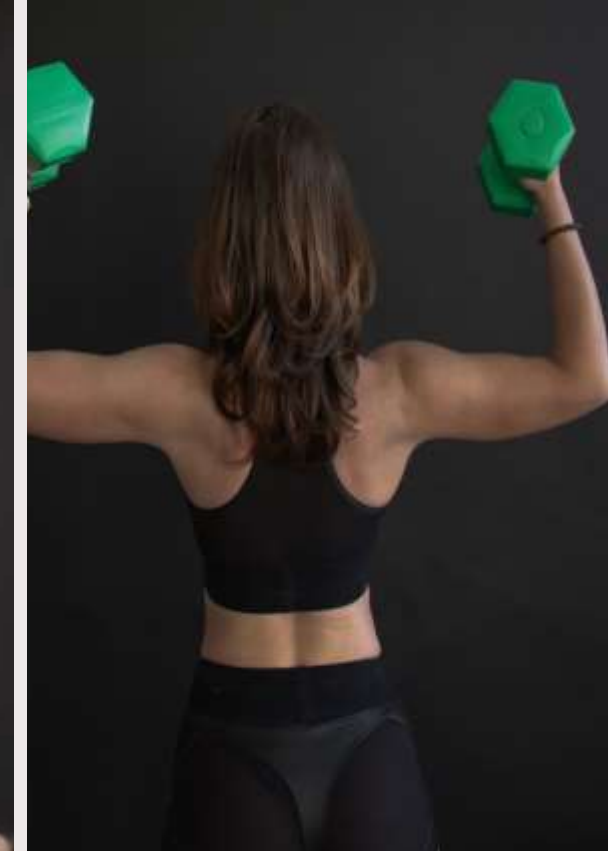




Маріупольський
університет



ПЛАТЕС У ФОРМУВАННІ МЕНТАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Стуконог Каріна

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Маріупольський державний університет

Науковий керівник

Приймак Сергій Георгійович,
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та освіти,
Маріупольський державний університет



Стуконог Каріна

Майстер спорту України зі спортивної аеробіки, учасниця забігів на середні і довгі дистанції в Україні та Європі (400 м; 5, 10, 21 км).

Інструкторка з пілатесу та баре

РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯКА ЗНАЧНО ПОКРАЩУЄ САМОПОЧУТТЯ,
ЗАБЕЗПЕЧУЄ НАЛЕЖНУ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ І СНУ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ



Метою дослідження є вплив системи Пілатес на зміцнення психоемоційного стану для покращення активної життєдіяльності і функціонування психіки індивіда під впливом стресорів, причини виникнення та механізми розвитку стресових станів, зв'язок між ментальним та фізичним здоров'ям

