

- лікувальна гімнастика,
- самостійні заняття,
- лікувальна ходьба,
- теренкур,
- спортивні вправи та ігри,
- гідрокінезіотерапія.

Сутність ранкової гігієнічної гімнастики полягає у тому, що вона проковує збудження організму після нічного сну, підняття загального тонуусу хворого, надання йому бадьорого настрою і приведення організму у робочий стан.

Лікувальна гімнастика є основою ЛФК. Вона виконується під наглядом спеціаліста. Окрім цього, реабілітолог має продемонструвати комплекс необхідних вправ для подальшого їх виконання.

Самостійні заняття вбирають в себе комплекс дозволених вправ, які виконуються у зручний для Вас час та направлені на підтримку сили та гнучкості м'язів.

Лікувальна ходьба, в основному, необхідна для відновлення функцій опорно-рухового апарату.

Теренкур – це спеціальна ходьба різними маршрутами. Цю методику застосовують під час реабілітації та в якості профілактики захворювань багатьох систем організму.

Гідрокінезіотерапія також застосовується в якості реабілітації та для загальної підтримки здоров'я організму. Її сенс полягає у виконанні вправ під водою, що значно активніше впливає на організм, ніж аналогічні рухи, але на суші.

Висновок. Форми лікувальної гімнастики всебічно направлені на усунення та профілактику захворювань різних систем органів. Крім того, ЛФК корисне для кожної людини, оскільки є доступною та досить нескладною фізичною активністю.

ПІЛАТЕС ТА ЙОГА. ЇХ СПІЛЬНЕ ТА РІЗНЕ

Непорада В.А.

Науковий керівник – Четчикова О.І., ст. викладач

Йога та Пілатес - наймодніші види фітнесу серед жінок. Багато в чому вони дуже схожі, але по суті своїй - це два принципово різних види фізичного навантаження. Багато хто вважає, що пілатес і йога - це, якщо й не одне і теж, то, як мінімум, дуже схожі явища і, загалом-то, все одно, чим саме займатися. Але це не зовсім так і перед тим, як зробити вибір - на що ж піти? - Варто розібратися в чому різниця між йогою і пілатесом.

Що таке пілатес? Пілатес (нім. Pilates) — комплекс фізичних вправ, винайдених на початку ХХ століття німецьким й американським тренером Йозефом (Джозефом) Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла.

Що таке йога? Йога (від санскр. योग, yoga IAST— «єднання» «підкорення», «зап'ягання») — система психопрактики, духовна, ментальна та фізична практична методика зміни свідомості, тіла, та психіки.

Різниця між ними. Йога - це ціла система, яка створювалася не за одну тисячу років. Практика йоги - це духовна традиція, історія, досвід і мудрість безлічі поколінь. Це шлях, який допомагає пізнати себе, проникнути в свою свідомість і зробити себе краще у фізичному і духовному сенсах. Якщо не заглиблюватися в філософське розуміння практики, то для звичайної людини заняття йогою - це створення балансу між духовним і фізичним станом. Вона є прекрасним засобом в боротьбі зі стресом, допомагає знизити кров'яний тиск, розвинути концентрацію і рівновагу. Багато людей, які вибирають йогу як вид фітнесу, часто приходять до йоги-філософії, знаходять свого вчителя, який вибудовує практику.

Вправи йоги - це пози (асани), які витримуються по кілька хвилини. Вправи самі по собі не припускають руху - тільки правильне дихання. Асани спрямовані на розтягування і зміцнення м'язів за допомогою статичної фіксації одного положення тіла. При цьому в йозі багато уваги приділяється спині і розтягування хребта, вмінню розслабитися в скрученому положенні і сконцентруватися на своїх ощущеннях. Фактично, кожна вправа вимагає осмислення і розуміння, інструктор весь час закликає не "витати в хмарах", а концентруватися на собі.

Видів практик йоги величезна кількість, середовищ них Хатха йога, Кундаліні йога, Мантра йога, Раджа йога, Анабхава йога, Аштанга йога та багато інших.

Пілатес - відносно молодий вид фітнесу. Його створив Джозеф Пілатес на початку 20-го століття. Його система спочатку була покликана допомогти пораненим у війну солдатам прийти у форму. Зараз же пілатес використовується для розвитку сили і витривалості, і в основному заняття розраховані на жінок. Основу пілатеса становить саме фізичний стан людини, робота за цією програмою ведеться над пресом і м'язами спини.

Пілатес, як і йога, теж розтягує м'язи, але - не в першу чергу, тому що на першому місці тут стоїть їх зміцнення. Пілатес - це, перш за все, система оздоровлення, вона спрямована на створення здорового

і підтягнутого тіла. Якщо говорити простіше, то пілатес ставить кістки і м'язи на місце.

