшує рухливість суглобів і витривалість;
- г) зміцнює м'язи-стабілізатори, покращує поставу, гнучкість і координацію.

106. Як вправи Пілатесу впливають на поставу та м'язовий корсет?

- а) зміцнюють м'язовий корсет, покращують стабілізацію тіла та правильне положення хребта;
- б) не впливають на стан м'язів і постави;
- в) погіршують поставу через надмірне навантаження;
- г) викликають зменшення гнучкості та рухливості;

107. Яку роль відіграє дихання у системі Пілатес?

- а) не має значення для виконання вправ;
- б) забезпечує контроль рухів, стабілізацію тулуба та підвищує ефективність вправ;
- в) використовується лише для розслаблення після тренування;
- г) замінює фізичні вправи під час заняття.

108. Які оздоровчі ефекти дають регулярні заняття Пілатесом?

- а) зниження гнучкості та координації рухів;
- б) погіршення постави та загального самопочуття;
- в) покращення постави, зменшення болю у спині, розвиток гнучкості та сили м'язів;
- г) виключно збільшення м'язової маси без інших ефектів.

109. Які основні принципи системи Пілатес?

- а) швидкість, змагальність, максимальні ваги;
- б) випадковість, інтенсивність, мінімальний контроль;
- в) концентрація, контроль, точність, плавність рухів і правильне дихання;
- г) лише сила та витривалість без уваги до техніки.

110. У чому полягає принцип концентрації в Пілатесі?

- а) у виконанні вправ якомога швидше без уваги до техніки;
- б) у повній відсутності контролю за рухами;
- в) у тренуванні лише фізичної сили без залучення розуму;
- г) у свідомій увазі до кожного руху, положення тіла та роботи м'язів під час вправи.

111. Що означає принцип контролю рухів?

- а) усвідомлене керування кожним рухом для точності, безпеки та ефективності вправ;
- б) максимально швидке виконання рухів;
- в) виконання вправ без уваги до техніки;
- г) виконання вправ тільки під музику.

112. Яку роль відіграє точність виконання вправ?

- а) не має значення для результату тренувань;
- б) погіршує ефективність занять;
- в) забезпечує правильне навантаження на м'язи, підвищує безпеку та ефективність тренування;
- г) зменшує фізичну активність під час вправ.

113. Що таке центр сили («core») у Пілатесі?

- а) м'язи рук і плечового поясу;
- б) м'язи ніг і стоп;
- в) тільки м'язи шиї;
- г) глибокі м'язи живота, спини та тазового дна, що стабілізують тулуб.

114. Як принцип плавності рухів реалізується у вправах?

- а) через повільне, контрольоване виконання рухів без різких переходів;
- б) через виконання вправ у ривках для більшого навантаження;
- в) через різкі та швидкі рухи без контролю;
- г) через максимальне скорочення часу виконання вправ.

115. Які існують методики проведення занять з Пілатесу?

- а) лише змагальна методика з визначенням переможців;
- б) мат, реформер та функціональні (фітнес) програми Пілатесу;
- в) випадковий набір вправ без структури;
- г) тільки силові тренування з великими вагами.

116. Чим відрізняються індивідуальні та групові заняття Пілатесом?

- а) індивідуальні та групові заняття не мають жодних відмінностей;
- б) групові завжди ефективніші за індивідуальні;
- в) індивідуальні заняття враховують особливості людини, а групові мають спільний темп і програму;
- г) індивідуальні заняття проводяться лише для спортсменів.

117. Які допоміжні засоби використовуються у Пілатесі?

- а) гантелі великої ваги та штанги;
- б) м'ячі, еластичні стрічки, кільця та тренажер «реформер»;
- в) баскетбольні м'ячі та скакалки;
- г) лижне спорядження.

118. Як правильно організувати тренувальний процес у системі Пілатес?

- а) без плану та структури, виконуючи випадкові вправи;
- б) тільки з максимальними навантаженнями щодня;
- в) лише за відео-уроками без контролю техніки;
- г) з поступовим ускладненням вправ, контролем техніки, регулярністю та врахуванням індивідуальних особливостей.

119. Які протипоказання можуть бути до занять Пілатесом?

- а) гострі травми, серйозні захворювання хребта або серцево-судинної системи без дозволу лікаря;
- б) легка фізична втома після роботи;
- в) бажання покращити поставу;
- г) низький рівень фізичної підготовленості.

120. Як адаптувати вправи Пілатесу для людей з різним рівнем підготовленості?

- а) виконувати однакові складні вправи для всіх без змін;
- б) повністю виключити вправи для новачків;
- в) змінювати складність, амплітуду, темп і використовувати допоміжні засоби відповідно до рівня підготовки;
- г) виконувати тільки силові вправи без контролю техніки.

121. Що таке фітнес-йога і в чому її особливості?

- а) це вид змагального спорту з елементами акробатики;
- б) це виключно медитативна практика без фізичних вправ;
- в) це система вправ, що поєднує елементи йоги та фітнесу для розвитку сили, гнучкості й витривалості;
- г) це силові тренування з великими вагами.

122. Чим фітнес-йога відрізняється від традиційної йоги?

- а) відсутністю фізичних вправ і рухів;
- б) більшою швидкістю та інтенсивністю, орієнтацією на фізичну підготовку та фітнес-результат;
- в) використанням лише медитації без асан;
- г) виключно змагальним характером занять.

123. Які основні поняття використовуються у фітнес-йозі?

- а) штанга, підхід, повторення;
- б) асана, дихання (пранаяма), баланс, концентрація;
- в) спринт, інтервал, витривалість;
- г) гра, команда, змагання.

124. Які цілі та завдання фітнес-йоги в оздоровчих програмах?

- а) підготовка до професійних спортивних змагань;
- б) лише розвиток максимальної сили м'язів;
- в) покращення фізичної форми, гнучкості, координації та зниження рівня стресу;
- г) виключно лікування травм без фізичної активності.

125. Які стилі фітнес-йоги існують і чим вони відрізняються?

- а) лише один стиль, який не має варіацій;
- б) різні стилі, що відрізняються темпом, інтенсивністю та акцентом (силовий, релаксаційний, динамічний);
- в) стилі відрізняються тільки назвами без практичної різниці;
- г) стилі залежать виключно від віку тренера.

126. У чому особливості динамічних і статичних стилів йоги?

- а) динамічні стилі виконуються швидко з постійним рухом, а статичні — з утриманням позицій;
- б) обидва стилі не мають жодних відмінностей;
- в) статичні стилі завжди інтенсивніші за динамічні;
- г) динамічні стилі не використовують фізичних вправ;

127. Що таке медитативні практики у йозі?

- а) вправи для розвитку максимальної сили;
- б) техніки, спрямовані на заспокоєння розуму, концентрацію уваги та зниження стресу;
- в) швидкі фізичні рухи для підвищення витривалості;
- г) змагальні елементи між учасниками.

128. Яку роль відіграє медитація у підтриманні психічного здоров'я?

- а) підвищує рівень стресу та тривожності;
- б) не має жодного впливу на психіку;
- в) допомагає знижувати стрес, покращує концентрацію та емоційну рівновагу;
- г) використовується лише для фізичної підготовки спортсменів.

129. Які основні техніки медитації застосовуються у фітнес-йозі?

- а) біг на витривалість і силові вправи;
- б) дихальні практики, концентрація на диханні, візуалізація та майндфулнес;

- в) плавання та командні ігри;
- г) важка атлетика та спринти.

130. Що таке дихальні практики (пранаяма) у йозі?

- а) вправи для розвитку сили м'язів;
- б) техніки контролю дихання для покращення концентрації, емоційного стану та енергетичного балансу;
- в) біг на довгі дистанції;
- г) вправи з обтяженнями.

131. Як правильне дихання впливає на організм під час занять?

- а) погіршує витривалість і концентрацію;
- б) не має жодного впливу на організм;
- в) покращує постачання кисню, підвищує ефективність вправ і знижує рівень стресу;
- г) викликає швидку втому під час тренувань.

132. Які існують основні види дихання у фітнес-йозі?

- а) лише поверхнєве дихання;
- б) грудне, черевне (діафрагмальне) та повне йогівське дихання;
- в) дихання через рот під час навантаження;
- г) дихання тільки під час відпочинку;

133. Що таке асани і яку роль вони відіграють у йозі?

