

ЕФЕКТИВНЕ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ КОРЕГУВАННЯ СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ХРЕБТА

Доповідач: Рогоза І. К., студентка групи ПР-11

*Науковий керівник: Берест О. О., викладач кафедри фізичного
виховання і спорту*

Наразі проблема формування поведінки, що сприяє збереженню здоров'я, серед студентів отримала новий розвиток. Це викликано тими негативними змінами в фізичному стані студентської молоді, які відбуваються в Україні в останні роки.

Особливо часто захворювання й різноманітні структурно-функціональні порушення хребта зустрічаються в студенток вузів. Це викликано, передусім, недостатньою руховою активністю студенток і відсутністю програм для різних рівнів фізичної підготовленості. Як показують дослідження, проведені за останні роки, більше значення для профілактики хребта мають вправи, взяті з системи Пілатеса [1-7].

У програмі пілатесу велике значення має відновлення й збереження рухливості й гнучкості хребта. Якщо в людини покращується стан хребта, неодмінно зміцнюється фізичний стан і здоров'я в цілому. Тому засоби пілатеса можуть широко використовуватися для профілактики захворювань хребта студентської молоді.

Між тим, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентками вузів, наразі відсутні науково розроблені методики застосування засобів пілатеса в системі фізичної культури вищих навчальних закладів узагалі.

Використання засобів пілатеса для профілактики захворювань хребта в студенток дуже тісно пов'язане з рівнем сформованості навичок здорового способу життя.

Критеріями готовності студенток до здорового способу життя є: пріоритетне положення цінності «здоров'я» в ціннісній структурі особистості; усвідомлена ціль вести здоровий спосіб життя; позиція «дорослого» у відношенні до свого здоров'я; бажання самовдосконалюватися; підвищений інтерес до валеологічної інформації; чіткі дії до самовдосконалення.

У ході дослідження встановлено, що найбільший вплив на розвиток готовності до здорового способу життя надають: загальний рівень культури по застосуванню оздоровчих програм, духовність студенток, а також висока валеологічна культура педагога.

Загальний рівень культури з використання на практиці оздоровчих програм передбачає не лише знання методики застосування засобів пілатеса, але й педагогічних умов, необхідних для ефективного використання цих засобів.

Для визначення педагогічних умов, необхідних для ефективного використання засобів пілатеса для корекції структурно-функціональних порушень хребта в студенток вузів, було проведено опитування 72 спеціалістів, що володіють системою проведення занять з застосуванням засобів пілатеса. Результати опитування подані в таблиці 1.

Таблиця 1. Рангова структура педагогічних умов, необхідних для ефективного використання засобів пілатеса для корекції структурно-функціональних порушень хребта в студенток (n=72).

Значення (рангове місце)	Педагогічні умови	Ранговий показник
1	Індивідуальний підхід при підборі засобів пілатеса для кожної студентки	19,7 %
2	Урахування анатомо-фізіологічних особливостей будови тіла студенток	17,8 %
3	Поступове збільшення навантаження	15,5 %
4	Застосування принципів пілатеса на всіх етапах оздоровчої програми	14,1 %
5	Вплив на конкретний тип функціональних порушень хребта в студенток	12,0 %
6	Переважне використання вправ, спрямованих на глибокі м'язи хребта	7,9%
7	Концентрація уваги студенток на розвитку міжм'язової координації	6,5%
8	Формування груп для тренування з урахуванням підготовки студенток	4,2%
9	Активне використання самостійних занять, тренувань в оздоровчих секціях поряд з учбовими заняттями	2,3%

Як показали наші дослідження, у процесі систематичних занять пілатесом наростає тренуваність організму студенток. Тренований організм студенток відрізняється не лише й не так розмірами функціональних резервів та адаптації, що й так зрозуміло, як умінням досить швидко й економно увімкнути відповідні резерви в дії, забезпечуючи належну їх координацію.

Порушення в організмі студенток, що наступають під впливом занять пілатесом, що мають фазовий характер і зберігаються лише деякий час. Для розвитку тренуваності необхідно, щоб інтервал відпочинку між заняттями пілатесом не був надто довгим. Важливо, щоб на результат роботи попередньої впливав результат наступної.

Цілий ряд порушень в стані здоров'я студенток, у тому числі й «хвороба століття» - захворювання хребта, багато в чому пояснюється саме недостатністю рухів. На перше рангове місце спеціалісти поставили індивідуальний підхід при підборі засобів пілатеса для кожної студентки. Цей підхід передбачає урахування індивідуальних можливостей студенток, що позитивно впливає на стан здоров'я.

