

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕС

Надано аналіз фізичних вправ на основі проведення занять фізичного виховання у студенток педагогічного вишу засобами пілатес, адже пілатес найбезпечніша програма вправ з відсутністю ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи. І мало того, що ці вправи відповідають вимогам будь-якого організму, вони надають тілу ідеальну форму. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді - найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Методика проведення та організація занять у ВНЗ потребують нових ефективних засобів, методів, які були б спрямовані на покращення здоров'я студентів.

Ключові слова: пілатес, студенти, гнучкість, центр енергії, релаксація, екстензія.

Гаркавая О.В. Развитие гибкости на занятиях физического воспитания средствами пилатеса. Дан анализ физических упражнений на основе проведения занятий физического воспитания у студенток педагогического вуза средствами пилатес, ведь пилатес безопасная программа упражнений с отсутствием ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы. И мало того, что эти упражнения отвечают требованиям любого организма, они придают телу идеальную форму. Особенно остро эта проблема касается студенческой молодежи - наиболее критической группы населения, в которой закладываются основы будущего здоровья и процветания нации. Методика и организация занятий в вузе требуют новых эффективных средств, методов, которые были бы направлены на улучшение здоровья студентов.

Ключевые слова: пилатес, студенты, гибкость, центр энергии, релаксация, экстензия.

O.V. Garkavaya. Development of flexibility in the classwork physical education by pilates. The analyzes of physical exercises are given based on physical education of students of pedagogical university by pilates, as pilates is the safest exercise program with the lack of impact loading that allows to stretch and strengthen key muscle groups. These exercises fits to any organism, they provides a perfect body shape. Particularly acute the problem arises among students - the most critical groups, which laid the foundations of the future health and prosperity of the nation. Methods of organization and training in the universities need new effective tools and methods that would be aimed at improving the health of students. Based on recent literature, own pedagogical observations and empirical ways of searching the efficiency of formation of physical qualities, we believe that the adjusted process of physical education in the education system with the introduction of the program of Pilates exercise system for students not resulting in significant, externally fixed anthropometric changes over school year improved displays motor characteristics (by different motor tests). Prospects for further research. We see the introduction of appropriate Pilates program in Physical Education National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova

Key words: pilates, students, flexibility, energy center, relaxs, ekstenzija.

Надано аналіз фізичних вправ на основі проведення занять фізичного виховання у студенток педагогічного вишу засобами пілатес, адже пілатес найбезпечніша програма вправ з відсутністю ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи. І мало того, що ці вправи відповідають вимогам будь-якого організму, вони надають тілу ідеальну форму. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді - найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Методика проведення та організація занять у ВНЗ потребують нових ефективних засобів, методів, які були б спрямовані на покращення здоров'я студентів.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Стаття є складовою науково-дослідної проблеми Інституту фізичного виховання та спорту Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова «Теорія і методика навчання в системі народної освіти».

Мета дослідження полягає в аналізі впливу занять за системою пілатес в процесі фізичного виховання студентської молоді на розвиток гнучкості.

Постановка проблеми На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед студентської молоді. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програм фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес (спрощена назва занять за методикою Джозефа Пілатеса), який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло») [5]. Пілатес, створений понад 90 років тому, є всеосяжною і цілісною системою розвитку тіла. Цей метод також застосовується для реабілітації після травм і профілактики безлічі захворювань. Народженню даного методу ми зобов'язані Джозефу (Йозефу) Пілатес. Хвороблива дитина, що страждав на рахіт і астмою, зміг не тільки перемагти недуги, а й стати професійним лижником, плавцем, гімнастом і боксером[3]. Для цього знадобилися роки вивчення анатомії та освоєння різних дисциплін, таких як йога, гімнастика, різних видів спорту та бойових мистецтв і навіть циркового майстерності. Система Пілатеса була визнана настільки ефективною, що

застосовувалася для підготовки сищиків Скотленд-Ярду. Під час Першої світової війни Джозеф допомагав солдатам відновитися після поранень і травм. Саме тоді Пілатес розробив техніку вправ для лежачих хворих і обладнав лікарняні ліжка ремнями і пружинами - ці конструкції стали основою тих тренажерів, які зараз повсюдно застосовуються для занять пілатесом. Переїхавши до Нью-Йорку після закінчення війни, Джозеф Пілатес відкрив свою студію, яку відвідували знамениті танцюристи, актори, спортсмени [1]. Найбільшого поширення метод Пілатеса отримав в 90-і роки XX століття і неодноразово входив до списку провідних світових фітнес-трендів, який щорічно складається фахівцями Американського коледжу спортивної медицини [6]. Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання [2]. 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. Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму [9]. При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан тих, що займаються і адекватного підбору відповідних засобів впливу.

