УДК 796.413.37

ВИКОРИСТАННЯ МАЛОГО ОБЛАДНАННЯ ПІЛАТЕСУ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОМУ ЗАНЯТТІ

Безніс О.Є., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

В цілому, тренування пілатес можуть проходити взагалі без обладнання. Вправ більш ніж достатньо, щоб зробити заняття цікавими та ефективними, але, все ж, прогрес не стоїть на місці. За останні сто років пілатес істотно змінився. Тисячі тренерів і ентузіастів цієї дисципліни протягом десятків років відточували і оптимізували оригінальні вправи, розроблені самим Йозефом Пілатесом, а також придумували не менш ефективні нові.

Існує два основних види обладнання для занять пілатесом: мале та студійне (велике). Перше дуже популярне через свою доступність і дешевизну. Його можна використовувати в будь-якому зручному місці: вдома, у фітнес-клубі або взяти з собою в подорож. До малого обладнання для пілатесу відносяться великі і маленькі м'ячі, різні види фоам ролерів, ізотонічне кільце, диски для ковзання, еластичні стрічки, гумові амортизатори і пілатес бари.

В основі сучасного кільця лежить металевий стрижень певної пружності, покритий зовні гнучким і м'яким пластиком з антиковзаючим покриттям. З боків кільця вмонтовані двосторонні ручки, що дозволяють зручно утримувати його в різних положеннях зовні і всередині, не тільки руками, але і ногами. Спочатку кільце використовувалося для «опрацювання» проблемних зон: грудних м'язів, привідних і відвідних м'язів стегна. Але в сучасному пілатесі можливості його застосування

набагато ширші, створення нових вправ обмежене тільки фантазією тренера, а робота з клієнтами на такому обладнанні може бути як персональною, так і груповою. Завдяки своїй нескладній конструкції, кільце досить легко освоїти і навіть почати придумувати вправи з ним самостійно.

Перші гімнастичні гуми добре зарекомендували себе серед дівчат, оскільки давали можливість зміцнити м'язи, не набравши при цьому м'язову масу, прибрати зайвий жир і целюліт. У тренуваннях пілатес використовують два типи гумових стрічок: міні бенд - круглий, щільний еспандер, окружність якого становить 50-60 см, і еластичну стрічку шириною 5-10 сантиметрів і довжиною до двох метрів.

У спортивні клуби фітбол прийшов всього кілька десятиліть тому, але зараз уявити без нього спортзал або реабілітаційний центр просто неможливо. Використання великого м'яча у фітнесі, йозі, лікувальній фізкультурі та пілатесі дасть вам дивовижні результати. Фітбол являє собою великий пружний, наповнений повітрям м'яч від 45 до 95 см в діаметрі. Вправи з фітболом задіюють різні групи м'язів, допомагають виправити поставу, поліпшити координацію рухів і підвищити гнучкість, але основна його функція в тому, що він нестійкий. Це дає людям можливість ще сильніше напружувати м'язи і ще глибше концентруватися, щоб зберегти баланс. Займаючись з фітболом, для утримання рівноваги, нам доведеться тримати м'язи в постійній напрузі. У пілатесі фітбол дозволяє ускладнити вправи, а також видозмінити їх або доповнити.

Класичний мінібол має форму сфери діаметром від 20 до 30 см. Основною відмінністю між фітболом і мініболом є їх розмір: якщо звичний всім фітбол має великі габарити від 45 до 95 см, то у мінібола розміри в рази менше. Мінібол без проблем витримує людину вагою до 110 кг. Він має м'яку, приємну на дотик поверхню, проте, зустрічаються моделі з рифленою поверхнею або з пухирцями. Мініболи присутні в будь-якому

фітнес-клубі і активно використовуються тренерами в групових заняттях. Рекомендую починати розширювати свої навички в пілатесі саме з нього. Завдяки використанню малого м'яча під час виконання вправ активізується м'язова активність. М'яч дозволить ізолювати окремі м'язи, оскільки ви концентруєте увагу на тому, щоб його утримати. Пілатес з мініболом допомагає видозмінити і доповнити стандартні вправи, тим самим в рази збільшити ефективність тренування в цілому.

Фоам ролер - це масажний валик у вигляді циліндра, який спортсмени використовують для відновлення після тренувань і зняття м'язової напруги. Фоам ролер прийшов в пілатес з кросфіту. Після появи кросфіту в 2000-му році, він набув великої популярності і багато спортсменів стали ним активно займатися. Дуже часто початківцям кросфітерам було складно виконати вправу навіть з пластиковою палицею, і причина була явно не у важкій робочій вазі. Спортсмени почали виявляти в своєму тілі ділянки, які не давали їм повністю присісти, нагнутися і так далі... і стали придумувати пристосування, які дозволяли б в умовах спортзалу швидко розім'яти ці больові точки. Одним з таких пристосувань і став пінний валик, який дозволяв розминати фасції і давав можливість без травм виконувати вправи.

Глайдінг диски, або диски для ковзання – це особливий вид малого обладнання, яке використовують у своїх тренуваннях тренери з пілатесу. В основі роботи з дисками лежить принцип ковзання, який дозволяє в кілька разів посилити ефект від звичних вправ. Тренуючись з дисками регулярно, ви отримуєте простий і якісний тренінг, який допоможе вам опрацювати проблемні зони на ногах, руках і животі. Диски ефективні для людей з будь-яким рівнем підготовки. Тренування з дисками допоможуть збільшити витривалість, гнучкість, розвинути баланс і навіть відновитися після травм. Технічне завдання глайдінг дисків - забезпечення ковзання по підлозі під час виконання вправ з опорою на руки або ноги. Під час

тренувань з дисками ви не відриваєте ноги і руки від поверхні підлоги, а ковзаєте по ній, утримуючи вагу свого тіла. Перебуваючи в контакті з нестійкою поверхнею диска, м'язи працюють не так, як під час звичайних вправ з власною вагою. Для ковзання з одного положення в інше, людині необхідно підтримувати постійне напруження і в м'язах-антогоністах, і в стабілізаторах. При виконанні вправ ви підкладаєте диски під ступні або долоні і виконуєте ковзаючі рухи вперед, назад або в сторони. Долаючи силу тертя з поверхнею підлоги, ваші м'язи отримують додаткове навантаження по всій лінії руху. Для підтримки рівноваги задіюється весь м'язовий корсет.

Гімнастична палиця - відмінний інвентар для тренувань. Існує багато різновидів цього міні-тренажера, різних за вагою, довжиною і конструкцією. Найбільш широке поширення отримали бодібар і пілатес-бар. За допомогою бодібару ви можете виконувати велику кількість різних вправ. Спортивний снаряд призначений для комплексних тренувань, спрямованих на поліпшення фізичної форми. Вправи з гімнастичною палицею сприяють поліпшенню постави, розвивають рухливість суглобів, допомагають збільшити силу і м'язову витривалість, зміцнюють серцево-судинну систему. Інтенсивність тренувань можна вибирати індивідуально, тому займатися з гімнастичною палицею можуть люди будь-якого віку і рівня фізичної підготовки.

Література :

1. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту., 2009.

2. Воловик Н. Пілатес : навчальний посібник. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. 182 с.