Динаміка змін в мозку під дією стресу Нуно Соуза

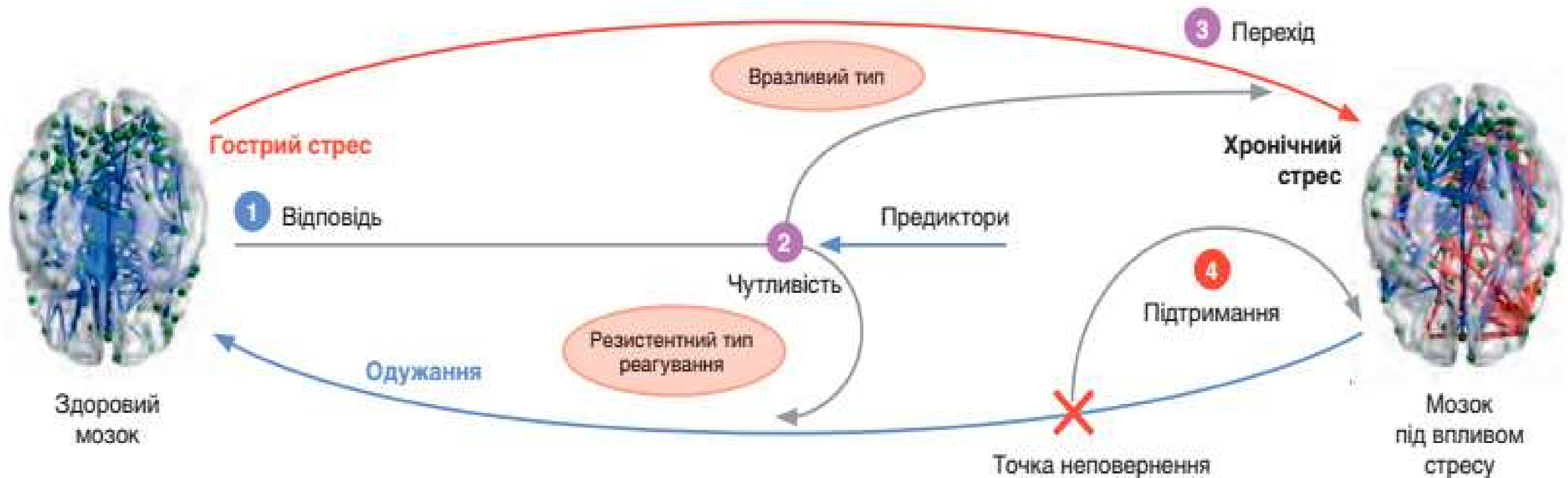


Рис. 4. Нейроматриця: зсув «вперед-назад» від здорового до стресового стану головного мозку

Найпопулярніші «прості» рішення, скеровані на зменшення впливу стресорних чинників, спричинені військовими діями



Яка користь від щоденної рухової активності ?



Система PILATES



Комплекс рухових вправ, запропонований на початку ХХ–го століття німецьким і американським тренером Джозефом Пілатесом, метою якого є розвиток гнучкості м'язів тіла. Система є поєднанням йоги, балету та ізометричних вправ.

Основна мета – допомога людям у досягненні «високого» рівня фізичного та духовного здоров'я. Заняття є малотравматичними, виконувати їх можуть люди з різним рівнем рухової підготовленості.

Основні принципи пілатесу



Дихання

Концентрація

Центр («центрування»)

Контроль

Точність

Плавність

Регулярність

Різновиди системи Пілатес

PILATES MATWORK

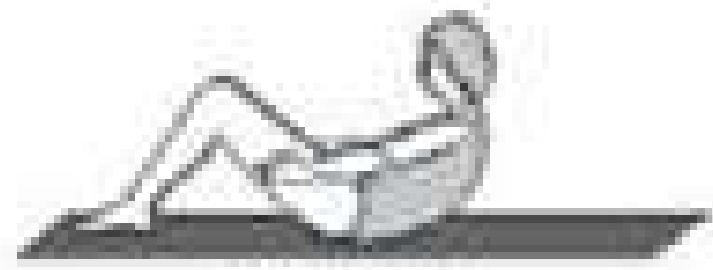


ПІЛАТЕС З ОБЛАДНАННЯМ



Основні вправи, які застосовуються на початковому рівні Пілатес

«Скручування»



Roll Down

«Скручування хребта»



«Почергове розтягування ніг»



Single Leg Stretch

«Коло ногою»



Single Leg Circles

«Розтягування хребта»



