

12. Парижская конвенция по охране промышленной собственности [Электронный ресурс] : [заключён в г. Женева 20.03.1883 г.]. – Режим доступа : <https://wipolex.wipo.int/ru/text/288517>. – Дата доступа : 11.05.2021.

УДК796

Строганова Д. С.

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент, Орлова Н. В.

ПИЛАТЕС КАК ЭФФЕКТИВНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Целью данной работы является изучение системы «пилатес» как эффективного средства оздоровления организма человека.

В XX столетии кризис физической культуры в обществе создал проблему ухудшения здоровья населения. Связано это с высоким уровнем физического и эмоционального напряжения, низкой двигательной активностью, снижению физических кондиций и функциональной подготовленности. Возникают соматические заболевания, что, безусловно, негативно сказывается на физическом самочувствии человека. Все больше набирает популярность изучение оздоровительных систем, они и являются решением многих проблем по укреплению здоровья населения.

В следствии появилось направление оздоровительного воздействия – ментальный фитнес или психофизические тренировки. К ментальному фитнесу относят восточные оздоровительные системы, такие как цигун, йога, ушу, корейские и японские гимнастики. К ментальному фитнесу относится и система упражнений Пилатес, созданная около 100 лет назад немецким врачом, тренером, спортсменом Джозефом Пилатесом. Создатель этого метода – Джозеф Пилатес – страдал от многих болезней, таких как астма, рахит, ревматизм. Из-за проблем с здоровьем «пилатес» начал заниматься бодибилдингом, дайвингом и гимнастикой. На тот момент он уже разрабатывал серию упражнений пилатеса. В период Первой мировой войны Джозеф стал применять методику в военном лагере, помогая лежачим больным после эпидемии гриппа. Он занимался обучением самообороны гамбургских полицейских с применением системы пилатеси солдат армии, а затем открыл свою студию пилатеса. Школа быстро набирала популярность, люди учились правильно делать дыхательные и физические упражнения, развитие методики продолжалось. Пообщавшись с китайскими эмигрантами, было принято решение внедрить некоторые принципы тренировки Тай Чи [1, с.1]. В программах тренировок использовался инвентарь, разработанный самим Пилатесом.

Таким образом, система «пилатес» включает черты западной и восточной культуры. Еще недавно «пилатес» считался элитным видом тренинга, был доступен немногим. Расцвет был в середине и конце 1990-х годов. Немногочисленная группа последователей «пилатеса» превратилась в одну из основных

направлений фитнеса, которым теперь занимается множество людей. Пилатесом могут заниматься люди разного возраста и пола, с разным уровнем физической подготовленности.

В самом начале система состояла из 34 упражнений, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система «пилатес» оказывает на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, координационные способности. Полученная при регулярных занятиях свобода движений способствует эффективной работе не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем, положительно влияет на психическое состояние занимающихся.

Как и все восточные оздоровительные системы, помимо тренировки тела тренирует и разум. Если прислушиваться к своему телу и подходить ко всему осознанно, развивать координацию и равновесие между телом и разумом, можно обрести способность управлять своим организмом. При занятии пилатесом не рекомендуется максимально использовать силовые способности во избежание травм и напряжений. Но именно благодаря этому можно придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов.

Уникальность пилатеса заключается в том, что данная система физических упражнений позволяет комплексно воздействовать на организм, т. е. на все части тела. Это полный и гармоничный метод тренинга. Развитие фитнес-индустрии неизбежно приводит к появлению нового современного технического оборудования и спортивного снаряжения, что, в свою очередь, влияет на разработку новых физкультурно-оздоровительных систем и программ, совершенствование и постоянное обновление традиционно существующих направлений фитнеса. Совершенствование фитнес-тренировок в пилатесе прочно связано с разработкой специализированных тренажеров, таких как «Реформер», «Кадиллак», «кресло Вунда» и другого оборудования: гантелей, изотонических колец, бодибаров, мячей для пилатеса, роллов [2, с. 2].

По мнению Джозефа Пилатеса, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Он считал, что многие традиционные программы малопривлекательны, а упражнения слишком сложны и недостаточно эффективны. Суть метода «пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не от изнуряющей тренировки, приносящей боль. Занятия по методике Пилатеса не отнимают много времени и актуальны для современных людей.

В начале прошлого века разрабатывались и внедрялись многие другие методы физического совершенствования, хорошо знакомые Джозефу Пилатесу. Например, методики Александера и М. Фельденкрайза. Метод Александера построен на единстве физического, эмоционального и ментального состояния человека. Его методика позволяет устранить излишнюю мышечную напряженность, успешно бороться со стрессом, восстанавливать здоровье. Упражнения системы М. Фельденкрайза предназначены для восстановления естественной грации и свободы движений, устранения ненужного мышечного «зажима». Фельденкрайз учил двигаться прикладывая меньше усилий, но с максимальной пользой, понимая, как работает тело. Он говорил, что стоит научиться расслаб-

ляться и находить собственный ритм. Выполняя упражнение стоит придать значение сознанию [3, с.2]. Тонкое, совершенное управление движениями и координацией приходят только после совершенствования чувствительности. К множеству систем, направленных на гармонизацию разума, тела и духа, относится и практика йогов.

