

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**Ментальный фитнес в системе
физического воспитания студентов**

**Методические рекомендации
для студентов вузов непрофильных специальностей**

Брест 2016

Методические рекомендации построены с учетом включения ментального фитнеса в занятия физической культурой студентов основного, подготовительного и специального медицинского отделений для формирования правильной осанки, снятия психологических стрессов, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

В методических рекомендациях рассматриваются средства и методы оздоровительной физической культуры «Цигун» и «Пилатес», а также, психолого-педагогические основы физической культуры, с использованием основных систем ментального фитнеса, таких как восточные и европейские.

Методические рекомендации предназначены для студентов и преподавателей кафедр физического воспитания и спорта высших, средних и средне-специальных учебных заведений, а также для самостоятельных занятий ментальным фитнесом.

Составители: Н.В. Орлова, к.п.н., доцент
Г.К. Бажанова, ст. преподаватель

Рецензент: доцент кафедры физического воспитания УО «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина»,
кандидат педагогических наук, доцент Э.А. Моисейчик

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА	4
2. МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	5
3. ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА	7
3.1. «Цигун» как система профилактики заболеваний	9
3.2. Специальные статические упражнения системы «Цигун»	11
3.3. Специальные динамические упражнения системы «Цигун»	13
4. ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРАКТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА	14
4.1. «Пилатес» как система профилактики заболеваний позвоночника	15
4.2. Основные принципы организации занятий Пилатесом	19
4.3. Оборудование для занятий Пилатесом	23
4.4. Специальные упражнения системы «Пилатес» для профилактики заболеваний позвоночника	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	27
Список литературы	27

ВВЕДЕНИЕ

Ментальный фитнес – методика оздоровительной тренировки, основанная на идее неразрывной связи тела и сознания, это работа с сознанием, со стереотипами мышления. Ментальный фитнес включает в себя системы «Пилатес», «Цигун» и др. Занятия ментальным фитнесом подходят для всех возрастных категорий занимающихся, они безопасны и могут использоваться в реабилитационном периоде после различных травм, для восстановления подвижности суставов и позвоночника.

Особенностью ментального фитнеса является использование образа визуализации. Визуальные образы основаны на привлечении сознания и являются самым быстрым способом получения доступа к сложной анатомической системе. Использование визуализации в тренировке помогает достижению поставленной задачи, направленной на выбор эффективных специальных упражнений для выполнения того или иного движения.

При занятиях ментальным фитнесом особое внимание следует уделять сочетанию тела и разума, психического и социального равновесия. Этого можно достичь посредством физической и ментальной тренировки через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой.

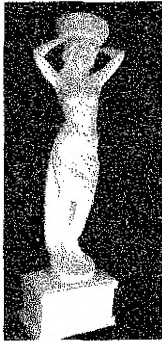
Занятия ментальным фитнесом способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равновесия, положительно воздействуют на иммунную и нервную системы; направлены на создание хорошей физической кондиции и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного состояния. Занятия ментальным фитнесом прежде всего имеют эмоциональный эффект, способствующий созданию хорошего настроения и бодрости.

В основе различий систем могут быть философия и национальные особенности ментального фитнеса в развитии народных видов спорта.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

В развитии ментального фитнеса особое значение имеют европейская и восточная системы.

Истоками европейского искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека познавать свою сущность и лечить себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход (физические упражнения направлены на улучшение фигуры и функционирования сердечно-сосудистой системы).



Принципиальным в европейской системе является эстетика тела, которой так тщательно уделяли внимание и прорабатывали в Древней Греции и Риме.

Еще в античном мире здоровое существование, его смысл и значение интересовало философов. Античная концепция здоровья наиболее четко отображена в творчестве Платона и стоиков и сводится к нескольким основным положениям:

1. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.

2. Неуклонное следование собственной природе и общей природе вещей.

3. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.

Основными душевными качествами здорового человека являются здравомыслие и самообладание, благодаря которым человек стойко переносит лишения и бедствия, не зависит от внешних влияний и благ.

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

В античном мире танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые и под музыку, применялись для развития хорошей осанки, походки, пластичности движения, наконец, силы и выносливости. V и IV вв. до н. э. – период высочайшего внутреннего расцвета Греции, давший в каждой области интеллектуальной деятельности выдающихся представителей, вошедший в историю как «золотой век Перикла».



Греческая философия и наука в отличие от других культур Древнего мира испытывали на себе наименьшие религиозные ограничения. В результате взаим-

модействия греческой культуры с культурными традициями стран Востока образовалась самобытная эллинистическая культура, ставшая впоследствии основой европейской цивилизации.



Частью этой культуры была и физическая культура в форме олимпийского движения, где демонстрировались максимальные возможности человека, и физическая культура как метод врачевания, что нашло отражение в первых сочинениях древнегреческих врачей, в первую очередь Гиппократ (ок. 460-377 гг. до н. э.), который по праву считается отцом современной медицины.

Причину болезней Гиппократ видел в воздействии различных факторов внешней среды (природно-климатические условия, физическая нагрузка, питание) на индивидуальную конституцию и личностные особенности человека (темперамент, привычки, образ жизни, профессия).

Искусство движения на Востоке – это философия, целая система древнейших заповедей. Это наука о жизни в единстве с природой. Любая восточная система физических упражнений в той или иной степени связана с медитацией. Восток щедро делится своими сокровищами, важно с умом распоряжаться ими, учитывая иной менталитет европейцев, американцев и людей другой национальности, а не механически переносить лишь внешнюю форму движений.

В середине прошлого столетия стали создаваться и популяризоваться различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах. Так возникла релаксационная гимнастика на базе китайских систем «тайцзицюань» и «цигун», упражнения на основе гимнастики ушу и др.

2. МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В последние годы особое внимание стало уделяться балансу между телом и разумом, психическим и социальным равновесием, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки, т. е. осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений.

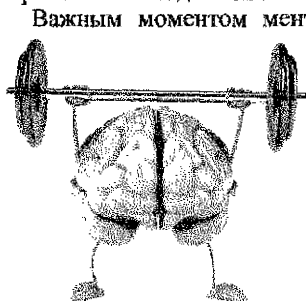
Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие ментального фитнеса на избавление от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли.

Ментальный фитнес (Mind Body) – это методика оздоровления, предусматривающая неразрывную связь тела и духа.

Все системы организма взаимосвязаны и взаимозависимы. Работа с собственным сознанием автоматически отражается на состоянии всего организма, потому что человек все воспринимает одновременно, целостно и дифференцированно.

Качество здоровья и качество жизни – это результирующая всех внутренних и внешних факторов, их коррекция биологически оправдана и целесообразна. Этот принцип характеризуется не только причинно-следственными, но и следственно-причинными факторами.

Глобальные проблемы, ухудшающие здоровье и качество жизни, – это малоподвижный образ жизни и стресс. Эти два фактора снижают иммунитет и создают благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний. Ментальный фитнес – это действенный, безопасный и эффективный метод борьбы с малоподвижным образом жизни и стрессом.



Важным моментом ментального фитнеса является осознание движения, умение расслаблять отдельные мышечные группы, выполнять движения в максимально экономичном режиме. Ментальный фитнес позволяет регулировать психическое состояние занимающихся, является природным «транквилизатором» – антистрессовым средством. Осознанность телесных функций и форм, способность чувствовать телесные ощущения, когнитивность телесных действий требует не механического выполнения физических упражнений, а постоянного осмысления выполнения тех

или иных двигательных действий.

Программы ментального фитнеса в сочетании с другими видами двигательной активности, правильным питанием и доброжелательным восприятием действительности, всего окружающего мира позволят достичь эффективных и стабильных результатов.

