

5. В целях техники безопасности ограничить число занимающихся, особенно в партерной части занятия, согласно пропускной способности зала.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о высокой эффективности занятий с использованием фитбола. Это способствует не только оптимизации содержания занятий, но и снятию нежелательной нагрузки на позвоночник у студентов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА

Орлова Н. В., доцент кафедры физического воспитания, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, Республика Беларусь

Путем внедрения новых методик в учебный процесс повышается интерес студентов к занятиям физической культурой. Использование упражнений пилатес позволяет разнообразить занятия и способствовать разностороннему физическому развитию. Упражнения пилатес показаны практически всем студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Основными принципами методики пилатеса являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация.

Целью занятия пилатес является развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела.

Основные задачи пилатеса – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Основой всех упражнений пилатес является тренировка так называемого «Powerhouses» – «каркаса прочности», под этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура. Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание.

Основополагающим принципом пилатеса является контроль над выполнением всех упражнений и движений. Вследствие выполнения упражнений должны укрепляться мышцы позвоночника.

Следующим принципом является концентрация. С помощью концентрации должна достигаться гармония тела и духа. Каждое движение контролируется мыслительно, все внимание направлено на работу тела.

При занятиях пилатесом дыхание играет важную роль. Дыхание способствует балансу тела, повышает контроль над движениями тела. По этой причине тренируется дыхание диафрагмы.

Центрирование. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого «каркаса прочности», который простирается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы. Укрепление мышц этой части тела укрепляет прежде всего, спину и позвоночник, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника.

Плавность является очень важной составляющей всех упражнений. Одно движение плавно переходит в другое, нет пауз и остановок. Но при этом каждое движение имеет начало и завершение. Каждое движение ведет к следующему.

Плавность является важным фактором в выполнении упражнений. В упражнениях отсутствуют резкие движения, нет внезапных, изолируемых движений, долгих перерывов.

Сознательная релаксация должна помогать балансу тела. Нельзя создавать напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении.

И последний принцип пилатеса – регулярность. Для того, чтобы добиться необходимого эффекта, следует регулярно выполнять упражнения пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.

На начальном этапе обучения достаточно сложно создавать у обучающихся пилатесу представление о таком понятии, как плавность выполнения движений, согласованность движений всех частей туловища с дыханием. Еще сложнее добиться стабильности в выполнении упражнений пилатеса в сочетании с дыханием. Поэтому обучение в настоящей методике предлагается начать с изучения базовых упражнений, направленных на формирование навыка согласованности движений всех частей тела, а затем переходить к дыханию.

Все упражнения пилатес не должны причинять боль.

При плохом самочувствии тренировку необходимо отложить. Занятия в плохом состоянии не принесут никакой пользы. Если есть хронические заболевания, необходимо проконсультироваться с врачом перед началом тренировки.

Методика обучения выполнению упражнений пилатес построена таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов.

Например, в положении лежа расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони. Прогиб поясницы должен быть естественным.

Если ноги во время упражнения согнуты или подняты, то поясница естественным образом прижимается к полу. Не надо этому препятствовать. Поясничный отдел должен оставаться плоским.

Одно из самых главных правил в технике пилатес – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

Методика начального обучения представлена последовательным рядом задач, а также средствами их решения, направленных на поэтапное освоение упражнений пилатес для студентов, имеющих структурно-функциональные нарушения позвоночника.

Вначале необходимо освоить все упражнения базовой программы пилатес, которые выполняются в течение четырех – шести недель после начала занятий. Лишь после этого можно приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности.

Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Эти упражнения помогут освоить положения «каркас прочности» и «бокс Пилатес», научиться глубоко и ровно дышать грудной клеткой.

Следующим этапом обучения является умение научить студентов правильному дыханию при выполнении упражнений пилатес. Именно поэтому очень важно освоить технику дыхания пилатес. Обычно это удается не сразу. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут и не выделяется вперед при вдохе. При вдохе грудная клетка так же не выдается вперед, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно легкими, ни в коем случае не животом.

Лопатки во время занятий плотно прижимаются к ребрам. Это поможет избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Чтобы

достичь правильного положения лопаток необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз.

Во время упражнений пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед. Ребра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха ребра опускаются к бедрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук

Ноги во время упражнений должны находиться в позиции Пилатес. Это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены, не заблокированы. При этом расслаблена передняя поверхность бедра.

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. На начальном этапе при выполнении упражнений лежа под шею можно положить небольшой валик.

Нужно следить за тем, чтобы во время выполнения упражнений пилатес голова не запрокидывалась. Она должна быть продолжением корпуса.

Следующий этап обучения – после освоения основных базовых упражнений пилатес, необходимо научиться выполнять их в определенной последовательности. Нужно научиться выполнять упражнения так, чтобы одно упражнение плавно перетекало в другое, ведь одна из главных задач при выполнении упражнений пилатес – их плавность, отсутствие резких движений.

Освоение согласованности движений ног, туловища, рук, головы с правильным дыханием и плавный переход одного упражнения к другому является завершающим этапом обучения базовым упражнениям пилатес.

Совершенствование техники изучаемых базовых упражнений пилатес происходит в процессе многократного выполнения с использованием корректирующих двигательных умений. На данном этапе целесообразно использовать упражнения, направленные на освоение согласованности базовых упражнений с дыханием.

Обучение методике выполнения базовых упражнений пилатес рекомендуется проводить в четыре этапа. На первом этапе у занимающихся создается представление о навыке согласованности движений всех частей тела. На втором этапе обучения формируется навык согласованности дыхания и выполнения базовых упражнений пилатеса. Третий этап связан с освоением плавного перехода одного упражнения в другое в сочетании с дыханием. Заключительный четвертый этап направлен на стабильность выполнения базовых упражнений пилатес в целом и внесение коррекций в случае возникновения ошибок.

После освоения основных базовых упражнений пилатес, необходимо научиться выполнять их в определенной последовательности. Нужно научиться выполнять упражнения так, чтобы одно упражнение плавно перетекало в другое, ведь одна из главных задач при выполнении упражнений пилатес – их плавность, отсутствие резких движений. Ниже приведена таблица последовательности выполнения упражнений пилатес, чтобы достичь плавного выполнения всех движений и плавного перехода от одного упражнения к другому.

Методические указания. Каждое упражнение необходимо выполнять три-пять раз на каждую сторону, стараться соблюдать основные принципы пилатес при выполнении упражнений, это в несколько раз повысит их эффективность. Во время выполнения упражнений нужно быть предельно сконцентрированным, выполнять все упражнения медленно, ориентируясь на ритм дыхания. Не забывать притягивать живот к позвоночнику на протяжении всего занятия. Перекатываясь с позвонка на позвонок ни в коем случае не задерживать дыхание.

Заключительный этап обучения направлен на совершенствование выполнения упражнений пилатес с максимальной амплитудой, непрерывного плавного перетекания одного упражнения в другое в сочетании с дыханием, с музыкальным сопровождением.

При возникновении ошибок осуществляется коррекция выполнения базовых упражнений пилатес при помощи инструктора по пилатесу.

Таким образом, первые две недели отдельное упражнение следует выполнять 8-10 раз, в дальнейшем до 50 раз. Сначала выполняются базовые упражнения пилатес, затем осуществляется переход к развивающему пилатесу.