- а) спеціальні дихальні вправи для серцево-судинної системи;
- б) медитаційні техніки для концентрації уваги;
- в) фізичні пози та вправи, що розвивають гнучкість, силу і рівновагу;
- г) музичні вправи для релаксації.

134. За якими ознаками класифікують асани?

- а) за швидкістю виконання та музичним супроводом;
- б) за положенням тіла (стоячі, сидячі, лежачі, балансуючі) та ефектом на організм (розслаблюючі, енергетизуючі);

- в) за рівнем фізичної підготовки та віком практикуючого;
- г) за кількістю повторів і тривалістю виконання.

135. Які групи асан виділяють у фітнес-йозі?

- а) стоячі, сидячі, лежачі, балансуєчі;
- б) дихальні, медитативні, силові, гнучкості;
- в) динамічні, статичні, кардіо, силові;
- г) легкі, середні, складні, екстремальні.

136. Які асани належать до вправ на баланс і координацію?

- а) Собака мордою вниз, Кобра, Кішка;
- б) Сарвангасана, Шавасана, Плуг;
- в) Воїн III, Дерево, Орел;
- г) Лотос, Полумост, Місток.

137. Які асани сприяють розвитку гнучкості?

- а) сидяча передня розтяжка, Кішка, Собака мордою вниз;
- б) Воїн III, Дерево, Орел;
- в) Шавасана, Сарвангасана, Плуг;
- г) Лотос, Полумост, Місток.

138. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час виконання асан?

- а) виконувати асани тільки у спеціальному одязі та на рівній поверхні;
- б) усі перелічені;
- в) не перенавантажувати м'язи, поступово збільшувати складність;
- г) дихати рівно, уникати різких рухів і слухати своє тіло.

139. Як підбирати асани відповідно до рівня підготовленості?

- а) починати з простих асан і поступово переходити до складних;
- б) враховувати фізичну підготовку, гнучкість і досвід практикуючого;

- в) усі перелічені;
- г) використовувати модифікації асан для початківців або людей з обмеженими можливостями.

140. Який комплексний вплив має фітнес-йога на фізичний і психоемоційний стан людини?

- а) покращує гнучкість, силу і витривалість;
- б) знижує рівень стресу, тривожність і сприяє емоційній стабільності;
- в) сприяє поліпшенню постави, координації та загального самопочуття;
- г) усі перелічені.

141. Що таке кунг-фу і яке його загальне значення?

- а) це бойове мистецтво Китаю, яке включає фізичні, духовні та моральні аспекти;
- б) це виключно система фізичних вправ для розвитку сили;
- в) це вид спорту, що передбачає тільки змагання між спортсменами;
- г) це медитаційна практика без фізичного навантаження.

142. Яке походження та історичний розвиток кунг-фу?

- а) це сучасна європейська система фітнес-тренувань;
- б) з'явилося в Японії як вид сучасного спорту у XX столітті;
- в) створене в Індії як виключно медитативна практика;
- г) виникло в Китаї тисячі років тому, розвивалося як система бойових мистецтв і духовного вдосконалення.

143. У чому полягає філософія кунг-фу?

- а) у гармонії тіла, розуму та духу через дисципліну, самоконтроль і моральне вдосконалення;
- б) у максимальному фізичному навантаженні без уваги до психіки;
- в) у суто спортивних змаганнях і досягненні зовнішньої сили;
- г) у пасивному відпочинку та медитації без рухової практики.

144. Чому кунг-фу називають шляхом до досконалості?

- а) тому що в ньому головне швидко перемогти супротивника;
- б) тому що він поєднує фізичне вдосконалення, розвиток розуму та моральне самовдосконалення;
- в) тому що він базується лише на фізичних вправах без уваги до етики;
- г) тому що він передбачає пасивне споглядання природи.

145. Які основні принципи лежать в основі занять кунг-фу?

- а) виконання вправ тільки під наглядом наставника без самостійної практики;
- б) виключно швидкість і сила ударів;
- в) ігнорування духовного розвитку на користь фізичної підготовки;
- г) дисципліна, концентрація, постійне вдосконалення, гармонія тіла і розуму.

146. Яку роль відіграє самодисципліна у практиці кунг-фу?

- а) не має значення, головне — техніка ударів;
- б) дає змогу уникати фізичних вправ;
- в) забезпечує регулярність тренувань та контроль над емоціями;
- г) застосовується лише для демонстрацій на змаганнях.

147. Як кунг-фу впливає на фізичний розвиток людини?

- а) впливає лише на швидкість рухів;
- б) покращує силу, гнучкість, координацію та витривалість;
- в) збільшує масу тіла без впливу на витривалість;
- г) не має впливу на фізичний стан.

148. Який вплив має кунг-фу на психічний стан і самоконтроль?

- а) розвиває концентрацію, самодисципліну та знижує рівень стресу;
- б) сприяє лише фізичній витривалості, не впливає на психіку;

- в) погіршує психічний стан через високе навантаження;
- г) підвищує агресивність та імпульсивність.

149. Які основні напрями та стилі кунг-фу існують?

- а) йога, Пілатес, стретчинг, фітнес-йога;
- б) карате, дзюдо, айкідо, тхеквондо;
- в) пекінська школа, Шаолінь, тайцзіцюань, ушу;
- г) бодібілдинг, аеробіка, кросфіт, пауерліфтинг.

150. Що таке оздоровчі вправи кунг-фу?

- а) сильні удари та кидки для спортивних змагань;
- б) вправи, що спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток гнучкості, витривалості та координації;
- в) медитації без фізичного навантаження;
- г) виключно вправи для демонстрацій та шоу.

151. Які цілі виконання оздоровчих вправ у кунг-фу?

- а) демонстрація складних акробатичних трюків на публіці;
- б) підготовка до бойових поєдинків та змагань;
- в) вивчення традиційних ритуалів та символіки кунг-фу;
- г) покращення фізичного здоров'я, розвитку гнучкості, сили, витривалості та координації.

152. Які види рухів використовуються в оздоровчих практиках кунг-фу?

- а) повільні, плавні, розтягуючі та дихальні рухи для зміцнення здоров'я;
- б) швидкі удари та кидки для боєвого тренування;
- в) виключно акробатичні стрибки та перевороти;
- г) статичні пози без руху.

153. Яку роль відіграє дихання у вправах кунг-фу?

- а) використовується лише для відпочинку після тренування;
- б) забезпечує координацію рухів, насичує організм киснем та підтримує енергетичний баланс;

- в) не має значення, важливі тільки фізичні рухи;
- г) застосовується виключно для демонстрації майстерності.

154. Як поєднуються рух, дихання і концентрація у тренуваннях?

- а) поєднання цих елементів використовується тільки під час змагань;
- б) дихання виконується після завершення рухів, а концентрація не має значення;
- в) концентрація потрібна лише для складних технік, рухи і дихання — окремо;
- г) рух, дихання і концентрація працюють разом для гармонійного виконання вправ і розвитку фізичних та психічних здібностей.

155. Які базові вправи використовуються для початківців?

- а) виключно медитативні практики без руху;
- б) складні комбінації ударів і акробатичні трюки;
- в) прості стійки, основні удари руками та ногами, базові блоки і рухи для координації;
- г) виконання силових вправ на вагах і тренажерах.

156. Які правила безпеки слід дотримуватися під час занять кунг-фу?

- а) ігнорувати біль і тренуватися до втоми, щоб швидше прогресувати;
- б) виконувати розминку перед тренуванням, уникати перевантажень, дотримуватися правильної техніки;
- в) використовувати тільки важкі снаряди без підготовки;
- г) займатися в тісному приміщенні без простору для рухів;

157. Як часто потрібно тренуватися для досягнення оздоровчого ефекту?

- а) 1–2 рази на тиждень по 30–60 хвилин;
- б) щодня по 3–4 години без перерв;
- в) раз на місяць достатньо для підтримки форми;
- г) тільки у вихідні дні, без регулярності.

158. Які протипоказання можуть бути до занять кунг-фу?

- а) регулярні фізичні вправи без обмежень;
- б) легкі простудні захворювання, в тому після роботи;
- в) серйозні травми опорно-рухового апарату, захворювання серця, високий тиск;
- г) вік до 18 років.

159. Як адаптувати вправи кунг-фу для людей різного віку?