Данный подход к оздоровительно-развивающему, поддерживающему и реабилитационному фитнесу позволил выделить основные принципы при составлении тренировочных программ: принцип доступности; биологической целесообразности; программно-целевой принцип; индивидуализации; гармонизации системы ценностных ориентаций; биоритмической структуры.

Ментальный фитнес восстанавливает баланс между физическим и духовным состоянием организма человека. Как результат – легкость не только тела, но и мысли.

Упражнения ментального фитнеса эффективны для тела. Командный центр организма – мозг, именно он передает мышцам сигналы к работе. Поэтому, когда движение осмысленно, оно четче выполняется, соответственно и эффект от него больше. Это научный факт, который положен в основу идеомоторной тренировки, используемой на начальных этапах реабилитации после тяжелых травм и при продолжительном соблюдении постельного режима. Человек еще не может совершать движений, но, чтобы избежать атрофии мышц и облегчить возврат к активной жизни, он представляет, как выполняет эти движения. Импульс проходит к мышцам и не позволяет им совсем ослабнуть. Такую тренировку практикуют и спортсмены для освоения трудно поддающегося элемента.

Нервная система невероятно гибка и очень хорошо умеет приспосабливаться к изменяющимся условиям, перестраиваясь в процессе тренировок. Этот процесс состоит из трех последовательных стадий:

мышления о правильных движениях; практики правильных движений; доведения движений до автоматизма. В этом смысле фитнес – идеальная система упражнений.

Цель ментального фитнеса – познание резервных возможностей организма, приобретение навыка саморегуляции, развитие осознанности и самоконтроля.

3. ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

К самым эффективным составляющим ментального фитнеса из восточных практик можно отнести Хатха-Йогу и ее разновидности, китайскую гимнастику ушу, «цигун» и другие оздоровительные гимнастики.

BodyArt Energetic (искусство тела). Тренировка основана на пяти элементах китайской традиционной медицины и включает в себя Йогу, физиотерапию, японский DO IN, обновленные позы и технику дыхания, взаимодействия физической культуры и психической релаксации. В рамках концепции BodyArt тело человека воспринимается, как единство трех составляющих – тела, разума и души. Тренировка улучшает общее самочувствие, укрепляет мышцы, суставы становятся более подвижными, улучшается поток энергии в теле, снимается напряжение повседневной жизни.

BodyArt Strength (искусство тела, мощь). Холистическая программа, основана на пяти элементах китайской традиционной медицины.



Все упражнения разработаны так, чтобы объединить в себе силу, гибкость и равновесие. Также оказывает позитивное влияние на стабильность, координацию, осанку и общее самочувствие. С помощью этой уникальной тренировки проходят боли в спине, уменьшается влияние стресса.

Slowly&Strong (медленно, сила).

Развивает силу и гибкость, стабилизирует и укрепляет мышцы, улучшает баланс тела. Занятие проходит в мед-

ленном темпе, что позволяет контролировать движения. Предназначено для людей, не имеющих предварительной подготовки, а также людей с некоторыми нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Направление Ментального фитнеса включает в себя различные формы йоги, в том числе хатха-йогу, раджа-йогу, карма-йогу, джнана-йогу, бхакти-йогу,

всевозможные разновидности современной фитнес-йоги, танцевальной йоги, тай-чи, Ниа, а так же танцевальные техники в сочетании с исследованием тела.

Йога – это система физического, умственного и духовного развития. Возникла около 6 тысяч лет назад, возможно и раньше. Видов Йоги существует много, но объединяет их одна цель – соединение с Высшим Сознанием. Занятия йогой предназначены для людей

с различным уровнем подготовки. Древняя мудрость искусства йоги помогает сохранить здоровье и силу, гармоничные взаимодействия с внутренним и внешним миром, достичь состояния покоя и гармонии.



Физическое совершенство обеспечивают: **хатха-Йога** – Йога солнца и луны; **аштанга-йога** – Йога по воплощению «восьми конечностей»; **трай-Йога** –



плавный, мягкий вид, где одно упражнение медленно вытекает в другое. Эти виды Йоги практикуются в специальных школах.

На занятиях Йогой основное внимание уделяется активному включению деятельности психики, концентрации внимания к работе мышц и деятельности внутренних органов.

В настоящее время произошла адаптация Йоги к современным условиям, потребностям людей, и она перестала быть чисто индийской системой, она становится понятной всем людям.

В последнее время стала популярна «активная Йога» (**ЙогаЛатес, PowerYoga**), в которой асаны строго объединены в своеобразные блоки и выполняются без пауз отдыха под спокойную музыку. ЙогаЛатес объединила в себе элементы Йоги и упражнения системы Пилатеса.

FitnessYoga (Йога фитнес) вобрала в себя элементы многих течений. На занятиях используются несколько элементов классической Йоги, физиотерапевтические функциональные упражнения, дыхательные техники и ментальные методики релаксации.

Занятия предназначены для людей любого уровня физической подготовки и оказывают положительное влияние на умение концентрироваться, на эмоциональное настроение, помогают в борьбе со стрессом, с синдромом психологической и хронической усталости, а также улучшают осанку и подвижность в целом, помогают облегчить мышечное напряжение, развить гибкость и увеличить амплитуду подвижности суставов. Занятия йогой прекрасно развивают гибкость, а благодаря статической нагрузке во время выполнения разных асан, еще и укрепляют мышцы.

KshatriYoga (Кшатрийская Йога) – это философия движения (тела, ума эмоций). Если движения согласованы, жизнь наполнена светом радости и успеха. Целью Кшатрийской Йоги является увеличение функциональности, расширение возможностей индивидуума не только на телесном уровне.

Раджа-Йога известна как **классическая Йога** – одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали. Основная цель раджа-йоги – контроль ума посредством медитации (дхьяна), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Так как практика раджа-йоги делится на восемь этапов, её также называют **аштанга-Йогой** – «восьмиступенчатой йогой».

Хатха – направление Йоги, сформированное в X-XI веке. Йогическая традиция натхов сыграла значительную роль в развитии классической хатха-Йоги в средневековой Индии.



Основные ключевые принципы восточной практики:

- Осознанное формирование тела.
- Концентрация и контроль.
- Синхронизация движений и дыхания.
- Внимание к выравниванию тела относительно своей оси – позвоночника.

«Цигун» можно определить как искусство тренировки Ци (жизненной энергии) и разума (психического сознания). Китайский иероглиф «Ци» означает дыхание, а «Гун» – процесс тщательной работы, в данном случае – непрерывного регулирования дыхания и положения тела, контроль за которыми осуществляет сознание. Многовековой опыт китай-



ской народной медицины, обобщенный знаменитыми врачами древности, воплотился в систему оздоровительной гимнастики «цигун». «Цигун» – это древнее китайское искусство саморегуляции организма, традиционная оздоровительная система, основа внутренних стилей боевых искусств. Включает

в себя практику китайских боевых искусств, медитативную практику и гимнастические упражнения, направленные на освобождение от телесных зажимов и энергетических блоков с помощью успокоения сознания, тела и эмоций. Может использоваться в качестве релаксации и альтернативного лечения при стрессовых состояниях и болезни, а также для общей гармонизации организма, улучшения иммунитета, настройки работы органов и их систем.

3.1. «Цигун» как система профилактики заболеваний



«Цигун» – одно из драгоценных наследий в сокровищнице традиционной китайской медицины и великое достояние китайской медицинской литературы, оздоровительная и общеукрепляющая система с отличительными национальными чертами. Гимнастика «цигун» – совершенно уникальная система тренировки тела и психики посредством возвращения «жизненной эссенции», жизненной энергии и жизненного духа.

