

Владимир Николаевич Кудрицкий

Член президиума Брестской областной общественной организации

«Ветераны ФКиС», г. Брест, Республика Беларусь

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

Наталья Васильевна Орлова

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Республика Беларусь.

E-mail: natali.ori@yandex.ru

Александр Александрович Зданевич

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,

г. Брест, Республика Беларусь

E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Пилатес и стретчинг в системе оздоровительной физической культуры лиц пенсионного возраста

Аннотация. При организации оздоровительной физической культуры лиц пенсионного возраста необходимо подбирать и включать в тренировку различные системы, носящие щадящий режим работы, направленный на укрепление здоровья и развитие, в первую очередь, гибкости и выносливости. В этом направлении рекомендуется в занятия включать эффективные упражнения, выполняемые по системам пилатеса и стретчинга.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, занятия, пенсионный возраст, пилатес, стретчинг, здоровье, режим работы.

Vladimir Nikolaevich Kudritsky

Brest Regional Public Organization "Veterans of FCiS",

Brest, Republic of Belarus

E-mail: prof.kudritski@mail.ru

Natalia Vasilyevna Orlova

Brest State Technical University,

Brest, Republic of Belarus.

E-mail: natali.ori@yandex.ru

Alexander Alexandrovich Zdanevich

Brest State University. AS Pushkin,

Brest, Republic of Belarus

E-mail: zdanevich@brsu.brest.by

Pilates and stretching in the system of healthy physical culture of pension ages

Annotation. In health-improving physical culture of persons of retirement age it is necessary to select and include in training various systems bearing a sparing mode of work at performance of special loading for the purpose of strengthening of health and development, first of all, flexibility and endurance. Exercises performed in Pilates and stretching systems will be effective in this direction.

Key words: health-improving physical culture, retirement age, Pilates, stretching, health.

Доказано, что систематическое выполнение специальных физических упражнений по системе пилатеса и стретчинга эффективно влияют на сохранение и укрепление здоровья лиц пенсионного возраста, которое на всем протяжении жизни человека является основным показателем работоспособности и активной жизнедеятельности человека [1].

Основой здоровья человека не зависимо от возраста необходимо считать соблюдение и регулярное выполнение требований одного из компонентов здорового образа жизни двигательного режима. Для сохранения здоровья лиц пожилого возраста. Как правило, для этого традиционно, рекомендуется отводить не менее 12–14 часов в неделю для

выполнения различной физической работы, в том числе и специальных физических упражнений.

С этой целью рекомендуется определить степень необходимости в занятиях оздоровительной физической культурой с применением специальных методик лицами пенсионного возраста. Выявить предпочтения пожилых людей заниматься одной из предложенных методик, пилатесом или стретчингом в домашних условиях.

Для решения поставленных задач применялись общепринятые методы: педагогические наблюдения, изучение и обобщение литературных источников, опрос и анкетирование.

В оздоровительных целях, для сохранения, укрепления здоровья, а также повышения работоспособности лиц пенсионного возраста в Брестской областной организации «Ветераны ФКиС» был проведен анкетный опрос среди 38 респондентов мужского и женского пола разного пенсионного возраста. В анкету было включено два вопроса, направленных на выявление желания заниматься оздоровительной физической культурой с использованием пилатеса и стретчинга.

Результаты анкетного опроса показали, что 54% респондентов отдали предпочтение занятиям оздоровительной физической культурой с включением пилатеса, 46% опрошенных высказались за включение в занятия стретчинга.

Пилатес представляет собой систему специальных физических упражнений, направленных на укрепление мышц спины, пресса, улучшения осанки и координации движений, увеличения гибкости и подвижности в суставах.

Основной целью при организации занятий пилатесом является развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела, а основными задачами необходимо считать - это укрепление мускулатуры, улучшение координации движений и коррекцию осанки [2].

При организации занятий с людьми пожилого возраста по системе пилатес, рекомендуется систематически включать серию специальных упражнений, выполняемых в определенной последовательности друг за другом. При этом упражнения необходимо выполнять плавно, без усилий, в сочетании с правильным дыханием.

Обучение по методике пилатеса рекомендуется проводить в несколько этапов. На начальном этапе обучения предлагается с изучения базовых упражнений, направленных на формирование навыка согласованности движений частей тела, а затем переходить к дыханию. Такое обучение рекомендуется проводить в четыре этапа.

Начинающим рекомендуется в начале занятий освоить все упражнения базовой программы пилатес и лишь после этого можно приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности. Освоение базовой программы происходит в течение четырех – шести недель после начала занятий.

Совершенствование техники изучаемых базовых упражнений пилатеса возможно только при многократном выполнении специальных коррегирующих двигательных действий. На данном этапе целесообразно использовать упражнения, направленные на выполнение базовых упражнений с правильным дыханием.

В среднем, продолжительность занятия по начальному обучению технике выполнения упражнений пилатес составляет 60 минут. Основная часть занятия – 35 мин. делится на 3 части. В первую часть занятия – 15 минут, включаются простые упражнения, лежа на спине. Во вторую часть – 10 минут, включаются упражнения, выполняемые сидя на полу, а третья часть занятия составляет – 10 минут и в нее включаются упражнения, выполняемые лежа на боку. По окончании каждой части занятия рекомендуется отдых 2–3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. Все упражнения выполняются в аэробном режиме при ЧСС 110–140 уд/мин. В заключительной части занятия – 5 минут,

рекомендуются дыхательные упражнения с глубоким дыханием и на релаксацию всего организма занимающихся.

