

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методические рекомендации

**ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Брест 2023

Методические рекомендации построены с учетом включения системы пилатес в программу занятий по дисциплине «Физическая культура» для студентов основного, подготовительного и специального учебных отделений высших учебных заведений, направлены на формирование правильной осанки, развитие гибкости и подвижности в суставах, снятие психологических стрессов, повышение работоспособности и укрепление здоровья.

В методических рекомендациях рассматриваются средства и методы системы пилатес, предназначенные для оздоровления студенческой молодежи.

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и спорта высших учебных заведений, а также, для самостоятельных занятий пилатесом.

Составители: Н. В. Орлова, к. п. н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО БрГТУ
Н. И. Козлова, к. п. н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и спорта УО БрГТУ

Рецензент: Т. С. Демчук, к. п. н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры УО БрГУ им. А. С. Пушкина

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС	4
2 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.....	5
3 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА	6
4 ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ	10
5 ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС	11
6 ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	13
7 ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ	14
8 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.....	15
8.1 Hundred (сотня).....	15
8.2 Roll-down (раскручивание вниз)	16
8.3 Roll-up (скручивание наверх)	17
8.4 Single leg circles (круги ногой)	18
8.5 Rolling like a ball (перекаты на спине).....	19
8.6 Seal (тюлень).....	20
8.7 Open - leg rocker (кресло-качалка)	21
8.8 Corkscrew (штопор)	22
8.9 Saw (пила)	23
8.10 Neck roll (вращение головой)	24
8.11 Mermaid (русалочка)	25
8.12 Twist (скручивание корпуса в упоре на руке).....	26
8.13 Rocking (перекаты на животе).....	27
8.14 Side passe (пассе в сторону).....	29
8.15 Front-back (вперед-назад).....	29
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	31
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	31

ВВЕДЕНИЕ

Пилатес – широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Была создана Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получила новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса. Пилатес хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность получения травм на занятиях сведена к минимуму. Благодаря средствам пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Для женщин тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы – мышцы малого таза.

Все упражнения выполняются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой выполнения.

Пилатес не только укрепляет мышцы, но и учит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. При обучении специальному дыханию, улучшается общая циркуляция крови в организме. Сочетание движений с правильным дыханием укрепляет мышцы и способствует хорошему самочувствию.

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

Пилатес – это комплекс упражнений, направленных на развитие мышц. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация движений. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника.

На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и правильное выполнение упражнений способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины.

Для достижения хорошего результата важно соблюдать технику выполнения упражнений. Пилатес в большей степени направлен на укрепление и повышение тонуса мышц и не дает силовой и аэробной нагрузки.

Основное преимущество пилатеса заключается в сбалансированности мышечной нагрузки, что снижает вероятность получения травм. Силовые и кардиотренировки предполагают направленную нагрузку на определенные мышечные группы, при пилатесе мышцы работают равномерно.

Занятия проходят в спокойном темпе, упражнения сменяют друг друга постепенно, становясь все более сложными. Усталость после занятий будет не такой как при фитнесе, а более глубокой. Важно, что в результате занятий проходят хронические боли в позвоночнике. За счет укрепления мышечного корсета

и большей подвижности позвонков наблюдается вытягивание позвоночника. Именно за счет этого происходит коррекция осанки и даже некоторое увеличение роста.

Пилатес – это еще и определенная философия. Единое позитивное движение мысли и тела. Духовное равновесие, достигаемое через физическое и нравственное напряжение. Приверженность цели и ее достижение.

2 ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Систему тренировки пилатес разработал почти сто лет назад Джозеф Губертус Пилатес. Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня же его применяют в клиниках, на занятиях лечебной физкультурой, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около пятиста. Развитие методики пилатес пошло не только по принципу углубления знаний об организации человеческого организма, но и по принципу интеграции в другие тренировочные методики. Примером данного направления развития может служить появление йоголатеса, пил-йоги, дэнспилатеса и аквапилатеса. Большинство различных методик рассчитано на многократное повторение каждого движения, а упражнения системы пилатес многоплановы, задействуют большое количество мышц, требуя точности и полного сосредоточения на выполнении.

Метод Пилатеса за почти столетнюю историю дал качественно новый толчок развитию фитнес-индустрии именно в то время, когда она зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ. Сегодня пилатес широко используют не только артисты балета, спортсмены, получившие травмы позвоночника, но и обычные люди, желающие избавиться от болей в разных отделах позвоночника, возникших от сидячей работы или от различного рода перегрузок позвоночного столба. Систематические занятия пилатесом позволяют не только избежать травм, укрепляя мышцы спины, но и служат прекрасным средством реабилитации. В русском языке слово «пилатес» появилось в конце 1990-х. Первый Институт Пилатеса в России открылся в Москве в 2003 году.

Джозеф Хубертус Пилатес родился недалеко от города Дюссельдорфа в Германии. Он рос очень болезненным ребенком и однажды принял решение преодолеть свою физическую немощь, посвятив себя тому, чтобы стать физически сильным человеком. Пилатес изучал, совершенствовался и достиг профессионализма в различной деятельности, включая бодибилдинг, дайвинг, лыжный спорт и гимнастику и стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования, которую впоследствии назвал «Искусством контроля». К 14-ти годам он был столь развит физически, что впоследствии позировал в качестве модели для анатомических рисунков.

В Соединенных Штатах Америки, в Нью-Йорке Джозеф открыл свою первую студию. В сороковых годах студия Пилатеса достигла своей популярности в танцевальных кругах. В 60-е годы многие танцовщики, актеры, гимнасты и спортсмены Нью-Йорка регулярно посещали студию. Одним из знаменитых посетителей был Джордж Баланчин, который пригласил Джозефа Пилатеса инструктором своей балетной труппы New York City Ballet. С начала 60-х годов, растет популярность системы пилатес. В последующие годы техника Пилатеса стала одной из наиболее популярных фитнес-программ.

Оригинальная последовательность упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом в двадцатые годы, была не просто набором физических действий, отделенных от других аспектов жизни. Частью программы здоровья являлось личное физическое состояние и хорошее самочувствие. Пилатес предлагал не просто формальный подход к практике, но всегда адаптировал движения под индивидуальные потребности своих учеников. В результате, несмотря на то, что общие принципы Пилатеса неизменны, стили преподавания и подходы к методу сегодня имеют некоторые отличия.

На развитие системы оказал влияние опыт Пилатеса, изучение им различных видов спорта и тренировочных режимов, восточных и западных дисциплин.

3 ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИЛАТЕСА

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». Название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознание – через осознанную мысль». Таким образом, философия Пилатеса основана на экзотерической точке зрения, то есть достижении крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: «Здоровье – первая составляющая счастья». Он полагал, что для достижения счастья необходимо мастерски управлять своим телом. «Если в тридцать лет вы закрепощены и не в форме – вы стары. Если в шестьдесят вы подвижны и сильны – вы молоды».

Отношение Пилатеса к здоровому стилю жизни перекликается постулатами, разработанными еще в Древней Греции и Риме. Античная концепция здоровья, изложенная Платоном, сводится к нескольким основным положениям:

1. Здоровье трактуется как гармония, соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.
2. Важно неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.
3. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.
4. Основные духовные качества здорового человека – здравомыслие и самообладание, благодаря которым человек стойко переносит лишения и бедствия, не зависят от внешних влияний и благ.

5. Обращение к самому себе – это необходимое условие здорового образа жизни. Стремясь к здоровью и уравновешенности, «точку опоры» следует искать не вовне, а в себе, ибо внешние блага преходящи, не принадлежат тебе и могут принести лишь временное удовлетворение или наслаждение, но не обеспечивают устойчивого положения в мире.

