



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Белорусский национальный
технический университет

Кафедра «Физическая культура»

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации

Минск
БНТУ
2014

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Белорусский национальный технический университет

Кафедра «Физическая культура»

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ

Методические рекомендации

Минск
БНТУ
2014

УДК 796.41 (075.8)

ББК 75.6 я 7

ПЗ2

Составитель

Н. Г. Демидович

Рецензенты:

кафедра теории и методики физического воспитания Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова;
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

И. В. Болдышева;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура»
Белорусского национального технического университета *И. В. Дражина*

В методических рекомендациях представлена общая характеристика оздоровительной системы пилатес, история ее возникновения и развития, рассмотрены разновидности занятий системы пилатес и возможность использования специализированных спортивных тренажеров. Проанализированы отличительные особенности и принципы выполнения упражнений системы пилатес. Представлена возможность использования упражнений системы пилатес различных уровней сложности в физическом воспитании студентов.

Рекомендуется преподавателям физической культуры, инструкторам-методистам по оздоровительной физической культуре, тренерам и другим специалистам в области физической культуры и спорта.

© Белорусский национальный
технический университет, 2014

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС.....	7
1.1. История возникновения и развития системы пилатес.....	7
1.2. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес...	15
1.3. Отличительные особенности системы пилатес.....	17
1.4. Принципы выполнения упражнений по системе пилатес....	21
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС.....	25
2.1. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес базового уровня.....	26
2.2. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес начального уровня.....	36
2.3. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес среднего уровня.....	51
2.4. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес повышенной сложности.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	92
ЛИТЕРАТУРА.....	93

ВВЕДЕНИЕ

*Ничто так не истощает
и не разрушает человека, как
продолжительное физическое
бездействие.*

Аристотель

На рубеже 80–90-х годов XX столетия кризис физической культуры в сочетании с другими негативными явлениями в обществе породил проблему ухудшения здоровья нации, предопределил духовное, культурное и физическое обнищание народа. Но, несмотря на кризис физической культуры, потребность в ней у человека сохраняется. У молодежи всё больше и больше проявляется интерес к новым видам упражнений и системам тренировок [12]. Негативные тенденции резкого ухудшения состояния здоровья человечества в связи с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами, ухудшающейся экологией вызывают необходимость изыскивать способы для их предотвращения. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванным удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. На сегодняшний день насчитывается около 200 видов программ оздоровления.

Среди различных направлений фитнеса, развиваемых в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах, можно выделить несколько наиболее характерных:

– *кардиотренировки*. К ним прежде всего относятся все традиционные: катание, циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде и на лыжах и роликовых коньках, плавание); различные виды аэробики (классическая, танцевальная, степ-аэробика, сайклинг, аква-аэробика и пр.);

– *силовые тренировки*. К данному направлению относятся программы атлетической гимнастики, силовые виды аэробики (занятия со специальными штангами Body Pump, с резиновыми амортизаторами, гантелями, бодишейпинг, бодистайлинг, программы для коррекции фигуры и др.);

– *координационные тренировки и тренировки на баланс*, представленные в виде различного рода игр, специальных программ с использованием аэростепов, мягких ковриков и пр.;

– *ментальный фитнес*. Формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания, в результате чего образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название *ментальный фитнес* или *психо-физические тренировки*, в том числе и антистрессовые. К ментальному фитнесу в первую очередь относят восточные оздоровительные системы, такие как йога, цигун, ушу, корейские и японские гимнастики.

К ментальному фитнесу относится и система упражнений пилатес, созданная около 100 лет назад немецким врачом, тренером, спортсменом Джозефом Пилатесом. Система пилатес включает черты, присущие как западной (европейской и американской), так и восточной культуре движений. Еще не так давно пилатес считалась элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Пик расцвета пришелся на середину и конец 1990-х годов, когда из малоизвестной системы упражнений с немногочисленной группой последователей пилатес превратился в одно из основных направлений фитнеса, которым теперь занимается множество людей. Пилатесом могут заниматься люди разного возраста и пола, с разным уровнем физической подготовленности.

В конце прошлого века система Д. Пилатеса была возрождена и модернизирована. Исходной базой данной системы были всего 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система пилатес оказывает на развитие таких физических качеств, как сила, гибкость, координационные способности. Полученная при регулярных занятиях свобода движений способствует эффективной работе не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем, положительно влияет на психическое состояние занимающихся. Важной особенностью системы является холистический подход, применяемый в процессе занятий. Подобно всем восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивать координацию и равновесие между телом и разумом, можно обрести способность

управлять своим организмом. При занятии пилатесом нет необходимости максимально использовать силовые способности во избежание травм и напряжений, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому можно придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов. Уникальность пилатеса заключается в том, что он позволяет комплексно воздействовать на организм – без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают организму баланс и равновесие [1, 3, 4, 5, 6, 8, 9].

Развитие фитнес-индустрии неизбежно приводит к появлению нового современного технического оборудования и спортивного снаряжения, что, в свою очередь, влияет на разработку новых физкультурно-оздоровительных систем и программ, совершенствование и постоянное обновление традиционно существующих направлений фитнеса. Совершенствование фитнес-тренировок в пилатесе прочно связано с разработкой специализированных тренажеров, таких как «Реформер», «Кадиллак», «кресло Вунда» и другого оборудования: гантелей, изотонических колец, бодибаров, мячей для пилатеса, роллов.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

Физическую форму нельзя ни купить, ни заполучить, ничего для этого не делая.

Джозеф Пилатес

Пилатес – оздоровительная система, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц [3, 4, 9].

Изначально она применялась как реабилитационная программа. В настоящее время основу системы составляют физические упражнения, выполняемые преимущественно в партере.

Отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на суставы, опорно-двигательный аппарат, что позволяет заниматься упражнениями по системе пилатес людям различного возраста и физической подготовленности.

Оздоровительное значение системы пилатес заключается в улучшении функций дыхания, развитии силовых и координационных способностей, гибкости. Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Выполнение упражнений, включенных в систему пилатес, содействует обучению сенсомоторике (управлению движениями и развитию движений), улучшает физическое состояние человека, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу мышц.

Сочетание пилатеса с аэробными (кардио) упражнениями может представлять собой программу оздоровления организма человека [1, 3, 4, 7].

1.1. История возникновения и развития системы

Почти 100 лет назад Джозеф Убертус Пилатес (1880–1968), рис. 1.1, разработал оздоровительную систему, названную его именем.

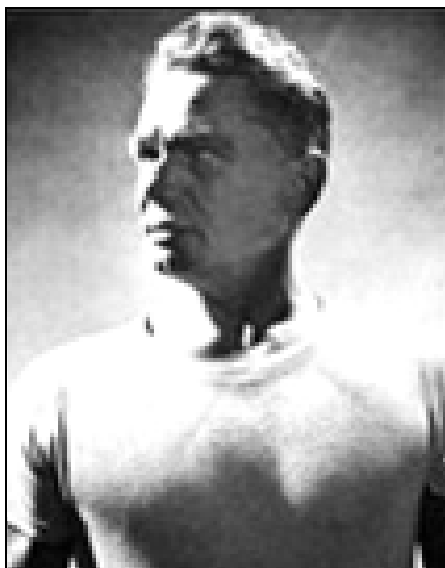


Рис. 1.1. Д. Пилатес

Многие годы система за пределами круга профессиональных танцовщиков оставалась практически неизвестной. Сегодня пилатес применяют в учебных заведениях, реабилитационных и фитнес-центрах, школах танцевального искусства.