Суть вправ пілатесу полягає в плавному виконанні певних рухів за певними правилами, практично завжди - з повторенням. Також заняття пілатесом часто проходять з використанням додаткового устаткування - еластичні стрічки, фітбол, спеціальний тренажер. Ніякої філософії в пілатес немає.

І йога, і пілатес позиціонуються як заняття, спрямовані і на тренування духу і тіла, але йозі притаманне перше. Вибираючи заняття йогою, ви повинні бути готові до роботи над собою, до того, що треба буде вчитися керувати своїми силами та емоціями, і спробувати досягти позитивного настрою і заспокоєння.

Також різниця між йогою і пілатесом полягає в дихальній техніці. У пілатес дихання використовується для того, щоб живити м'язи киснем, а в йозі до цього додається ще й можливість керувати своїм тілом.

Схожість. Обидві ці практики не припускають швидких рухів і численних повторів, але при цьому допомагають сформувати рельєф, розвинути витривалість, досягти душевної рівноваги, підняти самооцінку. Часом руху в них досить схожі.

Справа в тому, що йога та пілатес схожі з техніки виконання вправ і деяким позам. Всі вправи виконуються повільно, під час занять дуже важливо стежити за диханням, не потрібно робити 40 повторів в кожному підході, тому що важливо - зробити одну вправу ідеально правильно і точно. Ні пілатесом, ні йогою на початковому етапі тренувань не рекомендується займатися самостійно, краще починати свою практику під керівництвом досвідченого інструктора.

Не дивлячись на уявну статичність обох видів фітнесу, і в йозі і в пілатес досить багато цікавих вправ. Обидві ці тренування допомагають прибрати зайві кілограми, створити правильну поставу, впливаючи на повільні м'язи, які кріпляться до кісток. Також і пілатес і йога розвивають гнучкість м'язів і суглобів, повертають тілу природну грацію і стати, навчають правильному, розміреного диханню. Вправи спрямовані на те, щоб додати тілу потрібний баланс і поліпшити координацію. Інструктори пілатесу та йоги завжди роблять акцент на техніці виконання вправ, точності і правильності всіх рухів.

При цьому система фітнесу розділяє ці два тренування, тому що вони не схожі за своєю суттю і внутрішньому напрямку, а також по підходу до організації заняття.

Висновок. Обидва види фітнесу гарні чимось своїм і обидва корисні для всіх, незалежно від початкової фізичної підготовки. Регу-

лярно займаючись, ви через деякий час не впізнаєте своє тіло, оновлене, сильне і граціозне.

При виборі практики варто спробувати і те, і інше, а віддати перевагу тому, до чого ваше тіло має більшу схильність.

ЧИМ ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ПІЛАТЕС ВІД КОЛОНЕТИКИ

Батуревич Д.Д.

Науковий керівник - Четчикова О.І., ст. викладач

Метою цієї доповіді буде аналіз та порівняння двох методологій занять, а саме пілатесу та калланетики. Їх підхід, рекомендації, проти-показання, переваги і т.д.

Людина завжди шукає оптимальні шляхи вирішення проблеми. Сучасні технології дозволяють досягати неймовірного розвитку інтелекту за найкоротший період, в той час як оболонка залишається без належної уваги. Існує безліч різних способів зміцнення свого тіла, одним з яких є фізичне навантаження.

Однак будь-які застосування сили повинні регулюватися і аналізуватися. При бездумному виконанні фізичних вправ, можна не тільки отримати сильну перевтому, а й серйозне пошкодження. Таким чином, потрібно визначитися з вектором напрямку занять.

Залежно від рівня підготовки і бажаного результату, людина може вибрати різні секції. Ми розглянемо пілатес і калланетику.

Методом вивчення теми, є аналіз книг Джорджа Пілатеса і Келлан Пінкні. Їх актуальність на тлі сучасного ринку.

Як пілатес, так і калланетика були розроблені спеціально для зміцнення здоров'я, а не для схуднення або набору м'язової маси, як більшість різновидів фітнесу. В першу чергу слід відзначити, що вправи по обом методикам виконуються в повільному темпі, плавно розтягуючи м'язи. Треба відзначити, що в них відсутні різкі рухи, стрибки, а також вправи на інтенсивну розтяжку. Крім того, обидві методики спрямовані в цілому на зміцнення м'язів, їх розтяжку, а також присутній ефект зниження надмірної ваги.

Результатами дослідження є наступні висновки:

Розглядаючи пілатес, ми можемо говорити про те, що він підходить новачкам в фітнесі, люблячим спокійні тренування або людям з травмами і хворобами опорно-рухового апарату. Його основною метою є зміцнення м'язів спини і поліпшення постави. Завдяки пілатесу можна знайти душевну рівновагу і контроль над тілом. Необхідний інвентар, для найбільш якісного виконання занять: килимок або мат, може знадобитися фітбол.