

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие [для студ. спец. медиц. отд.] / И.В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. 58 с.
4. Пилипей Л.П. Методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей/ Л.П. Пилипей. – Суми: Мрія УАБС, 1997. 24 с.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ Й. ПІЛАТЕС ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ

Бабаліч В. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського
і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Маленюк Т. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії
та методики олімпійського і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

При організації тренувального процесу направлено на профілактику травматизму спортсменів використовуються засоби і методи, спрямовані на загальнофізичну підготовку, наприклад, як-от: оздоровча суглобова гімнастика, коригуюча гімнастика, дозована ходьба. Вважаємо, що сучасна система підготовки спортсменів потребує комплексного підходу спрямованого на профілактику травматизму. У зв'язку з чим актуальним стає питання про імплементацію системи вправ Й. Пілатеса (далі – Пілатес) в тренувальний процес спортсменів.

Систему тренувань за однойменною назвою, створив Йозеф Пілатес. В ранньому дитинстві він був кволим і хворобливим хлопчиком, якому

відчайдушно хотілося стати здоровим й сильним. Для досягнення мети він пробував себе у різних видах спорту, особливо його захоплювали стрибки у воду, лижі, гімнастика, бокс та боротьба. Перед початком першої світової війни Й. Пілатес опинився в Англії, де займався підготовкою детективів служби самооборони. Будучи інтернованим в роки війни, розробив програму вправ для військових, щоб в умовах утримання вони могли підтримувати здоров'я і фізичну форму. Й. Пілатес завжди стверджував, що саме це стало причиною, того, чому ніхто з військових не помер від епідемії грипу, що згубила тисячі людей у 1918 році [2].

Сучасні дослідники цієї системи [9] стверджують, що унікальність її полягає у тому, що основна концепція Пілатес підкреслює важливість психічних процесів при виконанні людиною фізичних вправ. В її основі закладені такі принципи роботи Пілатес, як: поінформованість, концентрація, розумовий контроль, активізація, візуалізація, які вважаються психологічними ресурсами. Реалізація цих принципів створює можливість покращити психомоторні характеристики спортсмена та підвищити ефективність тренування.

Характерною рисою системи є орієнтація на досягнення основних цілей: тонізуюча (вплив на глибокі м'язи-стабілізатори) та посилення розумового контролю над рухами тіла. У свою чергу основним завданням занять за системою Пілатес є встановлення зв'язку між тілом й розумом. Тобто навчити людину певній гармонії і взаємодії на цьому рівні.

Вивчення рухів, вправ та їх подальше виконання вимагає від людини активної участі та свідомого розумового контролю протягом всього навчально-тренувального процесу. Тому, задля успішної реалізації цієї системи А. Унгаро [9] пропонує керуватися певними правилами: усвідомлена участь, баланс, дихання, концентрація, активізація м'язів-стабілізаторів, контроль, плавність, ефективність, точність.

Вправи Пілатес орієнтовані на підвищення гнучкості та еластичності м'язів, що, у свою чергу, мінімізує можливість травмування як під час тренувань, так і у повсякденному житті. Вправи на розтяжку є одними з основних цієї системи, оскільки вони сприяють ефективному скороченню м'язів, то зменшують ризик травмуватись, а також м'язову втому, що підвищує рівень працездатності. Традиційно вправи на розтяжку за системою Пілатес використовуються в реабілітації, оскільки допомагають збалансувати все тіло, зміцнити та подовжити м'язи, збільшити діапазон рухів у суглобах, що зменшує ризик виникнення травм при виконанні тренувальних вправ різної складності [1;3]. Окрім того група науковців [5], у своєму дослідженні доводить ефективність використання цієї системи при різних захворюваннях, а також стверджують, що система позитивно впливає на настрій людей під час лікування.

Програма Пілатес містить вправи для різних груп м'язів тіла, таким чином допомагає комплексно збільшити силу м'язів, покращити гнучкість. У результаті тренувань відбуваються фізіологічні зміни м'язових волокон, підвищується здатність нервової системи провокувати скорочення волокон, а це, в свою чергу, веде до збільшення продуктивних зусиль м'язів і моделей дихання, що супроводжуються не тільки впливом цих вправ на розвиток сили, витривалості, гнучкості й балансу, а також поширюється на багатоаспектну реабілітацію організму.