«Цигун» – достаточно сложный и многообразный комплекс упражнений, представляющих единство искусства дыхания и движения, который помогает сохранить здоровье, бодрость, спокойствие, легкость движений, остроту восприятия и целостность окружающего мира, справляется со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы.

Особенно полезен этот вид гимнастики для людей, не имеющих возможности уделять много времени активным занятиям спортом. Регулярные занятия оздоро-

вительной гимнастикой «цигун» позволят улучшить здоровье, помогут постоянно находиться в хорошем настроении, научат управлять своими эмоциями, быстро восстанавливаться после напряженного трудового дня. Заниматься этой гимнастикой – значит тренировать энергию (Ци) и сознание, которое при этом направляет поток Ци по сети каналов для стимуляции и усиления функциональной активности внутренних органов и увеличения запасов внутренней энергии.



Управление потоками энергии помогает не только излечить болезни, но и сохранить крепкое здоровье. Поможет выбрать тип и вид гимнастики с учетом характера заболевания, возраста, телосложения и индивидуальных особенностей. В настоящее время существует множество школ «цигун» как в Китае, так и за его пределами. Гимнастика «цигун» включает в себя комплекс занятий по концентрации своего сознания, двигательным и дыхательным упражнениям, целью которых является: накопление жизненной энергии Ци, насыщение внутренних органов и систем этой энергией, восстановление правильной циркуляции Ци в организме. При нормализации энергетического баланса в организме происходит последовательная коррекция всех его органов и функциональных систем.

Формы статического «цигуна» (шингун, «статическая работа») характеризуются сидячими, лежачими и стоячими позами, внешне статичными. В статическом «цигуне» вся работа происходит «внутри», работают лишь дыхание и мысль, тело при этом кажется неподвижным. Применяются такие методы, как успокоение, релаксация, концентрация, правильное дыхание, делается упор на внутреннее закаливание тела. Однако методом тренировки, статические виды цигуна не обходятся совсем без движений.

Динамический «цигун» (дунгун, или «динамическая работа») использует приемы движения конечностей в сочетании с работой сознания и энергии Ци, а также самомассаж и другие приемы с целью тренировки внутренних органов, укрепления костной и мышечной тканей, поддержания эластичности кожи. Этот вид «цигуна» предполагает движения, проявляющиеся во вне, упражнения выполняются в условиях концентрации внимания и спокойного сознания. В процессе занятий динамическим «цигуном» совмещается внешняя работа с телом и внутренняя работа с энергией Ци.



Смешанные формы «цигуна» – это соединение приемов статического и динамического «цигуна». Смешанный «цигун» базируется на «внешней динамичности и внутренней статичности», то есть «внешнем движении и внутреннем покое». По степени твердости «цигун» разделяется на жесткий и мягкий: мягкие «цигуны» гармонизируют энергию и позволяют ей течь плавно и без рывков, способствуют спокойной балансировке энергетика, ума и тела; через жесткие

формы «цигуна» достигают мгновенных результатов, например, мощной кон-

центрации энергии в определенном месте для выполнения сильного и быстрого движения или для активизации сил в той или иной сложной ситуации.

На начальном этапе занятий по системе цигун рекомендуется освоить элементарную технику и на этой основе проделать следующие позиции:

- принять оптимальную стойку, удобную для цигуна;
- сделать глубокий вдох через нос, вдыхая низом живота и постепенно заполняя грудную клетку воздухом;
- напячь ягодицы и прижать подбородок, как бы сжав энергию Ци и направить воздух вниз живота;
- выдыхать через рот, как бы выталкивая воздух сквозь сжатые губы.

Это довольно простая схема, отвечающая всем требованиям работы с концентрацией энергии.

Мягкий «цигун» больше, чем жесткий, развивает умственные способности, но и требует более усердных тренировок. Мастера «цигуна» совершенствуют свое искусство годами.



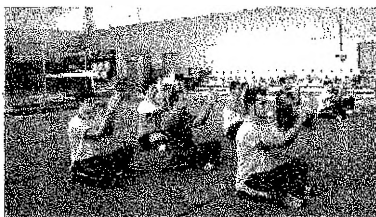
Форма «цигуна» восточной оздоровительной системы под названием цзяньфэй не очень широко известна. В переводе с китайского «цзяньфэй» означает «сбросить жир». Этот комплекс включает 3 упражнения: «волна», «лягушка» и «лотос» – благодаря которому можно за короткий срок похудеть, на протяжении всей жизни поддерживать стройность фигуры, сохранять прекрас-

нос состояние здоровья. Результаты достигаются за счет правильного дыхания, без диет и «сжигателей жира». Считается, что регулярные занятия этой формой цигуна позволяют сбросить 4 – 4,5 килограмма в месяц. Особенность данного комплекса в том, что упражнения позволяют полностью избавиться от ощущения голода или существенно снизить аппетит, помогают сократить объем потребляемой пищи, в том числе людьми, которые не могут сесть на диету из-за появления слабости, головных болей и т. д., снимают усталость, нормализуют обмен веществ, предупреждают обострение имеющихся хронических заболеваний.

Комплексы гимнастики «цигун» делятся на статические и динамические упражнения.

3.2. Специальные статические упражнения системы «Цигун»

Изучение оздоравливающих упражнений «цигун» рекомендуется начинать со статических упражнений. Это позволит лучше изучить стандартные положения гимнастики «цигун», добиться полной синхронности дыхания и движения, научиться сосредотачиваться во время выполнения упражнений. При выполнении упражнения необходимо помнить не только о ритмичном дыхании и движениях, но и следить за тем, чтобы тело при движении перемещалось по прямой линии – центр тяжести должен переноситься параллельно полу.



Упражнение 1. «Расслабление». И. п. — основная стойка, голову наклонить вперед. Дыхание полное. Поднять руки вверх, поднять голову, отставить правую ногу в сторону на ширину плеч, сделать свободный выдох через рот, опустить руки вниз, слегка согнув колени. Вернуться в и. п.

Методические указания. При выполнении упражнения особое внимание рекомендуется дыханию.

Упражнение 2. «Покачивание». И. п. — как в предыдущем упражнении. Дыхание нижнее, во время вдоха руки согнуть в локтевых суставах, кисти подтянуть к подмышечным впадинам. Сделать свободный выдох через приоткрытый рот, выпрямить руки вперед (ладони открыты и повернуты вперед). Сделать шаг правой ногой вперед, а левая нога возвращается назад. Повторить на выдохе, выпрямить руки и сделать шаг левой ногой. На вдохе руки вновь согнуть в локтевых суставах, кисти подтянуть к подмышечным впадинам, левая нога возвращается назад. Затем принять исходное положение.

Методические указания. Особое внимание необходимо обращать на ритмичность вдоха и выдоха.

Упражнение 3. «Слушать издали». И. п. — как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Перенести вес тела на правую ногу, согнув правую руку под прямым углом (ладонь правой руки в одной плоскости с телом). Левую руку, согнутую под прямым углом, расположить перед собой так, чтобы кисть левой руки находилась на уровне правого плеча, голову повернуть чуть вправо. На выдохе сделать то же самое, но в другую сторону.

Методические указания. Движения следует выполнять плавно в ритме дыхания, стараясь долго не оставаться в крайних положениях.

Упражнение 4. «Объединить в одно целое природу и человека». П. п. — как в упражнении «расслабление». Дыхание нижнее. Поднять правую ногу, вдох, стопа параллельна полу, вес тела на левой ноге. Опустить правую руку вниз, кисть параллельна полу, пальцами вперед. Согнуть левую руку в локтевом суставе, кисть параллельна полу и повернута вверх, на уровне плеча. Обе руки напряжены. На выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

Методические указания. При выполнении упражнения рекомендуется четко регулировать вдох и выдох.

