

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання, спорту
та здоров'я людини

ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Навчально-методичний посібник

Маріуполь – 2019

ББК 75.6

УДК 613.71

Рецензенти:

Зюзь В.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

Демідова Ю. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти МДУ

Гімнастика як засіб розвитку фізичних якостей людини: навчально-методичний посібник / Укл. Є.А. Павленко – Маріуполь: МДУ, 2018. – 51 с.

Навчально-методичний посібник містить матеріали щодо використання гімнастичних вправ на заняттях з фізичного виховання, спрямованих на розв'язання завдань оздоровчого характеру, гармонійного фізичного розвитку особистості, вдосконалення її рухових здібностей, зміцнення здоров'я. У посібнику аргументовано актуальність комплексного використання вправ Хаду, переконливо доведено їх цільову спрямованість і доцільність впровадження у навчальний процес, обґрунтовано застосування гімнастичних вправ на аудиторних / позааудиторних заняттях і у повсякденному житті. У навчально-методичному посібнику використано досвід Звіада Арабулі щодо адекватного застосування його авторської методики з метою підвищення ефективності оздоровчого процесу, зміцнення здоров'я й відновлення порушених функцій організму людини в цілому.

Видання розраховане на викладачів фізичного виховання, тренерів, вчителів фізичної культури, студентів.

Рекомендується до друку методичною радою факультету філології та масових комунікацій Маріупольського державного університету (протокол №7 від «23» квітня 2019 р.).

©Маріупольський державний університет

© Павленко Є.А.

ЗМІСТ

Передмова	4
Гімнастика: до визначення поняття	6
Фізичні вправи	8
Види гімнастики	9
Гімнастика Хаду	11
Філософія Хаду	14
Силова складова гімнастики Хаду	15
Особливості гімнастики Хаду	17
Переваги гімнастики Хаду	21
Вправи Хаду– комплекс бліц	23
Вправи Хаду– базовий комплекс	25
Принципи Хаду	48
Список використаних джерел	50

ПЕРЕДМОВА

Соціально-економічні зміни, що відбуваються у світі, погіршення екологічної ситуації, емоційно-стресові навантаження мають негативний вплив на соціальний, духовно-моральний, психологічний і фізичний стан сучасної людини. У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку співмірних із сучасними умовами розвитку суспільства засобів, які сприяють формуванню здорового способу життя. Серед таких історично визнаною, переконливою і перевіреною практикою є фізкультурно-оздоровча діяльність, пов'язана з комплексним використанням гімнастичних вправ.

Новітні тенденції у сфері фізичного виховання обумовлюються соціокультурними запитами суспільства з їхньою спрямованістю на отримання оздоровчого результату. Виступаючи універсальним засобом гармонійного фізичного розвитку особистості, гімнастика ефективно впливає на формування в неї стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні власного здоров'я, фізичного вдосконалення, адекватного використання засобів і прийомів фізичного виховання у формуванні здорового способу життя.

Апелюючи до збалансованості духовних, естетичних та фізичних якостей сучасної людини, гімнастика представлена системою спеціально розроблених фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів, що мають цільову спрямованість і організовані для підтримки належної фізичної форми, зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій організму. Серед існуючого розмаїття видів цього виду спорту особливої популярності за останні роки набуває гімнастика Хаду, розроблена Звіадам Арабулі. Силовою складовою гімнастики Хаду виступають повільні вправи з одночасною напругою протилежних м'язів. Основним мотивом, що має обов'язково супроводжувати кожен рух, є правильне дихання, а саме вдих носом, видих ротом. Зарахування методики Звіада Арабулі до інноваційних оздоровчих у спортивній індустрії дозволяє акцентувати на її відповідності

соціокультурним запитам суспільства, спрямованості на підвищення працездатності, стресостійкості й отримання оздоровчого результату.

Гімнастика: до визначення поняття

Гімнастика як один із універсальних засобів фізичного виховання сягає корінням у глибину сторічч. Вихід цього виду спорту у світовий простір тісно пов'язаний з утвердженням у XIV–XV ст. гуманізму, коли основним завданням суспільної думки було здійснення курсу на захист свободи і гідності особистості, її всебічного вдосконалення і розвитку. Особлива увага при цьому приділялася фізичному здоров'ю, що саме і актуалізувало потребу впровадження фізичної культури і гімнастики як її складової у процес виховання.

Термін «гімнастика» (від грец. *γυμναστική* [gymnastike] – «треную»; або за іншою версією, від грец. *γυμνός* [gymnos] – «оголений») сьогодні використовується на позначення одного з найбільш популярних видів спорту і фізичної культури [20, с. 311. Як один із дієвих універсальних засобів фізичного виховання гімнастика репрезентує систему специфічних вправ і методичних прийомів, які застосовуються не тільки з метою урізноманітнення й удосконалення фізичного виховання і спортивної підготовки, а й для оздоровлення, відновлення, лікування й набуття життєво необхідних практичних і теоретичних навичок діяльності. Можна з впевненістю стверджувати, що саме за допомогою гімнастики відбувається розв'язання різних завдань з фізичного розвитку організму людини в цілому й окремих його систем, вдосконалення його функціональних можливостей і потенцій, зміцнення здоров'я і загартування, що сприяє забезпеченню високої працездатності, підвищенню ефективності навчання, швидкому одужанню від захворювань, усуненню недоліків у поставі та інших фізичних вад. Цей вид спорту не тільки надає людині можливості володіти певними технічними навичками, а й виробляти силу, гнучкість, витривалість, почуття рівноваги, координацію рухів [1, с. 74].

Формування складних рухових навичок і розвиток рухових здібностей індивіда також здійснюється через залучення гімнастики. Це означає, що система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих

методичних прийомів покликана вирішити низку завдань педагогічного і оздоровчо-гігієнічного характеру: Чисельні теоретичні й методичні напрацювання, пов'язані з дослідженням зазначеного виду спорту (М. Боген, А. Брикін, О. Бубела, А. Мартовський, Л. Матвеев, Л. Петров, Л. Петріна, А. Сениця та ін.) акцентують на його ролі у вихованні моральних, естетичних, патріотичних, професійних та інших якостей людини. Багатий арсенал гімнастичних вправ відкриває можливості для успішної реалізації найкращих властивостей індивіда: дисциплінованості, акуратності, наполегливості у виконанні намічених цілей, здорової амбіційності тощо [5, с. 14]. Зокрема, наголошується, що подолання труднощів, які зустрічаються в процесі занять гімнастикою, зміцнюють волю, виховують сміливість, мужність і рішучість. Дотримання правильної форми рухів, прагнення до виразності і пластичності під час виконання гімнастичних вправ за наявності музичного супроводу є результативним засобом виховання позитивних естетичних якостей. Дослідники О. Бубела, Л. Петров, Л. Петріна, А. Сениця зазначають також, що завдяки широким можливостям гімнастики в розв'язанні різного плану педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань, її широко застосовують в усіх ланках сучасної системи фізичного виховання [5, с. 15]. Гімнастикою займаються не тільки в спортивних клубах, а й у дошкільних закладах, загальноосвітніх школах, закладах вищої освіти, професійно-технічних навчальних закладах, армії, флоті, громадських товариствах тощо. Велика кількість і різноманітність гімнастичних вправ надають можливості до створення механізмів індивідуального підходу до розв'язання поставлених завдань, вибіркового впливу на окремі групи м'язів, органи і системи, розвитку рухового апарату і рухових здібностей людини.

Загальновідомим є те, що регулярні заняття гімнастикою знаходять своє відбиття у гармонійному розвитку мускулатури, гарній поставі та інших показниках зовнішньої краси тіла і рухів людини. Спеціалісти справедливо стверджують, що специфічною рисою цього виду спорту є те, що ним можуть

займатися люди різних статей та вікових категорій: діти наймолодшого віку й підлітки, дорослі та літні люди, чоловіки й жінки, ті, хто має добру фізичну підготовку й початківці [19, с. 69]. Це є можливим завдяки існуючому розмаїттю фізичних вправ – від найпростіших (для занять з малюками, людьми похилого віку і тими, хто має захворювання) до найскладніших, які входять до програми спортивної гімнастики і які під силу лише людям з відмінною фізичною і технічною підготовкою.

Фізичні вправи

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які розуміємо як особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється цілий комплекс педагогічних і оздоровчо-гігієнічних завдань [14, с. 17]. Іншими словами, фізичні вправи – це спеціально організовані рухи, які застосовуються в тісному поєднанні природних (сонця, повітря та води) і гігієнічних чинників. Як вирішальний засіб фізичного виховання фізичні вправи окреслюються тривалістю їх формування, що пов'язане з розвитком цивілізації і виникненням уявлень про можливі засоби зміцнення організму людини. З давніх часів фізичні вправи використовувалися з метою свідомого, цілеспрямованого і активного впливу на розвиток організму людини в цілому і окремих його систем. У системі фізичного виховання вони виникли у вигляді гімнастики, ігор, спорту і туризму. Існуюча диференціація в системі фізичних вправ, що обумовлюється, головним чином, умовами проведення занять і деякими методичними властивостями, засвідчує, з іншого боку, єдність їх використання в практичній роботі. Це означає, що всі ці вправи доповнюють одна одну і становлять єдину систему засобів і методів фізичного виховання.

Актуальною при цьому виступає необхідність адекватного використання основних понять, які саме і формують цю систему. Отже, **фізична культура** окреслюється фахівцями як частина культури суспільства, сукупність досягнень у створенні і раціональному використанні специфічних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне удосконалення людини;

фізичне виховання – педагогічний процес спрямований на формування спеціальних знань, умінь і навичок, а також на розвиток і удосконалення різнобічних фізичних здібностей людини. Іншими словами, **фізичний розвиток** – це процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її життя.

Види гімнастики

Традиційно виокремлюють два основних різновиди гімнастики: *оздоровчу* і *спортивну*. Перша передбачає виконання вправ, які мають бути включені у розпорядок дня у вигляді вправ ранкової гімнастики, фізичної культури, фізкультхвилинки у навчальних закладах або на виробництві. У свою чергу, оздоровча гімнастика розподіляється на *гігієнічну*, яка має на меті виконання вправ для збереження й зміцнення активності людини та *ритмічну*, важливою умовою якої виступає музичний супровід. До спортивних типів гімнастики відносять власне *спортивну*, *художню*, *командну*, *циркову*, *акробатичну*, *естетичну* й *аеробну* [2, с. 51].