- а) змінювати інтенсивність, тривалість та складність рухів залежно від віку та фізичної підготовки;
- б) виконувати всі вправи в однаковому режимі для всіх учасників;
- в) зосереджуватися лише на силових рухах, ігноруючи гнучкість;
- г) виключати дихальні та концентраційні практики.

160. Який комплексний вплив мають заняття кунг-фу на здоров'я людини?

- а) покращують фізичну витривалість, гнучкість і силу, зміцнюють серцево-судинну систему;
- б) всі перераховані ефекти;
- в) сприяють психоемоційному балансу та загальному відчуттю благополуччя;
- г) розвивають самоконтроль, концентрацію та стресостійкість.

161. Що таке ушу і яке його значення в системі фізичного виховання?

- а) усі перераховані характеристики;
- б) це вид спорту, який розвиває силу, швидкість і витривалість;
- в) це система вправ для покращення гнучкості, координації та психоемоційного стану;
- г) це традиційне китайське бойове мистецтво, яке поєднує фізичні вправи та розвиток внутрішньої енергії.

162. Яке походження ушу та як воно розвивалося історично?

- а) походить із стародавнього Китаю і формувалося як система бойових мистецтв для самозахисту та військової підготовки;
- б) розвивалося паралельно як оздоровча практика, включаючи фізичні вправи, дихальні техніки та медитацію;
- в) у XX столітті отримало популярність як спортивна дисципліна та елемент фізичного виховання;
- г) усі перераховані твердження.

163. Які основні етапи становлення ушу?

- а) стародавній період — формування бойових технік і практик самозахисту;
- б) усі перераховані етапи;
- в) новий час — популяризація ушу як спорту і фізичного виховання, стандартизація вправ;
- г) середньовіччя — розвиток стилів і шкіл, поєднання бойових та оздоровчих елементів.

164. У чому полягає філософія та ідеологія ушу?

- а) у розвитку фізичної сили та спритності;
- б) у здобутті спортивних нагород і досягнень;
- в) у навчанні технікам самозахисту;
- г) у гармонії тіла, духу та свідомості, самовдосконаленні та внутрішньому балансі.

165. Які основні напрями та види ушу існують?

- а) лише бойові мистецтва без оздоровчого компоненту;
- б) традиційне та сучасне ушу, включаючи кулачні стилі, зброєві форми та оздоровчі комплекси;
- в) винятково філософські практики без фізичних вправ;
- г) лише спортивне змагання без технічних систем.

166. Чим відрізняється спортивне ушу від традиційного?

- а) спортивне ушу фокусується на показових змаганнях і оцінці техніки, традиційне — на філософії, бойових навичках та оздоровленні;

- б) традиційне ушу використовує тільки сучасні форми, спортивне — лише стародавні стилі;
- в) спортивне ушу не включає фізичні вправи, традиційне — виключно силові тренування;
- г) традиційне ушу виконується тільки на відкритому повітрі, спортивне — в залі.

167. Яке значення мають базові вправи в ушу?

- а) потрібні лише для медитації та дихальних практик;
- б) використовуються лише для розминки і не впливають на техніку;
- в) застосовуються тільки для показових виступів на змаганнях;
- г) формують фундаментальні навички руху, силу, гнучкість та координацію.

168. Які основні стійки використовуються в ушу?

- а) концентрована, медитативна, статична, розслаблена;
- б) низька, середня, висока, кінь на місці;
- в) кінцева, проміжна, початкова, завершальна;
- г) висока, низька, середня, змішана.

169. Яку роль відіграє правильна постава у виконанні вправ?

- а) покращує баланс і координацію, знижує ризик травм;
- б) забезпечує швидке виконання рухів без уваги до техніки;
- в) використовується лише для естетичного ефекту;
- г) замінює необхідність розминки перед тренуванням.

170. Які принципи техніки рухів характерні для ушу?

- а) статичність і монотонність рухів;
- б) виключно швидкість і сила без контролю руху;
- в) плавність, швидкість, точність, координація;
- г) виконання рухів без урахування дихання та постави.

171. Що таке координація рухів у контексті ушу?

- а) здатність узгоджено виконувати рухи різних частин тіла;
- б) виконання рухів із максимальною швидкістю без контролю;
- в) виключно робота рук без участі ніг;
- г) повільне і статичне виконання всіх вправ.

172. Що таке стилі наслідування (сянсинцюань)?

- а) виключно бойові техніки без елементів фізичної підготовки;
- б) стилі ушу, які імітують рухи тварин;
- в) медитативні вправи для розвитку гнучкості;
- г) статичні вправи на витривалість.

173. Які приклади стилів образу існують в ушу?

- а) Дракон, Тигр, Лев, Змія;
- б) біг, Плавання, Велосипед;
- в) йога, Пілатес, стретчинг;
- г) лижі, Скелелазіння, Гімнастика.

174. Які особливості техніки у стилях наслідування тварин?

- а) використовуються виключно спортивні снаряди;
- б) виконуються тільки силові вправи без руху;
- в) орієнтовані на статичну розтяжку та медитацію;
- г) рухи і пози повторюють рухи та поведінку відповідної тварини.

175. Яке значення мають форми (таолу) у тренуванні ушу?

- а) це лише розтяжка для зменшення м'язової напруги;
- б) це серія впорядкованих рухів, що тренують координацію, силу та гнучкість;
- в) виключно силові вправи без технічної складової;
- г) це медитаційні практики без фізичного навантаження.

176. Як правильно вивчати та виконувати комплекси вправ?

- а) спочатку розбивати комплекс на окремі рухи, відпрацьовувати техніку, поступово поєднувати в серію;

б) виконувати весь комплекс відразу на максимальній швидкості;

в) вчитися лише за переглядом відео без повторення рухів;

г) виконувати рухи хаотично, без послідовності.

177. Які фізичні якості розвиває ушу?

а) лише швидкість і реакцію;

б) лише силу і витривалість;

в) силу, гнучкість, швидкість, витривалість і координацію;

г) лише гнучкість і рівновагу.

178. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час занять?

а) тренуватися тільки наодинці, без розминки;

б) виконувати розминку, використовувати захисне обладнання, дотримуватись техніки рухів, тренуватися під наглядом інструктора;

в) виконувати вправи на максимальну силу без контролю дихання;

г) займатися тільки у важкому взутті та на твердому ґрунті.

179. Як адаптувати вправи ушу для початківців?

а) використовувати максимальну швидкість і силу з першого заняття;

б) виконувати одразу всі складні вправи у повному обсязі;

в) ігнорувати розминку та працювати до втоми;

г) починати з базових рухів, зменшувати інтенсивність і темп, поступово ускладнювати техніку.

180. Який вплив мають заняття ушу на фізичний і психоемоційний стан людини?

а) покращують гнучкість, силу, координацію, розвивають витривалість, сприяють зниженню стресу та гармонізації психоемоційного стану;

б) лише розвивають силу без впливу на психіку;

- в) викликають втому і підвищують рівень стресу;
- г) не впливають на фізичний стан, а лише на концентрацію.

181. Що таке цигун і яке його значення для здоров'я людини?

- а) це інтенсивне силове тренування для нарощування м'язової маси;
- б) це вид боротьби, що використовується тільки для самооборони;
- в) це китайська система вправ для розвитку фізичного і психічного здоров'я, що поєднує рух, дихання та концентрацію, сприяє зміцненню організму і гармонії енергії;
- г) це виключно медитація без фізичних вправ.

182. Яке походження та історичний розвиток цигун?

- а) цигун виник у Стародавньому Китаї, розвивався протягом тисячоліть, спочатку як оздоровчі та медитативні практики, згодом інтегрувався в бойові мистецтва та систему оздоровлення;
- б) цигун з'явився у Європі в середні віки як система фізичних вправ для дітей;
- в) цигун — сучасна розробка 20 століття без історичних коренів;
- г) цигун виник у Південній Америці як танцювальна практика.

183. У чому полягає сутність цигун як системи саморегуляції?

- а) цигун — це виключно силові вправи для нарощування м'язової маси;
- б) цигун поєднує контроль дихання, рухів і свідомості для гармонізації енергії, покращення здоров'я та психоемоційного стану;
- в) цигун ґрунтується на швидких кардіо-навантаженнях без уваги до дихання та свідомості;
- г) цигун — це лише техніка бойового мистецтва без оздоровчого ефекту.

184. Що таке енергія «ци» і яку роль вона відіграє в цигун?