Упражнение 5. «Челнок, или Богомол». И. п. — как в упражнении «расслабление». Ноги чуть шире плеч, правая ступня перпендикулярна левой. Повернуть голову вправо, согнув колени по возможности под прямым углом, голени перпендикулярны, а бедра параллельны полу. Согнуть руки в локтевых суставах под прямым углом: левая перед грудью, правая вынесена вперед к правой ноге.

В такт дыханию произвести покачивание с переносом веса тела с ноги на ногу: выдох — вес тела перенести на правую ногу, вдох — вес тела перенести на левую ногу. Затем подключить руки: во время выдоха перенести вес тела на правую ногу, почти полностью разогнув правую руку в локтевом суставе и выставив ее вперед. На вдох вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в противоположную сторону.

Методические указания. При выполнении упражнения рекомендуется следить за ритмичным дыханием и движением.

3.3. Специальные динамические упражнения системы «Цигун»

Динамические комплексы «цигун» требуют достаточно свободного владения телом. Они имеют различную историю, ритуальную и эмоциональную окраску. Изучив несколько комплексов, можно более детально прорабатывать те из них, которые больше подходят. Более глубокое и детальное изучение динамических упражнений «цигун» необходимо проводить только под непосредственным наблюдением опытного наставника.

Комплексе упражнений гимнастики Хуа То.

Во время выполнения комплекса гимнастики Хуа То рекомендуется сосредоточить внимание на движениях. Движения позволяют активизировать определенные группы мышц, повышают реактивность иммунной системы организма и в конечном счете способствует достижению устойчивого лечебного эффекта.

Предлагаемые комплексы гимнастики Хуа То относятся к общеоздоровляющим: тонизирующим и успокаивающим.

Упражнение 1. И. п. – встать прямо, ноги вместе, ступни слегка развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд направлен прямо перед собой. На вдох поднять руки вверх, отставив правую ногу в сторону, ступни на ширине плеч. На выдохе опустить руки вперед и вниз, ладони параллельны полу, чуть ниже уровня пояса, колени слегка согнуть.

Упражнение 2. И.п. – основная стойка. Перенести вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога также полусогнута, ступня касается пола носком, туловище развернуть влево, руки полусогнуты, ладони открыты вперед и внутрь.

Упражнение 3. И.п. – основная стойка. Сделать шаг левой ногой вперед, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус чуть наклонен вперед. Вытянуть левую руку вперед и вверх, ладони открыты. Правую руку опустить вниз и назад, выпрямив в локтевом суставе, туловище развернуть вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи слегка опущены, правая рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, предплечье находится слева от лица, а кисть – на уровне головы. Левую руку так согнуть в локтевом суставе под прямым углом так, чтобы предплечье и кисть оказались на уровне пояса спереди.

Упражнение 4. И.п. – основная стойка. Развернуться на 180°, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена в коленном суставе, корпус развернут влево и наклонен чуть вперед. Вытянуть левую руку вперед и вверх, ладонь открыта. Правую руку согнуть в локтевом суставе под прямым углом, предплечье должно закрывать голову спереди сверху, кисть на уровне лица.

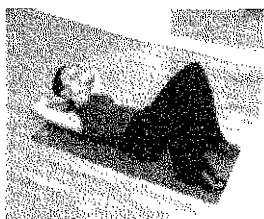
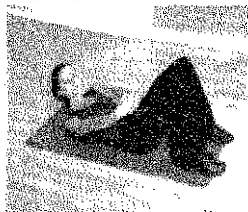
Упражнение 5. И.п. – основная стойка. Перенести вес тела на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена в коленном суставе, туловище развернуть вправо и наклонить вперед, голова чуть наклонена вниз, руки опущены вниз, ладони параллельны полу. Правая рука под правым коленом, левая – на середине расстояния между ступнями.

Далее вернуться в исходное положение и сделать вдох. Поднять руки вверх, выпрямить ноги в коленных суставах, поднять голову, взгляд направлен прямо перед собой. На выдохе опустить руки вдоль тела, приставив правую ногу к левой и чуть наклонив голову вниз.

4. ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРАКТИКИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА

Среди европейских систем в фитнесе наибольшей популярностью пользуются системы Дж. Пилатеса, М. Фельденкрайза, М. Александра.

Mind body – спокойное, гармоничное занятие, во время которого укрепляются и стабилизируются самые глубокие слои мускулатуры. Занятие включает в себя растяжку, упражнения на равновесие и дыхание, а также релаксацию. Mind body – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его.



Классический вариант Mind body выполняется на коврике. Но современный фитнес далеко ушел от классического, и сегодня занятия с помощью специального оборудования считаются нормой. Одним из самых популярных видов стал Mind body on the ball (на мяче). Главным преимуществом использования в своих тренировках мяча является то, что снимается нагрузка с поясницы и суставов, тренируются мышцы пресса. Форма мяча позволяет совершать движения по полной амплитуде и держать мышцы в постоянном напряжении.

Mind body приобрел широкую популярность не только благодаря своим уникальным методикам строительства тела, но также и благодаря тому лечебному эффекту, который он оказывает на людей, испытывающих боли в спине. Позвоночник заслуживает пристального внимания уже потому, что является источником почти 90% физического дискомфорта, испытываемого в повседневной жизни. Именно поэтому

Mind body упражнениям «на позвоночник» посвящен специальный раздел. В ходе регулярных тренировок Mind body оказывает положительный эффект при лечении остеохондроза и радикулита.

Этот вид фитнеса еще называют «спортом для ленивых», так как он не требует больших затрат энергии и довольно медлителен. Многие считают, что отрицательной чертой является именно его неспешность. Эффективно заниматься им могут только самые терпеливые люди – упражнения выполняются очень медленно, в такт дыханию. Этот вид фитнеса направлен на общее оздоровление организма, тонизирование мышц, выработку гибкости, формирование стройной фигуры.

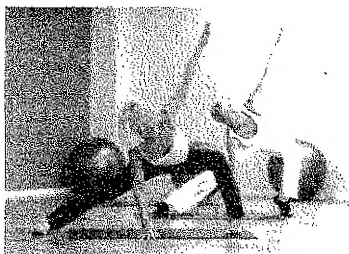
Тренировка развивает гибкость суставов, позвоночника, формирует красивую осанку. В короткие сроки можно избавиться от лишнего подкожного жира, а также сделать ягодицы, икры и бедра более упругими и сильными. Используются различный инвентарь: мячи, кольца, резинки, гантели.

Pilates (Пилатес). К ментальному фитнесу относится и система упражнений Пилатеса – метод обучения развитию и укреплению мышц всего тела. Метод Пилатеса включает в себя черты, присущие как западной (европейской и американской) культуре движений, так и восточной. «Пилатес» – система физических упражнений, разработанная в начале XX века Хубертосом Джозефом Пилатесом.

Большинство упражнений выполняются в горизонтальном положении. Особое внимание – центру силы и энергии – это мышцы живота, спины и таза. «Пилатес» особенно рекомендован тем, кто имеет проблемы с позвоночником. Регулярные занятия нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также вегетативной нервной системы. Уже после нескольких занятий человек ощущает заметные изменения: улучшаются осанка, равновесие, координация, походка, становится более гибким и послушным тело, повышается жизненный тонус.

4.1. «Пилатес» как система профилактики заболеваний позвоночника

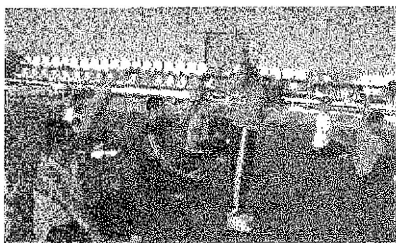
Основоположником ментального фитнеса по праву можно считать Йозефа Пилатеса. Он постоянно совершенствовал свой метод, приспособив упражнения к индивидуальным нуждам занимающихся.



