

УДК 796.4

Кубатко А. І.

канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПЛАТЕСУ

Здоров'я людини у всі часи вважалося однією із найдорожчих спадщин, скарбів. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я довели, що здоров'я будь-якої людини на 50–55 % залежить від образу життя, яке він веде, на 20–23 % — від генетики, на 20-25% - від екології, на 8-12% - від того, наскільки ефективно працює державна система охорони здоров'я. Таким чином, максимальний вплив на здоров'я людини має його спосіб життя.

Ідея формування здорового способу життя саме молоді в останній час набула особливої актуальності у всьому світі. Великі інтелектуальні та емоційні навантаження, необхідність поєднувати навчання та роботу, малорухомий спосіб життя, шкідливі звички все це призводить до постійного погіршення здоров'я студентів.

Сучасне суспільство постійно змінюється та прогресує, але здоровий спосіб життя і красиве, підтягнуте, спортивне тіло буде завжди в пріоритеті. Одним із засобів, який відповідає багатьом вимогам та допоможе досягнути бажаного результату в цьому є фітнес. Це сукупності заходів, що сприяють

різносторонньому фізичному розвитку людини, поліпшенню та формуванню в неї фізичного та психічного здоров'я.

Серед усього різноманіття фітнес-програм особливе місце займає пілатес - система фізичних вправ, яка була розроблена німецько-американським спортивним спеціалістом Йозефом Пілатесом на початку ХХ ст. Пілатес (Pilates) - це найбільш проста і безпечна система вправ, яка не передбачає ударного навантаження. Пілатес сприяє розтягуванню та зміцненню основних груп м'язів, зокрема слабших і дрібних. Заняття пілатесом допомагають розвинути гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, міжм'язову і внутрішню м'язову координацію, силову витривалість. Однією з важливих особливостей комплексу пілатеса є те, що їм можна займатися як з викладачем або фітнес-інструктором, так і самостійно вдома. Ця методика фітнесу підійде для людини різного віку і з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Саме цими факторами і пояснюється така популярність пілатесу у наш час.

При заняттях за методикою пілатесу, для отримання бажаного результату, потрібно враховувати важливі аспекти такі як:

1) Концентрація - вміння організувати і спрямувати свою увагу. Головну роль виконує мозок, саме він управляє тілом в русі. Зосереджуючись на виконанні рухів, потрібно навчитися розуміти, як саме м'язи здійснюють цей рух та які відчуття виникають у тілі.

2) Дихання - в пілатесі використовується техніка грудного реберного дихання. Ребра повинні розсуватися в сторони під впливом збільшення обсягу легких. Використання повного вдиху та видиху дозволяє очистити легені, і організм поповнюється свіжим повітрям, активізуючи та поживляючи роботу всіх систем організму.

3) М'язовий контроль - залучення до роботи м'язів і контроль над ними без зайвого напруження. Обов'язково режим напруги і розслаблення чергуються, контроль плавності, ніяких різких рухів та головне - не кількість, а якість.

4) «Центр сили» - розвиток сили м'язів черевного преса, нижньої частини спини, стегон і сідниць. Цей принцип є необхідною основою виконання багатьох вправ для підтримки всього хребта та нерухомості тазу. М'язи живота є опорою хребта та внутрішніх органів, утворює так званий м'язовий корсет.

5) Точність - кожен рух у системі пілатес має свою мету, в ній не існує другорядних рекомендацій та дрібниць. Не виконання будь-якої деталі може позначитися на ефективності вправ. Точне виконання навіть одного руху принесе більше користі, ніж кількох вправ з відхиленнями. Тільки технічно правильне та точне виконання рухів позитивно впливає на організм у цілому, покращує стан здоров'я, дозволяє уникнути травм та перевантажень.

6) Плавність — у пілатесі не повинно бути відривних рухів, всі вправи виконуються м'яко та плавно, як одне ціле.

7) Систематичність тренувань — заняття повинні проводитися регулярно та систематично. Кожне заняття триває від 45 хвилин до 1 години.

Одним з основних положень системи пілатес є взаємозв'язок фізичної та розумової активності, яка покращує діяльність центральної нервової системи: зменшується стресовий стан, знімається напруга, розвиваються концентрація та образне мислення. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса і спини, розвиток гнучкості та рухливості в хребті, а також на покращення фізичного та душевного стани: гарний кровообіг, глибоке дихання та збільшення обсягу легень, здорові кістки та суглоби, сильний прес, підвищення тонуусу та зменшення стресів.

Здоровий спосіб життя - це піклування про себе і своє майбутнє. Сучасний ритм життя призводить до нервових розладів, поганій постави, дисбалансу тіла, порушення дихання. Як результат - постійна втома, хвороби, нервозність. Звернення до себе – необхідна умова для здорового способу життя. Система пілатес дає можливість зупинитися, зосередитися на собі і присвятити час своєму тілу і розуму, що обов'язково дасть позитивну тенденцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.

2.<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf>

3.Что такое пилатес? История, комплекс упражнений, влияние на организм [Электронный ресурс] // Buildbody. Всё о спорте и фитнесе на buildbody. — URL: <http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates>.