Селедець Мар'яна
Науковий керівник – проф. Гуменюк Сергій

ВИКОРИСТАННЯ ПІЛАТЕСУ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

Постановка проблеми. У теперішній час поняття «фітнес» стає символом якості життя. В умовах війни велика кількість населення знаходиться у стані психоемоційного напруження, в результаті чого м'язи перебувають у постійному тонусі, а це призводить до больових відчуттів по всьому тілу. Під час стресу імунна система стає вразливішою до вірусних захворювань. Все це змушує населення ставати прихильниками здорового способу життя. Заняття за системою пілатес є чудовим рішенням у виборі фізичних навантажень, адже не мають вікових та професійних обмежень, а також зводиться до мінімуму можливість травматизму, оскільки виключне ударне навантаження. Знання принципів та методики даної системи дозволяє повноцінно отримати від занять бажаний результат.

Мета роботи: проаналізуваим особливості проведення занять за методикою, яку розробив Джозеф Пілатес.

Виклад основного матеріалу. З поміж різноманітних фізкультурно-оздоровчих занять особливою популярністю користується система вправ, яку розробив Джозеф Пілатес (Joseph Pilates) на основі синтезу йоги та гімнастики більше ніж 100 років тому. Фізично слабкий та хворобливий від народження, він знайшов у собі сили кинути виклик природі й старанно тренувався (займався греко-римською боротьбою, плаванням, боксом, катанням на лижах, гімнастикою), в результаті чого вже до 14 років мав міцне здоров'я та атлетичну фігуру, яку зумів зберегти до самої старості [3].

Пілатес – це комплекс вправ, спрямованих на розвиток та зміцнення м'язів, покращення балансу та координації, а також сприяє зниженню емоційного напруження (стресу). Тренування включають елементи розтяжки, опрацювання глибоких м'язів, а також техніку правильного дихання. Вправи виконуються від легких до більш складних, без виконання різких рухів. Регулярні заняття дають можливість виправити поставу, підвищити гнучкість суглобів і хребта, усунути «затиски» в м'язах.

Основна відмінність методики пілатесу від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ в роботу включаються м'язи, які розташовані глибоко, серед них: поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багато роздільні м'язи хребта. Крім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється саме навантаженню глибоких дрібних м'язів, які потребують специфічного тренування.

Головною перевагою пілатесу є комплексне навантаження, в якому закладено фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків [2].

Вісім принципів правильного виконання вправ, які складають основу авторської системи Дж. Пілатеса. До них належать: 1) концентрація; 2) центрування; 3) дихання; 4) контроль; 5) точність; 6) плавний рух; 7) ізоляція; 8) регулярність [4].

1. Концентрація - вміння зосереджувати свою увагу та здійснювати постійний контроль за правильним положенням тіла в просторі та технікою виконання рухів. Перший крок у навчанні концентрації – реалізація того, що позиція кожної частини тіла є дуже важливою і що всі наші рухи і пози взаємопов'язані.

2. Центрування. Пілатес визначив центр тіла як область між ребрами і стегнами у передній і задній частинах тулуба. Автор системи добре розумів необхідність створення «центру сили», тобто розвитку сили м'язів черевного пресу, нижньої частини спини, стегон і сідничних м'язів, оскільки вони є основою для виконання багатьох вправ. При цьому м'язи черевного пресу служать опорою для хребта і внутрішніх органів, утворюючи природній корсет.

3. Дихання. Постановка правильного дихання під час виконання вправ – один з найважливіших принципів системи Дж. Пілатеса. На думку автора системи, правильне дихання пов'язано з повним достатньо глибоким видихом і вдихом при виконанні фізичних вправ.

4. Контроль. Дж. Пілатес вважав, що в ідеалі м'язи повинні підкорятися волі людини. «Рефлекторні дії наших м'язів не повинні домінувати над нашою волею». Контроль над рухами має важливе значення в запобіганні травм.

5. Точність. Точність руху призводить до більш граціозних рухів. Точність вимагає контрольованих дій, без яких рух стає неакуратним і естетично непривабливим. «Правильно виконані та засвоєні до підсвідомої реакції, ці вправи відображають витонченість і баланс у вашій повсякденній діяльності». Точність вимагає не тільки правильного розміщення тіла до початку руху (вихідного положення), але також регулювання швидкості, з якою він здійснюється.

6. Плавність руху. В системі Дж. Пілатеса велика увага приділяється розвитку рухливості у суглобах і загальній гнучкості. Навчання плавності руху під час тренування дозволяє досягнути плинності руху поза тренуванням. «Контрологія призначена для того, щоб дати вам гнучкість, природну грацію, і звичку, що буде безпомилково відображена у всьому, що ви робите».

7. Ізоляція. Навчання контролювати окремі м'язові групи дозволяє більш ефективно контролювати увесь м'язовий апарат. Це підвищує точність виконання руху. Принцип «ізоляції» означає переважний свідомий контроль за тими групами м'язів, які на даний момент руху виконують головну функцію.