Прихильники цієї системи, зокрема Е. Джонсон [4] вкотре наголошують, що вправи на розтягування допомагають збільшити силові якості, оскільки вони обмежують інфляцію м'язів внаслідок силових тренувань і зменшують внутрішній опір у м'язах, відповідно збільшується сила й швидкість дефібриляції. Програма вправ Пілатес, яка складається з фізичних рухів з використанням ваги власного тіла, призначена для зміцнення всіх груп м'язів людини, покращує тонус та баланс у м'язах для координації тіла, збільшує м'язову силу, що впливає позитивно на працездатність.

Щоб досягнути кращого ефекту Дж. Клубек [6] пояснює, що вправи Пілатес треба виконувати повільно, точно, безперервно і без зупинки доки не досягнете необхідної кількості повторень. Й. Шрьодер [8] додає, що тренування за системою Пілатес підвищують витривалість та дають можливість протягом тривалого часу виконувати активну роботу. Оскільки під час відрегульованого дихання відбувається передача максимального об'єму кисню кожній клітині організму для отримання необхідної енергії та утилізації продуктів згоряння, які викликають втому. Це узгоджується з висновками К. Роджерса [7], що фізичні вправи орієнтовані на зміцнення м'язів та підвищення гнучкості, покращують здатність людини протистояти втомі. Також, відповідно до його проведених досліджень, регулярні тренування та постійні вправи подовжують м'язи та зв'язки, які оточують хрящ, що впливає на підвищення гнучкості суглобів та є найкращим засобом профілактики захворювань. Науковець зосередив увагу на розробці програми тренувань для дорослих на основі системи Пілатес, отримані результат дають підстави стверджувати, що після занять у досліджуємих зменшилось загальне напруження тіла, зникло відчуття занепокоєння, з'явилося відчуття задоволення від занять.

Узагальнюючи наукові роботи, присвячені системі Пілатес, можна зробити висновок, що вона є унікальною та однією із тих, що може бути використана для профілактики травматизму спортсменів. Також ми погоджуємося з результатами наукових досліджень де доведена ефективність використання цієї системи з оздоровчою, лікувальною, реабілітаційною, профілактичною метою для різних вікових груп

населення, та констатуємо її позитивний вплив на організм людини в якості спеціального тренування профілактики травматизму.

Таким чином ми прийшли до висновку, що імплементація вправ системи Пілатес в тренувальний процес спортсменів, незалежно від виду спорту, може сприяти розвитку адаптаційних можливостей та профілактики травматизму. Оскільки спортсмени отримують травмами з подальшими ускладненнями рухового режиму (переломи кінцівок, травми коліна, розтягування і розриви зв'язок тощо), вважаємо, що є нагальна необхідність розглянути можливість використання фізичних вправ системи Пілатес в якості спеціального тренування спрямованого на профілактику травматизму та встановити вплив від цих занять на: формування м'язового корсета; зменшення суглобового болю та більшого синдрому в хребті; усунення м'язового дисбалансу; рівень фізичної підготовленості; гнучкість, суглобову рухливість і координацію рухів; об'єм легень.

Література:

1. Вейдер С. Пілатес в 10 простих уроках. М.: Феникс, 2007. 210 с.
2. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса. Ростов на Дону: Феникс, 2006. 224 с.
3. Fiz J. & Gnitecki J., 2008, Effect of body position on lung sounds in healthy young man. Chest, 133:729-736.
4. Johnson, EG.; Larsen, A.; Ozawa, H.; Wilson, CH.& Kennedy, K., 2007, The effects of Pilates-based exercise on dynamic balance in healthy adults. J Bodyw Mov Ther. 11, pp. 238-242.
5. Keays KS.; Harris SR.; Lucyshyn JM.& MacIntyre DL., 2008, Effects of Pilates Exercises on Shoulder Range of Motion, Pain, Mood, and UpperExtremity Function in Women Living With Breast Cancer: A Pilot Study. Phys Ther, Vol. 88, No.4, pp. 494-510.
6. Kloubec J.A., 2010, Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. J. Strength Cond Res., 24: 661-667.
7. Rogers K. and A.L. Gibson 2009, Eight-Week Traditional Mat Pilates Training-Program Effects on Adult Fitness Characteristics. Research Quarterly for Exercise and Sport, 80: 569.
8. Schroeder J.M., J.A. Crussemeyer and S.J. Newton, 2002, Flexibility and heart rate response to an acute pilates exercises. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34: 258.
9. Ungaro A., 2002, Pilates: Body in Motion, Published by DK ADULT, 554p.