Уже доказано, что тренировки повышают приток крови к головному мозгу и уровень гормона роста в его клетках. Исследования показали, что физическая активность напрямую связана с происходящими в мозге химическими процессами, позитивно меняющими настроение. Пожилые люди, ведущие спортивный образ жизни, мыслят так же четко и ясно, как молодые.

Вера и следование философии Пилатеса помогают достигать удивительных изменений, причем не только во внешности, но и в самочувствии. Требуется некоторое время, чтобы понять сущность каждого упражнения и начать наслаждаться свободой движений. Метод Пилатеса учит понимать свое тело и обеспечивает необходимыми инструментами для самостоятельных тренировок.

Джозеф Пилатес никогда не формулировал каких-то постулатов своего метода, при внимательном изучении оставленных им письменных и киноматериалов можно без труда выявить ряд принципов. В различных школах или направлениях пилатеса перечень принципов может иметь некоторые незначительные отличия, но в него обязательно входят дыхание, сосредоточенность, поиск центра, контроль, точность и плавность. Они признаны как основополагающие и лежат в основе всех упражнений.

1. Дыхание является связующим звеном для всех остальных основополагающих принципов. Дыхание представляет собой один из ключевых процессов жизни в целом. Дыхательные мышцы являются единственными из всех скелетных мышц, без которых жизнь невозможна. Физиологами было установлено, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору головного мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох повышает, а выдох снижает его. Таким образом, максимальных силовых усилий удастся достичь именно в момент задержки дыхания на выдохе.

Каждое упражнение программы пилатес имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило: необходимо выполнить вдох, готовясь к движению; выдох – в процессе движения. Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс. В связи с постоянным вовлечением в работу мышц брюшного пресса при выполнении всех упражнений системы пилатес, используется, главным образом, грудной (реберный) тип дыхания.

Для извлечения максимальной пользы при выполнении упражнений по системе Пилатес активно используются разные способы дыхания. Контроль за дыханием осуществляется по трем основным аспектам, которые называются: «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка» и «активное дыхание».

Боковое дыхание (его также называют реберным) осуществляется за счет расширения грудной клетки при сохранении постоянного напряжения глубоких

мышц живота, как на вдохе, так и на выдохе. Это совсем иная модель дыхания по сравнению с той, где при вдохе диафрагма опускается, а мышцы живота расслабляются, позволяя стенке брюшной полости выпячиваться вперед (диафрагменный или брюшной тип дыхания).

Боковое дыхание используется с той целью, чтобы сохранять напряжение мышц живота при выполнении упражнений, так как стабильность положения туловища чрезвычайно важна для защиты позвоночника под нагрузкой. Это ни в коем случае не означает, что дышать животом плохо и что диафрагма не играет жизненно важной роли в процессе дыхания. Просто боковой тип дыхания предпочтительнее при занятиях пилатесом.

Соблюдение ритмического рисунка. Для каждого упражнения установлен свой ритм дыхания. В одной фазе должен совершаться вдох, а в другой выдох. Это делается для того, чтобы не задерживать дыхание, особенно когда упражнение связано с большой физической нагрузкой. Задержка дыхания, как правило, сопровождается сильным напряжением мышц, а также нежелательным и потенциально опасным повышением артериального давления. Выдох в фазе максимального напряжения помогает этого избежать. Установленный ритм дыхания может также оказывать влияние на прорабатываемые мышцы. Так, например, выдох активизирует глубокий мышечный слой брюшной полости, который образуют поперечные мышцы живота.

Ритмичное дыхание задает также динамический ритм и самому упражнению. Каждое упражнение Пилатеса имеет свои особенности. Некоторые упражнения или их отдельные фазы выполняются плавно и медленно, а другие несколько быстрее и резче. Переменная динамика придает тренировке разнообразие и больше соответствует ритму повседневной деятельности.

Особое место в системе пилатес занимает *активное дыхание*. Существуют такие специфические упражнения, как, например, «Сотня», в котором выдох делается не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, то есть разбивается на отдельные части, чтобы лучше контролировать работу мышц живота и особенно внутренних межреберных мышц. Точно так же осуществляется и вдох, но при этом акцент переносится на работу наружных межреберных мышц. И вдох, и выдох при выполнении данного упражнения делаются в пять приемов. При этом каждый раз соответствующие мышцы сокращаются чуть сильнее. Обучение правильному дыханию по методике пилатес – достаточно сложный процесс. Главное помнить, что ритм дыхания при выполнении упражнений должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека.

2. Сосредоточенность – это углубленность во что-либо, способность концентрировать свое внимание на одной цели. Занимающиеся должны стремиться выполнять упражнения настолько правильно, насколько им позволяет текущий уровень подготовки. Это требует концентрации внимания. До начала выполнения упражнения необходимо мысленно пройтись по его основным моментам, для чего может потребоваться от нескольких секунд до одной–двух минут. При этом надо представить себе модель дыхания, а также все мышцы, которые будут задействованы. Следует сосредоточиться на правильном положении тела

и его стабилизации в каждый момент выполнения упражнения. Концентрация внимания должна сохраняться на протяжении всей тренировки.

3. Центрирование. Под принципом централизации Джозеф Пилатес понимал необходимость создания так называемого «центра силы» – развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышц, что является основой выполнения многих упражнений.

Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам, образуя натуральный корсет. Центр тяжести тела находится на уровне II крестцового позвонка. Отвесная линия, проведенная из центра тяжести, проходит на 5 см позади поперечной оси тазобедренных суставов и на 3 см вперед от поперечной оси голеностопного сустава. Общий центр тяжести головы и туловища находится на уровне середины переднего края грудного позвонка. Поскольку центр тяжести тела человека расположен относительно высоко, а опорная площадь (площадь двух подошв и расстояния между ними) незначительна и устойчивость тела очень невелика, то для удержания равновесия требуется хорошо развитая мускулатура брюшного пресса, спины, ягодичных мышц, мышц и связок, укрепляющих тазобедренные суставы. Это приводит не только к излишней нагрузке на мышцы поясницы, болям в области спины, но и к нарушению осанки, выпячиванию живота и появлению излишков жира вокруг поясницы.

Именно поэтому все упражнения в системе Джозефа Пилатеса начинаются напряжением мышц «центра силы». Необходимо вообразить растягивание верхней части корпуса, начинающиеся от бедер. Это действие «потягивания» автоматически привлекает целевую зону «центра силы» к работе и помогает снять нагрузку с нижней части спины.

Во многих упражнениях по системе пилатес акцент делается на «приближение пупка к пояснице», используя брюшные мышцы, с целью укрепления длинных мышц спины, расположенных вдоль позвоночника. Это действие не только значительно усиливает и растягивает мышцы нижней части спины, а также приводит к созданию плоской брюшной стенки. «Приближение пупка к пояснице» очень часто путают с втягиванием живота, но необходимо понять разницу. Втягивание живота автоматически вызывает задержку дыхания, что является полной противоположностью желаемого эффекта. В методике пилатес рекомендуется вообразить некоторый вес, прижимающий живот к пояснице, или «якорь, закрепленный к пупку с внутренней стороны живота и тянущий его вниз к полу». Для сохранения правильной осанки тела, необходима хорошая мышечная выносливость, и её повышение является одной из главных целей данного метода. С помощью системы пилатес уменьшается мышечный дисбаланс. Мышцы живота развиваются настолько, что они удерживают «плоским» живот не только во время выполнения упражнения, но и при ходьбе, стоянии и других движениях. Последующие упражнения будут невыполнимы или могут привести к перенапряжению мышц спины и болям в этой области.

4. Точность и контроль. Методика пилатес – это своего рода структура упражнений, постепенно затрагивающая все группы мышц. Все движения выполняются плавно и достаточно медленно. Главное требование – максимальная

точность движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела. Телу необходим четкий контроль, помогающий освободить разум.