Спортивна гімнастика є одним з найдавніших видів спорту і включає змагання на гімнастичних снарядах різного типу, вільні вправи та опорні стрибки. Відповідно до програми Олімпійських ігор з 1896 р. на сучасному етапі у рамках проведення міжнародних турнірів розігруються 14 комплектів нагород у командному заліку (чоловіки й жінки), 2 в абсолютній індивідуальній першості (чоловіки й жінки) та 10 в окремих видах багатоборства (4 у жінок та 6 у чоловіків).

Художня гімнастика є видом спорту, який передбачає виконання різноманітних гімнастичних і танцювальних вправ без предмета або з ним (скакалка, обруч, м'яч, булава, стрічка). Проте за останній час змагання світового масштабу не проводяться без предметів. Натомість під час групових виступів використовують одночасно два види предметів (напр., обручі та м'ячі) або один вид предметів (п'ять м'ячів та п'ять пар булав). Переможці визначаються у багатоборстві, окремих видах та групових вправах [8, с. 298].

Командна гімнастика з'явилася у Скандинавії, де посідає місце основного виду гімнастики протягом 20 років. Перші офіційні змагання були проведені у Фінляндії 1996 р. й сьогодні проводяться кожні три роки. Змагання команд і спортивних клубів включають три категорії – жіночі, чоловічі і змішані команди. Кількість гімнастів у кожній з них має налічувати від 6 до 12 осіб. Командна гімнастика передбачає виконання найбільш динамічних видів гімнастичних вправ: групові вільні вправи, акробатичні та опорні гімнастичні стрибки. Характерними її рисами є музичність, виразна рухово-освітня направленість, оптимальна складність вправ.

Циркова гімнастика розподіляється на *партнерську* (передбачає виконання вправ на снарядах та апаратах, закріплених на манежі) й *повітряну* (вправи на апаратурі, що висить високо над манежем). Відповідно й гімнасти, які виконують ці вправи, кваліфікуються як партнерські або повітряні. Кожний з видів циркової гімнастики залежно від апаратури, що використовується, та прийомів роботи, включає декілька підвидів: партнерська (вправи на турніках, батуті, кільцях усіх типів), повітряна (вправи на трапеціях усіх видів, корд де пареле, корд де волане, рамці, повітряному турнікові, ременях, полотнах, кільці, сфері).

Акробатична гімнастика включає три групи вправ: акробатичні стрибки, парні та групові вправи.

У деяких джерелах йдеться про **вуличну**, або **дворову гімнастику**, яка, у свою чергу синтезує різноманітні стилі (воркаут, джимбаро, паркур, фриран, шведська гімнастика та ін.). Нею, як правило, займаються непрофесійні спортсмени, для багатьох з яких це є свого роду улюбленим заняттям, хобі, стилем життя, своєрідним засобом розвитку й збереження м'язового тону, спритності, гнучкості суглобів. Заняття цим видом гімнастики не потребує окремого приміщення, оскільки ним можна займатися на будь-якому дворовому майданчику й у багатьох випадках просто на вулиці.

Отже, різноаспектність теоретичного і практичного використання цього популярного виду спорту сьогодення дає підстави підсумувати, що *гімнастика* – це система специфічних вправ і методичних прийомів які використовуються з метою фізичного виховання і освіти, спортивної підготовки, набуття життєво необхідних навичок прикладного, професійного, оборонного значення, а також з метою оздоровлення, відновлення, лікування, [14, с. 214]. Саме на таких принципах побудована гімнастика Хаду, яка за останній час набуває популярності і викликає інтерес серед осіб різних вікових груп.

Гімнастика Хаду

Гімнастика Звіада Арабулі¹ одержала назву «Хаду» від однойменного найменування його рідного селища (ущелина Хада в області Мтиулеті душетського району Грузії). Вона розроблена автором як складова методики оздоровлення і омолоджування, в основі якої – двофазні рухи на напругу і розслаблення, пов'язані з правильним диханням. У 1997 році Звіад Арабулі отримав офіційний патент на власний інноваційний винахід «Спосіб зміцнення здоров'я людини» (виданий Роспатентом). Згодом автор методики одержав позитивний відгук від відомого повітряного гімнаста Валентина Дикуля². «Чисто інстинктивно, через те, що я від природи добре відчував своє тіло, я зрозумів, що з ним треба робити, – згадує грузинський майстер. – У мене виробився цілий комплекс вправ, об'єднаних декількома принципами [7, с. 98]. Філософія цього здорового способу життя склалася у Звіада протягом життя. «Все почалося з того часу, коли я був хворобливим хлопцем з хронічним астматичним бронхітом, запалими грудьми і непоказною фігурою,

¹ Звіад Арабулі¹ народився в Тбілісі у 1967 році. З 1996 до 2006 рік мешкав у Москві, а з 2007 року через антигрузинські настрої переїхав до Києва, де викладає свою методику в декількох фітнес-центрах.

² Валентин Дикуль власними зусиллями зміг підняти себе з ліжка після тяжкої хвороби, пов'язаної з переломом хребта і стати одним з найсильніших людей планети.

яких багато зараз, – розповідає тренер. – Жив як усі, вів звичайний спосіб життя. Але у певний момент я зрозумів, що, якщо не почну займатися своїм здоров'ям, хвороба візьме мене за горло» [9, с. 61]. У цей час Звіаду було 20 років, і юнак усвідомив, що потрібно було відновлювати дихання і розробляти м'язи, оскільки без цих двох моментів здоров'я було неможливо. Боротьба за здоров'я, підірване з дитинства, змусила Звіада Арабулі оцінити користь тренувань, і проблемою для нього залишався тільки вибір серед існуючого розмаїття їх видів і форм.

Звіад Арабулі народився 2 лютого 1967 року у м. Тбілісі, де його мати, уродженка України, жила на батьківщині чоловіка. Дитинство майбутнього тренера пройшло в постійних хворобах, що він неодноразово підкреслює у своїх виступах і інтерв'ю. Недостатня фізична активність позначилася на послабленні у хлопця м'язів у цілому, в результаті чого він не міг змагатися з однокласниками. Переломним моментом у житті Звіад вважає знайомство з біографією Валентина Дикуля. Дізнавшись про те, що атлет ще підлітком отримав серйозну травму хребта й був прикований до крісла для інвалідів і в подальшому завдяки власним багатогодинним вправам зміг не тільки позбавитися від цієї тяжкої хвороби, а й стати відомим цирковим артистом, одним з найсильніших людей планети, значно вплинуло на Звіада Арабулі. Атлет своїм прикладом надихнув багатьох інвалідів-колясочників та людей, які страждали від тяжких захворювань. І хоча Арабулі не був так серйозно хворий, проте хронічні недуги з дитинства дуже ускладнювали його життя.

Звіад розпочав свою боротьбу за здоров'я з популярних тоді секцій дзюдо і карате, пробував також і важку атлетику, освоюючи безліч гімнастичних систем з популярного в той час журналу «Здоров'я», але успіхи були недостатні. Довгі пошуки шляхів до здоров'я увінчалися успіхом лише в 1989 році за допомогою стародавнього мистецтва йоги, а якщо точніше, то завдяки спеціальній техніці нарощування сили і витривалості за допомогою повільних рухів тіла. На той час Звіад Арабулі був одружений і виховував

двоїх дітей, що саме стало додатковим стимулом у роботі над власним тілом. Система вправ, вичитана у випадковій книзі з хатха-йоги, досить швидко підтвердила результати. Звіад помітив істотний прилив сил і на власному досвіді зміг упевнитися в ефективності тренувань. Хвороби почали відступати, і це не могло позитивно не вплинути на моральний і фізичний стан майбутнього спортсмена. З цього часу Звіад Арабулі почав планомірно вивчення, випробування на собі і систематизацію занять за системою йоги, адаптуючи багато вправ до їх виконання звичайними людьми. У своїх експериментах над тілом майбутній інструктор Хаду спирався на чітке дотримання усіх умов, а також на наукові дослідження в галузі фізіології. Дійсно, гартування тіла зимою, згідно з описами відомих майстрів йоги, без попереднього розігріву здатне призвести до серйозних ускладнень стану здоров'я. Щоб повторити досвід йогів, здатних висушити мокре простирadlo на морозі, використовуючи лише тепло власного тіла, треба заздалегідь пробігти 5-10 кілометрів або виконати розігрівні силові вправи впродовж години.

Вагомі досягнення Звіада Арабулі стосовно поліпшення стану здоров'я і його зовнішнього вигляду спровокували безліч запитань відносно гімнастичних вправ. Так почала зароджуватися ціла система, що дістала назву «гімнастика Хаду». Звіад декілька років перевіряв ефективність своєї унікальної системи, перш ніж запатентувати її. У Москві майбутній інструктор зустрівся з Валентином Дикулем, своїм прикладом для наслідування, і повідав йому про методикку Хаду. Дикуль в першу чергу переконався в ефективності заняття наочно, змусивши Звіада виконати складну фізичну вправу й, схваливши досягнення, пізніше запропонував прочитати ознайомлювальний курс гімнастики Хаду для своїх інструкторів. Цей курс складається з повільних вправ і бліц-комплексу.

Філософія Хаду

В основі філософії хаду – цілісний підхід до здоров'я людини і оздоровлення її через фізичні вправи. Основою системи вправ Хаду є усвідомлення організму як сукупності трьох систем. Нервова система, яка, на переконання фахівців, знаходиться над усім організмом, оскільки наділена функціями управління, причому не лише усвідомленого, але й підсвідомого. Кожного разу, коли людина починає тренування за системою Хаду, нервова система враховує особливості організму на даний момент, блокуючи серйозні перевантаження. Таким чином, людина, яка своїм вольовим зусиллям дуже напружує м'язи, не ризикує отримати травми або зайвого стресу для організму. Підсвідомість визначається такими тонкими характеристиками, що не дозволяють людині, втомленій за день, небезпечно перенапружуватися. Оскільки спортивні снаряди і тренажери не можуть враховувати психоемоційний стан людини, це потребує серйознішого контролю як з боку тренера, так і самої людини, яка виконує гімнастичні вправи. Якщо говорити про Хаду, то з цією гімнастикою можна спокійно викладатися по максимуму, не побоюючись будь-яких наслідків.

