

7. Найбільш ефективними з вправ на розтягування є різні види примусового розтягування (вправи вдих, з обтяженнями, з використанням еластичних засобів, пружних предметів).

8. Динамічні вправи на розтягування варто виконувати серіями по 10- 30 рухів в кожній і повторювати їх в одному занятті 3-4 рази з інтервалом відпочинку 1-3 хвилини. В інтервалах можна виконувати вправи на розтягування і розслаблення інших м'язових груп.

9. Щоб швидше розвинути гнучкість, заняття проводять щодня (або двічі на день), включаючи відповідні вправи в ранкову гімнастику, а також слід робити їх під час виконання домашніх завдань з фізичного виховання. Вправам на гнучкість має передувати активне розігрівання. Не рекомендується працювати над гнучкістю в разі сильної втоми.

10. Комплекс вправ, направлених на розвиток гнучкості, необхідно виконувати не більше 2-3 тижнів, оскільки тривале виконання однакових вправ призводить організм до швидкої втоми і втрати цікавості до занять.

11. Вправи на гнучкість треба робити завжди, навіть тоді, коли бажаного рівня її вже досягнуто. Інакше ця якість може швидко погіршитись.

12. У зв'язку з тим, що позитивне і свідоме ставлення до занять має велике значення, варто старатися поєднати психічні і духовні аспекти тренування, без цих складових досягти максимальних результатів на основі обраної програми розвитку гнучкості неможливо.

13. Інтенсивність розтягування потрібно визначити самому.

Виконання вправ на розтягування може інколи викликати відчуття дискомфорту (особливо у початківців), але при цьому не повинно виникати больових відчуттів. Якщо ж м'язи починають тремтіти і вібрувати, а больові відчуття не проходять, знижується амплітуда рухів, то це вказує на те, що ви дуже старанно розтягувались і необхідно знизити або силу, або тривалість розтягування.

## **ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ПЛАТЕСУ НА ОРГАНІЗМ**

*Скоряк Є.А.*

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

Наразі існує негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я в зв'язку з обмеженням рухової активності, шкідливими звичками, нерациональним харчуванням, стресами і погіршенням екології. Значну роль у боротьбі з цим відводять оздоровчим фізичним вправам, які задовольняють різні вікові групи і верстви населення.

Формування здорового способу життя сучасної людини визначається особливою увагою в останні роки і вивченням особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку духовної свідомості і фізичного здоров'я, у результаті чого утворився особливий напрям ментального фітнесу або антистресових тренувань. До ментального фітнесу належать система вправ пілатес, а також східні оздоровчі системи та японські гімнастики.

Протягом останніх десятиліть проведено багато досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення фізичного виховання. Однією з таких проблем є зменшення інтересу до традиційних занять фізичним вихованням і відсутністю можливості вибору форм занять. Слід зазначити, що більшість методичних розробок і літературних відомостей, присвячених пілатесу мають описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність впливу на організм людини. Відсутні об'єктивні докази впливу пілатесу на духовний стан. Саме ця обставина визначає теоретико-практичне значення теми даного дослідження для розвитку системи фізичної культури.

Предметом дослідження є вивчення особливостей впливу занять пілатесом на розвиток фізичних якостей людини.

Метою дослідження є виявлення позитивного і негативного впливу на організм занять пілатесом.

Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, поліпшенню самопочуття, досягнення внутрішнього балансу та психоемоційного стану. До занять пілатесом можуть бути залучена не тільки молодь, а і усі бажаючі. Пілатес тренування рекомендують чоловікам, жінкам, спортсменам, танцюристам, пенсіонерам, вагітним, а також людям, що знаходяться на різних стадіях реабілітаційного періоду після травм і хвороб. Пілатес - комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Пілатес - один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. Тренування за системою пілатес дуже безпечно, що його використовують для відновлювальної терапії після травм хребта.

Пілатес включає вправи для всіх частин тіла. Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній фізичній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно точного плавного виконання без пауз, а отже, високої концентрації на тому, що ви робите. Вправи пілатес дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість

м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальним.

Рухи в пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довше і стрункішою. Плюс до цього, в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких ви навіть не замислювалися і не підозрювали, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури.

Заняття пілатесом поділяються за такими напрямками:

1. Тренування пілатес на підлозі. На підлозі сидячи або лежачи виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу. Для даного вигляду пілатес вам не знадобиться жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе удома. До речі, саме з цього вигляду тренувань слід починати знайомство з системою пілатес.

2. Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі. Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, нудлі (гнучка палиця, яка може спокійно утримати вас у воді), бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг)

3. Тренування пілатес на спеціальних тренажерах. Зовні це дуже громіздке устаткування: кадилак, реформер, стілець – що трохи нагадують інквізиційну атрибутику наявністю наручників, ланцюгів, затисків. Основна відмінність такого устаткування від звичайних тренажерів полягає в тому, що опора, на якій безпосередньо знаходиться людина, нестабільна. Тому для утримання рівноваги доводиться прикладати додаткові (зовсім чималі) зусилля, в результаті до роботи підключається та сама дрібна мускулатура, яка в звичайних тренуваннях або не використовується або використовується дуже мало. Саме ці м'язи і формують так званий «корсет». Ці вправи пілатес по праву вважаються найскладнішими. Спеціальні тренажери пілатес можна знайти у фітнес-клубах і спортивних магазинах.

4. Аквапілатес. Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби він робив ці вправи на землі. Це приводить до ще швидшого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом активно зміцнюються м'язи живота, тазу, стегон і сідниць, що дозволяє додати тілу тонус без збільшення м'язової маси. А ще, аквапілатес допоможе витягнути хребет, придбати хорошу поставу, зробити ідеальний живіт і навіть підрости на пару сантиметрів. Вправи у візці виконувати легко при тій же мірі навантаження на м'язи. І при заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини. Все це

сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму. Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Пілатес особливо корисний студентам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі мускули, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

Якщо говорити про мінуси, то важливо відзначити, що для спалювання жиру і схуднення пілатес не є найефективнішим методом. Також пілатес не допоможе вам розвинути витривалість і істотно поліпшити фізичну підготовку. Так, це не найкращий спосіб для схуднення та позбавлення від зайвої ваги, але зате пілатес ідеально підходить для поліпшення здоров'я і створення сильного міцного тіла. Пілатес дуже вимогливий до якості виконання вправ, тому при самостійних заняттях або з неписьменним інструктором є ймовірність провести тренування малоефективно. Дуже важливо дотримувати правильну техніку вправ, які вимагають особливої точності й уваги. Пілатес відмінно підходить для зміцнення і тонізації м'язів вашого тіла, і для підвищення гнучкості, але це не комплексна силова програма. Вам потрібно буде доповнити її деякими іншими тренуваннями, якщо ви хочете підкачати руки або якісно опрацювати нижню частину тіла. Хоч пілатес і відноситься до спокійних низькоударних тренувань, але в окремих випадках краще проконсультуватися з лікарем перед початком занять. Особливо це стосується: вагітних жінок; людей, які нещодавно перенесли операції; людей віком понад 40 років; людей з хворобами серця; людей із загостренням захворювань опорно-рухового апарату; людей з великою надмірною вагою або ожирінням.

Щоб вирішити поставлені завдання використовувались наступні методи досліджень:

1. аналіз та узагальнення науково-методичної літератури,
2. метод визначення фізичної підготовленості,

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури проводився з метою створення уявлення про фізичні якості, які проявляються в заняттях з пілатесу.

**Висновки.** Для розвитку і пропаганди системи фізичних вправ пілатесу як ефективного засобу оздоровлення слід використовувати об'єктивне аргументування її позитивного впливу на фізичну

підготовленість, що в свою чергу покращує здоров'я і підтримує достатню рухову активність. Також основною формою практичної реалізації пілатесу, як виду занять не тільки оздоровчої, але і соціально-перетворюючої спрямованості, є «класичний урок гімнастики» групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем (під керівництвом фахівця). Крім реалізації в спеціалізованих центрах, пілатес повинен розвиватися у напрямі більшої доступності і «демократизації», заняття повинні проводитися регулярно в режимі повсякденного життя (2-3 рази на тиждень або частіше) і забезпечуватися методичною інформацією у різній формі (література, відеоматеріали, Інтернет, консультативна допомога і ін.). Можлива форма самостійних занять, але за умови володіння певними знаннями (техніки виконання вправ, способів регулювання і оцінки фізичного навантаження і самопочуття, планування занять, оцінки власного прогресу) і достатнім початковим рівнем підготовленості. Протягом проведеного дослідження можна також стверджувати, що Пілатес покращує показники розумової працездатності. Пілатес, безумовно, позитивно впливає на психофізіологічний стан студенток. Наукове обґрунтування пілатесу, дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання в вузах. Застосування пілатесу у повсякденному і навчально- тренувальний процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.