5. Плавность. Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое. Каждое упражнение или отдельное движение имеет свою точку начала и завершения. Главная задача – сделать такие точки одним целым на протяжении занятия.

Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 90 минут и зависит от уровня подготовленности занимающихся. Система пилатес предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем, человек, занимающийся 2–3 раза в неделю по системе пилатес, сможет увидеть первые положительные результаты уже через 16–20 занятий.

4 ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ

Показания к занятиям пилатесом. Основной целью методики пилатес была полная реабилитация организма после перенесенных болезней или травм, в особенности, если речь идет о мышечном каркасе и опорно-двигательном аппарате. Кроме травм и заболеваний, особым показанием к использованию пилатеса является предупреждение и начальная стадия развития артроза и остеопороза.

Особого внимания заслуживает сколиоз. Большинство врачей в голос твердят, что пилатес, как и другие виды моделирующей и укрепляющей гимнастики, людям с таким заболеванием противопоказан. Однако, на начальных стадиях, под наблюдением врача и тренера можно подобрать из множества упражнений данной системы свой комплекс, который укрепил бы мышечный каркас, но при этом не нагружал бы позвоночник скручиваниями и наклонами. Особенно тщательно следует подбирать упражнения, если тренирующемуся поставлен диагноз межпозвоночная грыжа.

Подойдет пилатес и тем, кто страдает от головных болей, в особенности от мигрени. Полного избавления ждать не следует, но предупредить приступы, а также снизить их болезненность вполне возможно.

Существуют и возрастные показания для занятий пилатесом. К числу людей, которым рекомендован именно пилатес как физическая нагрузка, относятся те, кто переступили черту 40-летнего возраста. Кроме того, полезна данная система детям и подросткам.

Дети, проводящие долгое время в сидячем положении (школьники, музыканты), нуждаются в мягкой физической нагрузке. Подростки, в свою очередь, могут использовать Пилатес в качестве своеобразной терапии болей в суставах и мышцах при возрастном гормональном росте, сопровождающемся также и повышенной усталостью и, порой, резкими переменами в настроении.

Особыми показаниями к использованию Пилатеса является ожирение, сопровождающееся одышкой и слабостью мускулатуры. Принципы его использования позволяют не только стабильно и равномерно снижать уровень подкожного жира, но и безопасно избавлять от него внутренние органы.

Противопоказания к занятиям пилатесом

Пилатес относится к спокойным низкоударным тренировкам. Тем не менее, существует ряд противопоказаний к тренировкам, как правило, к нему относят следующие факторы:

- простудные и вирусные заболевания, сопровождающиеся значительным повышением температуры. Прекратить тренировки следует уже при лихорадке в 37,5 градусов. Столь категоричное утверждение объясняется довольно просто – координация движений в таком состоянии значительно снижается, что может привести к травмам;

- опухоли обоих типов, в особенности, костной системы. Пренебрежение данным запретом может привести к образованию переломов и прогрессу заболевания;

- невылеченные переломы костей и разрывы или растяжения мышц и связок. Пилатес помогает ускоренной реабилитации, но только после того, как кости и мышцы вернулись к здоровому состоянию. В противном случае велика вероятность рецидива;

- перенесенные недавно операции;

- сколиоз, плоскостопие 3 степени, повреждения позвоночника. Запрет объясняется тем, что составляющие «центра силы» при данных заболеваниях не способны выдерживать хоть мягкую, но все-таки нагрузку. И занятие пилатесом может усугубить ситуацию;

- большой избыточный вес;

- сердечно-сосудистые заболевания;

- беременность – противопоказаны интенсивные занятия;

- психические болезни. Пилатес основан на концентрации на движениях и обостренном восприятии собственного тела во время тренировки, что человеку, страдающему клиническими расстройствами психики, довольно трудно осуществить;

- риск возникновения кровотечения.

Указанные противопоказания для занятий пилатесом носят общий характер. А потому, прежде чем приступать к формированию личного комплекса упражнений по данной системе, следует проконсультироваться у врача.

5 ВИДЫ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС

Среди существующих в настоящее время разновидностей системы пилатес можно выделить следующие программы, отличающиеся по ряду признаков.

Pilates Matwork – это пилатес без какого-либо оборудования. С него стоит начинать знакомство с методом Джорджа Пилатеса. Из подручных средств для занятий нужен лишь нескользящий коврик. Pilates Matwork для начинающих является основным, базовым курсом, в котором движения выполняются в положении стоя, сидя, лежа, в упоре стоя на коленях. Система Pilates Matwork представляет собой серию упражнений, которые направлены на стабилизацию и укрепление мышц спины и брюшного пресса, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, улучшение осанки, ознакомление с уникальной

методикой дыхания пилатеса, не всегда совпадающей с традиционной системой («выдох на усилие»). Включает в себя вариации и модификации базовых упражнений пилатеса с учетом физиологических особенностей занимающихся.

В системе пилатес существует два уровня сложности: начальный и продвинутый, которые подчиняются единым правилам, от точного выполнения которых зависит достижение желаемого результата.

Начальный уровень пилатеса направлен на формирование в организме установки на здоровье и закрепление достигнутого результата. Особое внимание именно на данном этапе уделяется так называемому «центру силы», в который входят зоны позвоночника, спины, мышц живота, ног, бедер и ягодиц. Целью данного этапа является формирование правильного дыхания, затрагивающего при глубоком вдохе нижние отделы легких. Поэтому большинство упражнений связано с тренировкой пресса.

Кроме того, начальный уровень пилатеса особое внимание уделяет развитию и повышению гибкости и координации движений, поэтому в основе упражнений зачастую лежат прогибы, скручивания или скрещивания противоположных сторон тела. Очень важно на данном этапе сформировать навык «автоматической осанки», который достигается путем постоянного контроля над положением позвоночника, стабилизации лопаток и грудной клетки. Продолжать базовый уровень пилатеса следует до тех пор, пока тренирующийся не будет полностью отвечать следующим требованиям:

- достижение навыка «автоматическая осанка»;
- достижение гибкости и плавности выполнения всех упражнений;
- достижение состояния стабильного «центра силы», при котором вес всего тела удерживается за счет опоры на бедра и ягодицы.

Тренируясь по системе пилатес, продвинутый уровень следует начинать только в том случае, если были выполнены три обязательных требования перехода от базового уровня к продвинутому. Столь категоричная позиция объясняется тем, что именно в упражнениях продвинутого уровня задействованы сразу три навыка, которые формируются на базовом этапе: гибкость, сила и координация.

Упражнения продвинутого уровня соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц. Кроме того, именно на данном этапе уже начинаются комплексы, в которых задействуются дополнительное оборудование. К числу его относят тренажеры, мячи и кольца.

Другой вид пилатеса – введение в систему базовых упражнений малого оборудования (фитболов, эспандеров, бодибаров, нудлов, изотонических колец) – преподают индивидуально и в группах. Классикой жанра считаются упражнения на большом оборудовании. Внешне это очень громоздкие тренажеры (кадиллак, реформер, стул), напоминающие инквизиторскую атрибутику – наручники, цепи, зажимы. Главная особенность оборудования для пилатеса: его опора нестабильна, и нужно прилагать немалые усилия, чтобы удержать равновесие. Именно так задействуются мелкие мускулы.

Пилатес бывает силовым (то есть динамичным) и терапевтическим. Но и в том и другом случае это в первую очередь восстановительная гимнастика, которая идеально подходит людям, мечтающим иметь правильную осанку.

6 ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В студенческом возрасте происходит окончательное формирование организма, его функций и систем. И адекватные физические нагрузки могут способствовать увеличению функциональных резервов, компенсации нарушенных функций.