Друга за своїм значенням система організму згідно з філософією Хаду включає безліч допоміжних підсистем, що дозволяють основним руховим і робочим процесам нормально функціонувати як у повсякденному житті, так і під час тренувань. До них входять система травлення, кістковий скелет, суглоби, кровоносна система, все те, без чого неможлива постійна робота м'язів і сухожилів. Ця система життєзабезпечення організму, так само як і нервова, автоматично посилюється і тренується під час занять. Автор методики Хаду вважає, що без тренувань система забезпечення організму людини не зможе працювати на повну силу, виконуючи закладені природою функції лише частково, а ресурси, що не використовуються, схильні, як відомо, накопичуватися, застоюватися і призводити до збоїв у роботі організму людини. І ось звідки, згідно філософії Хаду, у людини стільки хвороб. За Звіадам Арабулі, система забезпечення, підпорядкована постійним

стресам на тренуваннях, набагато краще протистоїть зовнішнім руйнівним діям різних хвороб і потрясінь [12, с. 32]. Основна система організму, створена природою не лише для виживання, але й для підтримки здоров'я усього тіла в цілому, – це система м'язів і сухожилів. Саме вони виконують усю корисну зовнішню роботу організму, інші системи лише забезпечують і контролюють процес. Саме через рухову систему гімнастика Хаду впливає на усі інші системи, активізуючи їх роботу якщо не в максимальному, то в інтенсивному режимі. Мобілізовані тренуваннями системи життєзабезпечення і управління набагато краще справляються зі своїми функціями і самі «тренуються» завдяки вбудованим природою регуляторам організму.

Силова складова гімнастики Хаду

Силова складова Хаду – це повільні вправи з одночасною напругою протилежних м'язів. На початку ХХ століття Олександр Засс розробив комплекс ізометричних вправ, що дозволяє нарощувати силу в статичних положеннях. Хаду багато в чому повторює цю техніку, проте ця методика відзначається більшою систематизованістю. При ліктьовому згинанні руки, наприклад, взаємодіють, ставляться на противагу один одному трицепс і біцепс, при повільних нахилах урівноважують одна одну м'язи спини і попереку з черевними м'язами. Таким чином, гімнастика дозволяє практично повністю відмовитися від екіпіровки, а також розширює можливості відвідування занять, не обмежуючись тренажерними та спортивними залами. Деякі групи м'язів, наприклад на кистьовому, ліктьовому згинанні рук, а також м'язи голеностопу і багато інших можна тренувати прямо в офісі, не встаючи з робочого місця.

18-хвилинний блиц-комплекс простих вправ – це спеціальна програма для сучасних людей, яку розробив Звіад Арабулі. Утрішня гімнастика хаду або невелика розминка в перерві на роботі або коротке тренування після роботи – допомагає зняти стрес, настроїти організм на здоровий лад, розім'яти м'язи

тощо. Відгуки в мережі Інтернет навперейми підтверджують зниклий біль у спині, випрямлення постави і легкість ходьби після декількох тижнів тренувань за бліц-комплексом. Така коротка розминка надає людям можливість відчувати резерви організму, оцінити попередні результати, що в багатьох випадках спонукає їх до вже серйозних занять гімнастикою Хаду.

Важливо розуміти, що заняття гімнастикою Хаду є певним проміжним етапом фізичного розвитку людини. По-перше, це «оздоровче тренування без обладнання», по-друге, екзотична незрозуміла назва зі згадуванням «омолодження» і «унікальності» привертає увагу навіть тих, хто не займається спортом, але прагне мати гарну фізичну форму. Як справедливо стверджує автор цієї методики, основним її досягненням є можливість підвищення тону м'язів (м'язи починають справлятися із завданням підтримки тіла у просторі значно краще), особливо коли до занять цією гімнастикою м'язи майже перебували у стані бездіяльності. Це відразу позначається не тільки на зовнішньому вигляді, але й на самопочутті людини. Вже одне це може позбавити від дратівливого болю в спині або шії; поліпшити зовнішній вигляд знову-таки за рахунок підвищення тону м'язів; збільшити витрату калорій; поліпшити кровообіг.

На своїй сторінці у Facebook Звіад Арабулі стверджує про реально існуючі можливості людини повернути процеси старіння назад. Традиційні звички людини асоціювати погіршення самопочуття зі «старінням», а поліпшення – з «омолодженням», також пов'язані з обов'язковим включенням у її повсякденне життя фізичних тренувань. Проте, як зазначає автор гімнастики Хаду, бажання бути здоровим та молодим потребує від людини кропіткої роботи над собою, і «це робота не одного дня: здоровий спосіб життя – ось найголовніше правило!» [16, с 2]. Складові цього процесу – режим дня, здорове харчування (за Гіппократом, їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею), відмова від шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних засобів, куріння), регулярні фізичні навантаження, уникнення стресових

ситуацій, рекреаційні заходи та ін. набули хрестоматійного характеру. І якщо в бурхливому ритмі сучасного життя не кожен може знайти час на спортзал, басейн або фітнес-клуб, є альтернатива, коли все це можна зробити, не виходячи з дома (заняття йогою, пілатесом, фітнес-йогою, базові гімнастичні вправи тощо). Більше того, саме такий спорт працює на розслаблення і рівновагу після важкого та напруженого робочого дня.

Саме такими характеристиками окреслюється гімнастика Хаду. Вона насправді є ще одним ступенем оволодіння засобами фізичної реабілітації. Для виконання і практичного використання цієї методики не треба жодних тренажерів – тільки «ваше тіло і розуміння того, що людина власними силами має можливість зберегти, покращити й зміцнити своє здоров'я» [19, с. 128]. Можна говорити, що самі рухи або копіюють вправи з силових видів спорту, або синтезують вправи з йоги та пілатесу.

Особливості гімнастики Хаду

Чим же практично відрізняється гімнастика Хаду від багатьох інших систем вправ або від банального тренування на сучасних тренажерах, що дозволяють розвивати усі групи м'язів? По-перше, це мінімальні витрати на обладнання. Для повноцінного тренування знадобиться відповідний зручний одяг і деякий простір з комфортною температурою. Гімнастику Хаду можна цілком виконувати у власній оселі, економлячи на оплаті тренувальних залів. Навіть у офісі або на робочому місці є можливість виконувати більшість вправ, головне – не допускати перевантажень, пам'ятаючи при цьому, що Хаду є силовою гімнастикою. Оскільки методика, яку розробив Звіад Арабулі, спрямована виключно на оздоровлення організму, силові вправи не призведуть до великого збільшення м'язової маси, у результаті чого людина може мати гармонійну фігуру. Деяке зростання м'язів неминуче у людей, які раніше спортом не займалися, але механізми саморегуляції організму не дозволяють набути марні для здоров'я бодібілдерівські форми. Лише

атлетично скроєна м'язова система дозволяє організму виконувати необхідні функції з мінімальними витратами на підтримку його працездатності. Також відновлення і поліпшення суглобових, хрящових та інших міжкісткових тканин у процесі тренувань призводять до незначного збільшення росту людини в цілому. У здорових жінок існують внутрішні гормональні механізми, що перешкоджають зростанню м'язів, і, таким чином, тренування лише призведуть до поліпшення рельєфу, але не до зростання м'язової маси.

Гімнастика Хаду, незважаючи на свою енергійність, підійде і в якості відновлюючої фізкультури людям із зайвою вагою. Нервова система, враховуючи стан здоров'я, травми та інші чинники, забезпечить м'язи саме такими навантаженням, які здатний витримати ослаблений організм. Єдиним протипоказанням для гімнастики Звіада Арабулі є підвищена збудливість і гіперактивність. Вправи виконуються у повільному темпі, щоб задіяти якомога більше м'язів у тренуванні. Дітям до 10 років такі тренування малоцікаві. Вагітним також слід відмовитися від більшості вправ Хаду в силу їх великого навантаження. Зважаючи на те, що силові гімнастики в будь-якому разі вимагають від людини великої вольової напруги і неминуче призводять до втоми, подібні чинники варто брати до уваги. Як стверджує сам розробник системи, шкідливі звички (паління, алкоголь, ожиріння тощо) можна придбати легким шляхом; тоді як шлях до здоров'я завжди не найлегший. У будь-якому разі тим, хто стає на шлях оздоровлення, автор методики бажає терпіння й наполегливості. Будь-які тренування, особливо систематичні, з часом перестануть сильно обтяжувати організм, а якщо виконувати їх у комфортній для себе обстановці, наприклад, у колі однодумців, вони ще й принесуть задоволення, про що саме і стверджує розробник системи Хаду Звіад Арабулі – той, хто власним прикладом демонструє здоров'я і енергію. Відгуки про його гімнастику завжди сприятливі.

Сьогодні у Хаду є своя власна Федерація, на сайті якої представлений список контактів сертифікованих інструкторів і місць, де можна відвідувати

групу з гімнастики з таким інструктором. На даний момент федерація тренерів Хаду включає більше 100 атестованих фахівців з центром у Києві, де працює засновник системи Звіад Арабулі. Також дуже рекомендується до прочитання книга автора комплексу, де докладно розглядається не тільки сама гімнастика, але й те, яким чином слід дбати про своє здоров'я взагалі. Техніка вправ досить проста, але людині, далекій від фітнесу, більш рекомендовано відвідування занять з групою.

Автор гімнастики обстоює необхідність виконання рухів до фізичної втоми. Проте, деякі, хто займаються гімнастикою хаду, скаржаться на зведення від зусиль м'язів, інші засвідчують покращення самопочуття. Загалом, все залежить від рівня підготовки, але специфічною ознакою гімнастики Хаду є можливість самостійної регуляції навантаження. До послуг тих, хто тренується вдома, є книга, видана Звіадам Арабулі та відеоматеріали. У будь-якому разі шлях до здоров'я – це вольове рішення кожного. Зберегти здоров'я людини на довгі роки – ось головне завдання сучасної медицини. Оздоровча фізкультура теж не стоїть на місці, лікарі і спортсмени, прихильники і адепти східних навчань, сучасного фітнесу пропонують власні системи підтримки тіла у формі. Люди вже давно оцінили користь тренувань, і тепер проблемою залишається тільки вибір серед розмаїття усіх їх видів і форм. Гімнастика Хаду, яка включає низку найбільш універсальних у сфері застосування вправ, є дієвим засобом формування основ здоров'я. Вправи розраховані на тренування усіх груп м'язів одночасно з контролем дихальної системи.

