

УДК 796.421

Атаманюк С. І.¹, Мартинова Т. С.²

¹ д-р. пед. наук, проф. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. ФЕУ-913 НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧІЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕС НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання. Є питання і до використання нетрадиційних форм занять з фізичного виховання, їх недостатнього використання та недооціненості. Зокрема, такою є система Пілатес - слід зазначити, що більшість

літературних даних і методичних розробок, присвячених системі Пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму.

Головна мета і завдання Пілатесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам. Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами та спричинене значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну, значно погіршилося здоров'я молоді, тому Пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси притаманні пілатесу. Тренування за системою Пілатес настільки безпечне, що їх навіть використовують для відновної терапії після травм хребта.

Пілатес включає вправи для всіх частин тіла, розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Заняття Пілатесом корисні для студентів, всіх, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі одна на одну вправи вимагають надзвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що особа виконує. Вправи Пілатес дуже багатопланові і включають до роботи велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи в Пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими а стан - стрункішим. Плюс до цього, до роботи включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких інколи людина навіть не замислювалася і не підозрювала, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. 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. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб. Застосування методу Пілатеса у системі фізичної культури вищих навчальних закладів визначається потенційним впливом на загальний стан здоров'я студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гордон Томсон, Линн Робинсон: "Управление телом по методу Пилатеса", Киев, 2011
2. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді ЕН України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А. В. Домашенко. – Львів, 2003.