Организация и методика проведения учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальной медицинской группы имеет свои особенности и заслуживает особого внимания. Опыт работы с данным контингентом показывает, что при правильной организации занятий по физическому воспитанию заболеваемость студентов снижается, повышается их умственная и физическая работоспособность, происходит наиболее быстрая адаптация студентов младших курсов к психоэмоциональным нагрузкам при обучении в вузе. И что немаловажно, студенты за время обязательных занятий осознают значение физической культуры в их жизни, после обязательного курса продолжают заниматься уже самостоятельно.

В условиях вуза невозможны индивидуальные занятия в группах, сформированных по определенным заболеваниям. На занятия приходят студенты, каждый со своим заболеванием и уровнем физической подготовленности.

Следовательно, для проведения занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы наиболее универсальными являются занятия по системе пилатес. Преимущества этой системы упражнений в том, что любой студент с разным уровнем подготовки получит комплексное воздействие на все группы мышц. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. При занятиях задействуется чрезвычайно большое количество мышц (от кончиков пальцев рук до пальцев ног), работают все крупные и мелкие группы мышц. Такой подход обеспечивает оздоровление и гармоничное развитие организма в целом.

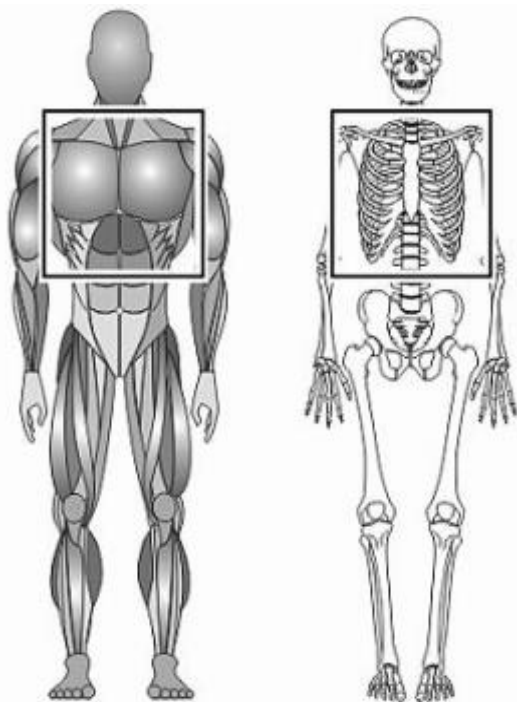
Пилатес особенно полезен тем, у кого есть проблемы опорно-двигательного аппарата и позвоночника (нарушения осанки, остеохондрозы, травмы, межпозвоночные грыжи и боли в суставах). Регулярные занятия по данной методике нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а у людей, страдающих нестабильным артериальным давлением, оно быстро нормализуется.

Поскольку пилатес изначально создавался как реабилитационная методика, он имеет сходные с лечебной физической культурой показания и противопоказания. Зная противопоказания и ограничения в выполнении определенных упражнений, каждый студент сможет дифференцировать свою нагрузку. Конечно, программу пилатес саму по себе нельзя расценивать в качестве единственного средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, занятия пилатесом позволяют достичь эффективных и стабильных результатов в физическом состоянии.

Пилатес соответствует основным оздоровительным задачам физического развития студента. Регулярные занятия помогут укрепить мышцы тела, научат ощущать свое тело целиком, справляться со стрессом и перенапряжением.

7 ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ

Положение тела во время занятий по системе пилатес подчиняется трем принципам:



The BOX. Грудная клетка и дыхание для пилатеса являются главным. Дыхание должно быть равномерным, дыхание грудное, но не вперед, а в стороны. Грудная клетка, в частности ребра, должны расходиться в стороны при вдохе. Живот втянут. Легкие полностью наполняются воздухом. Выравнивание грудной клетки Джозеф Пилатес называл «бокс Пилатес». Так же большое значение во время занятий уделяется отделу позвоночника от плечевых суставов до тазовых костей. Лобковая кость и пупок находятся на одной вертикальной линии (рисунок 1).

Рисунок 1 – Положение грудной клетки при дыхании



The SPINE. Позвоночник – один из самых важных элементов нашего тела. При занятиях пилатесом позвоночник должен быть расслаблен, лопатки опущены вниз и сведены. Позвоночник должен быть ровным, прямым. Позвоночник связывает «бокс Пилатес» с «каркасом прочности» (рисунок 2).

Рисунок 2 – Положение позвоночника

The POWERHOUSE. Самым важным элементом при статических упражнениях и динамических движениях является «каркас прочности». Он обеспечивает

контроль тазовых костей, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении. Например, упражнения на скручивание выполняются исключительно верхней частью тела, таз при этом неподвижен (рисунок 3).

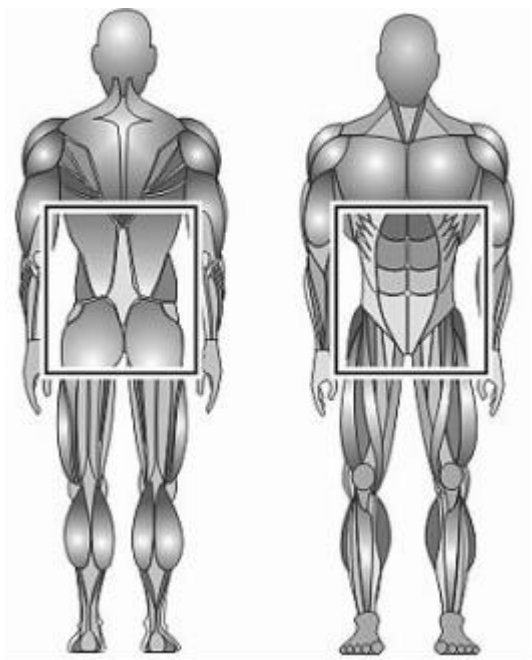


Рисунок 3 – «Каркас прочности»

8 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

8.1 HUNDRED (СОТНЯ).

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, бедра держать вертикально. Сделать глубокий вдох, на выдохе максимально подтянуть грудь и живот к спине.



Рисунок 4 – Упражнение «сотня»

1 – поднять голову. Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шейного отдела. Корпус поднимать до тех пор, пока нижний край лопаток остается плотно прижатым к полу. Потянуться руками вперед, начиная вытяжение от плеча. Для обеспечения стабилизации нижней части спины ягодичные мышцы держать в напряжении, колени свести вместе (рисунок 4).

Максимально отвести плечи от ушей для растяжения мышц шеи и усиления концентрации внимания на мышцах брюшного пресса.

2 – выполнить ударные движения прямыми руками. В локтевых и лучезапястных суставах держать руки прямо, движения выполнять, не касаясь пола, на высоте 10–15 см. На пять счетов (ударов руками) выполнить вдох, на пять счетов – выдох. Подъем корпуса сохранять максимальным, плечи неподвижны. Необходимо контролировать положение живота, дышать грудью (рисунок 5).



Рисунок 5 – Упражнение «сотня»

На начальном этапе выдох выполняется на каждый удар руками, что позволит сконцентрироваться на неподвижном положении живота и плеч. Если тяжело удерживать голову поднятой и чувствуется дискомфорт в области шеи, голову можно опустить на пол или подложить маленькую подушечку или скрученное полотенце под голову, так как напряжение необходимо исключить.

Начинать с 20–30 дыхательных движений и постепенно увеличивать их количество до 100. Со временем выдохи следует выполнять более длительные, что позволит улучшить выносливость дыхательной системы.

3 – продолжая удары руками, ноги выпрямить вверх. Голову и грудной отдел позвоночника следует держать поднятыми на протяжении дыхательных движений. Спину удерживать прямой, живот втянутым, постоянно концентрируясь на приближении живота к спине. Живот не выпячивать и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

4 – вернуться в и. п.