Американец немецкого происхождения Джозеф Убертус Пилатес родился в 1880 году в маленьком городке неподалеку от Дюссельдорфа. В юности он изучал как восточные, так и западные системы физической культуры, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами и стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования, которую назвал «Искусство контроля». Эта система была им разработана в первую очередь для мужчин, и первоначально ее использовали именно представители сильного пола. Уже к 14 годам он добился такого физического совершенства, что его можно было бы снимать в качестве модели для учебников по анатомии, добился хороших успехов в гимнастике, прыжках в воду и даже выступал в цирке. В 1912 году он сменил немецкое гражданство на английское, стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Через два года, когда началась

Первая мировая война, английские власти интернировали его из-за немецкой национальности. В заключении он продолжал активно тренироваться и обучал упражнениям своих сопленников. Позднее, работая в госпитале, Пилатес решил заняться вопросами физической культуры и спорта в целях оздоровления. Для раненых, имеющих повреждения опорно-двигательного аппарата, он создал систему тренажеров в виде пружин, крепившихся к кроватям, которые назвал «универсальным исправителем» (рис. 1.2).



Рис. 1.2. Выполнение упражнений системы пилатес на тренажёрах

Впоследствии эти устройства стали основой для специалистов, которые разработали множество программ по системе пилатес на тренажерах «Кадиллак», «Реформер», «Трапедия» (их описание представлено ниже).

В 1923 году Джозеф Пилатес покинул Англию, недолгое время пробыл в Германии и затем эмигрировал Америку. Вскоре, в 1926 году, он открыл первую студию тренировок. Студия находилась в здании городского нью-йоркского центра балета. Пилатес разрабо-

тал программы для танцоров, вскоре подавляющее большинство нью-йоркских танцоров тренировались в студии Джозефа Пилатеса. На занятия приходили звезды театра и кино, танцоры, все высшее общество того времени тренировалось у Пилатеса. Со своей школой он добился огромных успехов. Пилатес передавал ученикам знания о том, как правильно делать дыхательные и физические упражнения, а также упражнения на растяжку. Пилатес общался с китайскими эмигрантами и в свой комплекс упражнений внедрил некоторые принципы тренировки Тай Чи. В программы тренировок он включал различный инвентарь, разработанный им самим.

Таким образом, пилатес – интегрированная система, структурными элементами которой являются общеразвивающие и дыхательные упражнения, йога, китайская акробатика, различные спортивные направления и стили (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Структурные элементы системы пилатес

В настоящее время существуют две школы пилатес: американская и английская. Английская система преимущественно направлена на обучение правильному дыханию, концентрации внимания, развитию гибкости. Американская система, сохраняя все основные принципы системы пилатес, преимущественно направлена на развитие силовых способностей.

Разновидности занятий по системе пилатес. Специализированные спортивные тренажеры

Среди существующих в настоящее время разновидностей системы пилатес можно выделить следующие:

- классический пилатес (Pilates Matwork);
- программы с отягощением и дополнительным мелким оборудованием;
- комплексные программы;
- программы, в которых применяются специальные пружинные тренажеры;
- реабилитационные программы.

Классический пилатес является основным, базовым курсом, в котором движения выполняются в положении сидя, лежа, в упорах без дополнительного оборудования. Основой классического пилатеса служат 34 базовых упражнения. Широкий выбор упражнений различной сложности позволяет проводить занятия для людей любого уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Главное отличие этого вида тренировки заключается в выполнении упражнений без дополнительного оборудования.

Программы с отягощением и дополнительным мелким оборудованием. Во время таких тренировок упражнения также выполняются в партере, но при этом применяется всевозможное дополнительное оборудование:

- гантели весом от 1,5 до 2,5 кг;
- изотоническое кольцо – упругое стальное кольцо диаметром около 38 см, оборудованное удобными захватами для рук и ног;
- бодибар – простейший тренажер-утяжелитель, который представляет собой стальную палку, обтянутую мягкой резиной, с набалдашниками на концах. Она может быть длиной от 90 до 120 см. Также бодибары могут отличаться по весу. Он может быть от 1,5 до 18 кг;
- фитбол – большой надувной мяч из мягкого винила диаметром от 45 до 85 см;
- мяч для пилатеса – мягкий, утяжеленный мяч с покрытием из латекса, диаметром от 11 до 16 см. Также мячи могут отличаться по весу. Они бывают от 1 до 3 кг;

– ролл – тренажер, изготовленный из специальной долговечной пены. Стандартный размер ролла – длина 91 см, высота 15 (10) см.

Всё вышеописанное оборудование для пилатеса позволяет разнообразить тренировку и сконцентрировать работу на конкретных проблемных зонах, а именно: внутренней поверхности бедра, мышцах живота, ягодиц, а также мышцах рук и груди.

Существуют также *комплексные программы* (в соединении с традиционными видами аэробики, элементами танцев, йоги; аквапилатес) и *программы, в которых применяются специальные пружинные тренажеры* («Реформер», «Кадиллак», «кресло Вунда»).

«Реформер» – специальный тренажер, оборудованный подвижной платформой, пружинами и ремнями. Конструкция тренажера такова, что, увеличивая сопротивление для одних групп мышц, он может снимать напряжение с других. Благодаря его многофункциональности и сложной системе пружин и ремней на нем можно выполнять практически бесконечное множество упражнений на все группы мышц (рис. 1.4).



Рис. 1.4. Демонстрация техники выполнения упражнений на тренажере «Реформер»

Стол-трапеция («Кадиллак»). Тренажер представляет собой одноместную кровать со стойками, которые используются для того, чтобы крепить к ним трапеции и иные предметы, необходимые для выполнения упражнений. Тренажер не имеет подвижных частей, что снимает акцент с нахождения баланса во время тренировки и усиливает глубокую проработку мышц, а также является стабильной поддержкой для людей, которым не хватает баланса и стабильности (рис. 1.5).



Рис. 1.5. Тренажер «Кадиллак»

Стул представляет собой двухстеночную коробку, на верхней плоскости которой находится мягкое сиденье, а снизу – пружинная педаль. Джозефом Пилатесом в свое время было разработано около 50 упражнений с использованием этого тренажера. Упражнения по системе пилатес на стуле могут выполняться сидя, стоя, спиной или лицом к тренажеру. Стул наиболее эффективен в работе с проблемами, связанными с асимметрией частей тела, его можно эффективно использовать в реабилитационных программах (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Стул с педалью

У некоторых моделей педаль заменена лестницей, это дает меньше динамики и больше глубокой проработки мышц (рис. 1.7).



Рис. 1.7. Стул с лестницей

Тренажеры в пилатесе имеют принципиальные отличия от тренажеров, используемых в бодибилдинге. В пилатесе применяются тренажеры, которые не имеют жестко фиксированной опоры, на которой располагается человек во время выполнения упражнений. Таким образом, при выполнении силового упражнения приходится прилагать дополнительные усилия, чтобы поддерживать равновесие на незафиксированной поверхности. Чтобы добиться этого, тело занимающегося должно задействовать множество мелких мышц, которые во время обычных тренировок оказываются незадействованными. Именно эти мышцы и формируют так называемый корсет. Пилатес на тренажерах – это усложненная и разнообразная персональная тренировка [3, 4].