8. Регулярність. Принцип регулярності фізичних навантажень відомий в системі фізичного виховання як загальнометодичний принцип «систематичності», а в системі спортивного тренування – як «безперервність тренувального процесу». Відомо, що регулярні

заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає безперервність навчально-тренувального процесу.

У системі Пілатес ви навчитеся декільком технікам дихання, але на латеральному або бічному диханні наголошується перш за все. У цій техніці ви зосереджуєтеся на розширенні грудної клітки та спини, а не живота під час вдиху. Вправи у системі Пілатес координуються з моделями вдиху і видиху а також дихання використовується для ініціювання та підтримки руху. Втримуючи м'язи живота втягнутими всередину та вверх, а також одночасно роблячи глибокий вдих, можна відчути це, як вправу на складну координацію. Усі, хто регулярно тренуються, повинні дихати глибоко та повноцінно, використовуючи переваги кожного циклу дихання, щоб вдихнути багато свіжого повітря та згодом позбавити легені від усього використаного повітря. Мета такого дихання полягає в насичені крові киснем, посиленні загального кровообігу та відчутті енергії. Додавання бічного дихання до вашого звичайного діафрагмального дихання збільшить загальну дихальну здатність. Коли м'язи живота правильно втягнуті, вони захищають хребет і діють як підтримувальний корсет для всього тулуба. Знання того, як правильно дихати, утримуючи м'язи живота, дає вам додаткову підтримку під час виконання вправи. Попрактикувавшись у бічному диханні, ви побачите, що можете виконувати вправи Пілатесу з більшою легкістю. Це допомагає полегшити навантаження на прес і посилює відчуття подовження хребта під час дихання.

Для тренування бічного дихання можна використовувати таку вправу, наприклад: 1) Сядьте зручно; 2) Покладіть руки з боків тіла навколо грудної клітки; 3) Зробіть глибокий вдих через ніс розширюючи грудну клітку та спину. Пам'ятайте, що ваші легені знаходяться всередині тулуба, а ребра можуть розширюватися з кожним вдихом. Відчуйте, як ваші ребра штовхають руки назовні, коли ви робите вдих. 4) Видихніть через рот. Ваші ребра стискаються. 5) Повторіть цю модель дихання кілька разів, поки не відчуєте, як ребра розширюються і звужуються [1].

Висновки. Програма пілатесу, як засіб фізкультурно-оздоровчого тренування допомагає розвинути позитивне мислення та боротися зі стресами. Вона вчить свідомого контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність. Заняття пілатесом має оздоровчу функцію, зокрема тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воловик Н. Навчальний посібник Пілатес. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. 182 с.
2. Наконечна А., Сосіна В. Індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку. Фізична активність здоров'я і спорт. 2018. 2(32). С.64–69.

3. Петренко О. П., Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів вищої освіти. Сумський державний університет, 2020. 172 с.
4. Сосіна В. Ю. Методика проведення комплексів вправ за системою Пілатеса, Александдера Фельденкрауза та інших: лекція для студентів 6-го курсу з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна підготовка». Львів, 2019. С.9–16.

Коршилівський Ігор
Науковий керівник – доц. Шандригось Віктор

РОЛЬ ПЕРІОДУ З РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ В ПІДГОТОВЦІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Актуальність. Небачена раніше швидкість росту спортивних результатів зарубіжних атлетів ставить перед провідними науковцями і практиками країни нові завдання [5, 6, 12]. Для того, щоб українські атлети надалі продовжували достойно представляти нашу країну на європейських і світових змаганнях нам необхідно створити сучасну потужну методологічну базу підготовки спортсменів, яка б відповідала запитам сучасності [11, 13, 14].

Питаннями витривалості займалися багато науковців: Андрієнко Г.М., Вілмор Дж.Х., Костіл Д.Л., Линець М.М., [1, 3, 4]. Проте, на даний момент, період з розвитку силової витривалості в пауерліфтингу не набув широкого розповсюдження у тренувальних системах спортсменів, хоч, на нашу думку, є одним з найефективніших інструментів подолання так званого «тренувального плато», вважаємо цю тему надзвичайно актуальною.

Метою даної статті є всебічне розкриття теми силової витривалості та її впливу на збільшення функціональних резервів організму, яке призведе до росту спортивних результатів у довгостроковій перспективі.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та джерел інтернету.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш, ніж говорити про силову витривалість, розглянемо поняття сили та витривалості, а також їх взаємозалежність. Отож, сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів [1, 2, 4, 7].

У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини) [1].

Під витривалістю ми розуміємо здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження її працездатності. Фактично витривалість – це здатність організму протистояти втомі. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість (або її ще називають аеробна) – здатність людини виконувати тривалу м’язову роботу в зоні помірних фізичних навантажень з оптимальною функціональною активністю основних органів і структур життєзабезпечення. Покращення рівня розвитку загальної