Можна стверджувати, що кожен, хто займається цією гімнастикою, отримує різний ефект від тренування. Але кожен гарантовано придбає практично двократний запас надійності й сили у будь-яких життєвих обставинах, не говорячи вже про красиву, майже ідеальну статуру. Таке бачиться можливим завдяки тому, що метод ґрунтований на протидії м'язів-антагоністів. Якщо, наприклад, ми з напругою згинаємо руку в лікті, біцепс (згинач) долає напругу трицепса (розгинач). При відставанні трицепса біцепс

отримуватиме недостатнє навантаження до тих пір, поки трицепс не зрівняється з ним у силі, тобто ми отримаємо ідеальну рівновагу двох м'язів. Те ж саме відбувається і усіма іншими м'язами тіла, що також розподіляються на згиначі й розгиначі. У результаті ті, хто тренується, автоматично підтягнуть усі відстаючі і недостатньо розвинені ділянки тіла. А добре розвинені і збалансовані в розвитку м'язи є гарантією ідеальної статури і красивої постави внаслідок виправлення перекосів хребта.

Якщо порівнювати із заняттями спортом, за своєю ефективністю Хаду можна зіставити лише з класичними видами боротьби: тільки там так само усебічно опрацьовуються майже усі великі і дрібні м'язові групи. Але боротьба досить травмонебезпечна й створює постійні перевантаження для організму, чого не скажеш про гімнастику Хаду. У тих, хто тренується за цією методикою, не сформується тіло культуриста, але в цьому і немає сенсу. Якщо уважно подивитися на тіло бодібідера, можна відразу побачити примусову потворність, створену за допомогою анаболічних стероїдів та інших хімічних засобів спецживлення, що не має нічого спільного із здоров'ям як таким. Ідеальне тіло має бути не лише сильним, але й максимально легким, гнучким, швидким і економічним. Занадто великі м'язи вимагають і надмірно великого кровопостачання, що зрештою призведе до недостатності живлення інших найважливіших внутрішніх органів і навіть серця. Серцеві напади та інсульти легко наздоганяють міцних на вигляд людей, отже «могутній» і «здоровий» не завжди співвідносяться одне з іншим. У перші тижні (місяці) занять у деяких людей спостерігається збільшення ваги. Це, з одного боку, завдяки підвищенню щільності м'язових волокон, з іншого – завдяки ущільненню кісткової тканини. Певною мірою збільшуються й самі м'язи, що теж має позитивний вплив на зовнішній і внутрішній стан організму людини. При цьому дуже важливо, і на це особливо вказує Звіад, не затримувати дихання й не тужитися під час виконання вправ. Якщо ви не хочете, звичайно, швиденько нагнати собі хороший тиск або ще чого гірше. Вдих носом, видих ротом – саме

це виступає основним мотивом, який повинен супроводжувати кожен рух! Навіть тим, хто страждає гіпертонією, можна сміливо займатися цією гімнастикою, не боячись ускладнень. Досить часто виявляється так, що тиск після виконання повного комплексу навіть злегка знижується.

Для отримання більшого силового ефекту від занять кожен вправу бажано виконувати у поєднанні з образним уявленням предмета, що обтяжує. Чим яскравіше це уявити, наприклад, при роботі з біцепсами важкі гири (чи штангу) в руках, тим більшої напруги м'язів можна досягти вольовим зусиллям й, отже, отримати більший силовий ефект. Можна уявити себе таким, що рухається в товщі піску або дуже в'язкої рідини, або уявити роботу на гімнастичних снарядах типу брусів або перекладини, тобто усе, що більше підходить. Це також допомагає досягти більшої концентрації на виконанні рухів. Робити силові вправи і дивитися при цьому телевізор означає просто втрачати час. Так людина не отримує і третини можливої користі від заняття.

Переваги гімнастики Хаду

Перевагою гімнастики хаду є її статодинамічний характер. Іншими словами, навантаження на м'язи забезпечується за рахунок їх свідомого скорочення й «фіксації» в точці пікового скорочення, а не за рахунок використання ваги обтяжень. За своєю суттю, гімнастика дуже споріднена зі статичними вправами каланетики, але деякою мірою має динамічний характер (т.зв. динамічний ізотон). Відмінність цієї гімнастики від зазначеного вище виду спорту полягає в досить вузькому наборі вправ і явній орієнтації на всі існуючі рівні підготовки. У хаду повністю відсутнє осьове навантаження на хребет, оскільки всі вправи виконуються без обтяжень. Це дозволяє вважати гімнастику хаду більш безпечним варіантом, ніж йога з її стійками на руках і іншими складними асанами.

М'язи при статодинамічній роботі не тільки приходять у тонус, а й покращують свою інервацію. Це означає поліпшення координації рухів.

Офіційні види спорту використовують таку методику навчання складним рухам – спочатку їх опрацьовують без обтяжень, таким чином, щоб довести навички до автоматизму і змусити організм «за інерцією» проходити через етапи руху з подальшою роботою на снарядах. Важливо зазначити, що вправи Хаду не мають на меті навчити тих, хто їх виконує самостійно або під керівництвом тренера, стати важкоатлетом. Але вони сприятимуть покращенню координації, і стануть у нагоді у випадку виконання більш ускладнених завдань та занять з атлетичної гімнастики.

Заняття гімнастикою Хаду вберігають певним чином від побутових травм, наприклад, від падіння на льоду, або від незручного підйому будь-яких предметів. Тренування допомагають усунути біль у попереку, які переслідують багатьох жінок після вагітності. Причиною цих недугів часто є слабкість м'язів і механічні «викриви» кісткової структури. Щадний характер цієї гімнастики робить можливими заняття для людей з травмами опорно-рухового апарату, грижами і протрузіями хребетного стовпа.

Єдиним недоліком гімнастики хаду є її вузькість у порівнянні із засобами традиційного фітнесу. Якщо в звичайній фізичній культурі ми йдемо від загальної фізичної підготовки без обтяжень до легких ваг і відпрацювання техніки, і, нарешті, беремося за силові вправи, поступово прогресуючи в вагах, то в хаду ми можемо це робити лише за рахунок сильнішого напруження м'язів. Зрозумілим є те, що цей процес не безмежний, оскільки багатьом людям складно себе змусити робити це з повною самовіддачею, й, отже, прогрес зупиняється. Проте, можна говорити, що для здорової людини гімнастика хаду може служити певним проміжним етапом фізичного розвитку.

Питання про те, чи можна, виконуючи вправи гімнастики Хаду, накачати м'язи і знизити вагу, має позивну відповідь, проте щодо схуднення варто зауважити, що будь-яка гімнастика є всього лише прийомом прискорити метаболізм і підтягнути м'язи. Тренуючись на аматорському рівні, досить складно забезпечити себе навантаженням на тому рівні, щоб енергетичні

витрати дійсно могли створювати істотний дефіцит калорій. Загалом, на додаток до гімнастики хаду для схуднення треба додержуватися розумних обмежень у харчуванні. Для людей, які страждають ожирінням і обмеженням рухливості через зайву вагу, гімнастика хаду може стати справжнім виходом із ситуації. Звичайно, мова не йде про одержання істотної гіпертрофії м'язів, оскільки заняття у такому режимі, не дозволяють здійснити це на належному рівні. З іншого боку, тренування не визначаються достатнім рівнем тренувального стресу і не супроводжуються великою кількістю мікротравм, як це буває при заняттях іншими видами гімнастики. М'язи при цьому стають більш щільними і спостерігається безумовне покращення зовнішнього вигляду [20, с. 369].

Вправи Хаду– комплекс бліц

Існує досить велика кількість вправ гімнастики Хаду. Але спочатку автор цієї методики пропонує освоїти базовий комплекс, або комплекс бліц вправ, який включає базову частину гімнастики. На виконання цих вправ відводиться не більше 18 хвилин.

Вправа 1. Вихідна позиція. Стоїмо рівно, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, руки вільні уздовж тулуба. Робимо глибокий вдих, трохи присідаємо і в той же час розпрямляємо спину, добре прогинаючись назад. Повільно видихаємо, згинаючись, немов ембріон, підгинаючи під себе тазостегнову частину, утворюючи спиною дугу, але голову треба тримати прямо. Прес має бути напруженим, живіт втягнутий.

Вправа 2. Друга вправа дуже схожа на першу. Робимо все те ж саме, але тепер підключаємо руки. На вдиху ми їх розводимо зігнутими в ліктях на рівні плечей. На видиху ми їх випрямляємо, зводячи у всередину до ніг.

Вправа 3. У третій вправі основа така ж сама, але руки діють так, ніби ми беремо штангу. Тобто, коли ми прогинаємося назад, беремо уявну штангу на груди, на видиху повільно із зусиллям виштовхуємо її уперед. При цьому не

слід забувати, що тіло (шия, руки і прес) мають бути напруженими під час усієї вправи.

Вправа 4. Вихідна позиція. Руки зігнуті і подані вперед. Напружуємо шию і повертаємо вліво і вправо по 8 разів у кожную сторону.

Вправа 5. Стоїмо рівно, на вдиху повертаємо голову управо і, прогинаючись, перекачуємо плавно голову назад в ліву сторону, потім вирівнюємося і видихаємо. Те ж саме повторюємо з лівого плеча на праве.

Вправа 6. Стоїмо рівно, напружуємо шию, руки по швах. Закидаємо голову назад, злегка зігнувши руки, і повертаємося в початкове положення. Шия завжди напружена. У спині прогинів не робимо, а тільки в шиї. Вправа полягає в тому, щоб на вдиху втягнути живіт, підвівши діафрагму і опустити її на видиху. Але живіт завжди напружений, не випинаємо його навіть при видиху. Робимо 8 разів повільно, 8 разів швидко. Дихання рівне.