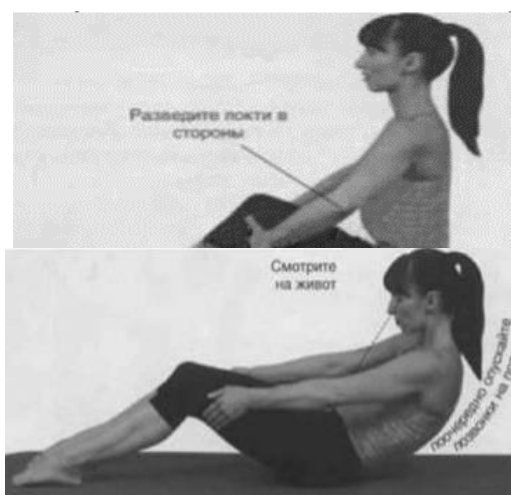


Рисунок 6 – Упражнение «раскручивание вниз»

8.2 ROLL-DOWN (РАСКРУЧИВАНИЕ ВНИЗ).

И. п. – сидя, спина прямая, ноги вместе, согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руками обхватите бедра с внешних сторон.

1 – плотно сведя колени, напрячь ягодичные мышцы. На вдохе втянуть живот, а подбородок подтянуть к груди. Максимально округлить нижнюю часть спины. Выпрямляя руки, коснуться поясницей пола (рисунок 6).

2 – на выдохе вернуться в исходное положение, свести лопатки и потянуться грудью и макушкой вверх. Убедиться, что стопы достаточно отдалены от

ягодиц, иначе положение ног будет мешать подъему корпуса вверх. Вернуться в и. п. (рисунок 7).



Рисунок 7 – Упражнение «раскручивание вниз»

Методические указания:

- для стабилизации нижней части корпуса держать ноги плотно сжатыми, а живот втягивать к позвоночнику;
- выполняя упражнение, концентрироваться на мышцах «центра силы». Не выпячивать живот и не задерживать дыхание. Руки к корпусу не прижимать, локти должны быть направлены в стороны;
- облегчить стабилизацию нижней части корпуса можно, зажав мячик или маленькую подушечку между щиколоток.

8.3 ROLL-UP (СКРУЧИВАНИЕ НАВЕРХ). В упражнении тренируются мышцы, образующие «центр силы» растягиваются мышцы задней поверхности бедер.



И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленных суставах, стопы плотно прижать к полу, руки вдоль корпуса. Убедиться, что стопы достаточно отдалены от ягодиц, иначе положение ног будет препятствовать подъему корпуса вверх

1 – плотно свести колени.

На вдохе выполнить скручивание верхней части корпуса, начиная с приближения подбородка к груди. Плечи в начальной фазе отрыва от пола не поднимать. Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги.

Для стабилизации нижней части корпуса ноги держать плотно сжатыми и приблизить живот к спине.

2 – по окончании скручивания, на выдохе ноги выпрямить и потянуться за руками вперед (рисунок 8).

Рисунок 8 – Упражнение «скручивание вверх»

Сохранять ощущение приближения живота к позвоночнику. Для достижения правильной техники следует соблюдать следующую последовательность

выполнения упражнения: приблизить подбородок к груди, грудь – над ребрами, ребра – над животом, живот – над тазом. Далее при растяжении вперед представить, что корпус максимально отдален от таза, скручиваясь над ногами. Корпус при наклоне вперед во время растягивания не расслаблять. Вернуться в и. п.

Методические указания:

– на протяжении всего упражнения концентрироваться на мышцах «центре силы». Живот не выпячивать и не задерживать дыхание;

– стопы не отрывать при скручивании вверх и опускании вниз. Для стабилизации нижней части корпуса ноги держать вместе, плотно сжав колени. Облегчить стабилизацию нижней части корпуса можно, зажав мячик или маленькую подушечку между щиколоток;

– подбородок приближать к груди при скручивании вверх и раскручивании вниз, чтобы не перенапрягать шею (рисунок 9).



Рисунок 9 – Упражнение «скручивание вверх»



8.4 SINGLE LEG CIRCLES (КРУГИ НОГОЙ).

В упражнении развивается подвижность в тазобедренных суставах, сила и гибкость.

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса, спина, стопы и плечи плотно прижаты к полу. Вытянуть шею. Упереться ладонями в пол для дополнительной устойчивости. Выпрямить одну ногу вертикально вверх, слегка развернув ее наружу от бедра, что поможет стабилизировать спину, бедра и таз, а также снимет нагрузку с передней поверхности мышц бедра путем вовлечения в работу ягодичных мышц.

1 – выполнить круг одной ногой, начиная движение внутрь, затем вниз и по кругу возвращая в исходное положение. Нога должна двигаться в тазобедренном суставе по небольшой амплитуде и не раскачиваться. Концентрироваться на неподвижности верхней части корпуса и контролировать круговые движения ногой от «центра силы». Акцент в данном упражнении ставится на отсутствие раскачивания (рисунок 10).

Рисунок 10 – «Круги ногой»

Живот втянуть к позвоночнику.

Вернуться в и. п.

Методические указания:

– постепенно круги очерчивать больше. Постоянно контролировать неподвижность положения таза. Не опускать ногу настолько низко, чтобы поясница отрывалась от пола;

– не разворачивать колено внутрь при выполнении кругов, концентрироваться на внутренней поверхности колена. Чувствовать работу внутренней и наружной поверхностей бедра так же, как и работу «центра силы»;

– выполните 3–5 повторений.

Вдох – на начальной фазе движения, выдох – на завершающей. Поменять направление кругового движения ноги, постоянно сохраняя стабильное положение таза, т. е. не позволять тазу раскачиваться во время выполнения кругов ногами. Повторить то же упражнение другой ногой (рисунок 11).



Рисунок 11 – «Круги ногой»

8.5 ROLLING LIKE A BALL (ПЕРЕКАТЫ НА СПИНЕ). Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, координацию и массирует спину.



И. п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и слегка разведены. Обхватить бедра с внешней стороны (но не под коленями) и оторвать стопы от пола до того момента, когда получится балансировать. Развести локти в стороны.



1 – за счет приближения живота к позвоночнику и подбородка к груди максимально округлить корпус. Начать перекат назад, сохраняя ноги и положение корпуса в неизменном положении.

2 – перекатываться назад только до края лопаток, но не до шеи.

Не запрокидывать голову назад, стараясь создать инерцию для движений. Движение должно осуществляться только за счет работы мышц брюшного пресса.

3 – Вдох выполнять на перекате назад и выдох – на возвращении в положение сидя. Особое значение придавать сохранению постоянного расстояния между грудью и бедрами во время перекатов, тянуться локтями в стороны, что поможет включить в работу мышцы брюшного пресса. Каждый раз, возвращаясь в положение сидя, делать короткий перерыв, балансируя, не касаясь стопами пола. Вернуться в и. п. (рисунок 12).



Рисунок 12 – «Перекаты на спине»

Методические указания:

- глаза не закрывать во избежание потери равновесия;
- оценить освоение упражнения можно с помощью мяча, размером с баскетбольный, поместив его между животом и бедрами. Техника выполнения перекатов должна оставаться неизменной;

– не запрокидывать голову при перекате назад и не подергивать ею во время переката вперед. Для безопасности постоянно приближать голову к коленям. Инерция – ключевой момент данного упражнения. Чем медленнее перекат назад, тем выше шанс избежать инерции при возвращении в положение сидя;

– постараться прочувствовать, как каждый позвонок поочередно прижимается к полу и поочередно отрывается от него. Живот держать втянутым, положение головы и шеи зафиксировать на протяжении всей серии перекатов (рисунок 13).