Результати дослідження враховуючи програму фізичного виховання у ВНЗ не фізкультурного профілю виникла ідея вдосконалення програми методикою Пілатес, адже даний вид оздоровчого фітнесу є надзвичайно популярним серед людей які ведуть здоровий спосіб життя та турбуються про своє здоров'я, мало студенток можуть відвідувати платні заняття чи дорогі фітнес клуби але виявили бажання займатися на заняттях фізичного виховання за методикою Пілатес. Таким чином ми розробили комплекс вправ для розвитку гнучкості та покращення загальної працездатності в умовах навчально-виховного процесу студенток гуманітарної спрямованості I-II курсів які відвідують заняття другої половини дня [8]. Та провели порівняльний аналіз впливу пілатесу на розвиток гнучкості студенток, до занять яких були включені вправи пілатес, з тими, хто займався за загальною програмою, яка на період дослідження включала в себе модуль «зальнорозвиваюча гімнастика». В експерименті брали участь студентки майбутні педагоги гуманітарії I-II курсів основної медичної групи та підготовчої групи.

Комплекс вправ був направлений на доступність та з урахуванням мінімальної кількості використання допоміжних засобів (інвентарю).

Особливістю пілатеса є виконання наступних принципів

1. Концентрація - комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше між тілом і свідомістю існує розмежування. Завдання пілатесу - встановити між ними зв'язок і забезпечити їх взаємодію.

2. Правильне поводження з центром енергії. Мова йде про прямі і поперечні м'язи живота. Саме з цієї зони бере початок енергія, яка використовується для виконання вправ. Саме зона черева виконує функцію підтримки хребта і всіх життєво важливих органів.

3. Дихання. Використовується глибоке дихання: вдих, об'єм вдихуваного повітря направляється в область малих ребер через живіт до спини розходить по всьому тілу до працюючих м'язів"

Повинно виникнути відчуття того, що розтягуєте хребет. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи обсягу вдихуваного повітря. Поступаюче повітря насичує киснем задіяні у вправах м'язи подовжує їх, що дозволяє виконувати вправи з більшою амплітудою. При видиху підтягується живіт до хребта, м'язи розслаблюються організм позбавляється від необроблених газів та шкідливих сполук, свідомість прояснюється, підвищується витривалість.

4. Ізоляція, релаксація. Потрібно тренуватися так, щоб не створювалося непотрібне напруження в тих зонах, які в даний момент не задіяні.

5. Точність і контроль. У пілатес існує певна послідовність, або структура, вправ, послідовно зачіпає всі групи м'язів. Рухи повинні бути неспішними, плавними, а головне - точними. Цією точності можна досягти за допомогою постійного фізичного контролю над своїм тілом. Як і в йозі, комбінація дихання, витягування і прикладання сили виробляє заспокійливий ефект.

6. Безперервність руху. Коли один рух плавно з'єднується з наступним, з'являється та сама граціозність, яка є однією з кінцевих цілей даного комплексу. Кожен рух або вправа має певну точку початку і завершення [7].

Базові вправи: Скручування полегшений варіант. Крок за кроком

1. Вихідне положення (в.п.) - лежачи на спині ноги зігнуті в упорі, коліна разом. Руки уздовж тіла.

2. Стискаючи коліна і сідниці, зробіть вдих і підніміть корпус вперед і вгору, притискаючи підборіддя до грудей.

Продовжуйте рух вперед.

3. На видиху випрямляйте ноги і тягніться вперед. Втягуйте живіт в спину!

4. Починайте розкручуватися назад, стискаючи сідниці і злегка втягнувши під себе куприк, одночасно згинаючи ноги в колінах. Втягніть живіт глибше до спини.

