

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.

При занятті пілатесом можливе самостійне навчання основам. Проте, він дозволяє досягти лише незначного ефекту зниження ваги.

Характер навантаження: динамічний. Потрібен постійний контроль над диханням: вдих через ніс, видих через рот.

Результатами від тренувань є поліпшення постави і загального стану здоров'я і набуття душевної рівноваги.

Розглядаючи калланетику, ми можемо говорити про те, що вона підходить тим, хто має досвід в фітнесі, спортсменам, що відновлюються після травм та охочим схуднути, підтягти тіло. Її основною метою є зміцнення м'язового корсету всього тіла, поліпшення гнучкості, розтяжки, схуднення. Калланетика також дозволяє знайти душевну рівновагу і контроль над тілом. Необхідний інвентар, для найбільш якісного виконання занять: Килимок, в деяких вправах використовується стілець.

При занятті калланетикою бажаний контроль тренера на початковому етапі. Вона призначена для схуднення.

Характер навантаження: статичний. Відбувається спокійне носове дихання протягом всього тренування

Результатами від тренувань є зміцнення м'язового корсету всього тіла, зниження ваги та підвищення самооцінки.

Незважаючи на оздоровчий ефект для організму, є ряд захворювань і станів, при яких займатися калланетикою або пілатесом проти-показано.

Пілатес-вправи протипоказані в декількох випадках:

- загальний стан організму важкий;
- є захворювання клінічної форми або температура тіла вище 37,5 градусів;
- є гнійні нарости;
- присутні травми, які турбують під час заняття.
- з'являються спонтанні болі в рухах.
- захворювання знаходиться в самому розпалі, людина ослаблена, і його руху скуті болями.

Заборони щодо калланетики:

- після будь-якої перенесеної операції, в період менше року після неї;
- якщо є певні проблеми із зором;
- коли присутні астматичні захворювання;

У разі виникнення проблем з хребтом приступати до занять можна тільки після схвалення лікаря, який розповість, від яких навантажень потрібно утриматися. Обережно потрібно займатися, якщо є варикозне

розширення вен або геморойні вузли. Також краще утриматися від тренувань, якщо у вас застуда або інфекційне захворювання.

Таким чином, ознайомившись з цією доповіддю ви можете в найкоротші терміни ознайомитися з перевагами та недоліки пілатесу і калланетики, а також вирішити, що буде краще для вас.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ОЗНАКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Кузько Д.А

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

Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50% визначається умовами і способом життя, тобто більша частина залежить від правильної організації рухової активності. Рухова активність є безумовною складовою життя кожної людини. Організована рухова активність в подальшому сприяє веденню здорового способу життя, що, своєю чергою, позитивно впливає на загальний рівень самопочуття; профілактику неінфекційних захворювань; зменшення впливу шкідливих звичок на організм, кількості асоціальних проявів та депресій.

Організм людини – єдине ціле, в якому всі органи й системи взаємопов'язані, їхні функції регулюються й керуються центральною нервовою системою. Вправи через м'язову систему діють на організм у цілому: серцево-судинну, нервову, м'язову системи, обмін речовин. Під їхнім впливом кістки скелету набувають міцності, збільшується амплітуда рухів у суглобах, формується мускулатура, гарна постава.

Чим більше м'язів бере участь у виконанні конкретної фізичної вправи, тим істотніші фізіологічні (в органах) і біохімічні (у клітинах) зрушення відбуваються в організмі, ефективніший їхній вплив на всебічний розвиток людини.

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою.

Проблеми формування здорового способу життя студентів у нових соціально-економічних умовах в Україні набувають особливої актуальності. Перш за все, це пов'язане з несприятливими екологічними обставинами, неправильним способом життя, постійними стресами та іншими факторами. Концепція державної фізкультурно-спортивної політики полягає у переході від формальної