

никающей в процессе скалолазания, на мышечную, сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную системы и систему крови. Описаны данные по физиологическим изменениям в отдельных системах организма украинских спортсменов-скалолазов. По результатам проведенных исследований тренерам даны практические рекомендации.

Ключевые слова: спортивное скалолазание, физиологические изменения, скалолаз, адаптация.

The article analyzes the scientific works of Western authors on the morpho-functional and metabolic changes in the body of rock climbers. It characterizes the influence of physical load on the muscular, cardiovascular, respiratory, locomotor and blood systems in the process of climbing. It describes data on physiological changes in certain body systems of Ukrainian rock climbers. It gives practical advice to trainers according to the results of the following research.

Key words: sport climbing, physiological changes, rock climber, adaptation.

УДК 796.412:616.7-057.875

Євдокімова Л.Г.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Київського університету імені Бориса Грінченка;

Магера Т.Г.,

викладач кафедри фізичного виховання
Київського університету імені Бориса Грінченка

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ОЗДОРОВЛЕННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Представлені результати дослідження доводять ефективність використання засобів пілатесу в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп. При цьому система є абсолютно безпечною і підходить абсолютно всім, незалежно від статі, віку та фізичної форми.

Ключові слова: пілатес, оздоровлення, студенти спеціальних медичних груп.

Актуальність. Існує велика кількість підходів до вивчення пілатесу, і метод може мати широкий спектр застосування. Метод Пілатеса — це система нескладних, але дуже ефективних вправ,

розроблена для того, щоб повернути людей до їх природного стану, заново навчити їх рухатися так, як вони вміли в дитинстві — легко, вільно, пластично, зробити їх тіла і хребет гнучкими, сильними, витривалими. Це контроль над організмом і, отже, над якістю свого життя.

У програмі «Пілатес» велике значення має відновлення та збереження рухливості і гнучкості хребта. На нашу думку, засоби пілатесу можуть широко застосовуватися для профілактики захворювань хребта у студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Між тим, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентами вишів, у даний час відсутні науково розроблені методики застосування засобів пілатесу в системі фізичної культури вищих навчальних закладів взагалі. Досі не обґрунтовано педагогічні умови, необхідні для підвищення ефективності використання засобів пілатесу в системі фізичної культури для студентів спеціальних медичних груп.

Аналіз наукових досліджень. В основу всіх вправ пілатесу входить тренування м'язів, що забезпечує «каркас міцності» (“Powerhouse”). До цього каркаса відносяться м'язи спини та живота. Завдяки повільному темпу виконання рухів не відбувається перенапруження зв'язкового і м'язового апарату, але зникає больовий синдром у спині і значно знижується ризик розвитку патології хребетного стовпа [1, 3]. В техніці пілатесу існує понад 500 різних вправ, спрямованих на чергування навантаження і розтягування м'язів. Для новачків слід вибирати вправи, для виконання яких не потрібно використання додаткового інвентарю.

Пілатес пропонує більше, ніж просто вправи на матах; Джозеф Пілатес винайшов кілька елементів обладнання (таких як Реформер, Кадиллак, башта, барель та ін.) на початку 20 століття, які використовуються на заняттях і сьогодні [2].

Виклад основного матеріалу. Використання засобів пілатесу для профілактики захворювань хребта у студентів дуже тісно пов'язано з рівнем сформованості навичок здорового способу життя. Критеріями готовності студентів до здорового способу життя є: пріоритетний стан цінності здоров'я; усвідомлення мети вести здоровий спосіб життя; позиція «дорослого» по відношенню до свого здоров'я; бажання самовдосконалюватися; підвищений інтерес до валеологічної інформації. У ході дослідження встановлено, що най-

більший вплив на розвиток готовності до здорового способу життя надають: загальний рівень культури щодо застосування оздоровчих програм, духовний розвиток студентів, а також висока валеологічна культура педагога.

Загальний рівень культури використання оздоровчих програм на практиці передбачає не тільки знання методики застосування засобів пілатесу, але і педагогічних умов, необхідних для ефективного їх використання. З метою визначення педагогічних умов, необхідних для ефективного використання засобів пілатесу, було проведено опитування 10 фахівців, які володіють системою проведення занять із застосуванням засобів пілатесу. Результати опитування показали, що індивідуальний підхід при підборі засобів пілатесу для кожного студента — важливе завдання викладача, на другому місці — врахування анатомо-фізіологічних особливостей будови тіла, на третьому — поступовість у збільшенні навантаження; застосування принципів пілатесу на всіх етапах оздоровчої програми; здійснення впливу на конкретний тип функціональних порушень хребта; концентрація уваги студенток на розвитку між'язової координації; формування груп для тренування з урахуванням рівня підготовленості студентів.