- а) «ци» — це життєва енергія, яка циркулює в тілі, підтримує фізичне та психічне здоров'я, а цигун спрямований на її баланс і зміцнення;
- б) «ци» — це вид м'язової сили, що розвивається тільки через важкі тренування;
- в) «ци» — це харчова добавка, яку необхідно приймати для енергії під час вправ;
- г) «ци» — це зовнішня сила, що впливає на тіло з навколишнього середовища, без участі власних рухів і дихання.

185. Які основні принципи практики цигун?

- а) інтенсивне фізичне навантаження і швидкі рухи для розвитку м'язової сили;
- б) виконання вправ без уваги на дихання та внутрішні відчуття;
- в) спокій, контроль дихання, концентрація уваги, плавність і ритмічність рухів;
- г) тільки медитація без фізичних вправ.

186. Які існують напрями та види цигун?

- а) тільки спортивний цигун для фізичного розвитку;
- б) цигун без системного підходу, коли вправи виконуються довільно;
- в) лише бойовий цигун для бойових мистецтв;
- г) медитативний цигун, оздоровчий (лікувальний) цигун, бойовий цигун і релігійно-духовний цигун.

187. Яке значення мають підготовчі вправи у цигун?

- а) вони потрібні лише для розминки перед силовими тренуваннями;
- б) підготовчі вправи сприяють розслабленню, налаштуванню дихання та концентрації, готують тіло і свідомість до основної практики;
- в) вони мають розважальне значення і не впливають на енергетичний стан;

г) підготовчі вправи використовуються тільки для навчання бойовим технікам.

188. Які основні цілі підготовчих вправ?

а) поліпшення кровообігу, розслаблення м'язів, налаштування дихання та концентрації, підготовка до основної практики;

б) підвищення швидкості і сили м'язів перед змаганнями;

в) вивчення складних бойових технік і акробатичних елементів;

г) виключно розвиток гнучкості та балансу без впливу на психоемоційний стан.

189. Які базові елементи включають підготовчі вправи цигун?

а) сильні фізичні навантаження на м'язи та кардіо-тренування;

б) повільні рухи, контрольоване дихання, концентрація уваги, розслаблення тіла та розтягування;

в) виконання складних бойових комбінацій і акробатичних трюків;

г) виключно статичні пози без дихальних практик.

190. Що входить до основних вправ цигун?

а) акробатичні трюки та спортивні змагання;

б) інтенсивні силові вправи та біг на швидкість;

в) виключно вправи на розтягування без уваги до дихання та психічного стану;

г) комплекс повільних рухів, медитативна концентрація, дихальні практики, робота з внутрішньою енергією.

191. Яку роль відіграє дихання під час виконання вправ?

а) регулює внутрішню енергію, сприяє розслабленню, покращує концентрацію і координацію рухів;

б) дихання не має значення, головне виконувати рухи швидко;

в) використовується лише для збільшення витривалості м'язів;

г) виключно для зовнішнього естетичного ефекту під час виконання рухів.

192. Як поєднуються рух, дихання і концентрація у цигун?

- а) рухи виконуються автоматично, без уваги до дихання і концентрації;
- б) рух, дихання і концентрація узгоджені, створюючи гармонійний потік енергії та покращуючи здоров'я;
- в) дихання і концентрація виконуються окремо від рухів;
- г) концентрація потрібна лише для запам'ятовування послідовності вправ.

193. Які вправи належать до загальнозміцнюючих у цигун?

- а) вправи лише на розвиток швидкості та реакції;
- б) вправи виключно на розтягування м'язів і сухожилів;
- в) вправи, що підвищують витривалість серця та легенів, зміцнюють м'язи та суглоби;
- г) вправи, що включають складні акробатичні трюки.

194. Який вплив мають ці вправи на організм?

- а) покращують роботу серцево-судинної системи, зміцнюють м'язи, нормалізують дихання і підвищують загальний тонус;
- б) зменшують гнучкість і уповільнюють обмін речовин;
- в) викликають швидку втому та виснаження організму;
- г) працюють лише на ментальну концентрацію, без фізичного ефекту.

195. Що таке завершальні вправи у цигун і для чого вони потрібні?

- а) рухи, які виконуються тільки для перевірки рівня фізичної підготовки;
- б) інтенсивні вправи для максимальної витривалості після основної частини тренування
- в) вправи на розвиток швидкості та сили, що виконуються у кінці тренування;
- г) вправи, що знімають напруження, нормалізують дихання та повертають організм у стан спокою після тренування.

196. Які методи розслаблення використовуються у завершальній частині?

- а) інтенсивні силові вправи та спринти;
- б) легка ходьба, глибоке дихання, медитація та розтягування;
- в) силові вправи на витривалість та стрибки;
- г) виконання складних бойових комбінацій.

197. Які правила безпеки необхідно дотримуватись під час занять цигун?

- а) виконувати вправи повільно та плавно, уникати перенапруження, дотримуватися правильної техніки дихання;
- б) виконувати всі вправи максимально швидко і до повного виснаження;
- в) ігнорувати біль і дискомфорт під час виконання вправ;
- г) використовувати додаткові ваги та обтяження без підготовки.

198. Як часто слід практикувати цигун для досягнення ефекту?

- а) тільки під час хвороби або стресу;
- б) один раз на місяць — цього достатньо для результату;
- в) щодня або кілька разів на тиждень для підтримки здоров'я та енергії;
- г) раз на рік для загального оздоровлення.

199. Які протипоказання можуть бути до занять цигун?

- а) заняття на свіжому повітрі влітку;
- б) легка втома після роботи;
- в) невеликий дефіцит сну або стрес;
- г) гострі захворювання, підвищена температура, серйозні серцево-судинні проблеми.

200. Який комплексний вплив має цигун на фізичне і психоемоційне здоров'я людини?

- а) лише підвищує м'язову силу без впливу на психіку;
- б) покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи, підвищує гнучкість, зменшує стрес і тривожність;

в) виключно покращує концентрацію та увагу, фізично не впливає;

г) збільшує енергетичні витрати, але не впливає на емоційний стан.

201. Що таке тайцзіцюань і до якої системи практик він належить?

а) це бойове мистецтво з Китаю, що поєднує фізичні вправи, дихальні практики та медитацію; належить до внутрішніх (небойових) систем ушу;

б) це виключно силове тренування для розвитку м'язів рук і ніг; належить до класичного бодібілдингу;

в) це комплекс аеробних вправ для схуднення; належить до сучасного фітнесу;

г) це вид акробатики з акцентом на швидкість та стрибки; належить до спортивної гімнастики.

202. У чому полягає філософська основа тайцзіцюань?

а) у жорстких правилах спортивної боротьби для перемоги над суперником;

б) у суворій конкуренції та максимальному фізичному навантаженні для розвитку сили;

в) у швидкому виконанні акробатичних трюків для демонстрації майстерності;

г) у принципах даосизму, зокрема у балансі «Інь» і «Ян» та гармонії руху і дихання.

203. Як принцип *інь-ян* проявляється у тайцзіцюань?

а) через плавну чергування м'яких і напружених рухів, активності і спокою;

б) через максимальне прискорення і силові удари для досягнення перемоги;

в) через ізоляцію та монотонне повторення однієї вправи без зміни темпу;

г) через виконання вправ лише у вертикальному положенні тіла.

204. Чому тайцзіцюань називають фізичним втіленням китайської філософії?

- а) бо він передбачає швидкі удари та силові прийоми для перемоги над суперником;
- б) бо він поєднує рух, дихання і свідомість у гармонії з принципом *інь-ян* і природними циклами;
- в) бо він виконується тільки на відкритому повітрі та при певній погоді;
- г) бо він ігнорує внутрішню енергію і концентрується виключно на м'язовій силі.

205. Які основні цілі практики тайцзіцюань?

- а) виключно розтягування м'язів без уваги до дихання та концентрації;
- б) досягнення максимальної швидкості та сили ударів для бою;
- в) розвиток внутрішньої енергії, зміцнення здоров'я, гармонізація тіла та психіки;
- г) проведення інтенсивних кардіо-тренувань для схуднення.

206. Яке походження та історія розвитку тайцзіцюань?

