

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

ПІЛАТЕС У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Петренко О. П., асист.

Сумський державний університет

akrobatka_sumy@mail.ru

Вступ. Пілатес – комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким спортсменом Джозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Система являє собою поєднання йоги, балету та ізометричних вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів.

Мета: вивчення специфічних фізичних вправ, що були розроблені Джозефом Пілатесом, а також перспектив використання цієї методики у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Виклад матеріалу дослідження. Пілатес, за усі роки його існування, став улюбленою технікою людей, які люблять спорт. Певний час ним займалися виключно балетні танцюристи, гімнасти, атлети і т.д. За своєю природою пілатес, ймовірно, найбільше підходить і є ефективною програмою для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики в позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з остеоартритом, остеопарозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю. Причому такий перелік позитивних характеристик є невиключним.

Джозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!), його метод продовжував

розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів [1].

Філософія методу полягає у тому, що для повноцінного функціонування системи, життєво важливо здійснювати контроль над власними рухами, виконувати їх без додаткової напруги і з максимально можливою амплітудою.

Контрольоване, оптимальне рухове навантаження забезпечує постійний прилив, насиченої киснем, крові до мозку. Внаслідок чого відбувається активізація раніше не задіяних ділянок і відчувається «прилив сил».

Основною метою у системі є виховання функціональних та безпечних рухів, формування правильної звички рухів, а не виконання вправ заради вправ [2].

Вправами техніки пілатес любляють займатися студентки вищих навчальних закладів. Це сприяє підвищенню життєвого тону, зростанню загальної та спеціальної працездатності, вихованню фізичних якостей, формуванню постави та корекції вад статури, профілактиці патологічних станів та профзахворювань, вихованню естетичних навичок, психопрофілактиці, психокорекції, набуттю життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Всі вправи методики Пілатеса ґрунтуються на вісьмох ключових принципах – дихання і рух, центрування, контроль і точність, концентрація, плавність рухів, розслаблення, вирівнювання, порядок і регулярність [3]:

1. **Дихання і рух** нероздільні. Дж. Пілатес говорив: «Дихання – це перше, що ви робите в житті і останнє. Від нього залежить ваше життя». У пілатесі використовується діафрагмальне дихання, яке дозволяє збільшити життєвий об'єм легень, позбутися від токсинів, поліпшити кровообіг. Глибокий малюнок дихання збільшує рухливість грудної клітини і еластичність м'язів, які її оточують, а також сприяє масажу внутрішніх органів, так як діафрагма стикається з серцем, легеньми, попереком і животом. Іншими перевагами є:

зникнення болю, напруги і стресу, що веде до поліпшення настрою і ясності мислення.

2. **Центрування.** Використання центральної частини тіла – це основа всіх рухів у пілатесі. Під центром розуміють м'язи живота (глибокі м'язові шари, розташовані близько до хребта які забезпечують утримання вертикального положення тіла), м'язи тазового дна, сідниць і багатороздільні м'язи (розташовані уздовж всього хребетного стовпа, що відповідають за його стабільність). Сильні м'язи центру – запорука збалансованості тіла (коли жодна частина не домінує над іншими), хорошої постави, легкості і плавності рухів. Сильний центр вибудовує і підтримує хребетний стовп, який є основою нашого тіла.

3. **Контроль і точність.** Пілатес починається з контролю свідомості над м'язами, стимулюючи функції мозку. Ви спочатку набуваєте контроль над власним тілом, а потім, завдяки систематичному повторенню вправ, поступово, повертаєте природний ритм і координацію, пов'язану з усією несвідомою діяльністю.

4. **Концентрація.** Щоб щось контролювати, необхідно бути зосередженими та не відволікатися. Саме тому, Дж. Пілатес не вмикав у студії музику, щоб не заважати зосередженню на роботі.

5. **Плавність рухів.** Цей принцип реалізується при дотриманні перерахованих вище умов, що забезпечує плавні, плинні, ритмічні рухи. Вправи не повинні виконуватися рвано, різко. Саме на цій стадії, досягається єднання тіла, свідомості і духу.

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

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

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

Висновки. Сучасні умови життя висувають підвищені вимоги до здоров'я людини, підтримання якого на належному рівні можливе лише за умов вдосконалення освітньої системи, які стоять перед вищими навчальними закладами, це такі як: сформувані у молоді правильне ставлення до власного здоров'я, виховати звичку активно рухатися, набути гарної фізичної форми та вправно підтримувати її протягом життя.

Пілатес – одна з найбільш поширених та улюблених технік у фітнес індустрії. Її застосовують у різних клініках, санаторіях, реабілітаційних центрах, спортивних клубах, фітнес центрах тощо. За методикою «Пілатес» можуть займатися люди різного віку та статі, не залежно від їх рівня фізичної підготовленості.

Ця методика не має протипоказань і може використовуватись у вищих навчальних закладах, де студенти будуть з радістю і з насолодою займатися пілатесом і будуть фізично здоровими.

Література

1. Пілатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К. : Саммит- Книга. – 2014. – 151 с.

2. Смирнова Е. Pilates для тех, кто о нём ничего не знает / Е. Смирнова // Первый образовательный журнал о пилатесе Pilates4you. – 2015. – № 6. – С. 32–36.

3. Пархоменко О. П., Лоза Т. О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей / О. П. Пархоменко, Т. О. Лоза // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – Вип. 107. – Т. 1. – С. 274–276.