В этом и заключалась уникальность его подхода. Метод Пилатеса продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей. «Пилатесом» можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. Им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем

физической подготовки, возможность травматизма сведена к минимуму.

Метод «Пилатеса» делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений «пилатеса» сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. «Пилатес» укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс. Система Пилатеса воздействует на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся. При выполнении упражнений по системе Пилатеса большое внимание уделяется методу визуализации, что обеспечивает правильность выполнения движений и ускоряет процесс обучения.



В системе пилатеса большое значение отводится психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в положительное воздействие методики. Раскрытие собственного потенциала начинается с веры в возможности и самосовершенствования. Это должно быть главным для начинающих заниматься пилатесом. Правда, требуется некоторое время, чтобы понять сущность упражнения, и это

особенно важно на первоначальном этапе совершенствования студентов. Первое и самое большое препятствие «пилатеса» в неверной, по сути, самокритике. Занятия «пилатесом» должны стать образом жизни студентов, способствовать укреплению их здоровья.

Концентрированным выражением взаимосвязи образа жизни и здоровья студентов является понятие «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни по мнению

некоторых ученых, выражает определенную ориентированность деятельности человека в направлении развития своего физического и психического здоровья.

Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности человека недостаточно сосредоточивать усилия лишь на преодолении факторов риска личных заболеваний; борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, а важно развивать все те способности, которые формируют хорошее здоровье.

Занятия пилатесом укрепляют не только мышцы и связки позвоночника, но улучшают физическое состояние студентов.

Характеристики здорового образа жизни по В.Ю. Волкову следующие:

- 1) образ жизни должен быть волевым;
- 2) образ жизни должен соответствовать возрасту;
- 3) образ жизни должен быть активным.

Анализ литературы по рассматриваемой проблеме указывает, прежде всего, на необходимость определения большого количества понятий, имеющих отношение к такому интегральному феномену, как здоровый образ жизни. Каждая из его составляющих (здоровье, образ жизни, сферы образа жизни, здоровый и нездоровый образ жизни, стиль жизни, навыки здорового образа жизни и др.) по-разному рассматривается авторами (табл. 1).

Таблица 1 – Понятие «здоровье» в философии, психологии, медицине и валеологии

Авторы	Трактовка понятия «здоровье»
Устав Всемирной организации здравоохранения, 1946 г.	Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие
Г.И. Царегородцев, 1975 г.	Состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнить свои видоспецифические социальные функции
В.П. Петленко, Д.Н. Давыденко, 1998 г.	Динамическое равновесие функций всех внутренних органов и адекватное реагирование на влияние окружающей среды
Ю.П. Лисицын, 1982 г.	Нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, это возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить
Словарь русского языка. С.И. Ожегов	Нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма. Правильная, нормальная деятельность организма
Толковый словарь психологических и психо-адаптивных терминов	Относительно устойчивое состояние, в котором личность хорошо адаптирована, сохраняет интерес к жизни и достигает самореализации.
П.Н. Темнов, В.В. Дубенок, С.П. Шклярчук, 2001 г.	Способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость саморегуляции и, как следствие, максимальную адаптацию к условиям жизнедеятельности

Ключевыми и наиболее спорными здесь являются понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «критерии и показатели здорового образа жизни». В зависимости от понимания их сущности, структуры и содержания выстраиваются затем педагогические пути формирования и поддержания здорового образа жизни студентов с использованием средств Пилатеса.

Рассмотрим последовательно подходы разных авторов к определению ключевых понятий исследования.

Центральным из них является «здоровье»; определение его сущности и качества в литературе является одной из наиболее спорных проблем, особенно, когда речь касается психического здоровья человека.

Рассмотрение разных точек зрения продуктивно в рамках психологии здоровья. Это новая область знания о человеке, и ее можно определить как науку о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Предрасположенность к сохранению здоровья – важнейшая личностная характеристика человека, но у многих людей в отношении к здоровью наблюдаются серьезные противоречия.

Ценность здоровья достаточно велика и не нуждается в научных доказательствах. Однако поведенческая активность, направленная на сохранение и укрепление здоровья, у многих людей не соответствует интенсивности эмоционального отношения.



«Пилатес» помогает поверить в свои силы и тем самым формирует психическое здоровье. Исторически в отношении понятия здоровья сложилось два основных направления. Первое медицинское, которое сводится к проблеме нормы и патологии. Второе направление берет свое начало из спорта и связано с

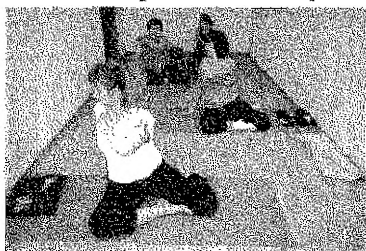
оценкой физической подготовленности. Исходя из этого, здоровье человека чаще всего связывалось с энергетическими показателями силы и выносливости. Вместе с тем существует множество и других подходов к пониманию здоровья.

В таблице приведены точки зрения и определения исследователей из разных областей науки философии, психологии, медицины, валологии. Так, исследователи обращают внимание на разные аспекты данного феномена. Наиболее общим и повторяющимся признаком здоровья является способность адаптироваться к неблагоприятным условиям среды. Это относится и к определению психического здоровья (табл. 2).

Таблица 2 – Понятие «психическое здоровье»: определение и признаки

Авторы	Трактовка понятия «психическое здоровье»
И.С. Кош, 1989 г.	Единство «я» и эффективная адаптация к социуму
Н.К. Смирнов, 1994 г.	Правильное, нормальное соотношение между двумя «я» человека: субъективным и объективным, реальным и идеальным
И.И. Мечников, 1987 г.	Человек воспитанный, не совершающий действий, противоречащих правилам хорошего тона
С.Р. Лоджиза, 1995 г.	Признак здоровой личности умение человека регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм
В.В. Колбанов, 1998 г.	Запас жизненных сил, позволяющих поддерживать духовную бодрость и придерживаться оптимистических переживаний
С.Г. Добротворская, 2002 г.	Постоянство поведения и адекватности его внешним условиям
В.И. Бедов, 1994 г.	Высокая степень совпадения реального «я» с идеальным
Психологический словарь. Под ред. А.В. Петровского, 1990 г.	Состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни
Н.Р. Кучма, Н.Н. Сахарова, 1996 г.	Устойчивое психическое состояние человека, которое является следствием баланса или гармоничности внешней формы и внутреннего содержания
В.В. Сыченко, 2006 г.	Способность человека легко адаптироваться к изменяющимся условиям жизни

Здоровье – это способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость саморегуляции и, как следствие, максимальную адаптацию к условиям жизнедеятельности. Использование понятия «способность» в этом контексте важно, потому что предполагает возможность сохранения и поддержания здоровья разными способами, в соответствии с конкретными условиями. В нашем случае – способность поддерживать хорошее здоровье студентов средствами пилатеса.



Таким образом, под «здоровым образом жизни» следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые укрепляют, совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. И, как свидетельствуют наши исследования, «пилатес» здесь играет важную роль.

Разработанная в ходе исследования методика использования средств «пилатеса» для профилактики заболеваний позвоночника у студентов вузов представлена в таблице 3.