- а) виник у Японії як спортивне єдиноборство для змагань на Олімпійських іграх;
- б) виник у Китаї як внутрішнє бойове мистецтво, розвивався від стародавніх військових та оздоровчих практик, зокрема під впливом даоських та конфуціанських традицій;
- в) з'явився в Європі як комерційна система фітнес-тренувань у 20 столітті;
- г) розвинувся в Африці як танцювальна практика без бойового або оздоровчого значення.

207. Які основні етапи становлення тайцзіцюань як бойового мистецтва?

- а) синтез африканських бойових танців із європейською гімнастикою у 19 столітті;
- б) винайдення та розвиток у сучасних спортзалах як фітнес-програми змагань у 21 столітті;

в) виникнення як танцювальної школи в Японії з подальшим перенесенням у Китай у 18 столітті;

г) початковий етап — формування базових технік у монастирях і серед воїнів; систематизація форм та стилів у 17–18 століттях; поширення як оздоровчої та бойової практики у 19–20 століттях.

208. Які існують основні стилі тайцзіцюань?

а) Ян, Чень, У, Сун, Хао — класифікація за родовими школами та методиками виконання форм;

б) кунг-фу, Шаолінь, він-чун, карате — різні бойові мистецтва Китаю та Японії;

в) хатха, хштанга, віньяса, кундаліні — стилі йоги;

г) джаз, контемпорарі, балет, хіп-хоп — стилі танцю.

209. Чим відрізняються різні стилі тайцзіцюань між собою?

а) використання музики та танцювальних па;

б) темпом виконання, силовою спрямованістю, технікою рухів та постановкою тіла;

в) використання різних видів спорядження та м'ячів;

г) кількістю повторень фізичних вправ у класичному тренуванні.

210. Яке значення мають повільні рухи у тайцзіцюань?

а) допомагають розвивати координацію, рівновагу, концентрацію та контроль над енергією;

б) виконуються для швидкого нарощування м'язової маси;

в) служать лише для розминки перед силовими вправами;

г) використовуються для змагань на швидкість.

211. Які фізичні якості розвиває тайцзіцюань?

а) витривалість і швидкість без розвитку гнучкості;

б) лише м'язову масу та швидкість;

в) силу, швидкість, гнучкість, витривалість, рівновагу та координацію;

г) тільки рефлекси та реакцію на удари.

212. Яку роль відіграє баланс у виконанні вправ тайцзіцюань?

- а) баланс забезпечує плавність і стабільність рухів, запобігає травмам та покращує координацію;
- б) баланс потрібен лише для демонстраційних виступів, а в повсякденній практиці неважливий;
- в) баланс впливає тільки на силу ударів, а не на загальну координацію;
- г) баланс використовується лише для дихальних вправ і не стосується рухів.

213. Що таке основні вправи тайцзіцюань?

- а) це вправи для розігріву м'язів перед заняттями іншими видами спорту;
- б) це спеціальні вправи лише для медитації та дихання, без фізичного навантаження;
- в) це акробатичні трюки та швидкі удари, які використовуються тільки в змаганнях;
- г) це базові рухи та комплекси, які формують правильну техніку, розвиток сили, гнучкості та координації.

214. Які базові рухи використовуються в тайцзіцюань?

- а) стрибки, спринти та силові піднімання ваги;
- б) повільні кроки, кругові рухи руками, контрольовані присідання та повороти тулуба;
- в) вправи на кардіо-тренажерах та біг на довгі дистанції;
- г) різкі удари ногами та руками без контролю дихання.

215. Як правильно поєднувати дихання і рух у тайцзіцюань?

- а) дихати поверхнево, не звертаючи уваги на рухи рук і ніг;
- б) затримувати дихання під час усіх рухів і робити різкі вдихи після вправ;
- в) дихати глибоко та рівномірно, синхронізуючи вдих і видих із повільними рухами тіла;
- г) виконувати рухи швидко, намагаючись дихати як можна рідше.

216. Яке значення має концентрація уваги під час практики?

- а) забезпечує точність і плавність рухів, гармонізує розум і тіло;
- б) дозволяє виконувати вправи швидше, з меншими зусиллями;
- в) не має значення — важливі лише фізичні рухи;
- г) використовується лише для підготовки до змагань, а не для оздоровлення.

217. Які правила безпеки слід дотримуватись під час занять тайцзіцюань?

- а) тренуватися лише на твердій поверхні без розминки;
- б) виконувати вправи повільно, уникати різких рухів і контролювати дихання;
- в) виконувати вправи тільки до втоми м'язів, ігноруючи біль;
- г) застосовувати максимальні фізичні навантаження на початку тренування.

218. Як тайцзіцюань впливає на психоемоційний стан людини?

- а) зменшує увагу та погіршує здатність до зосередження;
- б) викликає сильну нервову збудливість та тривожність;
- в) сприяє зниженню стресу, заспокоєнню розуму та покращенню концентрації;
- г) не має жодного впливу на психоемоційний стан.

219. Чим тайцзіцюань корисний для людей різного віку?

- а) підвищує фізичну витривалість, гнучкість, баланс і покращує психоемоційний стан у будь-якому віці;
- б) підходить лише для молодих людей через високу інтенсивність вправ;
- в) використовується тільки для оздоровлення старшого покоління;
- г) може бути шкідливим для людей старшого віку через ризик травм.

220. Як інтегрувати тайцзіцюань у систему оздоровчих тренувань?

- а) застосовувати лише у випадку інтенсивних кардіо-тренувань;
- б) включати його як окрему частину тренування для розвитку балансу, координації та психоемоційного стану;
- в) використовувати тільки як заміну силових вправ;
- г) обмежити виключно дихальними вправами без рухових елементів.

221. Що таке медитація і яке її основне призначення?

- а) активна фізична вправа для розвитку м'язової сили;
- б) харчова практика для очищення організму від токсинів;
- в) метод швидкого засинання без контролю свідомості;
- г) техніка зосередження уваги для досягнення психічного спокою та внутрішньої гармонії.

222. Які історичні витоки має медитація як практика?

- а) виникла виключно в Європі у XVIII столітті як метод психологічної релаксації;
- б) має коріння в стародавніх духовних і релігійних традиціях Індії, Китаю та Тибету;
- в) була винайдена у сучасному спорті для покращення фізичної витривалості;
- г) почала застосовуватися лише у психотерапії XX століття.

223. Який зв'язок між медитацією та буддизмом?

- а) медитація не має жодного відношення до буддизму і використовується лише в християнстві;
- б) медитація в буддизмі застосовується виключно для фізичного тренування тіла;
- в) буддизм активно використовує медитацію як ключову практику для розвитку усвідомленості та досягнення просвітлення;
- г) буддизм забороняє медитацію, замінюючи її релігійними ритуалами.

224. Що таке японський буддизм і які його особливості?

а) японський буддизм — це релігійна традиція, що адаптувала індійські та китайські буддійські вчення до японської культури, із різними школами та практиками (медитація, ритуали, філософські вчення);

б) японський буддизм — це різновид буддизму, що виник у Китаї і не має власних шкіл у Японії;

в) японський буддизм існує лише як теоретична філософія і не має практичних аспектів;

г) японський буддизм обмежується виключно поклонінням природі та анімації богів.

225. Які основні школи японського буддизму існують?

а) шкіл японського буддизму немає, він представлений лише однією універсальною традицією;

б) основні школи японського буддизму: Сінгон, Тендай, Дзен, Дзьодо, Нічірен, які відрізняються практиками, філософією та ритуалами;

в) японський буддизм обмежується тільки школою дзен;

г) основні школи японського буддизму — це лише релігії природи, без впливу буддизму.

226. Як буддизм вплинув на розвиток медитативних практик у Японії?

а) буддизм не мав значного впливу на медитацію в Японії, там практикували лише місцеві ритуали;

б) медитативні практики в Японії розвивалися виключно під впливом китайських бойових мистецтв, без буддійського впливу;

в) буддизм привніс у Японію систему медитаційних практик (дзадзен, каяджо, кунджо), спрямованих на розвиток усвідомленості, концентрації та духовного самовдосконалення;

г) буддизм вплинув лише на мистецтво, а медитація залишалася самостійною практикою.

227. Які історичні етапи розвитку медитації можна виділити?

а) медитація виникла одночасно у всіх культурах світу без етапів розвитку;

б) медитація розвивалася поетапно: індуїстські та ведичні практики → буддійські та джайністські медитації → китайські даоські та японські дзен-практики → сучасні західні техніки релаксації та mindfulness;

в) медитація почала розвиватися лише в XX столітті як елемент психології;

г) медитація існувала лише у релігійних ритуалах і не мала етапів розвитку.