По окончании начального этапа обучения пилатесу, программу занятий рекомендуется усложнить посредством развития силы мышц спины, включая специальные упражнения на осанку. Упражнения пилатеса, выполняемые в положении лежа на груди помогают значительно снять нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника, а расслабление мышц противоположных сколиозу способствует развитию силы мышц, удерживающих позвоночник в прямом положении.

Специально подобранные физические упражнения из пилатеса, оказывают положительное влияние как на улучшение осанки и координации движений, увеличения гибкости и подвижности в суставах, так и других структурно-функциональных изменений позвоночника.

Эффективной при организации оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста является система стретчинг, которая включает комплекс физических упражнений для растягивания отдельных частей тела и влияющих на улучшение гибкости и развитие подвижности в суставах. Упражнения, выполняемые по системе стретчинга повышают двигательную активность, улучшают подвижность суставов, быстро восстанавливают способность двигаться в реабилитационный период после перенесенных травм и заболеваний [3].

При выполнении упражнений стретчинга, занимающиеся приобретают навыки глубокого расслабления, в результате чего уменьшаются болевые ощущения и нервно-психическое напряжение.

Своеобразной гимнастикой, регулирующей нервные центры, является переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению. При расслаблении мышц исчезают отрицательные эмоции, отдыхает нервная система, быстрее улучшается самочувствие. В процессе занятий стретчингом необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Перед началом, выполнения упражнений на растягивание мышц, необходимо выполнит 4 -5 специальных упражнений на разогревание организма. Рекомендуются выполнять интенсивно упражнения в аэробном режиме в течение 10 минут.

2. При растягивании мышц, необходимо строго соблюдать индивидуальный подход. При болевых ощущениях амплитуду движений необходимо уменьшить.

3. В момент выполнения упражнения необходимо сохранять устойчивое положение.

4. При выполнении упражнения следует концентрировать внимание, на той части тела, которая подвергается растягиванию.

5. При выполнении упражнения на растягивание необходимо дышать в привычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями сделать глубокий вдох и полный выдох.

Во время занятий стретчингом используют многие виды растягивания мышц: статическое, пассивное, динамическое, изометрическое растягивания, а так же баллистический, изолированно-активный и проприоцептивный стретчинги.

Статическое растягивание для лиц пенсионного возраста является наиболее подходящим. Во время данного вида растягивания принимается соответствующее положение тела при выполнении упражнения , которое выполняется в течение 30–60 секунд. Приняв неподвижное положение в выбранной позе, следует обратить внимание на ощущения в мышцах. При этом должно возникать ощущение мягкого растягивания, болевых ощущений быть не должно. Основная нагрузка направлена на мышцы, одновременно происходит мягкое воздействие на сухожилия и суставы.

Рекомендуется работу начинать с двух- или трехкратных повторений каждого упражнения, при этом позу следует сохранять 3–5 с. Первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 10–20 с., в дальнейшем – 30–40–60 с. В начале – 10–30 с. легкого стретчинга, в последующем –

переход к развивающему стретчингу – в данном случае следует не значительно увеличить амплитуду до легкого напряжения и задержаться в этом положении 10–30 с. При максимально возможном растяжении мышц рекомендуется легкое растягивание – 20–30 сек, а в фазе развивающего растягивания, более 30 с.

Для достижения эффективного результата лучше всего заниматься стретчингом избирательного и смешанного действия каждый день по 15–30 мин. На заключительном этапе обучения основное внимание должно уделяться совершенствованию выполнения упражнений стретчинга с максимальной амплитудой, умению самостоятельно подбирать дозировку выполнения упражнений во избежание травм сухожильно-связочного аппарата.

Для определения динамики развития гибкости применяется тест – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье.

Для людей пенсионного возраста тест выполняется из положения стойки ноги врозь, тяжесть тела на обеих ногах, руки опущены вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Прежде чем зафиксировать результат необходимо выполнить четыре предварительных наклона. Касание пальцами верхних конечностей носков стоп для людей данной категории считается отличным результатом.

Делая выводы по данной проблем следует отметить, что включение оздоровительной физической культуры в регулярные занятия лиц пенсионного возраста имеет большое значение для укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека. Предложенные современные методики в организации занятий с пожилыми людьми, такие как пилатес и стретчинг являются доступными и эффективными системами, направленными, на приобщение лиц пенсионного возраста к регулярным занятиям с целью

укрепления здоровья, повышения работоспособности и активной жизнедеятельности. [4,5]..

Список литературы:

1. Брызгалова, С. О. Роль СМИ в формировании инклюзивной культуры в социуме (на материале интернет-публикаций) / С. О. Брызгалова, А. В. Кубасов // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 5. – С. 141 – 145.

2. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.

3. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах : метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова // Брест. гос. тех. ун-т, каф. физ. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2013. – 19 с.

4. Пасичниченко, В. А. Характеристика средств самостоятельных занятий оздоровительной направленности / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий // Труды БГТУ : учеб.-метод. работа. – Выпуск VIII. – Минск, 2005. – С. 122.

5. Орлова, Н. В. Инновационная педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта / Н. В. Орлова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : матер. Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол. : В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 193–198.