Як показали наші дослідження, в процесі систематичних занять пілатесом зростає тренуваність організму студентів. Зрушення в організмі, що настають під впливом занять пілатесом, мають фазовий характер і зберігаються лише деякий час. Для розвитку тренуваності необхідно, щоб інтервал відпочинку між заняттями пілатесом не був надмірно тривалим.

Результати проведених досліджень за програмою з використанням методів оцінки стану здоров'я студентів, що займаються і не займаються пілатесом, показують, що протягом 2 років занять пілатесом більшість студентів практично не хворіють або хворіють дуже рідко, без ускладнень. Пілатес — це система вправ для тіла і розуму, вимагає постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, постійного зосередження на кожному русі. Заняття пілатесом розвиває кінестетичні почуття, відчуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла, привчають тіло постійно «пам'ятати», як правильно стояти, сидіти або лежати. Це дуже важливо для відновлення м'язового балансу. Якщо людина не приділяє належної уваги правильному розташуванню суглобів,

є ризик пошкодити сам суглоб і посилити дисбаланс в оточуючих м'язах. Програми вправ при різних порушеннях постави допоможуть поступово повернути правильну поставу. Правильне взаємне положення і вибудовування різних частин тіла в ході вправ є критично важливим фактором для безпеки і абсолютно необхідним для відновлення м'язового балансу.

Пілатес допомагає навчитися правильному диханню. Для пілатесу важливий не тільки тип дихання, але і його темп. За допомогою дихання можна прискорювати або, навпаки, уповільнювати рух, коли це потрібно. Всі вправи пілатесу розраховані на те, що правильне дихання стимулює мобілізацію потрібних м'язів. Для того, щоб максимально використовувати позитивний ефект дихання, пілатес робить акцент на трьох його складових: бічному — реберному диханні, активному диханні і на встановленій техніці дихання. Як правило, у вправах пілатесу процес дихання чітко зазначений: вдих відбувається протягом певної фази руху і видих — під час іншої. Одна з причин цих установок полягає в тому, щоб не затримувати дихання, особливо в момент, коли потрібно багато зусиль для виконання вправи. Затримка дихання може призвести до надмірного напруження м'язів і небажаного і потенційно небезпечного підвищення артеріального тиску. Видих під час фази, яка потребує найбільшої напруги, допоможе уникнути затримки дихання. Також встановлена техніка дихання може впливати на роботу м'язів. Наприклад, видих може сприяти активізації глибоких м'язів живота. Нарешті, техніка дихання допомагає встановити динаміку вправи, так як в пілатесі вони не виконуються всі в одному ритмі. Деякі вправи або фази даної вправи виконуються повільно і плавно, інші — швидше і з зусиллям.

Активне дихання може суттєво впливати на динаміку вправи і допомагає включати в роботу цільові м'язи. Чудовим прикладом є вправа Сотня (Hundred), під час виконання якої на вдиху працюють внутрішні міжреберні м'язи, а на видиху — зовнішні. Однак необхідно пам'ятати, що використання такого виду дихання є індивідуальним.

Суть пілатесу полягає в правильному і керованому виконанні вдосконалених природних рухів. Заняття пілатесом не вимагають надмірного напруження. Рухи, як правило, виконуються повільно, в напрямку від центру, що дає можливість перевіряти вірність ви-

будовування частин тіла і концентруватися на тому, щоб необхідну роботу виконували належні м'язи. Це робить пілатес однією з найбезпечніших систем оздоровлення. Всі вправи пілатесу націлені на підвищення ефективності роботи дихальної, лімфатичної та серцево-судинної систем. Пілатес допомагає підтримувати відмінну фізичну форму і розширює функціональні можливості організму в цілому.

Висновки. Дотримання виділених нами педагогічних умов під час занять пілатесом забезпечить підвищення гнучкості; збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу; поліпшення роботи дихальної системи; зміцнення серцево-судинної системи; зняття напруги; поліпшення постави; зміцнення м'язів, сідниць і стегон; зміцнення м'язів рук і плечей; позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою; усунення болю в області спини; зміцнення імунної системи; збільшення щільності кісток.

Джерела

1. Алперс Э. Пілатес : совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. — М. : Изд-во «АСТ», 2006. — 272 с.
2. Буркова О. Пілатес — фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. — М. : Изд-во «Радуга», 2005. — 208 с.
3. Вейдер С. Пілатес в 10 простых уроках : пер. с англ. / С. Вейдер. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. — 285 с.

Представленные результаты исследования показывают эффективность использования средств пилатеса в оздоровлении студентов специальных медицинских групп. При этом система является абсолютно безопасной и подходит абсолютно всем, независимо от пола, возраста и физической формы.

Ключевые слова: пилатес, оздоровление, студенты специальных медицинских групп.

The following research results present the effectiveness of the use of the means of pilates in health improvement among students of special medical group. This system is completely safe and suitable for everyone inspite of sex, age or physical fitness.

Key words: pilates, health improvement, students of special medical groups.