228. Як змінювались техніки медитації з часом?

а) техніки медитації розвивалися від простих концентрацій на диханні та мантрах → до складних тілесно-енергетичних практик → до сучасних психофізіологічних та mindfulness-технік;

б) техніки медитації залишалися незмінними від давнини до сьогодення;

в) техніки медитації були винайдені лише у XX столітті;

г) техніки медитації використовуються тільки для релігійних обрядів і не змінювались.

229. Які основні цілі медитації у різних традиціях?

а) тільки фізичне зміцнення організму;

б) тільки накопичення матеріальних благ через медитацію;

в) досягнення психічного спокою, концентрації, самопізнання, гармонії тіла і розуму та духовного розвитку;

г) виключно виконання ритуалів без внутрішнього усвідомлення.

230. Які види медитації існують?

а) медитація лише на рухи тіла;

б) медитація тільки під час сну;

в) медитація тільки для фізичного тренування без уваги на психіку;

г) концентративна (фокус на об'єкті, диханні чи мантрі), спос-
тережлива/усвідомленості (медитація «mindfulness»), рухова (тай-
чи, цигун), візуалізаційна та трансцендентальна медитація.

231. У чому полягає різниця між релігійною та світською медитацією?

а) релігійна медитація пов'язана з духовними та релігійни-
ми практиками, ритуалами і метою просвітлення або поклонін-
ня, тоді як світська медитація спрямована на релаксацію, зни-
ження стресу, концентрацію та покращення психоемоційного
стану без релігійного контексту;

б) релігійна медитація обов'язково проводиться у храмі, а
світська — вдома чи на роботі;

в) релігійна медитація завжди включає фізичні вправи, а світ-
ська — лише читання;

г) релігійна медитація виконується тільки вранці, а світська —
лише ввечері.

232. Які основні принципи медитаційної практики?

а) виконувати всі рухи швидко та енергійно;

б) зосереджуватися на зовнішніх подразниках та сторонніх
думках;

в) регулярність, концентрація уваги, спокій розуму, правиль-
не дихання та усвідомленість у моменті виконання практики;

г) медитація обов'язково проводиться тільки в сидячому
положенні зі схрещеними ногами.

233. Яку роль відіграє дихання у медитації?

а) дихання допомагає пришвидшити фізичні рухи та акти-
візувати тіло;

б) дихання слугує інструментом концентрації, заспокоює
розум і впливає на фізичний стан організму;

в) дихання використовується лише для регулювання голосу
під час медитації;

г) дихання у медитації не має значення — важлива лише поза.

234. Як концентрація уваги впливає на ефективність медитації?

- а) концентрація уваги не впливає на медитацію — важлива лише тривалість практики;
- б) концентрація уваги допомагає швидше завершити медитацію та перейти до інших справ;
- в) концентрація уваги дозволяє глибше зануритися у стан спокою, зменшує відволікання та підвищує ефективність медитації;
- г) концентрація уваги потрібна тільки для контролю дихання, а не для психоемоційного стану.

235. Які фізіологічні ефекти має медитація на організм людини?

- а) медитація підвищує частоту серцевих скорочень та тиск;
- б) медитація викликає м'язову втому і швидке виснаження організму;
- в) медитація впливає лише на психіку і не має фізіологічного ефекту;
- г) медитація сприяє зниженню рівня стресу, нормалізації серцевого ритму, зниженню артеріального тиску та покращенню роботи нервової системи.

236. Який вплив медитації на психічне здоров'я?

- а) медитація зменшує стрес, покращує емоційний стан, сприяє концентрації та психічній стабільності;
- б) медитація підвищує рівень тривожності та нервозності;
- в) медитація призводить до депресії та апатії;
- г) медитація не впливає на психічне здоров'я і стосується лише фізики тіла.

237. Які основні техніки медитації використовуються сьогодні?

- а) медитація лише на фізичні вправи без концентрації;
- б) техніки концентрації уваги, усвідомленості (майндфулнес), дихальні практики, візуалізація та медитація руху;

- в) медитація тільки у стані сну;
- г) медитація обмежується лише релігійними ритуалами.

238. Які труднощі можуть виникати під час практики медитації?

- а) неможливість правильно рухатися під час медитації;
- б) відсутність фізичної підготовки;
- в) відволікання уваги, роздратованість, сонливість, труднощі з концентрацією та напруження тіла;
- г) втрата пам'яті та фізичне виснаження.

239. Як правильно підготуватися до сеансу медитації?

- а) почати медитацію одразу після важкої фізичної роботи;
- б) приймати їжу безпосередньо перед медитацією;
- в) медитувати у шумному та яскраво освітленому приміщенні;
- г) створити спокійну обстановку, зайняти зручне положення, налаштувати дихання та відволіктись від зайвих думок.

240. Яке значення має медитація у сучасних оздоровчих і психологічних практиках?

- а) медитація є лише релігійною практикою без користі для здоров'я;
- б) медитація допомагає зменшити стрес, покращує концентрацію, психоемоційний стан та загальний фізичний стан;
- в) медитація замінює всі види фізичних вправ;
- г) медитація застосовується лише для навчання спеціальних технік бойових мистецтв.

Вірні відповіді на тестові питання

№ п/п	а	б	в	г	№ п/п	а	б	в	г
1	✓				121			✓	
2			✓		122		✓		
3				✓	123		✓		
4		✓			124			✓	
5			✓		125		✓		
6		✓			126	✓			
7				✓	127		✓		
8	✓				128			✓	
9		✓			129		✓		
10			✓		130		✓		
11	✓				131			✓	
12			✓		132		✓		
13		✓			133			✓	
14				✓	134		✓		
15		✓			135	✓			
16			✓		136			✓	
17				✓	137	✓			
18			✓		138		✓		
19		✓			139			✓	
20			✓		140				✓
21	✓				141	✓			
22			✓		142				✓
23		✓			143	✓			
24			✓		144		✓		
25				✓	145				✓
26		✓			146			✓	
27	✓				147		✓		
28				✓	148	✓			
29			✓		149			✓	
30		✓			150		✓		
31			✓		151				✓

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

№ п/п	а	б	в	г	№ п/п	а	б	в	г
32	✓				152	✓			
33		✓			153		✓		
34				✓	154				✓
35		✓			155			✓	
36	✓				156		✓		
37			✓		157	✓			
38				✓	158			✓	
39			✓		159	✓			
40				✓	160		✓		
41	✓				161	✓			
42		✓			162				✓
43			✓		163		✓		
44				✓	164				✓
45			✓		165		✓		
46	✓				166	✓			
47		✓			167				✓
48			✓		168		✓		
49		✓			169	✓			
50			✓		170			✓	
51		✓			171	✓			
52				✓	172		✓		
53		✓			173	✓			
54			✓		174				✓
55	✓				175		✓		
56		✓			176	✓			
57	✓				177			✓	
58			✓		178		✓		
59		✓			179				✓
60			✓		180	✓			
61				✓	181			✓	
62	✓				182	✓			
63		✓			183		✓		
64			✓		184	✓			

№ п/п	а	б	в	г	№ п/п	а	б	в	г
65		✓			185			✓	
66				✓	186				✓
67	✓				187		✓		
68		✓			188	✓			
69			✓		189		✓		
70				✓	190				✓
71	✓				191	✓			
72		✓			192		✓		
73				✓	193			✓	
74			✓		194	✓			
75				✓	195				✓
76		✓			196		✓		
77			✓		197	✓			
78	✓				198			✓	
79			✓		199				✓
80		✓			200		✓		
81			✓		201	✓			
82				✓	202				✓
83	✓				203	✓			
84			✓		204		✓		
85		✓			205			✓	
86			✓		206		✓		
87	✓				207				✓
88				✓	208	✓			
89			✓		209		✓		
90	✓				210	✓			
91		✓			211			✓	
92			✓		212	✓			
93	✓				213				✓
94				✓	214		✓		
95			✓		215			✓	
96	✓				216	✓			
97				✓	217		✓		

