Учасникам занять з оздоровчої аеробіки пропонуються ігри на розкріпачення та створення музичних образів. Щоб учасники відчули музику, їм пропонують завдання на створення імпресіоністичних етюдів, де вони могли б виразити в спонтанному танці ті образи, які виникають й хвилюють під час прослуховування музики (тренінг В.Нікітіна), при цьому потрібно слідкувати за рівномірним переміщенням у просторі, не стикаючись із партнером. Згодом до завдань додається музичний рахунок [3].

Використання цих методик в оздоровчій аеробіці дає змогу через свідомі дії підійти до виховання вольових якостей, гармонізації психічного і фізичного у спортсменів-початківців, підвищити показники освоєння темпу і ритму рухів. Рухова активність наповнюється сенсом, музика має образ сприйняття. Композиція вкладається у свідомості в коротку історію, яку можна «розповісти» тільки якісним виконанням елементів оздоровчої аеробіки. Уміння відчувати простір дає змогу не панікувати за відсутності партнерів на тренуванні, вони можуть зберегти малюнок композиції за будь-яких обставин. Якість виконання базових кроків помітно поліпшується. Завдяки цьому комплексу вправ, учасники почали отримувати задоволення від роботи над собою.

Отже, займаючись оздоровчою аеробікою із застосуванням театральних методик, вдається налагодити психічне гармонійне самопочуття юних спортсменів.

Список використаних джерел

1. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
2. Попадюха Ю., Кашуба В. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / Ю. Попадюха, В. Кашуба Центр навчальної літератури. 2018. 768 с.
3. Синиця С. В. Ритмічна гімнастика : навч. посіб. для проведення практичних занять / С. В. Синиця, В. В. Бондаренко, І. І. Мдівнішвілі. Полтава : ПДПУ, 2004. 91 с.

ДЕФІЛЕ ЯК ЗАСІБ УДОСКОНАЛЕННЯ СТАНУ ХРЕБТА ТА ХОДИ

Л. М. Томіч, кандидат медичних наук,
завідувачка кафедри фізичного виховання та здоров’я
Є. А. Ананко, студентка
Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: постава, хода, здоровий хребет, здоров'я.

Дефіле (мистецтво красивої ходи) у багатьох асоціюється з професійними моделями, які демонструють одяг на подіумі. Багато хто вважає, що ця навичка складна і надприродна, що вимагає великої системної підготовки. Що ж все-таки означає слово «Дефілювати»? Чи настільки легко освоїти навички дефіле, і як навчання дефіле впливає на наш хребет і ходу?

«Дефілювання» – це хода моделями вузькою колоною, під час якої демонструються моделі одягу. Тобто для проходження подіумом моделі повинні правильно і красиво ходити. Починати навчання правильної ходи моделі потрібно з формування постави. Поставу розглядають у різних аспектах:

1. Як орієнтацію в просторі вертикально розташованого тіла людини для виконання рухів різного рівня складності.

2. Як показник здоров'я та фізичної культури людини, а також важливий фактор професійної кар'єри та особистого життя.

У процесі розвитку людини змінюються форми і пропорції тіла, змінюється нервова система, разом з нею, формуються, закріплюються і згасають комплекси безумовних і умовних рефлексів. Усе це знаходить відображення на поставі. Зміна постави в процесі індивідуального розвитку людини – важливий аспект фізичного розвитку. Неправильна постава має руйнівні наслідки для м'язів і хребта [2]. Однак це не означає, що ситуація безвихідна. За бажанням це можна виправити, і за деякий час цей негативний процес зупиниться, а потім розвернеться назад. Слід враховувати, що чим раніше почати процес виправлення постави, тим краще. В ідеалі, потрібно з юного віку стежити за своєю спиною та зміцнювати м'язи, що підтримують хребет. Якщо ж свого часу цього не зроблено, то навіть у цьому випадку можна поліпшити ситуацію.

У цьому здатне допомогти дефіле (мистецтво правильної ходи), як спосіб удосконалення постави і постановки красивої і правильної ходи. Навчання дефіле починається з найпростіших прийомів (які, до речі, може виконувати кожен охочий у себе вдома), що з найперших занять сприяють зміцненню м'язів спини й усвідомленій правильній ході. Для початку варто перевірити, наскільки правильна постава, ставши біля стіни, при цьому притуліться до стіни п’ятьма точками – п’ятками, ікрами, сідницями, лопатками й потилицею. Постарайтеся «занести» це положення у свою «м’язову пам’ять», саме так ви й повинні ходити.

Отже, перша й головна вправа для красивої постави, яку потрібно повторювати безліч разів, поки вона не буде доведена до автоматизму: станьте в профіль перед дзеркалом і подивіться туди, де стіна сходиться зі стелею прямо перед вами. Підніміть підборіддя в напрямі погляду. Воно опиниться під прямим кутом до тіла. За підборіддям підіймаємо груди й

випрямляємо спину, стаємо рівно. Розпрямляємо плечі: відводимо їх назад і опускаємо вниз. Живіт втягуємо в себе. Запам'ятовуємо положення. А тепер креслимо пряму лінію і ходимо вздовж неї на високих підборах, поки ноги не почнуть підкошуватися від втоми. Дуже важливо бачити себе зі сторони, тому, природно, чудово тренуватися перед великим дзеркалом, в якому ви бачите себе повністю. Запам'ятавши положення, старайтеся так ходити завжди, постійно обсмикуючи себе, якщо ви починаєте сутулитися, випинаєте живіт або опускаєте підборіддя [1]. Під час перших занять може здатися, що це дуже важко й некомфортно, але проводячи хоча б 10-20 хвилин на день за такими тренуваннями, тіла швидко звикає до подібного положення.