Рисунок 13 – «Перекаты на спине»

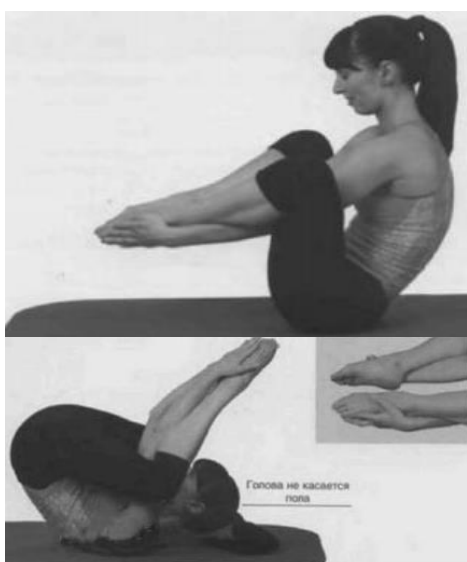


Рисунок 14 – «Тюлень»

8.6 SEAL (ТЮЛЕНЬ). Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, координацию, действует аналогично массажу спины.

И. п. – сидя на полу, колени подтянуты к груди и разведены на ширину плеч, стопы плотно прижаты друг к другу.

Обхватить щиколотки изнутри, оторвать стопы от пола, балансируя. На вдохе сконцентрироваться на приближении живота к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.

1 – выполнить перекат назад на лопатки, не изменяя положения ног. Не перекатываться на шею (рисунок 14).

Балансировать на лопатках, слегка заводя ноги за голову. При заведении ног за голову можно их слегка выпрямлять, но не менять угол между корпусом и бедром.

Во время балансирования на лопатках выполнить три хлопка пятками, как тюлень ластами.

2 – на выдохе вернуться в положение сидя, приближая подбородок к груди. Для подъема тянуться стопами вперед. Вернуться в и. п. (рисунок 15).

Методические указания:

- сохранять баланс в обоих положениях, стопами пола не касаться;
- ключевой момент данного упражнения – способность расслабляться и получать удовольствие от движения. Это упражнение вызывает приятные ощущения после напряженной работы. Плечи и ноги не напрягать, выполняя перекаты, контролировать «центр силы» и дыхание при перекатах назад и подъемах;
- вначале можно исключить хлопки пятками в положении на лопатках, выполняя их только в положении сидя. По мере освоения выполнять упражнение полностью
- при ощущении дискомфорта или боли в шейном отделе позвоночника, упражнение пропустить.



Рисунок 15 – «Тюлень»



8.7 OPEN-LEG ROCKER (КРЕСЛО-КАЧАЛКА). Упражнение действует аналогично массажу спины, способствует развитию гибкости, укрепляет мышцы спины и задней поверхности бедер.

И. п. – сидя на полу, ноги согнуть в коленях, колени разведены на ширину плеч. Обхватить ноги за щиколотки с внешней стороны. Втянуть живот, отклониться назад и оторвать стопы от пола, балансируя. Выпрямить ноги вверх к потолку в V-ю позицию сохраняя равновесие, руки прямые.

1 – на вдохе, приближая живот к позвоночнику, начать перекат назад. Голову назад не запрокидывать, стараться создать инерцию для движений, подбородок приблизить к груди. Ноги и руки держать прямыми, для переката использовать только мышцы «центра силы».

2 – выполнить перекат назад, касаясь лопатками пола.

Не перекачиваться до шейного отдела. Сохранять расстояние между стопами и угол в тазобедренном суставе неизменными. На выдохе вернуться в исходное положение, удерживать подбородок приближенным к груди. Балансировать в верхней точке после каждого переката. Вернуться в и. п.



Рисунок 16 – «Кресло-качалка»

Методические указания:

- не запрокидывать голову при перекате назад не подергивать ею во время переката вперед для создания инерции;
- основа заключается в том, чтобы научиться выполнять перекат только за счет мышц брюшного пресса и исключить перенапряжение при подъеме вверх каждый раз. Перекат назад и возвращение в положение сидя начинать, втягивая живот;

- представить, что качаетесь в кресле-качалке с высокой спинкой, которая запрокидывается назад и возвращается обратно;
- для начала только выпрямлять ноги и балансировать без переката назад. Затем добавить перекат с прямыми ногами, держаться не за щиколотки, а за середину голеней, но не под коленями;
- для усложнения упражнения выполнять такой же перекат, не держась за ноги (руки свободно лежат на щиколотках);
- другой вариант усложнения – перекат со сведенными ногами, что усилит растяжение задней поверхности ног (рисунок 17).



Рисунок 17 – «Кресло-качалка»

8.8 CORKSCREW (ШТОПОР). Упражнение укрепляет мышцы «центра силы», развивает гибкость мышц спины, улучшает координацию.



И. п. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к полу. Выпрямить ноги вверх, развернув их в позицию пилатес. Сконцентрироваться на приближении живота к позвоночнику.

1 – на вдохе очертить круг ногами вправо, затем опустить ноги вниз. Далее по кругу на выдохе вернуть ноги в исходное положение. Не отрывать таз от пола и не перекачиваться из стороны в сторону. Представить, что все тело прочно прикреплено к полу, и только ноги способны двигаться.



2 – каждый раз менять направление кругового движения, выполняя вдох в начале круга и выдох – на его завершении. Шея, спина и плечи должны оставаться полностью неподвижными и расслабленными на протяжении всего упражнения. Вернуться в и. п.

Методические указания:

– в начале, очерчивать маленькие круги. По мере увеличения силы и повышения контроля над движением увеличивать диаметр очерчиваемых кругов.

– для усложнения упражнений рекомендуется отрывать таз от пола в момент, когда ноги идут за голову (рисунок 18).

Рисунок 18 – «Штопор»

Представить, что стопами рисуется большой круг вокруг центра корпуса в обоих направлениях;

– не забывать сжимать ягодичные мышцы и бедра так, чтобы между ногами не было просвета. Не перекачиваться назад на шейный отдел позвоночника. Не прогибаться в пояснице (рисунок 19).



Рисунок 19 – «Штопор»

8.9 SAW (ПИЛА). Упражнение относится к дыхательным, помогающим удалять застойный воздух из легких. Также развивается линия талии и растягивается задняя поверхность бедер.



И. п. – сидя, спина прямая, ноги чуть шире бедер. Стопы тянуть на себя, потянувшись пятками вперед. Позвоночник вытянуть максимально вверх, руки в стороны и максимально выпрямлены. На вдохе сконцентрироваться на прижимании живота к позвоночнику и одновременном его подъеме вверх.

1 – выполнить скручивание корпуса влево. Тянуться грудью и головой к левой ноге, а правой рукой взять себя за мизинец левой ноги.

Представить, что отпиливаете мизинцем правой руки мизинец левой ноги. Ассоциируя движение с движением пилы.

Продолжая тянуться грудью к левому бедру, сделать полный выдох. Не поднимая головы, тянуться макушкой к мизинцу левой ноги, а левой рукой – точно в противоположную сторону. Представить, что нижняя часть тела неподвижна, и двигаться можно только выше линии бедер (рисунок 20).

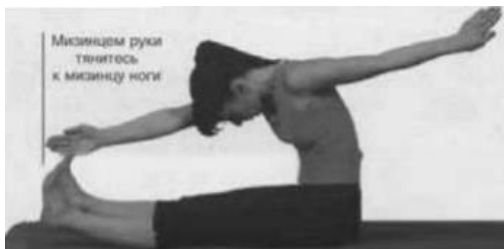


Рисунок 20 – «Пила»

2 – на вдохе раскручиванием вверх вернуть корпус в исходное положение, начиная подъем от живота. Голова должна подниматься в последнюю очередь. Сидеть прямо, не отклоняя корпус назад. Выдохнуть, и только потом начинать движение в другую сторону.