Этапы	Цель этапа	Содержание	Методические приёмы
Первый этап (для слабо подготовленных студентов)	Укрепление мышц и связок позвоночника	В содержание тренировки в основном включаются упражнения лежа на спине и животе на полу. Тренировочный комплекс состоит из 10 упражнений	Особое внимание уделять контролю над движениями, концентрации и сосредоточенности над выполняемыми упражнениями
<i>Продолжительность:</i> 6-8 недель при регулярности тренировок 2-3 раза в неделю			
Второй этап (для среднего уровня подготовленности студентов)	Улучшение опорной и двигательной функции позвоночника	В содержание тренировки добавляются упражнения лежа на боку и на животе. Тренировочный комплекс состоит из 25 упражнений	Контролировать точность и плавность выполнения упражнений. Особое внимание уделять правильному нахождению центра тяжести тела во время выполнения упражнений
<i>Продолжительность:</i> 8-12 недель при регулярности тренировок 3-4 раза в неделю			
Третий этап (для хорошо подготовленных студентов)	Значительное расширение функциональных возможностей позвоночника	В содержание тренировки добавляются упражнения в упоре лежа и сидя на руках. Значительно возрастает сложность выполнения упражнений	Преимущественное использование визуальных образов. Особое внимание уделять межмышечной координации и правильному дыханию
<i>Продолжительность:</i> 30-36 недель при регулярности тренировок 4-5 раз в неделю			

Таблица 3 – Методика использования средств «пилатеса» для профилактики заболеваний позвоночника у студентов вузов

Для практической реализации данной методики необходимо четко придерживаться целого ряда принципов организации занятий.

4.2. Основные принципы организации занятий «Пилатесом»

К ним относятся:

1. Концентрация внимания. Интеграция.
2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция, необходимость модификации упражнений при возникновении боли во время тренировки.
3. Визуализация (централизация с помощью переоценки понятия тела).
4. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
5. Точность.
6. Правильное дыхание.
7. Регулярность тренировок.
8. Расслабление.

Под «концентрацией» внимания и «интеграцией» понимается умение организовать и направить свое внимание. Именно мозг должен управлять телом в движении. Сосредоточиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно осуществляют данное движение и какие ощущения возникают в части тела, выполняющей физическую работу. На этом принципе построена методика занятий «пилатесом» профилактики заболевания позвоночника у студентов.

Интеграция – способность осознать и ощущать тело как единое целое. В известных методиках по йоге сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении. Это называется работающей группой мышц, когда можно не думать о других частях тела, незадействованных в данном движении. В таком случае возникает мышечный баланс, что мешает развитию гибкости, координации и равновесия.

Каждое упражнение в системе «пилатеса» задействует все мышцы от кончиков пальцев рук до пальцев ног, никогда не изолирует ни одной мышечной группы и не пренебрегает другими. Чтобы достичь этой цели в методике «пилатеса», рекомендуется концентрироваться и на неподвижности части тела, не вовлеченной в движения, и на мышечных группах, непосредственно участвующих в работе.

Мышечный контроль без напряжения. Интуиция. Один из наиболее трудных принципов метода для большинства занимающихся студентов – это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без лишнего напряжения.

Чтобы достичь нужного результата, занимаясь, мы часто прикладываем массу усилий, чрезмерно напрягаемся и задерживаем дыхание.

Джозеф Пилатес доказал, что небрежность и хаотичность в движении становится основной причиной травм в других методах тренировки. Система «Пилатес» же призвана рассеять эти ошибки и повторно обучить выполнять упражнения, а точнее, использовать свои силы более естественным путем, подобно танцовщикам: во время исполнения танца они прикладывают немалую силу для исполнения сложных шагов, а выглядят лёгкими и естественными. Выполнение упражнений, конечно, невозможно без приложения грации внимания. В то же время их всегда нужно контролировать для своевременного расслабления мышц, причем начинаться движение должно в сознании.

Занимаясь, необходимо дышать естественно, делая вдох в начале движения и выдох к его завершению, ведь довольно часто дыхание задерживается из-за слишком большого приложения усилий. Это нарушает цель упражнения. Причиной может быть неправильный выбор студентами уровня сложности программы, что создает напряжение в мышцах во время выполнения упражнений. Необходимо помнить, что начинать тренировки нужно постепенно, сначала осваивая и совершенствуя важные элементы техники выполнения упражнений.

Во время занятий пилатесом необходимо использовать силу «природной интуиции». Мы редко прислушиваемся к собственному телу, подвергая его болям, перенапряжению, изнурению, что в свою очередь часто приводит к плохому самочувствию и травмам. Ни одно упражнение «пилатеса» не должно причинять боли. При повторном возникновении боли во время тренировки следует использовать упрощенные модификации упражнений. Необходимо четко оценивать собственные возможности. Методика с использованием средств «пилатеса» позволяет достичь идеального самочувствия и не служит способом быстрой подготовки.

Централизация с помощью переоценки понятия тела. В системе «Пилатес» ключ к пониманию движений заключается в воображении тела как самой простой его формой туловища. Туловище подразумевает область от основания черепа до нижней линии ягодиц. В этой части тела лежит позвоночный столб и все основные органы человеческого организма. Конечно, руки и ноги включаются в работу, однако сосредоточиваясь именно на туловище, будет легче понять правильную технику выполнения упражнений.

Под «принципом централизации» понимается создание «центра силы»: развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой многих упражнений для поддержания всего позвоночника в хорошем состоянии.

Группу мышц, окружающую тело под линией талии, в «пилатесе» принято называть «центром силы». Когда человек сидит или стоит, основная нагрузка приходится на мышцы поясницы. Это приводит к появлению болезненной осанки, способствует выпячиванию живота и образованию излишков вокруг поясницы.

Именно поэтому все упражнения из системы «пилатес» начинаются напряжением и подъемом области «центра силы».

Во многих тренировочных методиках при выполнении упражнений внимание акцентируется на формировании небольшой выпуклости мышц брюшного пресса. В результате укрепляются только наружные мышцы, как бы выталкивая живот от позвоночника, нижняя часть спины ослабевает, и становится трудно держать поясницу. Бывает и такой результат: развитая средняя часть корпуса поддерживает спину массой закрепощенных мышц, и формирование талии становится просто невозможным.

Методика занятий «пилатесом» обнаруживает огромную разницу (к этому вопросу: акцент становится на «приближении пупка к пояснице»). Таким образом, можно заметно укрепить и растянуть мышцы нижней части спины, а также помочь образованию плоской брюшной стенки. «Приближение пупка к пояснице и одновременное его подтягивание вверх» очень часто путают с втягиванием живота, но необходимо понять разницу. Втягивание живота автоматически вызывает задержку дыхания, что противоречит принципам методики.

Использование визуальных образов. Известно, что занятия фитнесом улучшают самочувствие и стимулируют умственные способности. Работая над телом без привлечения сознания, человек выполняет только половину тренировок, это наименее эффективный способ достижения цели. Ну и результаты, естественно, далеко не блестящи. Занимаясь на кардио- и силовых тренажерах, многие рассуждают: бегай и тренируй сердце, сосуды, укрепляй мышцы. Положительный эффект от занятий несомненен, однако подобный «механический» подход не учит человека умению управлять своим телом, мышцами, не подключает такой мощный фактор, как самопознание. Развив координацию между разумом и телом, человек обретает возможность управлять собой. Именно таким образом и должны строиться занятия «пилатесом» со студентами.

Зрительный образ (визуализация) – относительно новая концепция в мире фитнеса, причем наиболее эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях. По команде «вытянитесь так, словно хотите дотянуться макушкой до потолка» студент начнет представлять само движение, но также станет использовать бесчисленное количество мышц, о существовании которых, вероятно, никогда не знал. При создании узнаваемой ситуации в сознании тело способно отвечать инстинктивно.

Главное выполнение упражнений без пауз и остановок. В «пилатесе» принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому. Динамическая энергия заменяет быстрые, судорожные движения других методик. Сосредоточение на изгибистых движениях исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность.