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

№ п/п	а	б	в	г	№ п/п	а	б	в	г
98			✓		218			✓	
99		✓			219	✓			
100			✓		220		✓		
101	✓				221				✓
102		✓			222		✓		
103			✓		223			✓	
104		✓			224	✓			
105				✓	225		✓		
106	✓				226			✓	
107		✓			227		✓		
108			✓		228	✓			
109			✓		229			✓	
110				✓	230				✓
111	✓				231	✓			
112			✓		232			✓	
113				✓	233		✓		
114	✓				234			✓	
115		✓			235				✓
116			✓		236	✓			
117		✓			237		✓		
118				✓	238			✓	
119	✓				239				✓
120			✓		240		✓		

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Контент-аналіз інноваційних методів підготовки спортивних педагогів та тренерів у закладах вищої освіти України // Modern research in science and education : Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference, Chicago, USA, 09–11 Nov. 2023. Chicago : BoScience Publisher, 2023. Pp. 433–441. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/12/MODERN-RESEARCH-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-09-11.2023.pdf>
2. Андріянова В. А., Човнюк Ю. В. Змістовний аналіз сучасних зарубіжних авторських методик і технологій розвитку рухової активності студентів засобами фізичного виховання // Innovations and prospects in modern science : Proceedings of the 12th International scientific and practical conference, Stockholm, Sweden, 20–22 Nov. 2023. Stockholm : SSPG Publish, 2023. Pp. 345–360. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/11/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-IN-MODERN-SCIENCE-20-22.11.23.pdf>
3. Андріянова В. А. Порівняльний аналіз дихальних систем: від класичних східних до сучасних // Scientific research: modern challenges and future prospects : Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference, Munich, Germany, 21–23 Oct. 2024. Munich : MDPC Publishing, 2024. Pp. 178–190. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/SCIENTIFIC-RESEARCH.-MODERN-CHALLENGES-AND-FUTURE-PROSPECTS-21-23.10.24.pdf>
4. Андріянова В. А. Контент-аналіз методів та засобів фізичної підготовки студентів ВНЗ технічного профілю, які оволодівають інформаційнотелекомунікаційними спеціальностями. The 8th International scientific and practical conference “Dynamics of the development of world science” (April 15–17, 2020) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2020. С. 264–271. ISBN 978-1-4879-3791-1
5. Воловик Н. Пілатес : навч. посіб. для студентів закл. вищ. освіти. Електрон. вид. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
6. Воловик Н. Основи фітнес-йоги : навч. посіб. для студентів закл. вищ. освіти. Київ : Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с
7. Іваннікова Г. Ментальна стійкість та відновлення як ресурси сучасної фізичної культури і спорту. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти, молодих учених та фахівців фізичної культури і спорту “Сучасні технології та перспективи фізичної культури і спорту в рекреаційній діяльності та відновленні здоров’я” (м. Київ, 10 квітня 2026 р.) — Київ: вид-во ЧНУ ім. В. Даля, 2026. С. 178–181.

8. Крупеня С. Оздоровчий фітнес : курс лекцій. Київ : Університет «Україна», 2020. 222 с.

9. Крупеня С. Теорія, технологія та види оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : курс лекцій. Київ : Університет «Україна», 2020. 436 с.

10. Крупеня С. В., Лаврентьев О. М., Гаєвий В. Ю., Гулай В. С., Скурятівська Н. Ю. Методичні основи фізкультурно-оздоровчих занять з жінками середнього віку засобами аеробіки та фітнесу // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155). С. 111–116.

11. Крупеня С. В., Лаврентьев О. М., Живолович С. А., Лисенко С. В. Експериментальне обґрунтування методики розвитку фізичних якостей жінок II зрілого віку (45–55 років) // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 9 (182). С. 147–152. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).26)

12. Крупеня С. В., Лаврентьев О. М., Живолович С. А., Лисенко С. В. Обґрунтування послідовності групових занять фітнесом з жінками II зрілого віку (45–55 років) // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 10 (183). С. 132–137. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10\(183\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).25)

13. Крупеня С. В., Шамич О. М., Живолович С. А. Розвиток координаційних здібностей юних гімнасток // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 10 (197). С. 122–128. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).22](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).22)

14. Крупеня С. В., Живолович С. А. Параметри тренувального та змагального навантаження юних гімнасток у річному циклі підготовки // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ :

Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 11 (198). С. 95–99.
DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).19)

15. Крупеня С., Холодова О. Гімнастика : підручник. Київ : Університет «Україна», 2025. 316 с. ISBN 978-966-388-706-7.

16. Крупеня С. В., Шамич О. М., Живолович С. А. Гнучкість як чинник технічної досконалості у спортивній гімнастиці // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2026. № 2 (201). С. 107–113. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02\(201\).19](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.02(201).19)

17. Крупеня С. В., Шамич О. М., Живолович С. А. Особливості технічної підготовки юних гімнастів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2026. № 3К (203). С. 168–172. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k\(203\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).38)

18. Малинський І. Й., Крупеня С. В., Сергієнко Ю. П., Лаврентьєв О. М. Гімнастика : навч. посіб. Ірпінь : Університет ДФС України, 2021. 226 с. (Серія «На допомогу студенту УДФСУ» ; т. 88). ISBN 978-966-337-626-4.

19. Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Головащенко Р. В., Крупеня С. В., Лаврентьєв О. М., Сергієнко Ю. П. Фітнес та рекреація : навч. посіб. Ірпінь : Державний податковий університет, 2023. 312 с. ISBN 978-966-337-681-3.

20. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. [Електронний ресурс]. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

21. Сергієнко Ю. П., Крупеня С. В., Чаплигін В. П., Овдейчук А. О. Фітнес-програма для корекції надмірної ваги тіла у жінок // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 12 (172). С. 168–172. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32)

22. Теорія й методика викладання фітнесу : метод. рек. до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 — Освіта / Педагогіка спеціальності 017 — Фізична культура і спорт / уклад. Н. А. Пастушкова. Краматорськ : ДДМА, 2020. 87 с.

23. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. 2-ге вид., допов. і перероб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.

24. Чаплигін В. П., Крупеня С. В., Гулеватенко Е. О., Цапук Є. М. Характеристика технічної підготовки у груповій спортивній акробатиці //

Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. 12 (199). С. 217–223. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).43)

25. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики : метод. рек. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. 39 с.

26. Шамич О. М., Озерова О. А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. Київ : КНУБА, 2021. 120 с. URL: http://192.168.255.230/books/11_1_21_3.pdf

27. Шамич О. М., Сердюк Л. З., Іваннікова Г. В. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості : навч. посіб. Київ : КНУБА : Талком, 2023. 130 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>

28. Шамич О. М., Іваннікова Г. В. Психолого-педагогічні та соціальні аспекти процесу підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів // Scientific progress: innovations, achievements and prospects : Proceedings of the 5th International scientific and practical conference, Munich, Germany, 6–8 Feb. 2023. Munich : MDPC Publishing, 2023. Pp. 277–288. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/02/SCIENTIFIC-PROGRESS-INNOVATIONS-ACHIEVEMENTS-AND-PROSPECTS-6-8.02.23.pdf>

29. Шамич О. М., Іваннікова Г. В. Аналіз методологічних та психолого-педагогічних аспектів фахової підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання та спортивних педагогів // Progressive research in the modern world : Proceedings of the 5th International scientific and practical conference, Boston, USA, 1–3 Feb. 2023. Boston : BoScience Publisher, 2023. Pp. 377–384. URL: <http://surl.li/qdhotn>

30. Шамич О. М., Іваннікова Г. В. Контент-аналіз професійної роботи тренерів-викладачів з фізичного виховання та спортивних педагогів. The 2nd International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (February 13–15, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. P. 209–222.

