

УДК 796.41:613.71

ЗАСТОСУВАННЯ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ ПІЛАТЕСУ У ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Маріонда Іван Іванович
Джуган Любов Михайлівна
м.Ужгород

В статті розглядається вплив системи Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію статури, а також психоемоційний стан та зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп для покращення самопочуття і активної життєдіяльності.

На основі аналізу напрацювань дослідників визначено, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять та незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Розроблено тренувальну програму з застосуванням основних вправ пілатесу на заняттях зі студентами спеціальних медичних груп.

Ключові слова: пілатес, сучасний фітнес, система "Тіло і розум", методика Пілатеса

Метою статті є розгляд впливу та основних принципів системи Дж. Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію статури,

а також психоемоційний стан студентів які мають проблеми зі здоров'ям для покращення самопочуття і активної життєдіяльності.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму. При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан студентів які займаються в СМГ і адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає про-

блематичність теми даної статті для розвитку системи фізичної культури.

Актуальність теми статті зумовлена тим, що вперше вправи та методи пілатесу застосовуються в фізичному вихованні зі студентами СМГ. В даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного та психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості та інших фізичних якостей людини. Проте багато людей навіть не можуть розшифрувати слово "пілатес".

У ході роботи вирішувалися такі завдання:

1. Аналіз сучасних методик викладання пілатесу у вищих навчальних закладах.
2. Встановлення мотивів та причин, що спонукають студентів вести активний спосіб життя та цікавитися оздоровчими напрямками фітнесу.
3. Розробка тренувальної програми занять пілатесом.
4. Дослідження фізичного стану студентів і обґрунтування ефективності та оздоровчого впливу занять пілатесом.

Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість, а також є одним з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно укріплюючи його. У наш час пілатес - дуже поширена в усьому світі система вправ. Ця система дозволяє розтягнути і зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, так як виконується в повільному темпі, тому практично повністю виключається можливість травматизму при заняттях пілатесом.

Цей напрямок названий на честь свого засновника Джозефа Пілатеса, що народився в 1880 р. у Дюссельдорфі. Джозеф був дуже слабким від народження: у дитинстві він страждав від рахіту, астми й ревматичної лихоманки.

Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши все найкраще із західних і східних методик, він створив те, що стало відомо як метод Пілатеса.

Свою систему вправ Пілатес спочатку застосовував для лікування різних видів травм, оскільки його вправи дуже дбайливо і ефективно зміцнюють м'язи. І в наш час фізіотерапевти рекомендують заняття пілатесом в реабілітаційний період людям, які перенесли травми хребта.

Крім того, заняття пілатесом надзвичайно корисні жінкам. Пілатес дозволяє значно зміцнити м'язи тазу, спини, преса. Сааме ці групи м'язів найбільш задіяні в родовій діяльності жінки. Тому пілатес рекомендують вагітним при підготовці до пологів і жінкам в післяпологовий період для дбайливого відновлення пружності м'язів живота, спини, стегон.

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 більше 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 внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність пілатеса 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 подиху, положенні хребта й малого таза, людина вчиться відчувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні.

Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, учить рухатися красиво і граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають незвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите.

Незвичність і перевага цієї системи вправ, що зумовлює необхідність і актуальність використання її тренерами при тренуванні спецгруп, полягає в наступному:

- пілатес розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів.

- пілатес корисний для хворих, що перенесли травму хребта.
- пілатес укріплює тіло і заспокоює дух.
- при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.

- не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу.

- кожен рух виходить з свідомості, тобто кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.

Пілатес базується на кількох основних принципах:

- релаксація - це принцип пілатеса, з якого починається кожне заняття. Дозволяє зняти навантаження, що накопичилося за день;

- концентрація - цей принцип є основоположним для всієї системи. Суть цього принципу полягає в зосередженні уважної концентрації саме на ті м'язи, які в даний момент тренуються. Чим вище концентрація на кожному русі, тим ефективніше вправи;

- вирівнювання - це принцип, спрямований на вироблення правильної постави. Якщо не приділяти правильному розташуванню суглобів організму, то можна пошкодити суглоби. Тому правильне взаємне розташування всіх суглобів є дуже важливим для безпеки занять;

- дихання - це принцип контролювання дихання. При заняттях пілатесом дихання повинно бути глибоким з концентрацією на заповненні повітрям нижньої частини легенів. При такому способі дихання при виконанні вправ не з'являється задишка;

- центрування - фундаментальний принцип пілатеса. Принцип заснований на стабілізуючих властивості поперечних м'язів живота. Саме цим м'язам та іншим м'язам преса приділяється найбільша кількість уваги у тренуваннях, оскільки прес підтримує хребет і життєво важливі органи черевної порожнини у правильному положенні;

- координація - цей принцип пілатеса вимагає точності виконання кожного руху при заняттях і постійного контролю над своїм тілом. Повторюючи рухи правильно на заняттях, наш організм звикає завжди рухатися правильно;

- плавність рухів - цей принцип заснований на плавних рухах при виконанні вправ. Кожна вправа плавно переходить до наступної. Рухи звичайно виконуються повільно, даючи можливість подумки сконцентруватися на необхідних м'язах;

- витривалість - цей принцип дозволяє збільшити витривалість всього організму за рахунок поступового збільшення інтенсивності тренувань. Підвищується ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем організму;

- регулярність - без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Рекомендована регулярність занять пілатесом - не менше трьох разів на тиждень.