Реабилитационные программы включают разработку комплексов при различных заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, для женщин – в период и после беременности.

Таким образом, пилатес, как и другие оздоровительные системы, имеет специфические виды занятий, которые подбираются в зависимости от возраста, физического состояния, мотивации человека и позволяют существенно разнообразить занятия.

1.2. Оздоровительное действие упражнений системы пилатес

Хорошая физическая форма – первая составляющая счастья. Если в возрасте 30 лет вы неповоротливы и в плохой физической форме – вы стары. Если в 60 лет вы гибки и сильны – вы молоды.

Д. Пилатес

Целью и задачами занятий по системе пилатес являются укрепление здоровья, повышение гибкости, развитие силы и контроля над мышцами (в особенности их глубинного слоя) при максимальном удлинении тела. Особое внимание уделяется концентрации внимания и правильному дыханию.

Суть системы пилатес состоит в получении удовольствия от занятия, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Большое

значение Пилатес придавал уверенности в достижении успеха, в позитивной отдаче от упражнений.

Никакие другие упражнения не оказывают такого мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка безопасна, практически не существует противопоказаний, пилатесом можно заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме.

Упражнения пилатеса соответствуют результатам исследований современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению и развитию движений), улучшают физическое состояние человека, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу мышц.

В пилатесе предусмотрено большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в различных отделах позвоночника. Известно, что 90 % людей старше 25 лет регулярно страдают от болей в спине. Причины этого могут быть самыми разными, но чаще всего – это остеохондроз позвоночника, который полностью вылечить невозможно, но вполне можно снять болевые ощущения при помощи специальных упражнений пилатес.

Кроме этого, недавние исследования в травматологии открыли интересную особенность, показав, что умственные разминки (испытываемые воображали сгибание рук и работу бицепсов) пять раз в неделю в течение 12 дней привели к увеличению мускульной силы на 13,5 %. Эффект сохранялся в течение трех месяцев после прекращения занятий. Для того чтобы быстро восстановиться после травмы конечностей, необходимо представить себе их работу. Это вызывает процесс регенерации поврежденных нервных окончаний, способствует лучшему прохождению нервного импульса, улучшает кровоснабжение поврежденного органа, а значит, ускоряет процесс выздоровления [2, 3, 4].

Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается:

- в формировании здорового образа жизни;
- улучшении деятельности центральной нервной системы: развиваются концентрация внимания и образное мышление. Во многом это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязи физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений;

– балансе физического, умственного и духовного аспектов. Философское значение системы заключается в совместной тренировке тела и разума. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга – это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения, стресса;

– улучшении функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы: все без исключения упражнения, используемые в системе пилатес, выполняются с акцентом на правильное дыхание;

– развитии силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

– формировании (коррекции) правильной осанки;

– профилактике болей в области спины;

– повышении обменных процессов;

– улучшении телосложения;

– снятию мышечной напряженности;

– укреплении мышц без наращивания излишней мышечной массы, особенно в области живота и спины;

– предотвращении травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника);

– восстановлении организма после беременности [1, 3, 4, 8, 12, 13].

1.3. Отличительные особенности системы пилатес

Ключевые моменты освоения упражнений:

• комплексная нагрузка на все мышечные группы. Многие современные оздоровительные системы прорабатывают отдельные мышечные группы, не рассматривая тело как единое целое;

• каждый элемент системы – это плавное вхождение в упражнение и плавный выход из него, что обеспечивает непрерывное выполнение упражнений. Именно поэтому пилатес называют «танец в партере»;

• при выполнении упражнений мышцы нагружаются изнутри к внешней поверхности;

• центр организма. Движения в пилатесе сконцентрированы вокруг мышц живота, бедер, ягодиц (Д. Пилатес называл эту группу мышц «электростанцией» организма);

• важным элементом при статических и динамических движениях является «каркас прочности». Он обеспечивает контроль тазовых костей, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении, позволяет постоянно подтягивать верхнюю часть туловища, как будто затягиваться в корсет, при этом ягодицы должны быть напряжены (рис. 1.8);

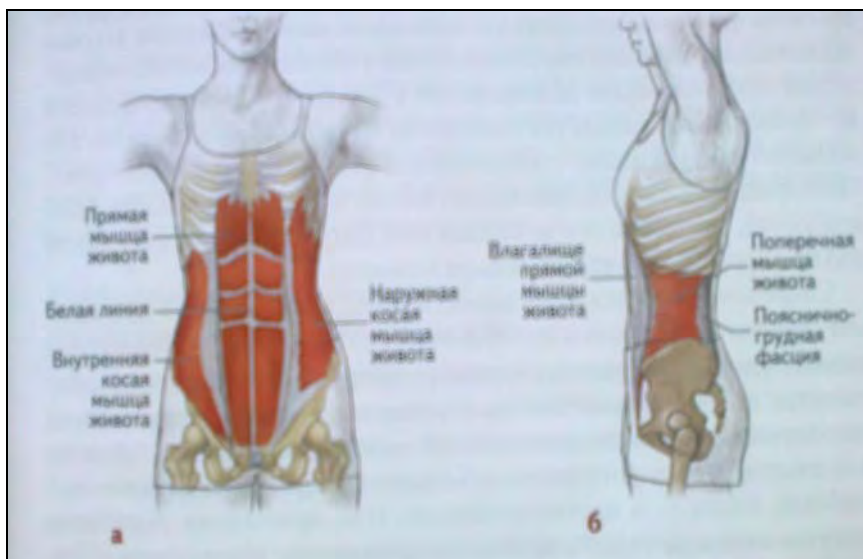


Рис. 1.8. Мышцы живота:
а – вид спереди; *б* – вид сбоку

- сочетание вытягивания и укрепления мышц;
- растягивание тела в противоположные стороны;
- позвоночник – один из самых важных элементов нашего тела.

Он должен быть расслаблен. Лопатки опущены вниз и сведены. Позвоночник должен быть ровным, прямым (рис. 1.9);

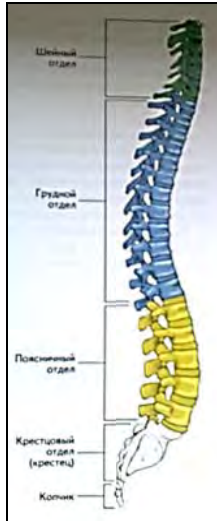


Рис. 1.9. Отделы и изгибы позвоночника (вид справа)

- сохранение среднего положения поясницы (рис. 1.10);

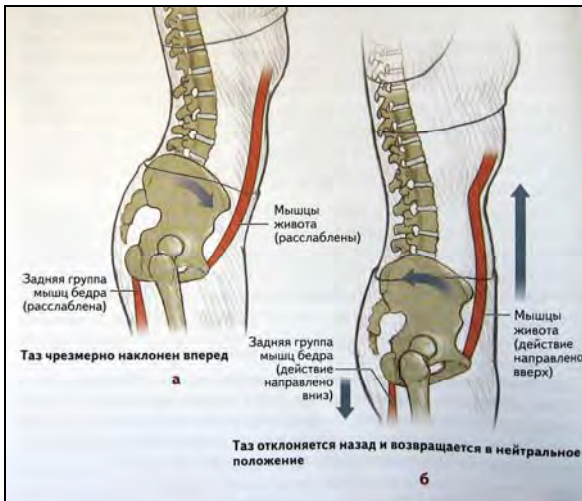


Рис. 1.10. Область поясницы:

а – таз чрезмерно наклонен назад; *б* – таз находится в нейтральном положении

- позиция пилатес (рис. 1.11);



Рис. 1.11. Позиция пилатес

- дыхание. Грудная клетка и дыхание были для Д. Пилатеса центральным пунктом. Вдох – с началом движения, выдох – в процессе выполнения упражнения. Дыхание должно быть грудное, равномерное, но не вперед, а в стороны. Для этого необходимо наблюдать за собой в зеркало. Грудная клетка, а в частности ребра, при вдохе должны расходиться в стороны. Мышцы живота должны быть втянуты. Также большое значение во время занятий необходимо уделять отделу позвоночника от плечевых суставов до тазовых костей (рис. 1.12);

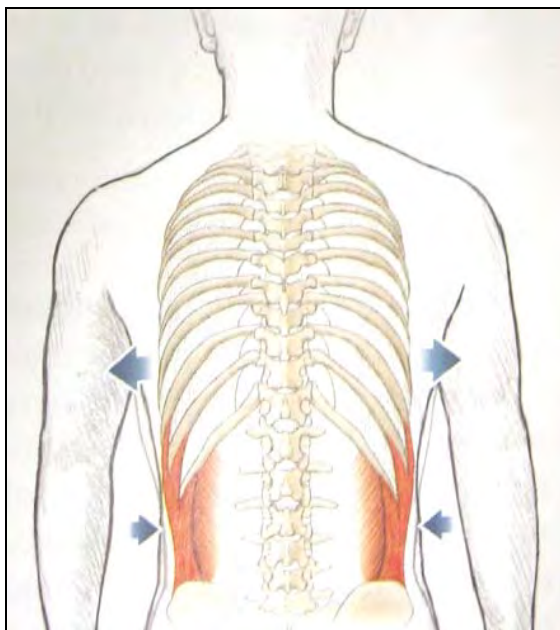


Рис. 1.12. Расширение грудной клетки при вдохе при использовании бокового дыхания

- упражнения, составляющие систему пилатес, выполняются, как правило, в медленном темпе, плавно, без резких движений, под спокойную музыку.

1.4. Принципы выполнения упражнений по системе пилатес

Словарь иностранных слов трактует *принцип* (лат. *principium* – основа, начало) как:

1) основное, исходное положение какой-либо теории, учения; руководящая идея, основное правило деятельности;

2) внутреннее убеждение, взгляд на вещи, определяющие норму поведения.

В толковом словаре В.И. Даля *принцип* – это научное или нравственное начало, основание, правило, основа, от которой не отступают.

Под принципами в теории и практике воспитания подразумевают те наиболее важные, краеугольные положения, которые, обобщенно отражая фундаментальные закономерности воспитания в виде определенных правил и упорядочивающих требований, тем самым направляют деятельность воспитателя и воспитываемых к намеченной цели [10, 11].

Основополагающими принципами системы пилатес являются принципы теории и методики физического воспитания. Однако, как и каждая авторская методика, система пилатес имеет свои специфические принципы, отличающие ее от других систем. Постоянно совершенствуя свою систему, Д. Пилатес тем не менее всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. В различных школах или направлениях пилатеса этот перечень может иметь некоторые незначительные отличия, но в него обязательно входят концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, центрирование, дыхание, плавность, визуализация [3, 4, 5, 9].

Концентрация внимания. Под *концентрацией внимания* Пилатес понимал умение организовать и направить свое внимание, осуществлять постоянный контроль мозга над управлением телом в движении. Концентрация предполагает углубленность в освоении новых движений и способность сосредоточиваться на одной цели. Занимающиеся должны стремиться выполнять каждое упражнение настолько правильно, насколько им позволяет текущий уровень физической подготовленности. До начала выполнения упражнения необходимо мысленно пройтись по его основным моментам, представить модель дыхания, мышцы, которые будут задействованы в работе. Концентрация внимания должна сохраняться на протяжении всей тренировки.

Интеграция тела. В данном контексте под *интеграцией* понимается способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Обычно подразумевается, что сознание должно быть сосредоточено на той области тела, которая находится в движении во время выполнения упражнения. Проблема этой позиции заключается в игнорировании других областей тела, не включенных в работу, что приводит к дисбалансу тела и препятствует гармоничному развитию гибкости, координации и равновесия. Каждое упражнение, выполняемое в пилатесе, задействует все мышцы – от кончиков пальцев

рук до пальцев ног. Рекомендуется концентрировать внимание на стабилизации той части тела, которая не задействована в движении, в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в работе.

Контроль техники выполнения упражнений. Под контролем понимается сознательное отслеживание процесса выполнения упражнений. Он необходим для правильного освоения навыков. С умением концентрировать внимание тесно связана способность координировать свои движения, напрягать одни мышцы – при этом расслаблять другие. Благодаря занятиям пилатесом можно значительно усилить проприоцептивные чувства: кинестетические и вестибулярные ощущения (благодаря кинестетической чувствительности человек ощущает положение своего тела и конечностей даже с закрытыми глазами).

Таким образом, эффект тренировки во многом определяется правильной координацией и точной техникой выполнения упражнений. Каждое движение в системе пилатес имеет цель. Каждая команда инструктора, особенно предлагаемые им образы, важны для общего успеха. Упущение любой детали может отразиться на значимости всего упражнения. Необходимо соблюдать принцип постепенности и доступности при освоении упражнений, при этом сначала осваиваются и совершенствуются наиболее важные элементы техники пилатес.

Центрирование (или принцип централизации). Под принципом *централизации* Пилатес понимал необходимость создания так называемого центра силы – развитие силы мышц живота, нижней части спины, бедер, ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения многих упражнений.

Люди проводят большую часть дня на работе, в сидячем положении, поэтому специальные упражнения, и в том числе на осанку, требуются ежедневно. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого каркаса прочности, который располагается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы. Укрепление этой части тела способствует развитию мышц спины и живота, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника. Именно поэтому все упражнения в системе пилатес начинаются напряжением мышц «центра силы».

Дыхание. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов системы пилатес. В спортивной медицине давно определена тесная взаимосвязь между дыханием и двигательной системой – так называемая *синкинезия*, имеющая место при сочетании определенного типа движения с вдохом и выдохом.

Важность этого момента хорошо объясняет М. Алтер. Так, например, наклон туловища вперед лучше сопровождать медленным выдохом, чтобы облегчить расслабление мышц нижней части спины. Чем больше напряжение мышц нижней части спины, тем труднее сгибать верхнюю часть туловища по направлению к бедрам. Кроме этого, если при наклоне выполняется вдох, то легкие будут наполняться воздухом, что создаст эффект поднимания. Во время выдоха снижается нагрузка на ребра и мышцы живота. Имеет место субъективное восприятие меньшей нагрузки и большего расслабления [2, 3, 4].

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 системы имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило: вдох выполняется при подготовке к упражнению, выдох – в процессе движения. Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение.

В связи с постоянным вовлечением в работу мышц живота при выполнении всех упражнений используется главным образом грудной (реберный) тип дыхания.

Плавность. Под *плавностью* понимается перетекание одного движения в другое без остановок и резких переходов. Принцип плавности выполнения движений без пауз и остановок является существенным моментом в системе. Фокусирование на изяществе, плавности заменяет концентрацию на скорости выполнения. Практически исключаются статические, изолированные движения, скоростно-силовой и баллистический режим работы мышц, что гарантирует безопасность тренировки.