Вправа 7. Прогнутися в області попереку. При цьому необхідно простежити, щоб прогин був правильним (тільки в попереку і ніде більше). Одночасно треба напружити руки, м'язи спини і живота. Під час виконання вправи треба створити рівновагу та опору, так, нібито вас ударили, та ви не могли зійти з місця. Треба залишитися на пару секунд у такому положенні, розслабитися і знову напружитися. Робимо так 8– 10 разів.

Вправа 8. Положення стоячи, напружуємо шию. Прогинаємо спину, але тягнемося вперед, руки прибираємо назад, утворюючи стрілу. І повертаємося назад, скручувавши спину в ембріон, руки тягнемо вниз. Робимо так 8 разів.

Вправа 9. Ця вправа схожа на попередню. Вдих – тягнемося вперед, руки перед собою і злегка підведені. Видих – скручуємося в ембріон, руки треба покласти на груди. Робимо так 8– 10 разів.

Вправа 10. Стоїмо рівно, напружуючи косі м'язи і прес. Скручуємося управо і вліво, дихання рівне. Робимо так 8 – 10 разів.

Вправа 11. Стоїмо рівно, руки по швах і зігнуті в ліктях так, щоб лікті щільно прилягали до тіла. На вдиху ми піднімаємо руки вгору, на видиху згинаємо

руки. У нас повинно виходити так, як нібито ви щось тягнете руками зверху вниз. Тіло усе напружене. Робимо так 8 – 10 разів.

Вправа 12. Стоїмо рівно, відставляємо праву ногу назад і злегка відриваємо від підлоги. Згинаємо ногу і випрямляємо її, але уся нога і сідниці мають бути напруженими. Повторюємо те ж саме лівою ногою. Робимо так по 24 рази у кожную сторону.

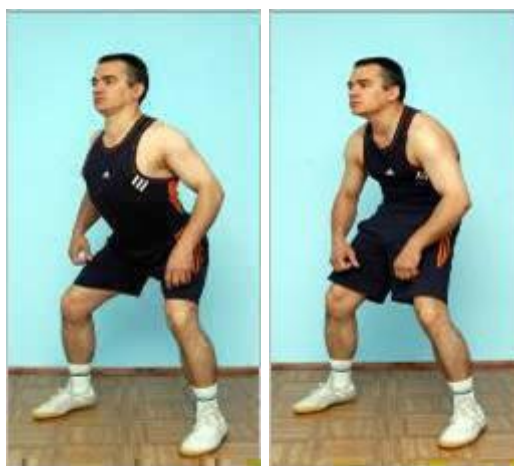
Вправа 13. Стоїмо рівно, ноги на ширині плечей, робимо нахили тулуба вліво й вправо по 8 – 10 разів з кожного боку.

Вправа 14. Для розслаблення необхідно глибоко сісти так, щоб таз провисав, і зробити декілька глибоких вдихів. Потім встати і потягнутися на вдиху руками до підлоги, на видиху потягнутися і прогнутися назад, і знову повторити цю розтяжку.

Звіад Арабулі постійно наголошує на необхідності контролю дихання під час виконання кожної вправи. Дихання має бути досить глибоким. Ще однією обов'язковою умовою правильного виконання прав має бути напружений прес. Автор оздоровчої гімнастики стверджує, що ті, хто починає займатися цією гімнастикою, відразу відчуває прилив сил [17, с. 52]. Відгуки людей, що вже випробували цю методику, свідчать про істотне поліпшення самопочуття вже через 2 місяці занять цією гімнастикою.

Вправи Хаду – базовий комплекс

1. Стійка штангіста. Імітація станової тяги, а точніше – її верхньої точки, коли відбувається дотягування снаряда спиною з фіксацією ніг. Треба встати прямо, «уявна штанга» в руках на рівні кишень, ноги досить широко, далі стягуються лопатки до хребта, поки є сили скорочувати м'язи.



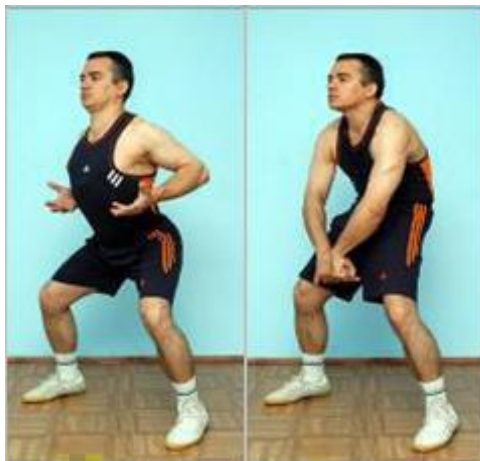
На фото бачимо вихідне положення. Воно формує правильну осанку і зміцнює спину. Ноги ширші за плечі, коліна злегка зігнуті, ступні по можливості паралельні одна одній. Коліна знаходяться приблизно над стопами, щоб ноги не виглядали з боку як буква Х або О. Вага тіла розподілена рівномірно по усій ступні. Плечі опущені і розгорнуті, спина зігнута так, що в області попереку утворюється сідловина. У такому положенні спина має максимальну стійкість до навантаження, тому в такому положенні радять піднімати тяжкість. Звідси і назва цієї вправи [6, с. 94].

Передусім, треба навчитися вдихати носом, а видихати ротом через щільно стислі губи, начебто гасите на відстані свічку. Вдих і видих мають бути уповільненими, плавними, без ривків. Робимо глибокий вдих грудьми, в крайній точці трохи затримуємося, максимально розгортаючи плечі і прогинаючи спину. Потім, неспішно, видихаємо. При цьому необхідно згорбитися, як на фотографії праворуч. Плечі повинні повиснути на шиї. Окрім цього потрібно таз нібито підвернути усередину. М'язи черевного пресу мають бути напружені. Зверніть увагу, що голову завжди треба тримати прямо. Добре, якщо є дзеркало, в якому можна себе контролювати. Головний момент в перших трьох вправах – це робота хребта. Ми його розминаємо в напрямі вперед-назад.

Не поспішайте! Тільки уповільнений рух. Це гарантія того, що Ви собі нічого не пошкодите. Витратьте трохи часу на освоєння цієї вправи. У різних

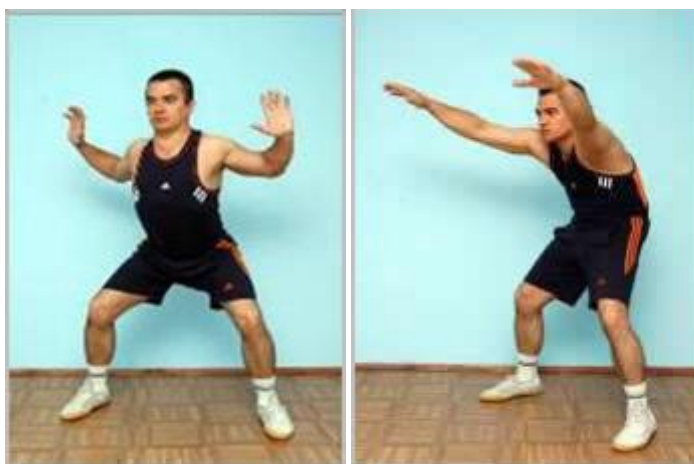
варіаціях такий рух хребтом використовуватиметься часто. А доки повторити 8-10 разів [8, с. 149].

2. Кулаки в землю. Вихідне положення таке ж саме. Додамо до попередньої вправи рух руками. На вдиху відводимо лікті назад (долоні відкриті і дивляться вгору), а на видиху вдавлюємо кулаки в землю між колін. Руки постійно напружені.



Постарайтеся, щоб на вдиху лопатки буквально стикалися одна іншій. На видиху плечі опускаються вниз, вони повинні просто повиснути на шії. Лопатки витягайте вниз, щоб м'язи між ними розтягувалися (це грудний відділ хребта). Пальці стискаємо на видиху до напівзігнутого стану, але не в кулак. Голову треба тримати прямо, не нахиляючись. Зверніть також увагу на положення кистей у кінці видиху. Кісточки до кісточок, а долоні назовні. Повторити вправу 8-10 разів.

3. Жим від грудей (жим штанги). З тієї ж стійки уявлену штангу тиснуть перед грудьми, здійснюючи роботу за рахунок трицепсу і м'язів грудей, але додатково напружуючи ще й спину, і живіт.



Уявний жим фіктивної штанги від грудей широким хватом. Хребет на вдиху прогинається, утворюючи сідловину (як у попередніх вправах), а на видиху вигинається колесом. Намагайтеся при вдиху максимально розгортати грудну клітку. На видиху тягніться вперед, витягаючи плечі, немов чіпляючись за щось. Можна представити також, що руки Вам хтось вириває вперед. Руки не розслабляються, а уявний хват завжди залишається широким. Повторити вправу 8-10 разів.

4. Кільце. У Вас попереду на рівні обличчя гумове кільце. На видиху (фото ліворуч) воно витягає Вам руки вперед, ніби хоче вирвати руки разом з лопатками. Спина прогнута дугою.



Відчуйте, як тягнуться м'язи між лопатками. Зверніть увагу, що долоні вивернули назовні. На вдиху ми розтягуємо це кільце, розгортаємо свою грудну клітку і прогинаємося в попереку. І вдих, і видих виконуємо могутньо і плавно. Повторити вправу 8-10 разів.

5. Культурист. Уявляємо себе культуристом на сцені. Було б добре виконувати цю вправу перед дзеркалом. Піднімаючи руки, робимо глибокий вдих. Поступово видихаємо і трохи гурпуємося, як на фото.



Руки завжди напружені як на вдиху, так і на видиху. Не натужуємося! Повітря обов'язково повинне виходити, немов Ви вимовляєте на видиху довге ФУ-У-У!. Під час видиху руки знаходяться попереду, щоб відчувалося, як розтягуються м'язи між лопатками. Широка амплітудна і дуже ефективна вправа для грудного відділу хребта, м'язів грудей і усього плечового поясу. Не виконуйте його без попереднього розігрівання! Інакше можете розтягнути м'язи спини. Дивитися завжди перед собою, бажано, в дзеркало. Повторити 10-12 разів.

6. Дмба. Трохи присівши в колінах, нахиляємося і тягнемо руки вперед. Кут між руками близько 90 градусів. Поперек прогнутий. Горбатити спіну не можна! Уявіть, що ви схоплюєте два канати (фото ліворуч), а потім на видиху тягнете їх до себе (фото справа).