Результати проведених досліджень за програмою з використанням тих самих методів оцінки стану здоров'я студенток, що займаються і не займаються пілатесом, показують, що протягом багатьох років занять пілатесом більшість студенток практично не хворіють чи хворіють дуже рідко, без ускладнень і чіткого зниження працездатності.

Наразі в розробці є ціла низка авторських методик використання засобів та методів оздоровчої медичної культури. Це, передусім, - система К. Купера, заснована на контролі й нормуванні фізичних навантажень у різних видах фізкультурно-спортивної діяльності (ходьба, біг, плавання, стрибки, їзда на велосипеді й т.д.); система Н.М. Амосова (гімнастика для суглобів); система Лідьярда (біг заради життя); система Моргауза (фізкультура для лінивих); прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном (вільне чергове скорочення м'яз тіла без зміни їх довжини протягом всієї активної частини доби) і заняття пілатесом. Однак, жодна оздоровча програма не враховує так тонко анатомо-фізіологічні особливості будови тіла.

Звичайно, що вибір того чи іншого способу, системи співвідноситься з реальним станом, можливостями, запитами й є справою індивідуального смаку й інтересу студенток. Між тим,

система занять пілатесом володіє цілою низкою переваг, які виражаються в дотриманні педагогічних умов.

Пілатес – це система вправ для тіла й розуму, що тренує дві ці складові. Пілатес потребує постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, постійного зосередження на кожному русі. Це розвиває кінетичне почуття, почуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла. Це дуже важливо для відновлення м'язового балансу. Не приділяючи достатньої кількості уваги правильному положенню суглобів, є ризик пошкодити сам суглоб і посилити дисбаланс в оточуючих м'язах. Програми вправ при різних порушеннях осанки допоможуть поступово повернути правильну осанку.

Правильне взаємне положення різних частин тіла під час виконання вправ є критично важливим фактором безпеки й постійно необхідним для відновлення м'язового балансу.

Пілатес допомагає дихати правильно. Для пілатесу важливий не лише тип дихання, але й його темп. Вдихаючи й видихаючи в потрібний час, можна прискорити чи сповільнити рухи, коли це потрібно. Всі вправи пілатесу розраховані на те, що правильне дихання стимулює мобілізацію потрібних м'язів.

Суть пілатесу полягає в правильному виконанні досить природних рухів. Заняття пілатесом не потребують приймати неприродні пози чи занадто перенапружуватися. Рухи, як правило, виконуються повільно, в напрямку від сильного центру. Це дає можливість перевіряти правильність будови частин тіла й концентруватися на тому, щоб необхідну роботу виконували певні м'язи. Це робить пілатес однією з найбезпечніших систем вправ.

Усі вправи пілатесу націлені на підвищення ефективності роботи дихальної, лімфатичної, серцево-судинної систем. Пілатес допомагає набути чудову фізичну форму й розширити функціональні можливості хребта.

Реалізація встановлених педагогічних умов здійснювалася в ході педагогічного експерименту. Результати педагогічного експерименту свідчать про високу ефективність їх практичної реалізації. Так, у групах з високим та середнім рівнем підготовки абсолютна більшість студенток досягли повного відновлення цих функцій. І лише в 18% студенток з низьким рівнем підготовки не було знайдено позитивних зрушень у покращенні опорної функції хребта.

Дотримання виділених нами педагогічних умов під час занять пілатесом забезпечують підвищення гнучкості; підвищення сили м'язів і їх тонусу; покращення роботи дихальної системи; покращення роботи лімфатичної системи і зменшення вмісту токсинів в організмі; зміцнення серцево-судинної системи; зняття напруження; покращення осанки; зміцнення м'язів сідниць та стегон; зміцнення м'язів рук і плечей; позбавлення від головних болів, що викликаються неправильною осанкою; усунення болів в області спини; зміцнення імунної системи; збільшення щільності кісток, а також покращення рухливості суглобів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. - М.: Изд-во «АСТ», 2006. - 272 с.
2. Буркова, О. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. - М.: Изд-во «Радуга», 2005. - 208 с.
3. Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках: пер. с англ. / С. Вейдер. - Ростов н/Дону: Феникс, 2006. - 285 с.
4. Казанцева, А.Ю. Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам / А.Ю. Казанцева. - М.: Изд-во «АСТ», 2008. - 64 с.
5. Крис, Дж. Пилатес / Дж. Крис. - М.: АСТ, 2005. - 235 с.
6. Рукавишникова, С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 10 (44). - С. 82-86.
7. Рукавишникова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса / С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 11 (69). - С. 79-83.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, м. Суми, 25 квітня 2013 р. / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2013. - С. 78-83.