Вернуться в и. п.

Методические указания:

– при вытяжении корпуса в обоих направлениях бедра должны оставаться плотно прижатыми к полу, ноги и отведенная назад рука – прямыми;

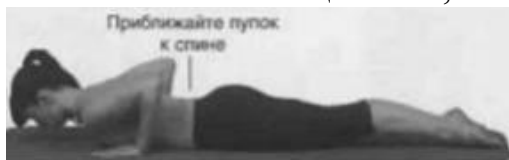
– при выполнении растяжения корпуса в наклоне тянуться противоположной пяткой вперед;

– если трудно, слегка согнуть колено противоположной ноги или оба колена. По мере улучшения гибкости стремиться к выпрямлению ноги полностью (рисунок 21).



Рисунок 21 – «Пила»

8.10 NECK ROLL (ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ). Упражнение развивает силу и гибкость всех мышц спины, шеи и плеч.



И. п. – лежа на животе, с опорой на ладони в пол точно под плечами. Плотнo сжать ноги в позиции Пилатес, вытянуть носки и прижать стопы к полу.

1 – на вдохе прижать живот к позвоночнику и начать выпрямлять руки. Тянуться грудью вверх, не запрокидывать голову назад (шея также вытягивается вверх). Локти прижать к корпусу.



2 – На выдохе голову максимально повернуть направо.

3 – на вдохе очертить половину круга головой: опустив вниз, повернуть ее налево.

4 – на выдохе согнуть руки и опустить обратно на пол. Вернуться в и. п. (рисунок 22).

Рисунок 22 – «Вращение головой»

Методические указания:

- руки выпрямить полностью;
- начинать подъем корпуса с плотного сведения лопаток и максимального отведения плеч (рисунок 23).

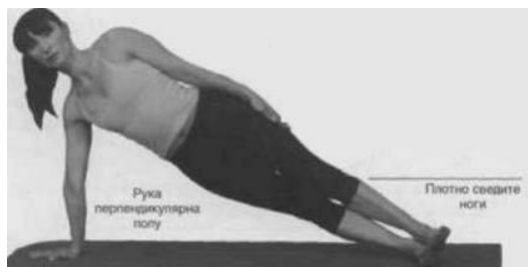


Рисунок 23 – «Вращение головой»



8.11 MERMAID (РУСАЛОЧКА). Упражнение укрепляет и растягивает мышцы рук, бедра и косые мышцы живота, улучшает координацию, укрепляет запястья.

И. п. – сидя на правом бедре, с опорой на правую прямую руку, развернув пальцы наружу от корпуса, левая рука на левой щиколотке, ноги вместе и слегка согнуты в коленях, левая стопа перед правой.



1 – опираясь на правую руку, бедра поднять и положить левую стопу точно на правую. Балансируя на руке и внешней стороне стопы, вытянуть корпус в прямую линию от макушки до стоп (рисунок 24).

Рисунок 24 – «Русалочка»

2 – поднять голову вверх к потолку, потянуться подбородком к плечу. Выполнив медленный выдох, слегка опустить бедра вниз, левой рукой скользить по ноге к стопам. Должно быть ощущение растяжения правой стороны корпуса. Вес тела на запястье полностью не переносить, не «проваливаться» в плечах.

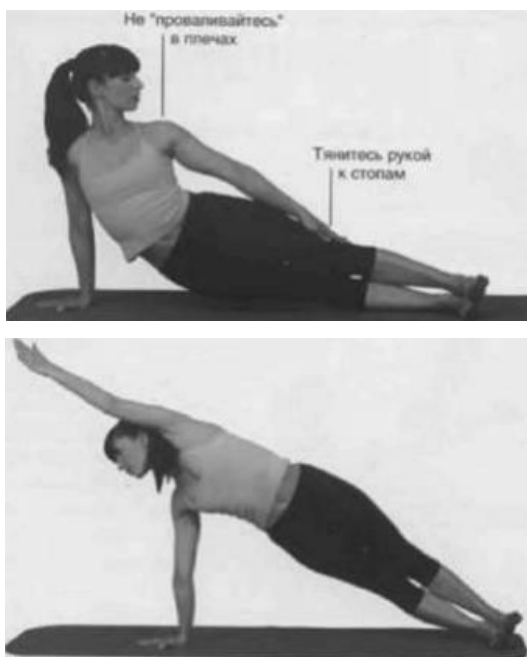


Рисунок 25 – «Русалочка»

Методические указания:

- для сохранения равновесия выполнять движения медленно, контролируя их;
- в случае ощущения дискомфорта или боли в области запястья и плеча упражнение не выполнять (рисунок 26).



Рисунок 26 – «Русалочка»

8.12 TWIST (СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА В УПОРЕ НА РУКЕ). Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса с акцентом на косые мышцы живота и мышцы рук. Также растягиваются мышцы спины, улучшается координация и контроль над телом.



И. п. – сидя на правом бедре, с опорой на правую прямую руку, развернув пальцы наружу от корпуса, левая рука на левой щиколотке, ноги вместе и слегка согнуты в коленях, левая стопа перед правой.

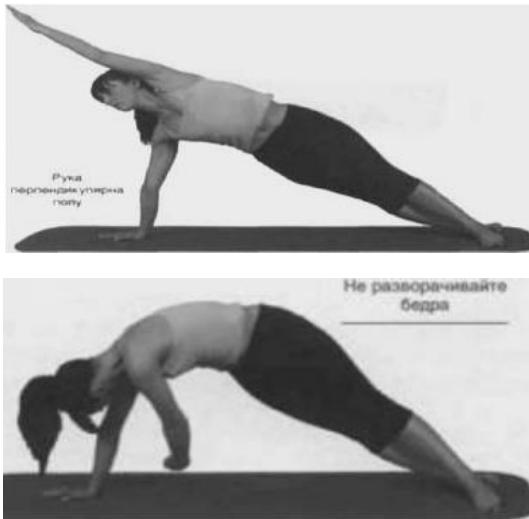


Рисунок 27 – «Скручивание корпуса в упоре на руке»

На выдохе потянуться головой и верхней частью корпуса за рукой, скручивая корпус в области талии. Бедра и ноги должны оставаться неподвижными.

3 – на вдохе отвести левую руку максимально вверх. Сохранять неподвижность нижней части корпуса.

4 – вытянуть корпус в прямую линию и, выполняя левой рукой круг вниз, на выдохе медленно опуститься в исходное положение (рисунок 27).

Методические указания:

– ключевой момент упражнения – удержание таза и ног в поднятом и неподвижном положении во время вытяжения и скручивания верхней части корпуса. Для сохранения равновесия движения выполнять медленно;

– вес тела на запястье не переносить, не «проваливаться» в плечах и бедрах (рисунок 28).



Рисунок 28 – «Скручивание корпуса в упоре на руке»

8.13 ROCKING (ПЕРЕКАТЫ НА ЖИВОТЕ). В упражнении развивается гибкость, повышается сила мышц спины и брюшного пресса.

И. п. – лежа на животе, руки прямые отведены назад, пятки подтянуты к ягодицам, носки оттянуты.



1 – на вдохе медленно, отрывая от пола грудь и колени, потянуться стопами к затылку.



2 – на выдохе сильнее потянуть стопы к голове и перекатиться вперед на грудь.



3 – на вдохе живот прижать к позвоночнику и перекатиться обратно, отрывая грудь от пола, стопами тянуться назад. Вернуться в и. п. (рисунок 29).