31. Шамич О. М., Озерова О. А., Андріянова В. А. Самореалізація людей з інвалідністю в спортивній діяльності // Вісник Національного університету оборони України. 2025. Т. 83, № 1. С. 170–177. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2025-83-1-170-177>

32. Шамич Олександр, Балакін Микола Особливості формування здорового способу життя та його вплив на особистість, Збірник матеріалів

III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (12–13 жовтня 2023 року), «Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення», — С. 247–249. <https://drive.google.com/file/d/1-9OuEobT1pHE7WYozw4sBJ9Ioc0jnVdu/view>

33. Шамич Олександр, Лисицький Віталій Психологічний супровід процесу підготовки юних спортсменів. Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, Київ, 16–17 травня 2024 р. — Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2024. — С. 187–189. <https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=47a2e6176a&attid=0.1&permmsgid=msg-f:1858573405712293161&th=19cafaaa54781d29&view=att&zw&disp=safe>

34. Шамич О. М., Холодова О. С., Сівак І. М., Човнюк Ю. В., Киселевська С. М. Використання сучасних технологій ментального фітнесу при управлінні стресами людини. I, II. The 13th International scientific and practical conference “Current trends in scientific research development” (August 1–3, 2025) BoScience Publisher, Boston, USA. 2025. С. 100–128. <file:///C:/Users/Svitlana%20Kyselevska/Downloads/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-1-3.08.25.pdf>

35. Шамич О. М., Холодова О. С., Човнюк Ю. В., Чередніченко П. П., Остапущенко О. П. Нетривіальні ефекти дискретизації при інформаційному аналізі фізіологічних сигналів мехатронними комплексами керування. /Матеріали XI Міжнародної науково-технічної конференції «Актуальні проблеми інженерної механіки» 21–23 травня 2025 р., м. Одеса / За заг. ред. М.Г. Сур'янінова. Одеса: ОДАБА. 2025. 234с. Ч. 1, Ч. 2. С. 220–228.

36. Шамич О. М., Холодова О. С., Човнюк Ю. В., Остапущенко О. П., Чередніченко П. П. Біомеханічний інжиніринг у спорті вищих досягнень: інформаційно-ентропійний підхід в аналізі фізіологічних сигналів засобами мехатроніки. /Матеріали XI Міжнародної науково-технічної конференції «Актуальні проблеми інженерної механіки» 21–23 травня 2025 р., м. Одеса / За заг. ред. М.Г. Сур'янінова. Одеса: ОДАБА. 2025. С. 229–232.

37. Шамич О. М., Човнюк Ю. В. Особливості психолого-педагогічної підготовки тренерів-викладачів фізичного виховання. Збірник наукових праць: Подолання мовних та комунікативних бар'єрів: освіта, наука, культура: — К.: НАУ, 2022.

38. Chovniuk Y., Moskvitina A., Shamykh O., Rybachov S., Kholodova O. Improvement of microclimate control energy-saving systems at indoor sports facilities in rural areas // Engineering for rural development : Proceedings, Jelgava, 21–23 May 2025. Jelgava, 2025. Pp. 764–771. DOI: <https://doi.org/>

10.22616/ERDev.2025.24.TF156 URL: <https://www.iitf.lbtu.lv/conference/proceedings2025/Papers/TF156.pdf>

39. Chovniuk Y., Moskvitina A., Shamykh O., Rybachov S., Kholodova O. Synthesis of physical and mathematical model of energy-efficient microclimate management of rural area gym, taking into account indicators of comfort and air quality // Engineering for rural development : Proceedings, Jelgava, 21–23 May 2025. Jelgava, 2025. Pp. 706–715. DOI: <https://doi.org/10.22616/ERDev.2025.24.TF147> URL: <https://www.iitf.lbtu.lv/conference/proceedings2025/Papers/TF147.pdf>

40. Khmel'nitska I., Krupenya S., Zhivolovich S. The effect of fitness training on the motion preparedness of women 23–33 years old // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені М. П. Драгоманова, 2024. Вип. 3К (176). С. 22–26. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176))

41. Kokun O., Baranauskienė I., Shamykh O. The influence of sports on paralympic athletes' personal development. Social Welfare. Interdisciplinary Approach, DOI: 10.21277/sw.v1i8.359. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i8.359> Vol. 1. No 10, 2020. pp. 124–131. (Web of Science Core Collection, Emerging Sources Citation Index).

42. Kokun O., Serdiuk L., Shamykh O. Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. Journal of Human Sport and Exercise. DOI: 10.14198/jhse.2021.162.17 <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17> Vol. 16(2): 2021, pp. 435–444.

43. Kuprieieva Olga, Traverse Tetiana, Serdiuk Liudmyla, Chykhantsova Olena, Shamykh Oleksandr. Fundamental assumptions as predictors of psychological hardness of students with disabilities. Social welfare: interdisciplinary approach DOI: 10.21277/sw.v1i10.566. Vol 10(1), 2020, pp. 96–105. (Scopus).

44. Rebryna A. A., Bazhenkov Y. V., Kolomoiets H. A., Shamykh O. M., Malechko T. A. Improvement of morphofunctional status of students by modern means of motor activity // Wiadomosci Lekarskie. 2026. Vol. 79, No. 1. Pp. 176–183. DOI: 10.36740/WLek/217266. PMID: 41759021. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41759021/>

45. Shamykh O., Ozerova O., Klimenko T., Kyselevska S., Naumets Ye. Advantages of Cossack flanking in the physical education program among the students of a special medical group // International scientific journal «Internauka». — 2022. — №15. <https://doi.org/10.25313/2520-2057-2022-15-8471>

Навчальне видання

ШАМИЧ Олександр Миколайович,
КРУПЕНЯ Світлана Василівна,
АНДРІЯНОВА Валентина Анатолівна

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС

Підручник

Комп'ютерне верстання — *Думанецька С. С.*
Дизайн обкладинки — *Стецькова А. С.*

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 20,2.
Наклад 100 прим. Зам. № 2007-26.

Видавець і виготовлювач Університет «Україна».
03115, м. Київ, вул. Львівська, 23,
тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26
E-mail: ukraina.vdk@email.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 405 від 06.04.2001.



ШАМИЧ Олександр Миколайович

Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

Голова експертної комісії Міністерства освіти і науки України з фізичної культури і спорту, Заступник голови Асоціації футболу м. Києва, Голова Громадської спілки «Колегія футбольних арбітрів та спостерігачів м. Києва».

Фахівець у галузі педагогіки, психології, фізичної культури, спорту та професійної освіти. Наукові дослідження присвячені проблемам психології особистості, психології здоров'я, ментальної стійкості, психологічного забезпечення професійної діяльності, фізичного виховання, здоров'язбережувальних технологій та розвитку особистісного потенціалу в освітньому середовищі.

Автор численних наукових і навчально-методичних праць, підручників та монографій із проблем психології, фізичної культури, спорту та сучасної освіти. Бере активну участь у розвитку державної політики у сфері фізичної культури і спорту, експертній діяльності Міністерства освіти і науки України, а також у підготовці наукових і педагогічних кадрів.

За вагомий внесок у розвиток освіти, науки, фізичної культури і спорту удостоєний почесного звання «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України» (2013), нагороджений орденами «За заслуги» III ступеня (2021) та II ступеня (2026), Відмінник освіти України (2016).



КРУПЕНЯ Світлана Василівна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури.

Професійну діяльність розпочала тренером-викладачем зі спортивної гімнастики у Республіканському вищому училищі фізичної культури (нині – Олімпійський фаховий коледж імені Івана Піддубного). У різні роки обіймала посади викладача та доцента у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, де одночасно і сьогодні читає лекції на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна», Державному податковому університеті.

Основні напрями наукових досліджень: спортивна медицина, гімнастика, спортивна метрологія, математична статистика, спортивна гімнастика, фізичне виховання, фізкультурно-спортивна реабілітація, сучасні технології збереження та зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя і розвиток рухової активності різних груп населення.

Автор і співавтор понад 100 наукових, навчально-методичних та навчальних праць, присвячених проблемам фізичного виховання, спортивно-масової роботи, біомеханіки рухової діяльності, спортивної метрології та вдосконалення методик професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту.



АНДРІЯНОВА Валентина Анатоліївна

Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури, заступник завідувача кафедри з навчальної роботи, вчений секретар кафедри.

Провідний фахівець у галузі фізичного виховання, організації освітнього процесу та спортивно-масової роботи. Понад три десятиліття здійснює науково-педагогічну та організаційну діяльність у Київському національному університеті будівництва і архітектури, забезпечуючи розвиток фізичного виховання, упровадження сучасних підходів до навчального процесу та формування здорового способу життя студентської молоді.

Наукова діяльність пов'язана з виконанням науково-дослідних проєктів із удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, організації державного моніторингу фізичної підготовленості населення України та забезпеченні освітнього процесу за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

За багаторічну сумлінну працю, високий професіоналізм і вагомий внесок у розвиток освіти, фізичного виховання та студентського спорту нагороджена Почесними грамотами і Подяками Міністерства освіти і науки України, Міністерства молоді та спорту України, Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України.