Пилатес многое позаимствовал именно из этой системы. Система упражнений «пилатес» относится к методам тренировки, в которых совершенствуется не только тело с помощью развития физических качеств, но и умственные и интеллектуальные возможности.

При занятиях пилатесом необходимо соблюдать основные принципы метода Пилатеса. Только в этом случае можно достичь хороших результатов и извлечь максимальную пользу.

1. Правильное дыхание.

Стоит уделить особое внимание дыханию, это функция организма, может производиться произвольно или бессознательно. Важно уметь контролировать способ дыхания. При движении и наклоне необходимо глубоко дышать, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Для этого следует вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Необходимо сконцентрироваться на заполнении нижней части легких. Воздух насыщает кислородом все действующие мышцы, а также повышается выносливость.

2. Концентрация.

В концентрацию входит комбинирование физических и мыслительных процессов. Пилатес требует постоянного сосредоточения. Это развивает чувство тела, осознанности в пространстве. Несмотря на то, что с опытом движения становятся автоматическими, пилатес требует концентрации, потому что всегда есть более высокий уровень самосознания, к которому следует стремиться.

3. Центрирование.

Джозеф Пилатес говорил, что основным компонентом выполнения упражнений курса пилатеса является зона источника энергии так называемый «каркас прочности». Энергия для выполнения упражнений идет с прямых и поперечных мышц живота. Именно область живота и функционирует в качестве поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Втягивая мышцы этой зоны можно улучшить осанку, избавиться от проблем, связанных с хроническими болезнями, облегчить боль в позвоночнике и шейном отделе, а также привести мышцы в тонус.

4. Регулярность.

Чтобы достичь результатов, необходимы регулярные тренировки. Оптимальное количество – 3 раза в неделю.

5. Плавность.

Грация и выполнение совершенно естественных движений присуще пилатесу. Движение или упражнение выполняется медленно, в направлении от сильного центра. Как правило, конец одного упражнения является продолжением следующего.

6. Изоляция, релаксация.

Научиться тренироваться, не создавая зоны напряжения и избавляться от него. Тренируя мышцы центра, не стоит помогать себе другими группами мышц.

Таким образом, стоит обратить внимание на то, что пилатес – сложная по технике выполнения система упражнений. Если раньше не было опыта работы по этой методике, то лучше начать с занятий в группе или индивидуально с тренером. Необходимо принять правильное положение, чтобы выполнять все движения правильно, и чтобы по неосторожности не навредить своему организму. Эта уникальная оздоровительная система была разработана как способ восстановления, растягивание и укрепление мышц [4, с. 4].

Помимо основополагающих принципов физического воспитания, в основе системы «пилатес» заложены принципы взаимодействия разума и тела. Данная система требует концентрации внимания и контроля техники выполнения упражнений, правильного дыхания, плавности выполнения упражнений. Стоит обратить внимание, что система подбирается в зависимости от физической подготовленности. При систематическом выполнении упражнений системы «пилатес» можно перейти на новый, более сложный уровень.

Список цитированных источников

1. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. В. И. Гродель. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 320 с.
2. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 270 с.
3. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс ; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
4. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2020. – 296 с.

УДК 2.26 (261.7)

Шерко И. В.

Научный руководитель: к. и. н., доцент Сушко В. В.

ХРАМОВЫЕ СООРУЖЕНИЯ БЕЛОРУСКОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ НА ТЕРРИТОРИИ БРЕСТСКОГО РЕГИОНА (1945–1965 гг.) КАК ОБЪЕКТЫ МАТЕРИАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Православная церковь является традиционной конфессией на территории Беларуси, которая начала распространяться в конце X в. Период 1945–1965 гг. характеризуется достаточно противоречивыми тенденциями во взаимоотношениях между государственными структурами советского общества и представителями Белорусской православной церкви: было закрыто большое число приходов; священнослужители подвергались репрессиям либо приговаривались к различным срокам тюремного заключения; здания храмов закрывались, переоборудовались либо уничтожались, не смотря на их историко-культурную и архитектурную ценность. Это было связано с тем, что пропагандировался и официально поддерживался властями атеизм и вера в материализм [1, с. 82].

23 января (5 февраля) 1918 г. был ратифицирован документ «Об отделении церкви от государства и школы от церкви», который обозначил противо-