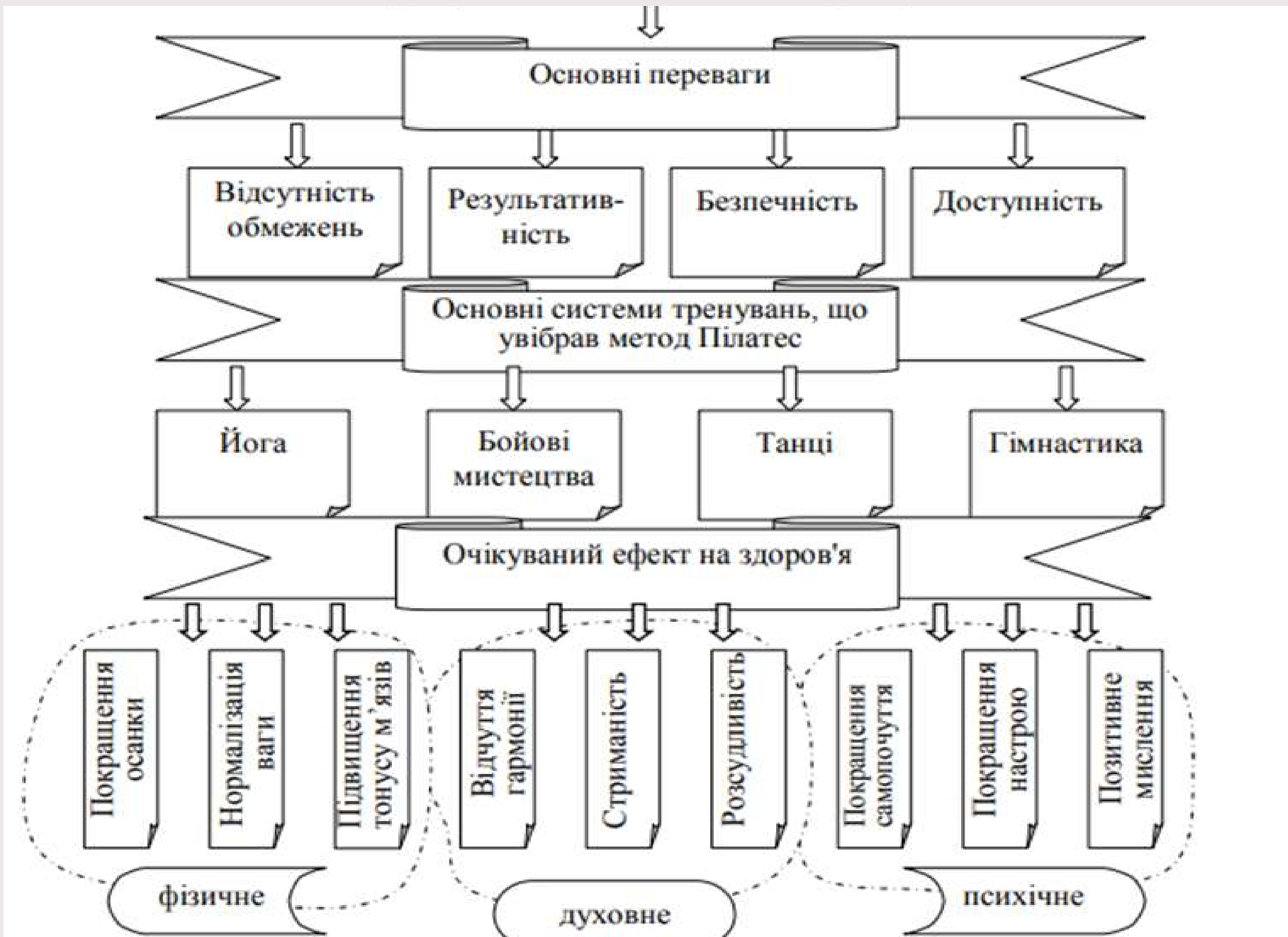
Spine Stretch

«Скручування»