Вчитися правильно тримати поставу можна різними способами. Дівчатам, які починають займатися в модельних школах, рекомендують придбати спеціальний ортопедичний корсет, який підтримуватиме спину в потрібному положенні. Але є й нескладні вправи, які застосовували ще в інститутах шляхетних дівчат для поліпшення постави – це носіння книги на голові. Ефективність методу підтверджується ідеальною поставою в людей в Індії, які носять поклажу таким чином. Таким чином можна підтримувати правильне положення, а до всього можна істотно поліпшити координацію. Використовувати книжку можна як сидячи, так і під час ходіння по дому. Проявивши терпіння, вже за тиждень книжка перестане падати і завдавати незручностей. Під час ходьби важливо потилицю і куприк тримати на одній віртуальній прямій. Ще одне дуже важливе правило: плече, стегно і стопа під час наступання у проекції також складають одну пряму лінію. І людина рухається від однієї вертикальної проекції в іншу.

Добре тренує правильну поставу – Пілатес. Зміцнюючи м'язи, що беруть участь у підтримці хребта в рівному положенні, він стабілізує поставу за будь-яких положень тіла [2]. І, звісно, Пілатес показаний не тільки моделям і спортсменам, а й звичайним людям (особливо тим, хто веде малорухливий спосіб життя). Адже він розробляє м'язи, які у звичайному житті мало задіяні. Медики давно встановили, що положення спини, коли людина сидить, йде або стоїть, може чинити колосальний вплив на фізичний і психічний стан людини. Якщо людина сутулиться, діапазон дихального процесу зменшується і кровообіг сповільнюється. У результаті людина відчуває постійний негативний вплив на внутрішні органи, а також на нервову систему. Усе це призводить до розвитку численних захворювань від остеохондрозу до депресії. Неправильна постава й негарна хода формують у жінок невпевненість у собі, що згодом перероджується в знижену самооцінку та інші особистісні комплекси [3].

Крім виправлення постави слід приділити увагу положенню стопи, та й ході загалом. Багато хто не надає цьому особливого значення, проте саме напрямок стопи є дуже важливим нюансом під час ідеальної ходи. Розглянемо

деякі правила ідеальної ходи: носки мають бути трохи розвернені в різні боки (але не «виворітно»), ідеальна траєкторія руху – це коли п'ятки йдуть неначе однією прямою лінією. На подіумі моделі ходять «вісімкою», тобто ноги ставлять одна за одну, а кроки роблять дуже широкими. Щоб красиво виглядати, потрібно пам'ятати: спочатку вперед рухається нога, а потім уже корпус. В жодному випадку не навпаки, інакше вийде нервова хода ривками. Довжина правильного кроку повинна дорівнювати довжині вашої босої стопи.

Правильно і красиво ходити на високих підборах – особлива наука, що вимагає старанності й уваги до власного тіла. Багато дівчат ходять на напівзігнутих ногах. Необхідно звертати увагу на те, в якому положенні перебувають ступні. Правильна позиція – коли носки дивляться нарізно, а не один на одного. У взутті на дуже високих підборах ногу спочатку потрібно ставити на п'ятку. Основна помилка більшості дівчат – ставити ногу відразу на всю стопу. І ще один нюанс: нога, на яку було перенесено центр ваги, має залишатися прямою. Зазвичай не розгинають ноги ті, в кого не розвинені м'язи ікри. Тренувати м'язи ніг можна за допомогою тренажерів у спортзалі, прогулянок на велосипеді, пробіжок та плавання. Якщо поставити собі за мету, то красиву ходу можна виробити за місяць, а потім увесь час удосконалювати. Головне – якомога більше тренуватися перед дзеркалом, а потім постійно себе поправляти, коли виникне бажання згорбитися і піти звичною, але неправильною ходою.

Отже, можна зробити висновок, що правильна хода, не важливо, де її демонструватимуть, під час дефіле на подіумі або ж під час прогулянки містом, у повсякденному житті, краса і правильність цієї ходи на всі сто відсотків залежить від стану постави і хребта. І зіграти значущу роль у формуванні красивої, здорової постави і правильної ходи може навчання дефіле, прищеплюючи звичку тримати спину рівно, не сутулячись, і формуючи знання і відчуття того, як правильно рухатися під час ходіння, стежачи при цьому за рухом ніг і правильною постановкою стоп.

Список використаних джерел

1. Виховання правильної постави та попередження неправильної на заняттях фізичної культури та самостійних заняттях : метод. реком. / укл. Шаповаленко В.І. Чернігів. 2011. 38 с.
2. Попадюха Ю., Кашуба В. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень: монографія / Ю. Попадюха, В. Кашуба Центр навчальної літератури. 2018. 768 с.
3. Сапольскі Р. Біологія поведінки. Причини доброго і поганого в нас / Р. Сапольскі. Серія: Філософія. Психологія. Соціологія. Видавництво: Наш формат. 2008. 300 с.