Визуализация. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование образного мышления, предлагающего свои образы визуализации. Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но вполне эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе человека. Использование визуализации в тренировке помогает «открыть способности сознания и тела» и «объединить их усилия» для достижения поставленной задачи. Например, по команде «сядьте так высоко, как будто ваша голова касается потолка» занимающиеся начнут интуитивно включать в работу необходимые мышцы без знания их строения и формы.

Перечисленные выше принципы пилатес должны соблюдаться не только при выполнении отдельного упражнения, но и на протяжении всей тренировки в целом. Необходимо отметить, что следование принципам пилатеса в процессе тренировки зависит от конкретного человека. Один будет уделять больше внимания физическим аспектам пилатеса, чтобы улучшить свое физическое состояние. Другому для избавления от стресса, улучшения внимания и концентрации важнее покажутся ментальные аспекты.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

В пилатесе существуют различные подходы к структуре тренировочных программ. Джозеф Пилатес рекомендовал строго определенную последовательность выполнения упражнений, которая необходима для соблюдения мышечного баланса, логической последовательности и принципа перехода от простого к сложному [5].

Методика проведения занятий по системе пилатес дифференцируется в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности студентов, строится в соответствии с целью и задачами отдельного занятия.

Основной формой практической реализации пилатеса в учреждении высшего образования (УВО) является «классический урок гимнастики» под руководством специалиста с периодичностью два раза в неделю.

Учитывая особенности физического состояния студентов, во время групповых занятий необходимо подбирать упражнения в зависимости от их сложности. К уровням сложности системы пилатес относятся базовый, начальный, средний, повышенной сложности.

В начале занятий пилатесом используются базовые упражнения, которые соответствуют уровню физической подготовленности и состоянию здоровья студентов. Также из программы исключаются упражнения, которые доставляют дискомфорт или противопоказаны по медицинским соображениям.

Когда студенты приобрели некоторый опыт, можно начинать постепенно вводить в тренировочные программы упражнения начального и среднего уровня сложности.

Программа повышенной сложности предусматривает совершенствование техники базовых упражнений, а также изучение новых модифицированных упражнений.

Постепенный переход с одного уровня на другой позволит лучше контролировать успехи, заставит работать с полной отдачей и получать от этого удовольствие [3, 4, 5].

2.1. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес базового уровня

Через 10 занятий вы почувствуете разницу, через 20 – увидите разницу, а через 30 – у вас будет совершенно новое тело.

Д. Пилатес

Программа *базового уровня* системы пилатес состоит, как правило, из пяти–семи упражнений, которые являются самыми легкими по технике выполнения. Упражнения необходимо выполнять, сохраняя основные принципы и методические особенности системы пилатес, представленные в п. 1.3–1.4.

Основные задачи базового уровня:

- ознакомиться с методическими особенностями выполнения упражнений;
- обучиться правильному дыханию;

- способствовать развитию силы мышц живота, спины, ног, ягодиц;
- способствовать увеличению подвижности суставов;
- научиться концентрировать внимание на мышечных ощущениях при выполнении упражнений;
- овладеть естественным ритмом и плавностью движений.

Основные методы обучения упражнениям:

- повторный;
- расчлeнно-конструктивного упражнения;
- целостно-конструктивного упражнения.

Далее представлены средства базового уровня системы пилатес.

Сотня

Направленность двигательного действия (ДД): активизация дыхания, циркуляции крови, подготовка организма к выполнению последующих упражнений; развитие силы (силовой выносливости) мышц живота.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. Исходное положение (и. п.) – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах.



2. Поднять верхнюю часть туловища. Нижний край лопаток плотно прижат к полу. Ягодицы напряжены, колени вместе. Выполнять ударные движения руками вверх-вниз. На пять счётов – вдох, на пять – выдох.



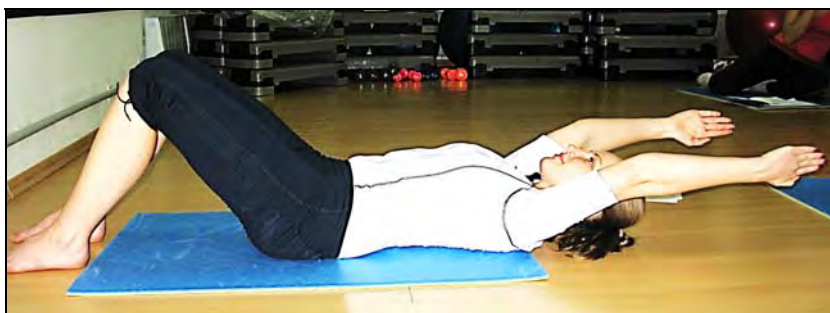
Выполнить от 20–30 до 100 дыхательных движений. Темп быстрый.

Скручивание-раскручивание

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, увеличение подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника, плечевых суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища или вверх, ноги согнуты в коленных суставах.



2. Сделать вдох, на выдохе поднять верхнюю часть туловища, прижимая подбородок к груди.



3. Принять сед, ноги согнуты в коленных суставах, руки вверх, спина прямая.



4. Округлив спину, вернуться в и. п.



Выполнить восемь–десять раз. Темп медленный

Круговые движения ногами

Направленность ДД: увеличение подвижности тазобедренных суставов, растягивание подколенных сухожилий, развитие силы мышц ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах. Поясница плотно прижата к полу.



2. Поднять правую (левую) ногу вперед, развернув её наружу от бедра. Выполнить круг правой (левой) ногой, носок натянут. Вдох – на начальной фазе движения, выдох – на завершающей. Растягивать ногу от тазобедренного сустава. Верхняя часть туловища должна быть неподвижной.



Выполнить по шесть–восемь раз каждой ногой. Темп медленный.

Перекаты на спине

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, координационных способностей (равновесия), увеличение подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника, массаж спины.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед в группировке.



2. Вдох – округлить спину, на выдохе выполнить перекат назад до края лопаток. Локтями тянуться в стороны.



3. Возвращаясь в и. п., балансировать 3–5 с на области копчика.



Выполнить шесть–восемь раз. Темп медленный.

Растягивание мышц ног

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, бёдер, ягодиц, поясницы; увеличение подвижности тазобедренных, коленных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Сделать вдох, на выдохе выпрямить правую (левую) ногу вперед, носок оттянут. Фиксируя правую ногу, медленно подтягивать колено к груди. Тянуться локтями в стороны.



Выполнить по шесть–восемь раз каждой ногой. Темп медленный.

Одновременное растягивание мышц ног

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, бёдер, ягодиц, поясницы; увеличение подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Сделать вдох, на выдохе выпрямить руки и ноги вперед, вверх, вытянув их под углом 45 или 90°. Растягивать руки от плечевых, ноги – от тазобедренных суставов.



3. Вернуться в и. п.

Выполнить восемь–десять раз. Темп медленный.

Растягивание позвоночника

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, увеличение подвижности суставов позвоночника, формирование (коррекция) осанки.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед, руки на коленях, спина прямая. На вдохе потянуться макушкой вверх.



2. На выдохе выполнить глубокий наклон вперёд, руки прямые, голова – между рук.



3. Вернуться в и. п.

Выполнить шесть–восемь раз. Темп медленный.