З метою вирішення даної проблеми нами був проведений педагогічний експеримент в двох групах студентів СМГ. В експерименті були задіяні 50 студенток: по 25 в контрольній та в експериментальній групах. Контрольна і експериментальна групи до експерименту вірогідно не відрізнялися. Експеримент тривав 9 місяців - з вересня 2012 р. по червень 2013 р.

У контрольній групі було 2 уроки на тиждень фізичної культури, а в експериментальній крім уроків ще були секційні заняття фітнесу за програмою пілатес. Заняття проводилися два рази на тиждень по 2 години. Експериментальна група займалася за програмою Пілатеса, переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених. Всі заняття включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування).

Використовуючи методику бальної оцінки, ми виділили умовно дві групи студенток СМГ. Обидві групи займалися за однаковою програмою, відмінність між ними була в тому що експериментальна група крім основних занять 2 рази в тиждень відвідували ще і секційні заняття. Виходячи з результатів дослідження результати експериментальної групи у 2-3 рази перевищують результати контрольної, так як програма Пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати ніж заняття з базової аеробіки.

Отже, при постійних і регулярних заняттях за методикою Пілатеса можна досягти позитивних результатів у зміцненні м'язів

Фізична підготовленість студентів

Показники фізичної підготовки	Контрольна група		Експериментальна група	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Нахил тулуба вперед (гнучкість)	10см	15см	10см	19см
Утримання положення у напівприсяді	10с	20с	10с	30с
Утримання тулуба в припіднятому положенні	10с	20с	10с	30
Утримання ніг над підлогою	15с	25с	15с	40с
Утримання тіла в упорі лежачи	10с	25с	10	30
Утримання тазу лежачи, ступні на м'ячі	10с	30с	10с	60с

живота, спини, сили рук, покращити свою гнучкість та психоемоційний стан. Також покращується рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, що займається пілатесом, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш впевнена у собі.

Висновки. Тренування по системі пілатес настільки безпечні, що їх використовують для відновлювальної терапії після травм, вона також допомагає поліпшити контроль над тілом, перетворюючи його в єдине гармонічне ціле. Саме тому для занять пілатесом практично не існує ніяких протипоказань, адже ними можна почати займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій

фізичній формі.

І найголовніше – вправи пілатеса дозволяють удосконалити і доповнити традиційні програми з фізичного виховання зі студентами основної та спеціальної медичної групи. Методи Пілатеса ґрунтуються на ідеалі гарного самопочуття й не є одним із численних способів, націлених на те, щоб втиснути тіло в бікіні перед початком пляжного сезону. Рівномірно розвинені м'язи - ключ до гарної постави, пластичності й природної грації. Застосування Пілатесу у повсякденному навчальному і навчально-тренувальному процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.

Література та джерела

1. Вейдер С. Пілатес для ідеального веса. //С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 197 с.
2. Вейдер С. Пілатес от А до Я. // С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс. – 2007. – 320 с.
3. Самойленко В. П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. – М.: Коммерческие технологии. – 2001. – 316 с.
4. Хердман А. Система Пилатеса. // А. Хердман. Киев: София. – 2004. – 144 с.

В статье рассматривается влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения, а также психоэмоциональное состояние и укрепление здоровья студентов специальных медицинских групп для улучшения самочувствия и активной жизнедеятельности.

На основе анализа работ исследователей определено, что причиной низкой мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями является отсутствие возможности выбора форм занятий и неудовлетворенность традиционным содержанием программного материала физического воспитания. Разработано тренировочную программу с применением основных упражнений пилатеса на занятиях со студентами специальных медицинских групп.

Ключевые слова: пилатес, современный фитнес, система "Тело и разум", методика Пилатеса

This paper examines the influence of instruction on the development of physical qualities, figure correction and psycho-emotional state and health promotion students specialized medical teams to improve health and active life.

Based on the analysis of developments researchers have determined that the reason for low student motivation to exercise is the lack of choice and forms of exercises, dissatisfaction with traditional content of the programme material of physical education. The training programme using has been developed with Pilates exercises in the classroom with students of special medical groups.

Key words: pilates, modern fitness, system "Body and Mind", Pilates method.