5. Виконайте послідовність дій у зворотному порядку. На видиху намагайтеся відчути, як кожен хребець лягає на підлогу. Для стабілізації щільно стискайте коліна.

6. Коли лопатки ляжуть на підлогу, опустіть голову і покладіть руки вздовж тіла [4].



а

б



в

Рис. 1 Скручування лежачи

Перекати полегшений варіант.

1. В.П.- сід ноги зігнуті в колінах нарізно. Руки під кожне стегно і підніміть ноги від підлоги, поки не будете балансувати на куприку. Підборіддя притиснутий до грудної клітки, лікті розведені в сторони, ваше положення має бути аналогічно тому, як якщо б ви охоплювали м'яч.
 2. Почніть вправо, втягнувши живіт до хребта, і перекотіться назад, не відпускаючи ноги. Не кидати голову назад, щоб почати рух; замість цього працюйте з глибокими м'язами живота.
 3. Робіть вдих при виконанні перекату назад і видих при поверненні вперед, при цьому звертайте увагу на те, щоб відстань між стегнами і грудною кліткою не змінювався. Лікті тримайте розведеними в сторони, щоб основне навантаження доводилося на м'язи живота, а не плечі.
- Уявіть, що ви в кріслі-гойдалці, яке ще трохи і перевернеться, і швидко повертайтеся в положення рівноваги.



а



б

Рис. 2. Перекати

Крок за кроком

1. В.П.- у положенні сидячи, ноги нарізно, максимально витягніть спину, носки на себе. Руки в сторони, як ніби хочете одночасно дотягнутися до протилежних стін кімнати.
2. На вдиху втягніть живіт в спину, уявіть, що ваша верхівка проходить крізь стелю. Поверніть корпус від талії вліво. Протилежне стегно не повинно відриватися від підлоги. Уявіть, що ваша нижня частина замурована в цемент, і ви можете рухатися тільки вище лінії стегон.
3. Голову і груди тягніть до лівої ноги, праву руку тягніть до мізинця лівої ноги. Рука, що залишилася позаду, повинна бути витягнута по прямій.
4. Під час глибокого видиху намагайтеся витягати груди до стегна, тягніть праву руку вперед. Ваше протилежне стегно повинно бути глибоко занурено в цемент і не повинно рухатися. Головою тягніться до мізинця ноги. Ліву руку тягніть в протилежному напрямку.
5. На вдиху поверніться у вихідне положення, ініціюючи рух джерелом енергії.
6. Повторити те ж в іншу сторону, зробіть глибокий видих в той час, як тягнете голову до ноги.



Рис. 3. Повороти сидячи (Пила)
Вправи з фітболом:



Рис. 4 Розтягування м'язів спини



Рис. 5 Розтягування м'язів черева

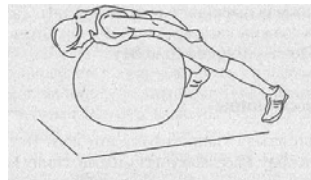
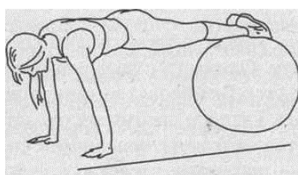
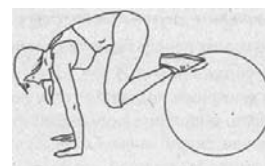


Рис. 6. Екстензія

Лягти на м'яч. Випрямити ноги нарізно. Руки уздовж тулуба. На видиху - прогин назад, звести лопатки. На вдиху повернутися у вихідне положення.



а



б

Рис. 7. Скручування зі згинанням колін

Скручування зі згинанням колін. Покладіть ноги на м'яч (рис. 4а). Долоні - точно під плечима. Контроль за корпусом - повинен бути паралельним підлозі. Зробити вдих, на видиху зігнути коліна і притягнути їх до грудей (рис. 4б).

ВИСНОВОК

Ґрунтуючись на аналізі літературних джерел, власних педагогічних спостережень та емпіричних пошуках шляхів ефективності формування фізичних якостей, ми вважаємо, що скоригований нами процес фізичного виховання в системі освіти з впровадженням у програму для студентів вправ системи пілатес не призводить до істотних, зовні фіксованих антропометричних зрушень, протягом навчального року поліпшило прояви рухових якостей (при виконанні різних рухових тестів).