Рисунок 29 – «Перекаты на животе»

Методические указания:

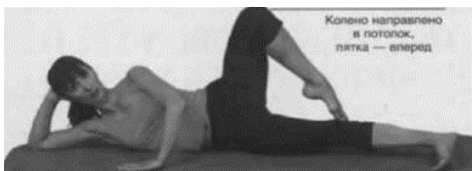
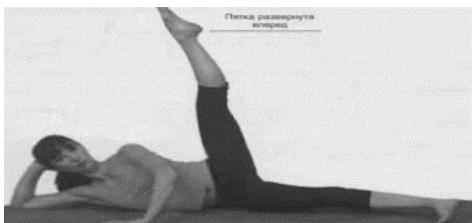
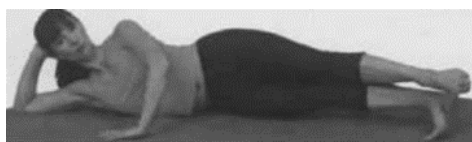
- руки держать прямыми во время перекатов, ноги не отпускать и не приближать пятки к ягодицам;
- голову при перекаате вперед не запрокидывать и не подергивать ею во время переката назад для создания инерции.

Подниматься от груди и вытягивать заднюю поверхность шеи для поддержания веса головы;

- дыхание не задерживать;
- сохранять положение тела во время перекатов, ноги не расслаблять, сохранять небольшое расстояние между ними во время выполнения всего упражнения (рисунок 30).



Рисунок 30 – «Перекаты на животе»



8.14 SIDE PASSE (ПАССЕ В СТОРОНУ). Упражнение укрепляет мышцы внешней и внутренней поверхности бедер, улучшает координацию.

Исходное положение принять, соответствующее личному уровню подготовленности.

1 – ногу поднять вертикально вверх.

2 – ногу согнуть в коленном суставе и опустить стопу на внутреннюю поверхность противоположного бедра или перед ним. В согнутом положении колено направлено точно в потолок, пятка согнутой ноги – вперед.

Рисунок 31 – «Пассе в сторону»

3 – скользя стопой по ноге вниз, выпрямить ногу в коленном суставе, соединяя ноги в позиции пилатес. Вернуться в и. п. (рисунок 31).

Методические указания:

– чем стабильнее положение верхней части корпуса, тем выше эффект от упражнения. Не прогибаться в поясничном отделе и не сутулиться при выпрямлении ноги вверх;

– ногу внутрь не разворачивать, сохранять корпус неподвижным во время движений;

– важен ритм выполнения упражнения: плавное выполнение упражнения принесет значительно больший эффект, чем резкое. Не выполнять подъем ноги махом (рисунок 32).



Рисунок 32 – «Пассе в сторону»

8.15 FRONT-BACK (ВПЕРЕД-НАЗАД). Упражнение укрепляет и растягивает мышцы задней поверхности бедер и ягодиц, улучшает координацию.

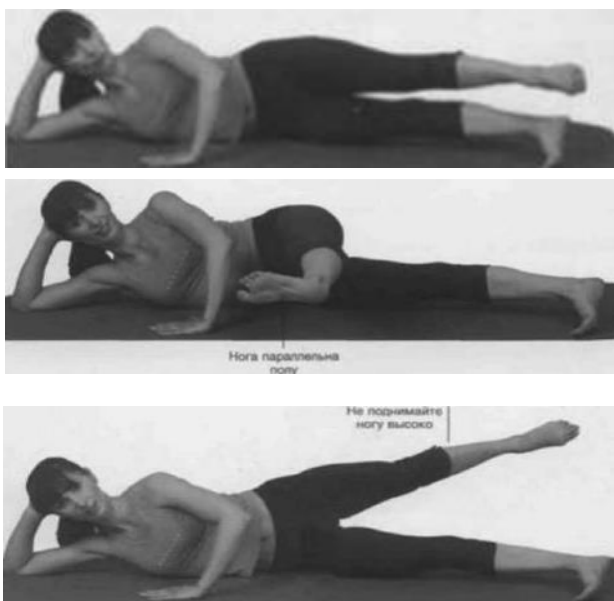


Рисунок 33 – «Вперед-назад»

Методические указания:

- во время движений ноги, корпус неподвижен, не опускать стопу ниже уровня таза;
- колени не сгибать, мышцы не перенапрягать. Для стабилизации корпуса использовать «центр силы»;
- начинать упражнение с небольшой амплитуды движений, а затем постепенно ее увеличивать, не теряя равновесия (рисунок 34).



Рисунок 34 – «Вперед-назад»

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До разучивания комплекса освоить технику дыхания.

При выполнении упражнений системы пилатес необходимо:

- 1) на начальном этапе обучения точно следовать методическим указаниям, которые предусмотрены для каждого упражнения, с целью освоения правильной техники выполнения упражнений (ЧСС не более 130 уд/мин);
- 2) соблюдать основное условие правильного выполнения упражнения, которое выражается в отсутствии расслабления мышц на протяжении выполнения упражнения за счет медленного темпа движения и их плавности (воздействию последовательно или одновременно должны подвергаться все группы мышц);
- 3) соблюдать последовательность (вначале осваиваются простые упражнения, затем – более сложные);
- 4) добиваться четкого, качественного выполнения каждого упражнения;

5) первые выполнения сопровождать строгим контролем за правильностью движений, с указанием допущенных ошибок и их исправлением.

Целенаправленное систематическое использование и увеличение дозировки следует начинать только после уверенного и правильного выполнения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Методика пилатес эффективно помогает развитию координации, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Непохожие друг на друга упражнения требуют необычайно плавного и точного выполнения, а значит, и высокой степени концентрации на каждом элементе. При выполнении упражнений комплекса в работу включается большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, количество повторений при этом может быть минимальным. В работу также включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры.

Нагрузка в пилатесе не меньше, чем во время других тренировок. После выполнения нескольких упражнений, мышцы начинают дрожать от напряжения. Во время других тренировок (например, на тренажерах) в основном работают крупные и сильные мышцы, а мелкие и слабые не прорабатываются. В пилатесе слабые мышцы также включаются в работу, в этом и заключается основной эффект пилатеса.

Для женщин пилатес полезен и важен, как йога. Во-первых, позволяет работать с труднодоступными мышцами, во-вторых, развивает мышцы, необходимые при родах, а беременным позволяет аккуратно заниматься фитнесом, не бросая тренировки, поддерживая в форме тело.

Список литературы

1. Орлова, Н. В. Направление реализации задач государственной программы Республики Беларусь по физической культуре и спорту / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сб. науч. трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – С. 254–262.

2. Орлова, Н. В. Калланетика: методические рекомендации / Брест. гос. техн. ун-т ; сост. : Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Брест : БрГТУ, 2017. – 24 с.

3. Комплексы гимнастики пилатес [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://elib.gstu.by/bitstream/handle/220612/13156/493.pdf?sequence=1&isAllowed>. – Дата доступа: 14.06.2023.

4. Показания и противопоказания для занятий пилатесом: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://4allwomen.ru/publ/zdorove_sport_i_fitnes/pokazaniya_i_protivopokazaniya_dlja_zanjatij_pilatesom. – Дата доступа: 20.09.2023.

5. Что такое пилатес и какую он дает пользу? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://mastergym.ru/fitnes-pomoshchnik/stati/polza-trenirovok/chto-takoe-pilates>. – Дата доступа: 24.05.2023.

Учебное издание

Составители:

Орлова Наталья Васильевна

Козлова Наталия Ивановна

Методические рекомендации

ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ответственный за выпуск: Орлова Н. В.

Редактор: Митлошук М. А.

Компьютерная вёрстка: Северянина А. Г., Соколюк А. П.

Корректор: Дударук С. А.

Подписано в печать 28.12.2023 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Performer».
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 1,86. Уч. изд. л. 2,0. Заказ № 1409. Тираж 19 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/235 от 24.03.2014 г.