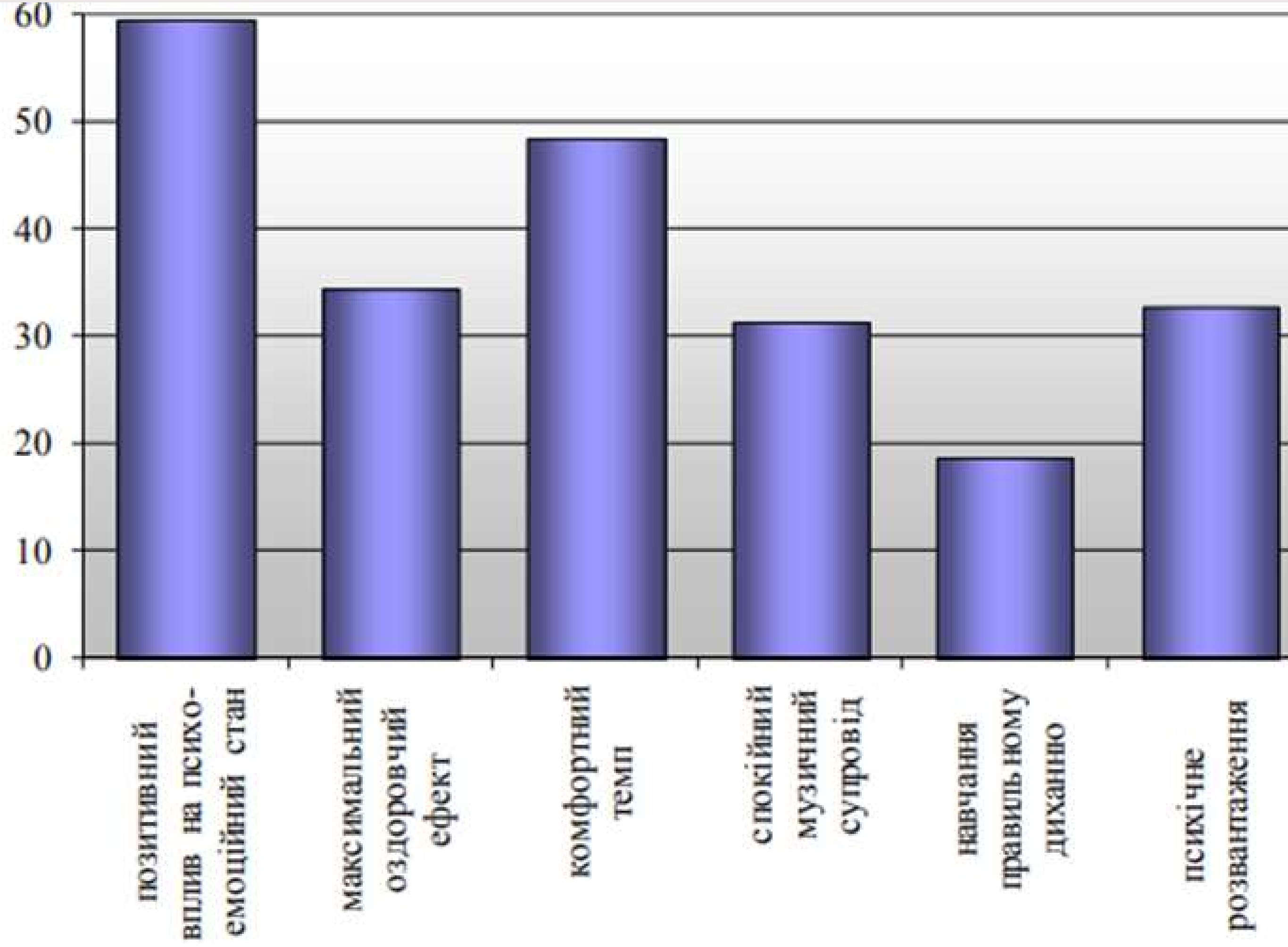


Roll Up

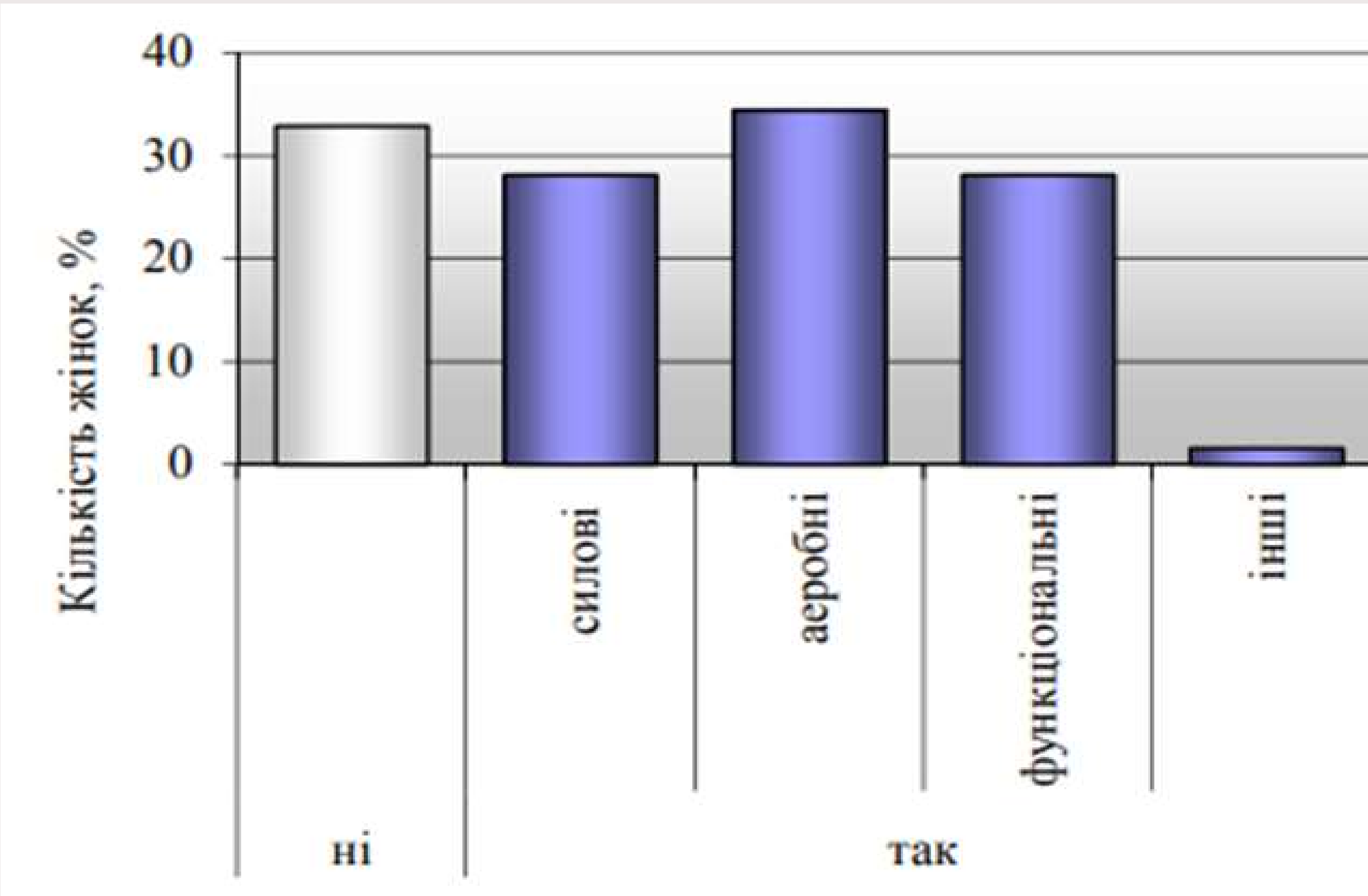
Пілатес



Стимули до занять пілатесом, %



Співвідношення кількості осіб жіночої статі, які бажають займатись різними формами рухової активності



Йога

Основна частина

складається з рухів пілатесу

можна виконувати з мінімальним
обладнанням.

Досягнення гармонії тіла, духу і розуму.

підвищена гнучкість та мобільність;

збільшення сили та витривалості;

покращений баланс та стабільність;

контроль дихання;

належна постави;

зниження стресу та занепокоєння;

повноцінний сон.

статичне навантаження

рекрутуються всі м'язові групи

При травмах протипоказані зайняття

йогою

Пілатес

малотравматичні

Збільшує рухову активність

дихальні вправи, які сприяють

підвищенню контролю за тілом;

«створення» здорового тіла;

реалізується з мінімальним

обладнанням;

заняття проводяться з реформером;

активно застосовуються гумки,

фітбол, кільця, валики.

Збільшення тонусу м'язів хребта.

Належна постава.

Належна життєва ємність легень.

Безпечний спосіб реабілітації

травм суглобів та хребта

Координація у просторі

Баре

Основна частина с

кладається з рухів пілатесу

малотравматичні

Циклічні рухи невеликої амплітуди

Прискорює метаболізм, розширює гомеокінезіс
серцево-судинної системи.

є формою тренування з опором, що зумовлює
збільшення м'язової маси та швидко-силові
можливості;

більшість систем рухової активності зумовлені
інтенсивністю або зовнішній опір для збільшення
можливостей м'язів;

баре збільшення можливостей м'язів завдяки
оптимізації об'єму та циклічності;

заняття під інтенсивніший музичний супровід;

заняття з балетною стійкою

Покази до занять за системою П'їлатес

людям, незалежно вїд вїку, статї та рухової пїдготовленостї;

людям, якї ведуть малорухливий спосїб життя;

надмїрно завантаженим, активним людям;