Прес, м'язи плечового поясу, руки мають бути напруженими. Дуже сильна вправа. При правильному виконанні, є найважчим з усього комплексу. І вдих, і видих виконуємо могутньо і плавно. Повторити 10-12 разів.

7. Хода горили. Кроки робляться з боку в бік з розгойдуванням і напругою пресу. Усі вправи виконуються в 10-12 повтореннях з максимальною напругою м'язів.



У попередніх вправах ми розгойдували, розминали спину вперед-назад, а тепер розгойдаємо вліво-вправо. Не кваплячись, перевалюємося з ноги на ногу. Так рухається важлива, глибоко поважаючи себе мавпа. Плавно і могутньо. Плече нахиляємо до прямої ноги, намагаючись, щоб ребро торкнулося тазу. М'язи черевного пресу завжди напружені. Вдих носом, видих тривалий через рот, таким чином, щоб на один видих доводилося декілька похитувань. Повторити 15-20 разів. Не сутулитися. Бачите, на фото права нога відірвалася від підлоги. Це неправильно! П'яти відривати від підлоги не можна.

8. Обертання тазом.

Обертання тазом мають бути плавними, амплітудними, на злегка зігнутих ногах. М'язи пресу напружені. Більше котячої грації і еротичності в русі. Стежте за собою, дивлячись у по дзеркало, щоб виходило красиво. Використовуйте будь-які знайомі танцювальні рухи. Імпровізуйте! Тільки виконуйте все уповільнено і з напругою. Потрібно завершити розігрівання поперекового відділу. Не забувайте про симетричність – рухи спочатку в один бік, потім в інший. І не поспішайте. Рухи мають бути плавні, відчутні. Як

правило, обертання в один бік даються легше, ніж в інший. Не потрібно собі полегшувати виконання цієї вправи – треба навчитися крутити однаково добре в обидві сторони.

9. Дихання животом. З прямої стійки виконується втягування передньої черевної стінки всередину, поєднане з вдихом. Потім черевна стінка втягується з видихом.



Стоїмо, ноги злегка зігнуті в колінах, трохи згорбтеся. Тепер грудна клітка нерухома і вдих робиться «животом». Об'єм легенів в цьому випадку збільшується тільки за рахунок розслаблення м'язів діафрагми. Коли живіт роздується настільки, що з боку Ви будете схожі на того, що проковтнув м'яч, можна приступати до видиху через згорнуті в дудочку губи. Грудна клітка повинна залишатися нерухомою. Не потрібно видихати швидко. Наше завдання відчувати сам процес видиху. М'язи пресу мають бути напружені. Повторити 15 – 20 разів. Окрім розвитку діафрагми, ця вправа прекрасно масажує органи черевної порожнини, викликає приплив до них свіжої крові. Це надзвичайно важливо, адже вони роками лежать нерухомо, задихаючись від застійної крові. Потрібно їх розворушити, нехай розтягнуться або стиснуться, потруться, врешті-решт, один об одного. Якщо нічого не робити,

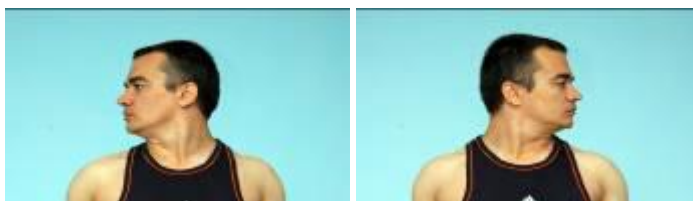
то далі буде тільки гірше. Тому дихайте і не дивуйтеся, коли шлунково-кишковий тракт нормально запрацює, зокрема пройдуть запори.

10. Втягування живота. Стоячи прямо, піднімаємо або випинаємо грудну клітку, втягуючи живіт. При цьому спина прогинається. М'язи спини йдуть уздовж хребта (щонайширші) напружуються і замикають поперек. А плечі максимально відводяться назад. Затриматися на дві секунди в такому положенні і спокійно повернутися у вихідне положення. Іншими словами, йдемо грудьми вперед або приймаємо удар на груди. Повторити 10 – 12 разів. Тепер темп можна прискорити. На короткому вдиху або взагалі без вдиху втягуйте живіт в області сонячного сплетення, немов отримуєте удар під дих (20 – 25 разів).



Після вправи як мінімум Ви повинні просто відчувати своє сонячне сплетення. Якщо відчуєте, значить, воно у Вас на місці. Це добре. Вправа прекрасно розвиває міжреберну мускулатуру і діафрагму. Вдих співпадає з підйомом грудної клітки, це так зване синхронне дихання. Міжреберна мускулатура напружується і розсовує ребра. Через деякий час у Вас збільшиться об'єм грудної клітки і відповідно місткість легенів. При прискореному темпі намагайтеся не вдихати глибоко, щоб не сталося гіпервентиляції легенів, а то закрутиться голова аж до непритомності. Такої обережності потрібно дотримуватися в перші два місяці занять. Пізніше організм розвине систему саморегуляції, і такої неприємності можна буде уникнути.

11. Дивимося вліво-вправо. Стоїмо прямо, не сутулячись. Напружуємо щелепу, злегка випнувши її вперед. Зуби не стискаємо. У такому положенні м'язів передньої поверхні шиї мають бути напружені. У багатьох людей від м'язів залишилися жалюгідні волокна, але ми можемо повернути їм належну форму. Неспішно і не розслабляючись, повертаємо голову наліво до межі, а потім направо. Повторити 15 – 20 разів. Дихання довільне. Не поспішати! І без різких рухів. З віком відкладення солей дають знати про себе все більше і частіше. Щоб не заподіяти біль, дотримуйтеся цього простого правила. Не поспішати!



Шия у жінок старіє раніше всього. Буває, що фігура підтягнута, обличчя доглянуте, а шия при цьому дрябла. Косметика тут безпорадна, тому на допомогу приходять високі коміри і хусточки. Причина передчасного старіння шиї – атрофія м'язів. Якщо м'язи на потилиці підтримують хоча б голову впродовж дня, то м'язи передньої частини шиї не працюють взагалі. Їх призначення – відкривати рот, опускаючи нижню щелепу. Але оскільки ми істоти прямоходячі, то наші щелепи, як правило, відвисають самі по собі без сторонньої допомоги. У результаті, шия, через яку здійснюється зв'язок усього тіла з мозком, виявляється самою неповноцінною для здоров'я ланкою.

12. Боксер. На вдиху прогинаємося, закидаємо голову максимально назад і тягнемо щелепу вгору. Руки відведені назад, як на фото.



Уявіть, що підставляєте небу свої груди. Трахея розтягуватиметься, тому спочатку можливий легкий кашель. Грудна клітка максимально розгорнута. На видиху трохи згорблюйте спину, прикриваючи голову руками (як боксери) і притискуючи підборіддя до грудей. Якщо підборіддя до грудей не дістає, можна злегка натиснути пальцями на потилицю. Тільки не перестарайтеся! І ні в якому разі не поспішайте! Вправа розтягує шийний і грудний відділи хребта, тому будьте обережні. Шия і руки мають бути завжди напруженими! Повторити 10 –12 разів.

12. Китайський болванчик. Вправа для шийного відділу хребта. Стоїмо, руки в сторони на рівні плечей. Лікті по можливості за спиною. На вдиху плавно закидаємо голову, злегка нахиляємося, піднімаємо плечі. М'язи шиї напружені і не розслабляються. Наше завдання по можливості упертися потилицею в лопатки. Потилиця повинна втомитися, заніміти і горіти від припливу крові. Це ознака глибокого опрацювання. Повторити 20 – 25 разів.



Увага! Ніяких різких рухів! Все робиться плавно! Однією з причин вікового підвищення артеріального тиску є звуження просвіту хребетних артерій (склероз). Вправа «китайський болванчик» є прекрасною профілактикою цього захворювання.

13. Скручування. У цій вправі підборіддя від грудей не відривається. На вдиху розгортаємо грудну клітку як на фотографії. Причому підборіддя підгорнуте як можна вище.

На видиху скручуємося, вигинаючи спину колесом, а голову закручуємо навколо підборіддя. Руки вивертаємо ліктями назовні, плечі тягнемо вниз. Зверніть увагу на рухи тазу. На видиху ми складаємося навколо очеревини.



Вправа особливо добре розвиває грудний відділ хребта – мертву зону у більшості людей. Якщо подивитися збоку під час скручування, можна побачити, наскільки статична ця область хребта між лопаток. Треба розгойдати її і дати їй життя. Але без різких рухів. Повторити 8 – 10 разів.

14. Динозаврик. Ця вправа є завершальною з хребетної серії. Ноги широко розставлені. На вдиху нахиляємося вперед з прогнутою спиною. Поперек замкнений і утворює сідловину. Живіт немовби роняємо між колін. Голова дивиться вгору, як показано на фото.



Тягнемо потилицю назад таким чином, щоб відчувалося, як тягнуться м'язи спини до попереку. На видиху випрямляємося й у верхній точці підтискаємо підборіддя до грудей. Потім, завершуючи видих, виконуємо скручування як у минулій вправі. Повторити без поспіху і суєти 5 – 8 разів.

Вправи для обличчя

До того, як приступити безпосередньо до вправ Хаду, необхідно зрозуміти ряд важливих аспектів, які включає ця гімнастика: вправи інтенсивно стимулюють м'язи обличчя; вони передбачають значні фізичні навантаження; безпосередньо при виконанні створюється інтенсивніший кровотік. Що стосується значних фізичних навантажень, то тут немає нічого дивовижного – методика була розроблена чоловіком (до речі, окрім цього Звіад створив і комплексну програму, яка націлена на загальний розвиток усього організму). Вправи для обличчя є складовою усій серії, але саме вони користуються величезною популярністю у жінок, які бажають омолодитися. Вправи Хаду досить прості у виконанні і ефективні, чим саме і пояснюється широка популярність цієї гімнастики.