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ми вбачаємо доцільним впровадження системи пілатес в програму фізичного виховання Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

ЛІТЕРАТУРА

1. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададюк // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – 2011.
2. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів НВ підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т. Ю. Круцевич // НУФВСУ. – К., 2001.
3. Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж. «Пилатес - управление телом.», 2009.
4. Кэти Смит. Пилатес для "чайников" / Pilates Workout for Dummies, 2011.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта»; 2010
6. Hedrick A. Dynamic flexibility training / A. Hedrick // Strength Cond. J. – 2000. – Vol. 22, N 5. – P. 33-38
7. Reimers K. Nutritional factors in health and performance / K. Reimers // Essentials of strength training and conditioning. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2008. – P. 201-234.
8. Small K. A systematic review into the efficacy of static stretching as part of a warm-up for the prevention of exercise-related injury / K. Small, L. Naughton, M. Matthews // Res. Sport Med. – 2008. – Vol. 16, N 3. – P. 213-231.
9. Wilmore J. H. Physiology of sport and exercise / J. H. Wilmore, D.L. Costill, L.W. Kenny. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2012. – 621 p.

Гулбані Р.Ш., Стельман Т. В.
Класичний приватний університет

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ТАНЦАМИ

В работе представлен анализ состояния людей больных паркинсонизмом в возрасте 65-74 лет. Статья посвящена влиянию специальных танцевальных движений и ритмичной музыке на поструральный контроль. Представлены результаты обследования физического, функционального и психического состояния пациентов больных паркинсонизмом. Определена эффективность применения специальных танцевальных упражнений для восстановления равновесия при изменении положения тела. Обоснованы практические рекомендации для пациентов с болезнью Паркинсон в старшей возрастной группе 65-74 лет для применения лечебно-профилактических учреждениях. Представлены рекомендации, подготовленные для родственников и пациентов больных паркинсонизмом участвовавших в эксперименте.

Ключевые слова: болезнь Паркинсона, ригидность, тремор, поструральная неустойчивость, корригирующие и танцевальные упражнения, физическая реабилитация

Гулбані Р.Ш., Стельман Т.В. Профілактика хвороби Паркінсона засобами фізичної реабілітації і танцями.

У роботі представлений аналіз стану постави людей хворих на паркінсонізм віком 61-75 років. Стаття присвячена впливу спеціальних танцювальних рухів та ритмічній музиці на поступальний контроль. Представлені результати обстеження фізичного функціонального і психічного стану пацієнтів хворих на паркінсонізм. Визначено ефективність застосування спеціальних танцювальних рухів для відновлення рівноваги при змінненні положення тіла. Обґрунтовано практичні рекомендації для хворих паркінсонізмом віком 61-75 років, доступні для застосування в лікувально-профілактичних закладах. Представлені рекомендації, підготовлені для родичів та пацієнтів які брали участь в експерименті.

Ключові слова: хвороба Паркінсон, ригідність, тремор, поструральна нестійкість, коригуючі вправи, фізична реабілітація, танцювальні вправи.

Gulbani R.Sh., Stelman T.V. Prevention of Parkinson's disease by means of physical rehabilitation and dances.

The paper presents an analysis of the status of people with Parkinson's patients aged 65-74 years. Modern methods and means of physical rehabilitation, for the prevention of symptoms of Parkinson's disease. Article devoted to the influence of special dance movements and rhythmic music on postural control. We used biomedical research methods, tests and rating scales, in order to monitor the recovery of psychosomatic patients with Parkinson's stage 3 on a scale of Hena and Yara. The results, of examination of physical, functional and mental status of patients, with Parkinson's disease. The complex physical rehabilitation applied dance and breathing exercises, mime and finger exercises, stretching exercises and muscle relaxation. The efficiency of the use of special dance exercises to restore balance by changing the position of the body. Sound practical advice for patients with Parkinson's disease in the older age group 65-74 years for the application of health-care facilities. Provide recommendations for patients and relatives of patients with Parkinson's participated in the experiment.