

Лахно О.О., Ненша О.В.

ПІЛАТЕС – ОЗДОРОВЧА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЯ

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Безпечна програма вправ без надмірного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому і про більш дрібні слабкі м'язи, – це система «Пілатес» [1-6].

Система пілатес є однією із сучасних фітнес-технологій [6, с.6-7].

Пілатес – це унікальна система вправ, спрямована на узгоджену роботу м'язів, правильний природне рух і володіння своїм тілом. Довгий час ця система була привілеєм небагатьох посвячених, нею займалися актори, артисти, відомі спортсмени, багаті і знамениті люди Америки. Система сформувалася на початку 20-х років ХХ століття, її автором є Йозеф Пілатес (1880-1967), система і була названа його іменем. Практика пілатес заснована на принципах, розроблених автором [1] (рис. 1).

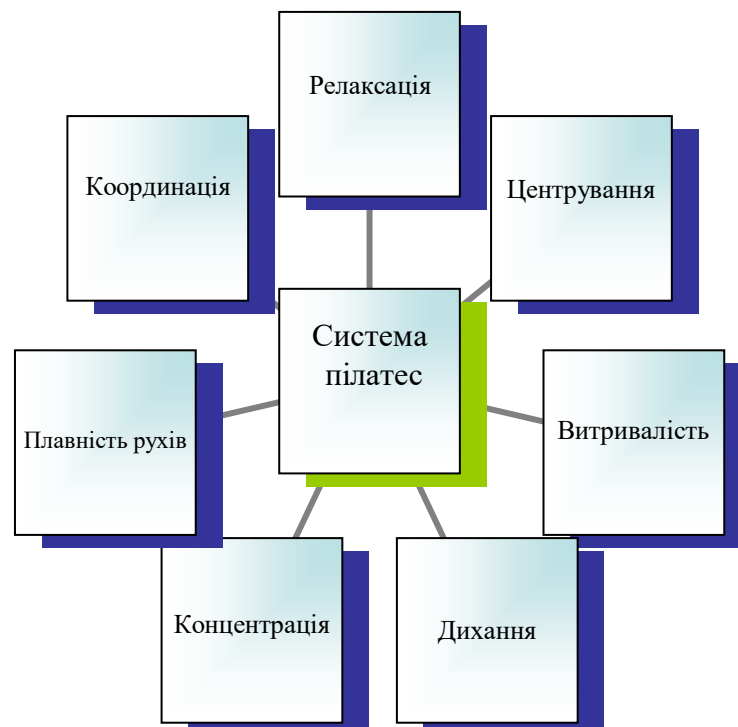


Рис. 1. Принципи системи пілатес за Йозесом Пілатесом за [1].

Методика занять пілатесом об'єднує все найкраще із західних і східних методик. Гімнастика пілатес як метод управління тілом нічого не залишає без

уваги. Пілатес змінює характер використання свого тіла, змінює характер рухів. Тіло повертається в стан рівноваги, воно буде рухатись так, як призначено природою, «як рухалися Ви будучи дітьми, поки не загрузли у шкідливих звичках, що стосуються осанки». Ця нова свобода рухів забезпечує ефективну роботу не тільки скелетно-м'язової, а також серцево-судинної та лімфатичної систем. Людина починає не тільки відмінно виглядати зовні – зміни проходять і всередині, на клітинному рівні. Це стає можливим завдяки поліпшенню кровообігу, здійснює живлення тканин і видалення токсичних відходів життєдіяльності. Подібно східним оздоровчим системам, пілатес крім тренування тіла тренує і розум. Навчившись прислухатися до свого тіла і усвідомлювати його, розвиваючи координацію і рівновагу між тілом і розумом, людина набуває здатності управляти своїм організмом. Гімнастика пілатес допомагає контролювати своє тіло, перетворюючи його в єдине гармонійне ціле. Таким чином, метод Д. Пілатеса ґрунтується на ідеї про єдність розуму і тіла, що свідчить про холістичний підхід [1].

В гімнастиці пілатес рухи виконуються плавно і повільно, немає необхідності використовувати силу, щоб уникнути напруги і травм. Але саме завдяки повільним рухам тренуються слабкі м'язи, подовжуються короткі, збільшується рухливість суглобів і нормалізується вага [6, с.418].

Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, м'язову і внутрішню координацію, силову витривалість і психічні якості, але головна відмінність пілатесу від всіх інших видів фітнесу – відсутність можливості отримання травм і негативних реакцій, це найкращий фітнес для вагітних і молодих мам.

Багато вправ виконуються зі спеціальними тренажерами (ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro). Тренування настільки безпечно, що його можна використовувати для відновної терапії після травм. Саме тому для занять пілатесом практично не існує протипоказань, ним можна займатися в будь-якому віці, перебуваючи в

будь-якій фізичній формі. Гімнастика пілатес рекомендується чоловікам і жінкам різного віку, які бажають покращити свою фізичну форму, поставу і зовнішній вигляд, а особливо спортсменам, які перенесли травму в результаті дисбалансу м'язів (тенісисти, гольфісти тощо), людей мистецтва і «художніх» видів спорту, для яких важлива гарна постава (танцюристи, актори, музиканти, фігуристи, наїзники тощо); людям, які страждають хронічними болями в спині у зв'язку з неправильною поставою; людям, які страждають від стресу і пов'язаних з ним розладів; людям з надмірною вагою; літнім людям [3,с.246-247; 4, с.129-132].

Література

1. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: [учеб. пособ.]/В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: ВГАФК, 2005. – 287 с.
2. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 22 с.
3. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах//Матеріали ІІ Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина ІІ./ Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.
4. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій / В. Нечаєв // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 129-132.
5. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості/Н. Овчіннікова, С. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. – 1997. – № 4. – С. 9-15.

6. Цюкало Л.Є. Формування у студенток вищих навчальних закладів мотивації до здорового способу життя засобами фітнес-технологій/Л.Є. Цюкало// Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2016. – Вип. 9. – С.412-420.