Комплекс упражнений базового курса выполняется до тех пор, пока студенты не освоят методические особенности выполнения упражнений и готовность к переходу на следующий уровень занятий (начальный). В целом продолжительность программы начального уровня составляет три–четыре недели при регулярности занятий два раза в неделю.

2.2. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес начального уровня

Программа *начального уровня* системы пилатес, как правило, состоит из 12–14 упражнений и помимо базовых включает видеоизмененные или модифицированные упражнения.

Основные задачи начального уровня:

- изучить и совершенствовать технику выполнения упражнений;
- способствовать развитию силы мышц живота, спины, ног, ягодиц;
- способствовать увеличению подвижности суставов, гибкости в целом;

- способствовать развитию координационных способностей;
- научиться контролировать каждое движение;
- сохраняя правильную технику выполнения упражнений, постепенно увеличивать скорость выполнения упражнений.

Основные методы обучения упражнениям:

- повторный;
- расчлененно-конструктивного упражнения;
- целостно-конструктивного упражнения.

Далее представлены средства базового уровня системы пилатес.

Сотня

Направленность ДД: активизация дыхания, циркуляции крови, подготовка организма к выполнению последующих упражнений; развитие силы (силовой выносливости) мышц живота, ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа в группировке.



2. Поднять ноги вверх под углом 90° к туловищу, носки оттянуты. Выполнять ударные движения руками вверх-вниз. На пять счетов – вдох, на пять – выдох.



3. Опустить ноги вниз (до прогиба в пояснице). Выполнять ударные движения руками вверх-вниз. На пять счётов – вдох, на пять – выдох.



4. Вернуться в и. п.

Выполнить от 20–30 до 100 дыхательных движений. Темп быстрый.

Скручивание-раскручивание

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, ног, увеличение подвижности грудного и поясничного отделов позвоночника, плечевых суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, руки вверх, носки натянуты.



2. Сделать вдох. На выдохе поднять верхнюю часть туловища, руки вперед. При подъеме туловища не отрывать ноги от пола.



3. Принять сед. Спина прямая.



4. Сделать вдох. На выдохе выполнить наклон вперед. Ноги в коленных суставах не сгибать, носки на себя, живот втянут.



5. Округлив спину, вернуться в и. п.
Выполнить восемь–десять раз. Темп медленный.

Круговые движения ногами

Направленность ДД: увеличение подвижности тазобедренных суставов, растягивание подколенных сухожилий, развитие силы мышц ног и живота.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – лёжа на спине. Руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вперед, развернув её наружу от бедра. Выполнить круг правой (левой) ногой, носок оттянут. Вдох – на начальной фазе движения, выдох – на завершающей. Растягивать ногу от тазобедренного сустава. Верхняя часть туловища должна быть неподвижной.



Выполнить по шесть–восемь раз каждой ногой. Темп медленный, средний.

Перекаты на спине

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, координационных способностей (равновесия), массаж спины.

Описание упражнения представлено в базовом уровне.



Растягивание мышц ног

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, ног; увеличение подвижности тазобедренных и коленных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Положить ладони на колено правой (левой) ноги, выпрямив левую (правую) ногу под углом 45° от пола. Растягивать ногу от тазобедренного сустава. Локтями тянуться в стороны.



Выполнить по шесть–восемь раз каждой ногой. Темп медленный, средний.

Одновременное растягивание мышц ног

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, ног, ягодиц, увеличение подвижности плечевых, тазобедренных, коленных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Одновременно вытянуть руки и ноги, выпрямив их под углом 45° или ниже (до прогиба в пояснице).



3. Выполнить круг руками.



4. Вернуться в и. п.

Выполнить восемь–десять раз. Темп медленный.

Растягивание позвоночника

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, увеличение подвижности суставов позвоночника, формирование (коррекция) осанки.

Описание упражнения представлено в базовом уровне.



Тюлень

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, координационных способностей (равновесия), массаж спины.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед, ноги согнуты в коленных суставах, разведены врозь, стопы оторваны от пола, носки натянуты. Руками обхватить голеностопные суставы.



2. Выполнить перекат назад до края лопаток не изменяя положения ног. Во время балансирования на лопатках выполнить три хлопка стопами.



3. Выполнить перекат вперед, балансировать на копчике, одновременно выполняя три хлопка стопами.



Выполнить четыре–шесть перекатов. Темп средний.

Серия махов в стороны

Направленность ДД: развитие силы мышц ног и ягодиц, увеличение подвижности тазобедренных суставов, развитие координационных способностей.

а) Вперед-назад

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на правом (левом) боку, ноги вместе. Для начального уровня сложности – одна рука под головой, другая – в упоре перед собой. Стараться выровнять голову, туловище и ноги в одну линию.



2. Поднять правую (левую) ногу в сторону до уровня таза, слегка развернуть ее в тазобедренном суставе пяткой вниз, на вдохе вывести ее вперед (нога параллельна полу). Удерживать туловище неподвижно.



3. На выдохе перевести правую (левую) ногу назад. Не сгибать ногу в коленном суставе. Амплитуду увеличивать постепенно, стараться не терять равновесие.



Выполнить по 10–12 раз каждой ногой.

б) Вверх-вниз

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на правом (левом) боку, ноги вместе. Стараться выровнять голову, туловище и ноги в одну линию.



2. На вдохе поднять правую (левую) ногу в сторону на 90°, не сгибая ее в колене (пятка развернута вниз).



3. На выдохе вернуться в и. п., носок на себя. Амплитуду увеличивать постепенно, стараться не терять равновесие.



Выполнить по 10–12 раз каждой ногой.

в) Малые круги

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на правом (левом) боку, ноги вместе. Стараться выравнивать голову, туловище и ноги в одну линию.



2. Поднять правую (левую) ногу в сторону до уровня таза (пятка развернута вниз), с усилием выполнять круговые движения правой (левой) ногой в тазобедренном суставе.



Выполнить 10–12 раз каждой ногой.

Комплекс упражнений *начального уровня* выполняется до тех пор, пока студенты не почувствуют уверенность в правильном выполнении упражнений и готовность к переходу на следующий уровень занятий (средний). В целом продолжительность программы начального уровня составляет четыре–шесть недель при регулярности занятий два раза в неделю.

2.3. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес среднего уровня

Программа *среднего уровня*, как правило, состоит из 20–22 упражнений. Первые 11 упражнений среднего уровня входят в программу начального уровня и представлены в п. 2.1.

Основные задачи среднего уровня:

- освоить выполнение базовых упражнений;
- изучить модифицированные упражнения;
- освоить переходы от одного упражнения к другому (без пауз отдыха);
- сочетать технику выполнения упражнений с правильным дыханием.

Основные методы обучения упражнениям:

- повторный;
- расчленённо-конструктивного упражнения;
- целостно-конструктивного упражнения.

Средствами среднего уровня являются более сложные по сравнению с предыдущими упражнения системы пилатес.

Растягивание прямой ноги

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, ног; увеличение подвижности тазобедренных суставов, растягивание задней поверхности ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Вытянуть правую ногу вверх, руками обхватив голень, левую ногу вытянуть параллельно полу. На вдохе, дважды пружиня, потянуть правую ногу к голове. Не сгибать ноги в коленных суставах. Локтями тянуться в стороны. На выдохе быстро поменять ноги, не сгибая их в коленных суставах.



3. Поменять ноги.