Подсознательный ритм свойственен всем повседневным движениям. Цель последовательности программы занятий «пилатесом» состоит в создании естественного ритма и плавности движений. Достигнув прогресса в каждом упражнении и поняв, как следует двигаться плавно, можно постепенно увеличивать динамичность и энергичность выполнения движения студентов без потери контроля над ними.

Точность. При неправильном представлении о технике упражнений «пилатеса» возникает неверный посыл «чем больше, тем лучше». Большое количество повторов одного того же упражнения принесет скорее вред, чем пользу, поскольку мышцы устают и истощаются. Отсутствие жжения в мышцах не означает, что мышца не работала или работала недостаточно. Скопление молочной кислоты, затрудняющее растяжение мышц или приводящее к разрыву мышечной ткани, порождает ощущение мышечной боли. При этом энергия должна расходоваться на восстановление повреждения или противодействие усталости.

Во время занятий пилатесом каждое движение имеет предписанное максимальное количество повторений, что позволяет сохранить правильную технику выполнения упражнений, обеспечивающую в свою очередь точную и эффективную работу мышц. Увеличения количества повторений не требуется. Одновременное растягивание мышц и последовательно увеличивающаяся нагрузка обеспечивают полноценную безопасную разминку. Такая тренировка позволяет избежать разрыва мышечной ткани, ударной нагрузки на суставы или неэффективной перетренированности мышц.

Известно, что выполнение даже одного движения точно и совершенно принесет больше пользы, чем несколько упражнений с неточностями. Если заниматься именно так, то время овладения программой «Пилатес» непременно сократится, и для тренировочной программы можно будет выбирать некоторые идеи, использовать все упражнения комплекса.

Правильное дыхание. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем. Правильное дыхание помогает также контролировать движения и во время занятий «пилатесом».

Важно отметить, что напряжение мышц при выполнении упражнений всегда происходит на выдохе. В некоторых тренировочных методиках, при неправильном выполнении упражнений, усилия предпринимаются на вдохе. Это приводит к мышечному перенапряжению и недостаточной межмышечной координации.

Во время занятий «пилатесом» необходимо контролировать, чтобы ритм дыхания при выполнении упражнений практически совпадал с ритмом обычного дыхания студента: при этом частота сердечных сокращений сохраняется или незначительно повышается. Если выполнять сложное движение, прикладывая чрезмерные усилия, дыхание инстинктивно задержится.

Обычно, когда на вдохе легкие расширяются, диафрагма опускается и живот слегка выпячивается вперед. Такое дыхание называется брюшным и наиболее часто встречается у женщин. В тренировке «Пилатес» акцент ставится на развитие мышц «центра силы», поэтому пресс должен постоянно оставаться в напряжении и не двигаться. Показателем слабости мышц живота является его выпячивание во время приложения усилия.

Регулярность тренировок. Систематичность и регулярность тренировок также играет важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы «Пилатес».

«Пилатес» – это комбинированная система, воздействующая на менталитет студенток, разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аквааэробика и т. д.) она составит совершенную систему.

Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 60 минут и зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Система «Пилатес» предполагает групповые и индивидуальные занятия студентов. В среднем один студент, занимающийся 2-3 раза в неделю по системе «Пилатес», сможет увидеть первые положительные результаты уже через 10-12 занятий. На результат повлияют начальный уровень подготовки, количество занятий в неделю, включение в тренировочный процесс других видов двигательной активности, наличие каких-либо травм или хронических заболеваний.

Расслабление является важным моментом в ходе выполнения физических упражнений. Основными средствами расслабления являются релаксационные физические упражнения, которые рекомендуется выполнять регулярно по окончании занятия.

Таким образом, разработанная методика использования средств «пилатеса» для профилактики заболеваний позвоночника у студентов вуза может быть эффективной только при условии применения установленных в ходе исследования принципов оздоровительной тренировки.

4.3. Оборудование для занятий «Пилатесом»

С самого начала многие из своих упражнений «Пилатес» основывал на снаряде под названием «Реформатор», деревянная скамья, в которой используются блоки, пружины и скользящая доска, чтобы создать сопротивление. В настоящее время есть множество тренажеров, которые используются в «Пилатесе», включая «домашнюю» версию «Реформатора» и другие. Но многие упражнения «Пилатеса» можно делать просто на спортивном коврике. И для этого понадобится минимум снаряжения, например, обруч Пилатеса, который нужно удерживать в некоторых упражнениях. Можно приобрести несколько DVD с системой Пилатеса, можно брать уроки в фитнес-клубе, можно заниматься дома с помощью тренажеров или просто на коврике.

В индустрии «Пилатеса» существует множество производителей оборудования и видео по его использованию. Большинство из них имеют сайты, где можно изучить их продукцию. Среди более известных:

1. «Гармоничное тело». Находится в Сакраменто, Калифорния. Предлагается линия оборудования, аксессуаров и видео, а также подготовка инструкторов в университете.

2. «Скотт Пилатес». Находится в Канаде, предлагает линию оборудования для дома и для фитнес-клубов, начиная с ковриков и мячей, заканчивая «Реформаторами» и DVD дисками. Компания владеет студией для занятий «Пилатесом» в Торонто и проводит тренинги для инструкторов.

3. «Винзор Пилатес». Создана инструктором по «пилатесу» из Лос-Анджелеса Мари Винзором, эта система «пилатеса» доступна на DVD дисках и включает курс упражнений, направленных на формирование и поддержание в тонусе мышц.

4.4. Специальные упражнения системы «Пилатес» для профилактики заболеваний позвоночника

Обучение методике выполнения 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 упражнений «пилатеса». Третий этап связан с освоением плавного перехода одного упражнения в другое в сочетании с дыханием. Заключительный, четвертый этап направлен на стабильность выполнения упражнений «пилатес» в целом и внесение коррекций в случае возникновения ошибок.

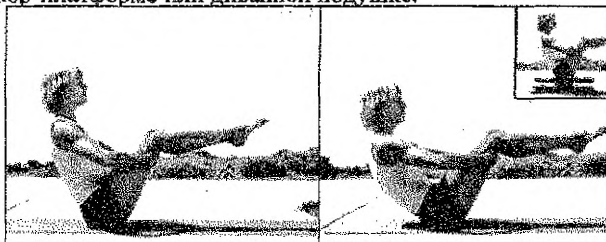
Упражнение 1

И. п. – сед на полу согнув колени, стопы на полу, ноги на ширине таза. Обхватить руками бедра. Выпрямить спину, потянуться макушкой вверх. Поднять ноги, лодыжки параллельны полу. Задержаться в этом положении. Сделать вдох, с выдохом втянуть живот и, слегка округлив позвоночник, отклониться на несколько сантиметров назад. На вдохе выпрямить спину.

Методические указания. Повторить упражнение 5-6 раз.

Упрощенный вариант. Стопы стоят на полу.

Усложненный вариант. Выполнять упражнение на неустойчивой поверхности – на кор-платформе или диванной подушке.

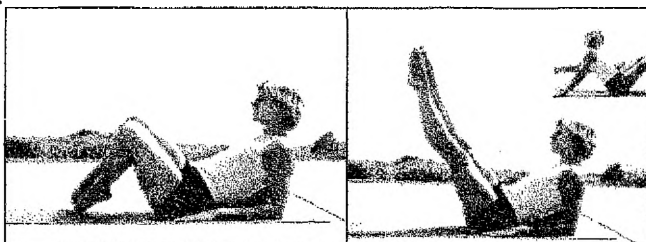


Упражнение 2

И. п. – укор на предплечьях, локти под плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты. Втянув живот, на вдохе развернуть колени вправо. На выдохе выпрямить ноги по диагонали к туловищу. Вдох – согнуть колени, принять исходное положение. Выдохнуть и выполнить то же в другую сторону.