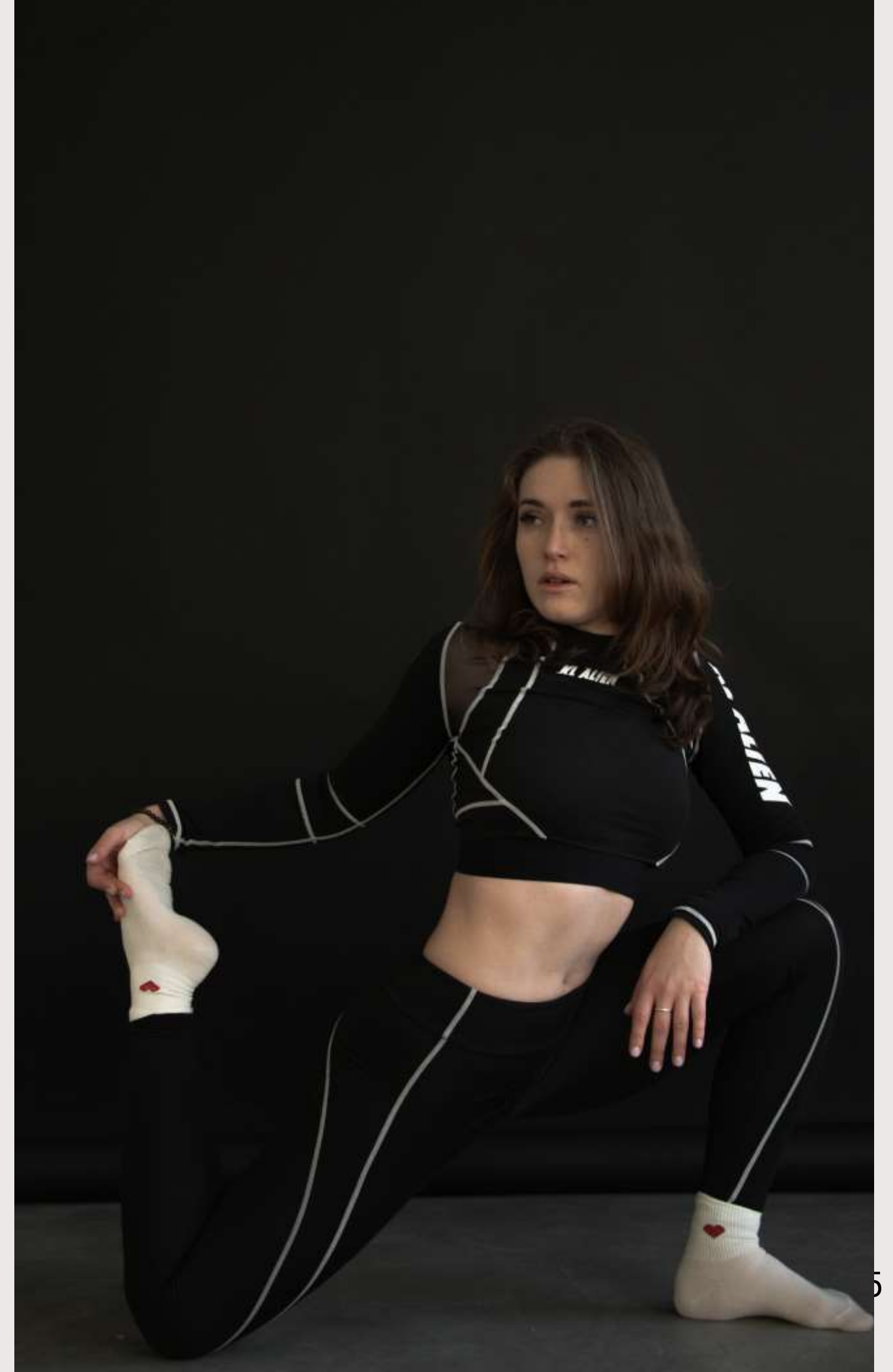
людям, якї не займалися фїзичною культурою та спортом;

людям, якї страждають надмїрною вагою;

людям похилого вїку;

людям, якї мають патологїчні ї предпатологїчні стани, пов'язанї з захворюваннями хребта, суглобїв ї сполучної тканини;

спортсменам пїсля перенесених травм в результатї впливу навантажень, що спричинили м'язевий дисбаланс.