До того ж, унаслідок найвищої результативності методики її можна вважати гідною заміною пластичної хірургії і новітніх тенденцій в області косметики і косметології. З цього виходить, що зараз люди намагаються змінити свою зовнішність на краще не за допомогою штучного втручання, а виключно за допомогою ресурсів власного організму. Для цього треба дотримуватися правил виконання вправ Хаду. Важливо, щоб у ході їх виконання особлива увага приділялася саме точності. Також не слід зловживати вправами, надмірно ними захоплюватися, оскільки методика, як було вже зазначено, окреслюється чоловічим підходом до справи. По суті, наведені нижче дії – це повноцінний і завершений комплекс, тому внесення до нього тих чи інших змін може привести до самих непередбачуваних наслідків. Наприклад, людина може занадто зменшити підшкірний жир на обличчі, через що воно з часом виглядатиме худим і виснаженим. Але якщо гімнастика Хаду використовуватиметься грамотно, то незабаром з'явиться бажаний результат. За словами самого Арабулі, такі маніпуляції тренують 60 відсотків рухової зони нашого мозку [11, с. 85].

Звіад Арабулі пропонує звертати увагу на те, що кожна з вправ слід щодня виконувати по 40 – 60 разів, поступово нарощуючи темп. Якщо дотримуватися

цих нескладних правил, то можна не лише досягти ефекту омолодження, але і запобігти виникненню травм. Усі маніпуляції, як вже зазначалося вище, слід обов'язково здійснювати плавно. На початкових етапах ознайомлення з методикою рекомендується робити невеликі паузи між вправами. Навантаження на м'язи повинне збільшуватися поступово. Якщо виникло запаморочення або будь-які інші неприємні відчуття, то треба зробити перерву для відпочинку. Потім маніпуляції можна продовжити. В найближчому майбутньому організм пристосується до таких навантажень, і ці труднощі зникнуть. Дихати слід плавно, не ривками (вдих – носом, видих – ротом), при цьому губи мають бути щільно стислими. Ще одною порадою автора методики є те, що при виконанні м'язи повинні як би тягнутися до потилиці. М'язи лоба у вправі також задіюються [13, с. 134].

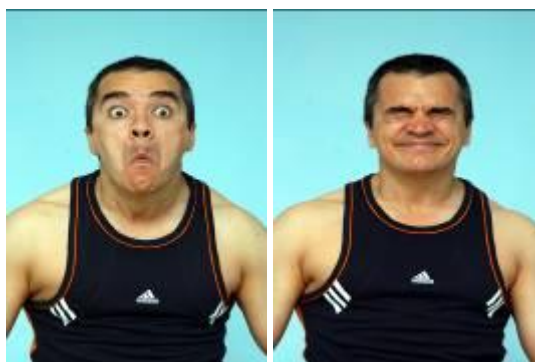
Етап перший. Попереднє розігрівання. Спочатку розігрівається обличчя. З цією метою його слід деякий час стискати / розтягувати. При стискуванні очі щільно стискаються (для цього використовуються брови і щоки), а при розтягуванні трохи відкривається щелепа. У ході процедури треба ретельно розігріти м'язи обличчя, тобто по максимум їх відчутти. При цьому дозволяється повертати голову, але очі все одно мають бути відкритими.

Етап другий. Безпосередньо виконання вправ:

- дивуватися і хмуритися. Необхідно піднімати / опускати брови, як би хмурячись і з чогось дивуючись. При виконанні темп треба нарощувати;
- «щуряча морда»;
- вимова «вау» (чи, як варіант, можна говорити «уоу»);
- рухи губами. Губи необхідно по черзі рухати вліво /вправо. На окрему увагу заслуговує ще одна вправа – кривляння перед дзеркалом.

15. Кривляння перед дзеркалом. Якщо Ви будете робити це вперше, загадайте бажання і викиньте з голови думку, що від виконання цих вправ з'являються зморшки. Звіад Арабулі пропонує для прикладу подивитися на ліктьовий згин на предмет того, чи є на ньому зморшки. Обличчя і шия

старіють раніше за все саме тому, що їх ніколи не тренують. Головний пункт косметичних засобів, що рекламуються, – це зволоження і живлення шкіри обличчя. Ідея правильна, але навіщо відмовлятися від природного способу. Шкіра харчується від тканин, які вона прикриває. Отже, якщо розігріти м'язи, розігнати застою кров, організм матиме можливість вивести продукти метаболізму і доставити свіжі гормони і кров у потрібне місце. Автор методики також наголошує на необхідності врахування того, що з віком паралельно зі старінням обличчя все більш невиразною стає міміка. Оскільки міміка – це м'язи, то їм необхідні спеціальні тренування. Крім того, ділянку мозку, що відповідає за міміку, буде нормально забезпечено кров'ю тільки у випадку, якщо ці самі м'язи регулярно тренуватимуться. Детальнішу інформацію про це надає Звіад Арабулі.



Ця вправа є найактуальнішою для жінок. Ми то розтягуємо обличчя, відкриваючи очі; то зтягуємо його, закриваючи очі щоками. «Не вмієте кривлятися – навчайтеся цьому», – радить Звіад Арабулі, акцентуючи на необхідності втомлення м'язів. Під час виконання цієї вправи, – зазначає автор методики Хаду, – треба слідкувати за тим, щоб працювали м'язи чола. При розтягуванні обличчя вони повинні тягнутися до потилиці.

Друга фаза (праве фото) – стискання. Закриваємо очі бровами і щоками, потужно і сильно. Нижня щелепа піднімається вгору, але зуби не змикаються. Треба зробити 50 – 60 повторень. Темп будь-який зручний. З боку це може

здатися смішним і кумедним, але важливість для здоров'я цієї вправи важко переоцінити.

Вправи для очей

16. Рух очами. Після того як свіжа і гаряча кров, пройшовши хребет і шию, омиває обличчя, треба спрямувати її в очі.



Просто переводимо очі зліва направо і навпаки. Тільки виконувати це треба з деяким натиском, відводячи очі вліво і вправо. Рекомендується робити вправу закритими очами, щоб вони краще зігрілися (50 – 60 повторень). У крайніх положеннях очей рекомендується побачити різнокольорові кола.



А тепер зробимо те ж саме у вертикальній площині: вгору до упору і вниз також до упору (50 – 60 повторень).



Тепер потренуємо очі, рухаючи ними по діагоналі. Спочатку так, як показано на малюнку.



Потім з іншої діагоналі, як показано на малюнку.



17. Обертальні рухи очима. На завершення виконуємо обертальні рухи очима в одну та в іншу сторону. Ми повинні відчуті тепло в очах від припливу свіжої крові. Крім того, очі покриваються тонкою плівкою секреторної рідини, що зволожує очне яблуко. Якщо цього не відбулося, не впадайте у відчай, все найкраще попереду. Також відчується і деяка стомленість м'язів е глибині очниць, позаду очного яблука. Це є свідченням того, що попрацювали сумлінно.

18. Тренування фокусу очей. Тренуємо фокус очей. Отже, ми підняли кров вздовж хребта до голови, і наші очі купаються в гарячій крові. Прийшов час потренувати апарат акомодациї, щоб змусити його змінювати фокусну дистанцію.



Витягнувши руку, зосередьте увагу на одному пальці. Постарайтеся чітко побачити складки шкіри на ньому. Наближаючи руку до обличчя, тримайте палець у фокусі. У якийсь момент капілярний малюнок почне розпливатися в очах. Це є межою. Рухаючи рукою, вперед-назад постарайтеся, немовби розсунути рамки цієї межі, примушуючи очі тримати фокус. Проведіть біля межі рукою вліво і вправо, вгору і вниз. Старайтеся, щоб малюнок на пальці був помітний чітко. Для цього вистачить 2 –3 хвилини. Подібні вправи в якості профілактичного заходу рекомендують робити усі лікарі. Але тоді вправи

виконуються на холодне тіло. Оскільки зараз кров гаряча, насичена киснем і гормонами, обмін речовин розігнаний попередніми вправами й тому ефективність вище.

19. Жим на біцепс. Імітуємо класичний жим штанги на біцепс. На вдиху руки розкриті, на видиху стислі.



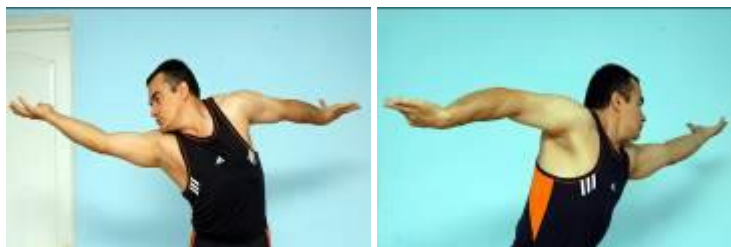
Під час виконання цієї вправи біцепс і трицепс мають бути напруженими. М'язи не хочуть тримати напругу постійно, тому необхідно їх свідомо періодично підхльостувати. Вдих і видих глибокі і неквапливі. Руку в лікті розгинати повністю, до ідеально прямого стану! Повторити 10 –12 разів.

20. Біцепс за голову. Руки в сторони, лікті не нижче рівня плечей і відведені по можливості назад. Неспішно згинаємо і розгинаємо руки. На вдиху загнути руки за голову, на видиху – випрямити. Лікті повинні залишатися ззаду.



Руки не розслабляємо й розгинаємо повністю, як показано на фотографії зліва. Повторити 10 –12 разів.

21. Античний танець. Вправа нагадує античні танці. Це є хорошою розтяжкою для плечового поясу.



Скручуємо плічковий суглоб то в один, то в інший бік. Руки напружені й не розслаблюються. У крайніх точках долоні дивляться в небо. Уявіть собі, що до рук прив'язані дві мотузки, а ви на них закручуєтесь. Повторити 10 –12 разів.

22. Птиця. Дуже проста і дуже ефективна вправа. Початкове положення – стоячи, руки в сторони, трохи нижче рівня плечей, лікті відведені за спину. З цього положення руки просто піднімаємо (на вдиху) і повертаємо (на видиху) в початкове положення, нібито махаємо крилами. Нижче початкового положення руки не опускає! Плавно і без ривків повторити 12 – 16 разів. Дихання неглибоке.



Після вправи відчувається враження, нібито руки просто відвалюються, і це добре!

23. Лижник. Тулуб нахилений вперед, спина прогнута, лікті зігнуті, кисті рук розгорнуті назад. Вправа для трицепсу.



На видиху із зусиллям випрямляємо руки, не міняючи положення тіла. Повторити 10 – 12 разів.