Выполнить по шесть–десять раз каждой ногой. Темп быстрый.

Растягивание прямых ног

Направленность ДД: развитие силы мышц живота и ног; увеличение подвижности тазобедренных суставов, растягивание задней поверхности ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, ноги вперед (в позиции пилатес), руки на затылке, локти в стороны, верхняя часть туловища оторвана от пола.



2. На вдохе опустить ноги (до прогиба в пояснице).



3. Вернуться в и. п.

Выполнить шесть–десять раз. Темп медленный или средний.

Скрещивание

Направленность ДД: развитие силы косых мышц живота, ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине в группировке.



2. Сделать вдох, правую ногу вытянуть параллельно полу.



3. На выдохе выполнить поворот туловища вправо, локтями тянуться в стороны.



4. На вдохе поменять положение туловища. На выдохе выполнить поворот туловища влево, локтями тянуться в стороны.



Выполнить шесть–десять раз. Темп медленный или средний.

Кресло-качалка

Направленность ДД: массаж позвоночника, развитие силы мышц живота, спины, развитие координационных способностей (равновесия), повышение эмоционального фона.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед в группировке. Спина прямая, локтями тянуться в стороны.



2. Развести ноги врозь (в положение V) и удерживать равновесие. Руки и ноги не сгибать. Спина прямая, живот втянут. На вдохе округлить спину и выполнить перекат назад, на выдохе – вперед. Руки и ноги не сгибать.



Выполнить шесть–восемь перекатов. Темп медленный.

Шмонор

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, бедер, улучшение подвижности тазобедренных суставов, растягивание задней поверхности бедра.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, ноги вперед (в позиции пилатес), руки вдоль туловища.



2. Выполнить круг ногами. Вдох – в начале движения, выдох – по его завершении. В пояснице не прогибаться.



Выполнить по шесть–десять раз в каждую сторону. Темп медленный.

Пила

Направленность ДД: улучшение функций дыхательной системы, растягивание задней поверхности бедер, развитие силы мышц живота.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Спина прямая.



2. Сделать вдох, на выдохе выполнить наклон туловища к правой ноге.левой рукой тянуться к стопе правой ноги, правой рукой – назад. Ягодицы не отрывать. Вернуться в и. п. и сделать наклон к левой ноге.



Выполнить по четыре–шесть раз в каждую сторону. Темп медленный.

Ныряющий лебедь (подготовка)

Направленность ДД: развитие силы мышц спины, ягодиц, задней поверхности бедер.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – упор лежа на животе. Ноги – в позиции пилатес.



2. На вдохе принять упор лежа на бедрах.



3. На выдохе согнуть руки в локтевых суставах, одновременно оторвать ноги от пола.



Выполнить шесть–восемь раз. Темп медленный.

Толчки двумя ногами

Направленность ДД: развитие силы мышц спины, ягодиц, задней поверхности бедер, увеличение подвижности плечевых суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на животе, руки на пояснице, ноги согнуты в коленных суставах. На вдохе выполнить три пружинящих удара пятками по ягодицам.



2. На выдохе выпрямить руки и ноги, одновременно прогибаясь в пояснице и грудном отделе.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Растягивание шеи

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, увеличение подвижности позвоночника, растягивание задней поверхности бедер, формирование (коррекция) правильной осанки.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сед, руки за головой, локти в стороны, спина прямая.



2. Сделать вдох, на выдохе округлить спину, выполнить наклон вперед, локтями тянуться в стороны.



Выполнить шесть–восемь раз. Темп медленный.

Серия махов в стороны

Направленность ДД: развитие силы мышц ног, увеличение подвижности тазобедренных суставов, развитие координационных способностей (баланса).

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – лежа на боку, рука в упоре перед грудью, спина прямая, ноги в позиции «пилатес».



а) Вперед-назад

Вывести правую ногу максимально вперед, затем – назад. Удерживать туловище неподвижно, ногу не сгибать в коленном суставе. То же левой ногой.



Выполнить по восемь–десять раз каждой ногой. Темп медленный или средний.

б) Вверх-вниз

Поднять правую ногу максимально в сторону, затем опустить. Удерживать туловище неподвижно, ногу не сгибать в коленном суставе. То же левой ногой.



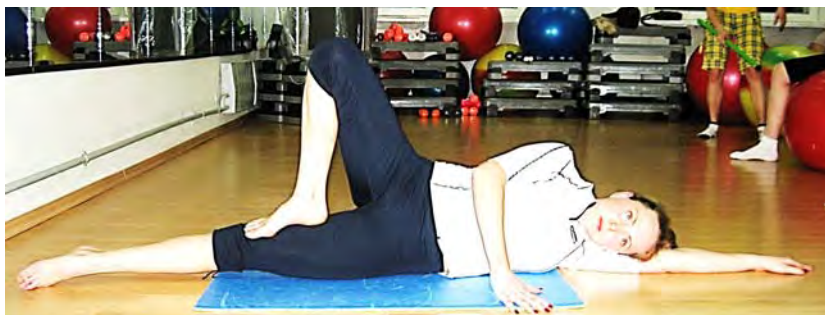
Выполнить по восемь–десять раз каждой ногой. Темп медленный или средний.

в) Пассе в сторону

1. Согнуть правую ногу в коленном суставе.



2. Максимально подтянуть ногу к тазобедренному суставу левой ноги.



3. Выпрямить правую ногу, отвести ее вертикально в сторону и опустить вниз. Удерживать туловище неподвижно. То же левой ногой.



Выполнить по восемь–десять раз каждой ногой. Темп медленный или средний.

г) Подъем на мышцы внутренней поверхности бедра

Правую стопу поставить перед левым бедром. Поднимать и опускать левую ногу. Удерживать туловище неподвижно, левую ногу в коленном суставе не сгибать. То же правой ногой.



Выполнить по восемь–десять раз каждой ногой. Темп медленный или средний.

Головоломка (подготовка)

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, ног, спины.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленных суставах, руки впереди.



2. На вдохе выполнить подъем туловища вверх одновременно выпрямляя правую (левую) ногу. Задержаться в этом положении на 2–4 с. На выдохе вернуться в и. п.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Комплекс упражнений *среднего уровня* выполняется до тех пор, пока студенты не почувствуют уверенность в правильном освоении техники и готовность к переходу на следующий уровень занятий (*повышенной сложности*). В целом продолжительность программы среднего уровня составляет шесть–восемь недель, при регулярности занятий два раза в неделю.

2.4. Методические особенности выполнения упражнений системы пилатес повышенной сложности

Программа *уровня повышенной сложности*, состоит из всех 34 базовых упражнений и помимо базовых упражнений включает модифицированные:

- 1) «сотня»;
- 2) «скручивание-раскручивание»;
- 3) «перевороты»;
- 4) «круговые движения ногами»;
- 5) «перекаты»;
- 6) «растягивание мышц ног»;

- 7) «одновременное растягивание мышц ног»;
- 8) «растягивание прямой ноги»;
- 9) «растягивание прямых ног»;
- 10) «скрещивание»;
- 11) «растягивание позвоночника»;
- 12) «кресло-качалка»;
- 13) «штопор»;
- 14) «пила»;
- 15) «нырок лебедя»;
- 16) «толчки одной ногой»;
- 17) «толчки двумя ногами»;
- 18) «растягивание шеи»;
- 19) «ножницы», «велосипед»;
- 20) «мостик на лопатках»;
- 21) «повороты»;
- 22) «складной нож»;
- 23) «серия махов в сторону»;
- 24) «толчки пятками»;
- 25) «головоломка»;
- 26) «круги от бедер»;
- 27) «плавание»;
- 28) «вытягивание ноги назад»;
- 29) «вытягивание ноги вперед»;
- 30) «серия махов в стороны стоя на коленях»;
- 31) «русалка»;
- 32) «бумеранг»;
- 33) «тюлень»;
- 34) «отжимание».