Філософія системи Пілатеса ґрунтується

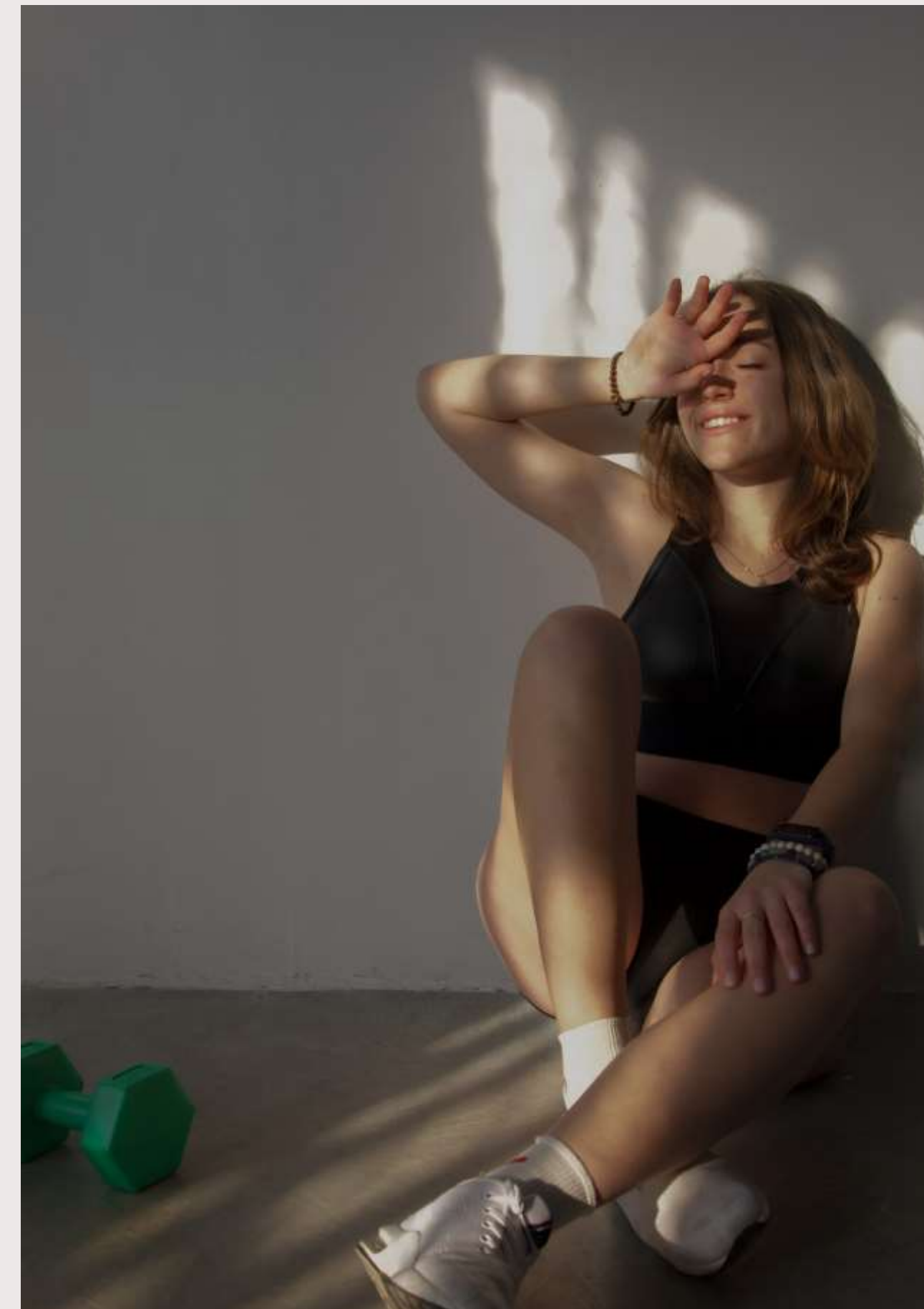
на досягненні «високого» рівня здоров'я відповідно гармонії фізичних, розумових та духовних якостей людини.

«Здоров'я – перша складова щастя»

«З досягненням щастя необхідно майстерно
«керувати» своїм тілом»

«Якщо у тридцять років ви закріпачені і не у формі – ви старі. Якщо вам шістдесят ви рухливі і сильні, ви молоді»

(Joseph Hubertus Pilates)



Простір для жінок «Вільна» (м. Суми)



Дякую за увагу!