Методические указания. Выполнить упражнение 6-8 раз.

Усложненный вариант. Опирайтесь на прямые руки, пальцы вместе, смотрят назад.

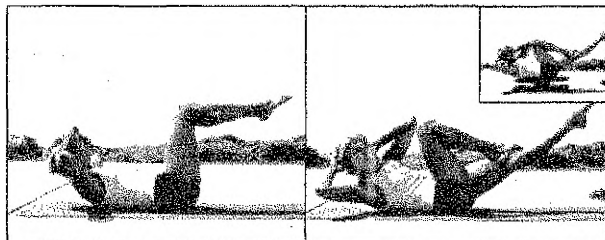


Упражнение 3

И. п. – лежа на спине, ноги согнуть и поднять, колени над бедрами, лодыжки параллельно полу, руки за головой, локти разведены. Втянуть живот, плотно прижимая спину к полу. Поднять голову, шею и лопатки от пола. Вдох. На выдохе выпрямить левую ногу под углом 45 градусов (или ниже) к полу. Не прогибаясь в пояснице, развернуть верхнюю часть туловища вправо, локти не сводить. Вдохнуть и вернуть туловище в и. п. не опуская лопаток. То же сделать в другую сторону с правой ноги.

Методические указания. Выполнить упражнение 6-8 раз.

Усложненный вариант. Выполнять упражнение на неустойчивой поверхности.

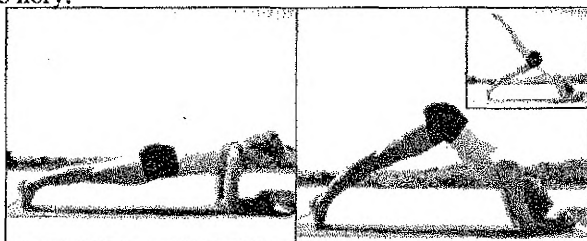


Упражнение 4

И. п. – на четвереньках, упор на предплечья, локти под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямить, отвести назад и поставить на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держать вместе. Принять позу «планки»: тело от макушки до пяток – прямая линия. Сделать вдох. На выдохе поднять бедра, перейти в позу дельфина. Голову опустить, но не касаться пола. На вдохе вернуться в позу «планки».

Методические указания. Выполнить упражнение 6-8 раз.

Усложненный вариант. Приняв позу дельфина, поднимать сначала одну, затем другую ногу.

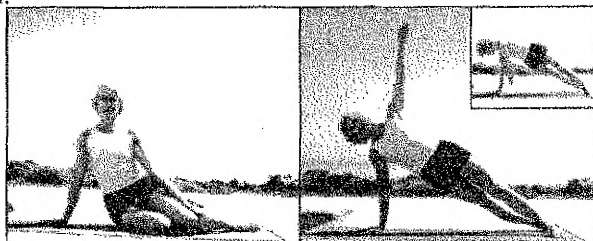


Упражнение 5

И. п. – сид на правом бедре, согнув колени. Опереться правой рукой о пол на расстоянии 15 см от туловища, локоть не сгибать. Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх. Сделать вдох, оттолкнуться правой рукой, поднять бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытянуть левую руку вверх. Тело должно напоминать букву «Т». Сделать вдох, опуститься в исходное положение, согнув колени.

Методические указания. Выполнить несколько подходов сначала в одну, затем в другую сторону. Выполнить упражнение 6-8 раз.

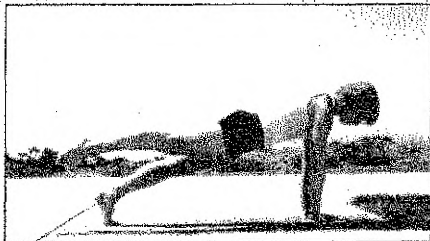
Усложненный вариант. Из положения «Т» развернуть туловище вниз, опустить левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Сделать вдох и вернуться в и. п.



Упражнение 6

И. п. – на четвереньках, руки прямые, запястья под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямить, отвести назад и поставить на носок правую, потом левую ногу, ступни держать вместе. Отвести назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Бедра опустить на одну линию от головы до пяток. Сделать вдох и поднять правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустить. То же с др. ноги.

Методические указания. Выполнить 5-6 подъемов каждой ногой.



Упражнение 7

И. п. – стойка ноги вместе руки в стороны, ладонями к низу. На вдохе втянуть живот и на выдохе повернуть туловище вправо, бедра и таз неподвижны. Вдохнуть, вернуться в и. п. и выполнить то же в др. сторону.

Методические указания. Выполнить 5-6 поворотов туловища в каждую сторону.

Благодаря занятиям «пилатесом» вырабатывается режим дня, оптимально соответствующий физиологии организма. Кроме того, установление режима сон-бодрствование приводит в порядок частоту и время приёма пищи.

Влияние «пилатеса» на организм многогранно, его невозможно свести только к влиянию на физическое тело. Регулярные занятия развивают дисциплинированность, целеустремлённость. Применение специальных методик и техники правильного дыхания способствуют улучшению эмоционального фона, ослаблению стресса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия ментальным фитнесом не только укрепляют мышцы, но и эффективно влияют на укрепление здоровья человека.

С помощью занятий ментальным фитнесом можно обучать специальному дыханию, которое повлияет на развитие и укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Все системы и органы человеческого организма напрямую связаны с функциональным состоянием позвоночника. Поэтому занятия ментальным фитнесом особенно важны людям, имеющим отклонения в состоянии здоровья позвоночника.

В организацию занятий ментальным фитнесом рекомендуется включать простые системы – «Пилатес» и «Цигун».

Базовыми упражнениями курса «Пилатес» и «Цигун» является зона источника энергии. Джозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Качество упражнений ментальным фитнесом значительно возрастает при обучении концентрации на определенных зонах тела, на мышцах, задействованных в упражнениях.

Благодаря занятиям ментальным фитнесом вырабатывается режим дня, оптимально соответствующий физиологическим особенностям организма.

Регулярные занятия ментальным фитнесом влияют на психоэмоциональный фон, развивают дисциплинированность, целеустремленность, нервная система становится более крепкой, легче адаптирующейся к новым условиям работы.

Литература

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека / О.С. Васильева, Ф.З. Филагов. – М., 2001. – 337 с.
2. Белов, В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. – СПб., 1994. – 272 с.
3. Волков, В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. – СПб. – № 12., 1996. – С. 45
4. Волков, В.Ю. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учебное пособие / В.Ю. Волков. – СПб.: СПб ГТУ, 1996. – 225 с.
5. Лисицин, Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицин, А.Л. Сахино. – М., Модель, 1989. – 270 с.
6. Макарова, Е.А. Пилатес – ваш путь к здоровью: учебное пособие / Е.А. Макарова. – Воронеж, 2007. – 125 с.
7. Мышляева, О. Пилатес тренирует разум / О. Мышляева // Красота и здоровье. – М.: Изд. Дом «Грани», 2007. – № 2. – С. 34 – 38.
8. Петленко, В.П. Этюды валеологии. здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.М. Давиденко. – СПб. : Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
9. Полина, Т. Дыхание по Пилатесу: главное дышать правильно! / Т. Полина // Женские секреты. – М.: ИМ, 2009. – С. 45 – 49.

Учебное издание

Составители:

*Наталья Васильевна Орлова
Галина Константиновна Балсанова*

Ментальный фитнес в системе физического воспитания студентов

**Методические рекомендации
для студентов вузов непрофильных специальностей**

Ответственный за выпуск: Орлова Н.В.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано в печать 14.12.2016 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Performer».
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 1,63. Уч. изд. л. 1,75. Заказ № 1221. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