24. Жаба. Уявіть собі, що за спиною ви тримаєте палицю. На вдиху піднімаємо цю палицю вгору, на видиху опускаємо її собі на потилицю. Зверніть увагу, що на вдиху тягнемося вгору усім тілом, втягуємо плечі і навіть стаємо навшпиньки. На видиху злегка присідаємо, прогинаючи спину, і стараємося, щоб зійшлися лопатки. Уявна палиця знаходиться завжди за спиною. Вправа схожа на тягу через блок за голову. Положення кисті нагадує крюк. Руки напружені і не розслабляються. Спина прогнута. Повторити 10 – 12 разів



Окрім плечового поясу в цій вправі добре працює щонайширший м'яз і поперековий відділ хребта. Після вправи можна розтягнути попереk, нахилившись вперед на прямих ногах.

25. Обертання кистями. Стоїмо прямо. Передпліччя паралельні землі. Обертаємо кисті то в один, то в інший бік. Повторюємо вправу 20 разів. Все

робиться із зусиллям і не швидко. Не дозволяйте ліктям бовтатися, рухаються тільки кисті рук. М'язи, як правило, напружуватися не хочуть або не уміють. Потрібно їх змусити увесь рух по колу виконувати з напругою.

26. Газ на мотоциклі. Руки як у богомола. Передпліччя перед собою і паралельні землі. Сильно і неспішно газуємо, як на мотоциклі.



Повторюємо вправу 15 – 20 разів. Амплітуда максимальна.

27. Пальці.

Дві вправи для зміцнення суглобів. Початкове положення однакове: пальці прямі і притиснуті один до іншого.



1. Згинаємо кінчики пальців, як показано на фото, потім розпрямляємо. Подушечки пальців при згині повинні упертися в основу. Згинається також і великий палець з зусиллям і без ривків. Повторити вправу 20 разів.



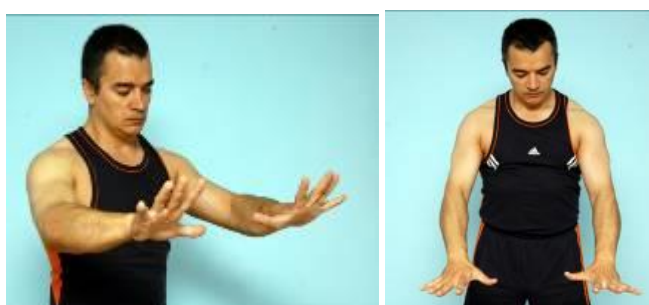
2. Тепер кладемо фаланги на долоню навзнаки. Рухи плавні. Пальці напружені і не розслабляються, поки не закінчиться вправа. Також повторити 20 разів.

28. Широкий хват. Пальці розчепірені. Із зусиллям округляємо їх трохи, а потім знову розчепірюємо. Треба стежити за тим, щоб пальці округлялися в усіх суглобах, не забуваючи при цьому про мізинець.



Повторити вправу 10 разів.

29. Жаб'яча лапка (розтяжка). Руки підняті до рівня плечей. Пальці розчепірені і напружені. Видихаючи, опускаємо руки вниз, відтягуючи при цьому пальці максимально вгору. Шльопаємо, як жаба по землі, лапкою. Тільки повільно і із зусиллям. У нижній точці пальці розслабляємо пальці рук. Потім, роблячи вдих, піднімаємо руки вгору. Тобто, рух вниз йде з напругою, а рух вгору розслаблено.



Повторити 10 – 12 разів. Після цієї вправи розгиначі кисті повинні стомитися.

30. Ластівка. Спираємося на стілець для рівноваги. Відставляємо пряму ногу назад на носок. Відриваємо цю ногу від підлоги і згинаємо її в коліні, як показано на фото справа, при цьому робимо вдих і злегка прогинаємося. Стежте за тим, щоб коліно при згинанні не йшло вперед. На видиху випрямляємо ногу і тягнемо носок, але на землю її не ставимо. Опорну ногу намагаємося в коліні не згинати.



Повторити вправу для кожної ноги по 20 разів. Типова помилка! Носок має бути відтягнутий вгору!

31. Випрямлення ніг. Сидячи на стільці, на вдиху підтискаємо ноги під себе. Потім на видиху випрямляємо. Ноги напружені як на вдиху, так і на видиху.



Повторити вправу 8 – 10 разів. Зверніть увагу, що ноги ми не штовхаємо, а випрямляємо. При цьому коліно держимо по можливості нерухомим.

32. Велосипед. Сидячи на стільці, імітуємо їзду на велосипеді. Тільки велосипед наш старий, іржавий і важкий, тому педалі крутимо важко і повільно.



Педалі не обертаємо, а штовхаємо. Коліна намагаємося піднімати вище. Достатньо виконати 20 оборотів.

33. Стопи вгору – вниз. Сидимо на стільці. Ноги звисають, але підлоги не торкаються. Піднімаємо і опускаємо із зусиллям стопи. Ноги не тримайте прямими, зігніть їх трохи в колінах, щоб м'язи стегна не напружувалися.



Амплітуда максимальна. Повторити вправу 20 разів.

34. Обертання стопами. Тепер обертаємо стопи по 20 разів в кожний бік. Все виконується із зусиллям, неспішно. Суглоби повинні добре прогрітися. Амплітуда обертань максимальна.

35. Ноги навшпиньках.



Максимально випрямляємо стопу, а пальці загинаємо вгору, неначе стаємо навшпиньки. Потім тягнемо стопу на себе, а пальці загинаємо вниз гачком. Схожі рухи виконують груднички, коли у них перевіряють рефлекс. Повторити 25 – 30 разів.

ПРИНЦИПИ ХАДУ

1. Без тяжкості. Вправи робляться «голими руками», тобто без тяжкості. Те, що обтяжило, йде за рахунок напруги протилежного м'язу. При цьому

працює в 2 рази більше м'язів – і той, що скорочуємо, і той, що йому протистоїть.

Коментар. Через те, що людина не бере тяжкості, зникає небезпека отримати травму, як це буває при підйомі тяжкості.

2. Повільно і напружено, до стомлення. Усі рухи робляться уповільнено, з максимальною напругою, до повного стомлення.

Коментар. Завдяки напрузі до стомлення органи підтримки (серцево-судинна, нервова і ендокринна системи) навантажуються сильніше, завдяки чому і швидше оздоровлюються. Крім того, через те, що в два рази більше напружуються суглоби і кістки, вони захищаються від остеопорозу – вікового захворювання, що характеризується стоншуванням і крихкістю кісток. Щоб як слід стомитися під час виконання вправ Хаду, зазвичай потрібна година часу. Якщо виконувати вправи не до стомлення, ефекту від них буде мало.

3. Задіюються глибокі м'язи. Хаду задіює м'язи, які в організмі «сплять» (наприклад, розгиначі пальців кистей і гомілок, м'язи шиї, мімічні м'язи).

Коментар. Пробудження сплячих м'язів підвищує загальну силу, оскільки слабкі м'язи обмежують навантаження на сильні м'язи. Підключаючи їх до рухів, сильні м'язи підтягують слабкі. Це особливо корисним, хто :

- ✓ хоче накачатися без тяжкості;
- ✓ може займатися тільки в офісі;
- ✓ збирається зайнятися профілактикою остеопорозу і остеохондрозу і взагалі просто має бажання оздоровитися.

Резюме фахівця. «По-перше, – зазначає Володимир Ничипорук, – в Хаду є присутніми принципи однієї із закритих радянських методик роботи м'язової системи, що призначалася для підтримки здоров'я людей, які тривало знаходилися у замкнутому просторі (космонавтів, підводників тощо)», по-друге, деякі елементи гімнастики для відновлення м'язів після травм й, по-третє, принципи хатха-йоги. Як оздоровча практика вона цілком заслуговує право на існування» [15, с. 314].

Таким чином, основні принципи системи методики Хаду дозволяють зробити висновок про її абсолютну безпеку для здоров'я, нездатність завдати йому будь-якої шкоди (за умови дотримання певних правил, наприклад, вдихати треба носом, видихати – ротом, а усі рухи здійснювати повільно і плавно). Також варто відмітити, що людині при цьому слід підсвідомо регулювати навантаження, оскільки це вбереже її від травм. Методика Хаду абсолютно безпечна для здоров'я. Нижче приведені основні принципи омолоджуючої системи. Рухатися треба неспішно, плавно. Напруга має бути максимальною. Вправи треба виконувати до повного стомлення групи м'язів, яка тренується. Кожен з цих принципів дуже важливий, їх дотримання – це обов'язкова умова для поліпшення здоров'я і гармонійного розвитку організму [18, с. 261].

Список використаних джерел

1. Бекас О. О. Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник / Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Т. П. Барановська, 2014. 151 с.
2. Болобан В. Н. Школа семейной акробатики. Київ: Молодь, 1998. 168 с.
3. Бубела О. Ю., Петрина Р. Л. Основна гімнастика: Навч.- методичн. посібник. / Львівськ. держ. інстит. фіз. культ. Львів: Українські технології, 2002. 114 с.
4. Булгаков О. І. Сучасні педагогічні технології в системі шкільного фізичного виховання. Вінниця, 2011. 112 с.
5. Васильков Г. А. Гімнастику – юним. Київ: Здоров'я, 1998. 102 с.
6. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 236 с.
7. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Харків: «ОВС», 2004. 176 с.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. Высш. Пед. Учеб.заведений / ред. Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. 448 с.
9. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. Волгоград: Волгогр.гос. ун-та, 2004. 124 с.
10. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. К.: Олимпийская литература, 2013. 127 с.
11. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.
12. Кучеренко І. О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ, 2004. 1184 с.

13. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Тернопіль: ТДПУ, 2001. Ч.1. 521 с.
14. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. К.: Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. 16 с.
15. Петров П. К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учеб. пособие. Ижевск: Из-во УдГУ, 1995. 164 с.
16. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С. П. Гуськова, В. Н. Платонова, К.: Олімпійська література, 2000. 391 с.
17. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Харків: «ОВС», 2007. 271 с.
18. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.
19. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга, 2002. 248 с.
20. Энциклопедия олимпийского спорта. / Под ред. В. П. Платонова. Т.1. К.: Олимпийская литература, 2002. 494 с