Основные задачи уровня повышенной сложности:

- закрепить и совершенствовать выполнение базовых и модифицированных упражнений;
- освоить плавные переходы от одного упражнения к другому (без пауз отдыха);
- сочетать технику выполнения упражнений с правильным дыханием.

Перевороты

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, увеличение подвижности позвоночника, растягивание задней поверхности ног.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища.



2. На вдохе коснуться пола прямыми ногами за головой. Ноги – в позиции пилатес.



3. Развести ноги за головой на ширину бедер.



4. На выдохе плавно вернуться в и. п.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Ныряющий лебедь

Направленность ДД: развитие силы мышц спины, ягодиц, задней поверхности бедер.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на животе, ладони на полу на уровне груди. Ноги – в позиции пилатес.



2. На вдохе принять упор лежа на бедрах.



3. Оторвать руки от пола и выполнить перекат на животе, отрывая ноги от пола. Ноги в коленных суставах не сгибать, руками тянуться вперед.



Выполнить два–четыре раза. Темп медленный, средний.

Ножницы

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, ног, увеличение подвижности тазобедренных суставов, растягивание передних и задних поверхностей бедер.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища.



2. На вдохе завести ноги за голову, перейти на лопатки, руки в упоре под спиной. Ноги – в позиции пилатес.



3. Развести ноги: одну – вперед за голову, другую – назад к полу. Ноги не сгибать в коленных суставах, туловище держать неподвижно. Поменять ноги.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Велосипед

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, ног, увеличение подвижности тазобедренных и коленных суставов, растягивание передних и задних поверхностей бедер.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лёжа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища.



2. На вдохе завести ноги за голову. Ноги – в позиции пилатес.



3. Стойка на лопатках, левая нога вперед, правая – назад к полу. Туловище держать неподвижно.





4. То же с другой ноги.

Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Мостик на лопатках

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, бедер, ягодиц, увеличение подвижности тазобедренных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – упор на лопатках, левая нога на полу на носке, правая согнута вперед под 90°, руки под спиной.



2. Выпрямить одну ногу перед собой в позиции пилатес.



3. На вдохе поднять ногу вперед.



4. На выдохе опустить ногу. Туловище держать неподвижным. Поменять ноги.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Повороты

Направленность ДД: улучшение функций дыхательной системы, развитие силы и гибкости мышц живота и спины.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – сед, ноги в позиции пилатес, руки в стороны. Спина прямая. На выдохе выполнить поворот туловища вправо. Вернуться в и. п., сделать вдох. На выдохе выполнить поворот туловища в другую сторону.



Выполнить по четыре–шесть раз в каждую сторону. Темп медленный.

Складной нож

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, рук, ног, растягивание мышц спины, шеи, плеч.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленных суставах.



2. На выдохе завести прямые ноги за голову параллельно полу, руки под спину.



3. Сделать вдох, на выдохе принять стойку на лопатках. Вернуться в и. п.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

Головоломка

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, координационных способностей (равновесия).

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки впереди.



2. Сделать вдох, на выдохе принять сед углом, руки вперед. Задержаться в этом положении 6–10 с.



Выполнить четыре–шесть раз. Темп медленный.

2.4.9. Круги от бедер

Направленность ДД: развитие силы мышц живота, спины, растягивание мышц рук, плеч, груди.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – упор сидя сзади углом.



2. Сделать вдох, на выдохе выполнить круг ногами. Вернуться в и. п. Ногами сделать круг в другую сторону.



Выполнить по четыре–шесть раз в каждую сторону. Темп медленный (средний).

Толчки пятками

Направленность ДД: развитие силы мышц бедер, ягодиц.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – лежа на животе, руки под головой, ноги врозь

Оторвать бедра от пола. Держа ноги на весу, ударять пятками друг о друга. Ноги в коленных суставах не сгибать, туловище держать неподвижно. Дыхание не задерживать.



Выполнить 10–12 раз. Темп быстрый.

Плавание

Направленность ДД: развитие силы мышц ног и спины, увеличение подвижности тазобедренных и плечевых суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – лежа на животе, руки вверх. Оторвать верхнюю часть туловища и бедра от пола, выполнять движения руками и ногами, создавая эффект легких ударов по воде. Руки и ноги в коленных суставах не сгибать, туловище держать неподвижным.



Выполнить две–три серии по шесть–десять ударных движений. Темп средний (быстрый).

Вытягивание ноги назад

Направленность ДД: развитие силы мышц туловища, рук, ног, растягивание икроножных мышц.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – упор лежа, ноги в позиции пилатес.



2. На вдохе отвести правую ногу назад, зафиксировать ее. На выдохе потянуться левой пяткой к полу, перемещая туловище назад. На вдохе вернуться в и. п. Поменять положение ног. Не прогибаться в поясничном отделе позвоночника.



Выполнить по два–четыре раза каждой ногой. Темп медленный.

Вытягивание ноги вперед

Направленность ДД: развитие силы мышц туловища, рук, ног, увеличение подвижности плечевых суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – упор сидя сзади, ноги в позиции пилатес. Принять упор лежа сзади.



2. На вдохе поднять ногу вперед не прогибаясь в пояснице, на выдохе вернуться в и. п., ноги не сгибать. Поменять ноги.



Выполнить по три–шесть раз каждой ногой. Темп медленный (средний).

Махи стоя на колене

Направленность ДД: развитие силы мышц туловища, рук, ног, увеличение подвижности коленных и тазобедренных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

И. п. – упор стоя на левом колене, правая нога в сторону, левая рука за головой, локоть в сторону. Зафиксировать туловище в неподвижном положении. Выполнять правой ногой движения вперед, назад, вверх, вниз и т. д. Поменять ноги.



Выполнить по восемь–десять раз каждой ногой. Темп средний (медленный).

Русалка

Направленность ДД: развитие силы мышц рук, ног, косых мышц живота, растягивание боковой поверхности туловища, развитие координационных способностей (равновесия).

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – сидя на левом боку, согнув ноги, левая рука на полу.



2. Принять упор лежа на левой ноге, выполняя вдох поднять левую руку вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Выполнить то же в другую сторону.



Выполнить по два–четыре раза в каждую сторону. Темп медленный.

Бумеранг

Направленность ДД: развитие силы мышц туловища, рук, ног, увеличение подвижности плечевых, лучезапястных суставов.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги скрестить.
2. Завести ноги за голову параллельно полу.



3. Выполнить перекат обратно, зафиксировав туловище в V-образной позиции, руки за спиной скрещены. Спина прямая, руки и ноги в коленных суставах не сгибать.



Выполнить два–четыре раза. Темп медленный.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Направленность ДД: развитие силы мышц рук, туловища, растягивание задней поверхности ног, ягодиц.

Описание упражнения. Организационно-методические указания

1. И. п. – основная стойка.



2. Выполнить наклон вперед.



3. Поставить ладони на пол, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Переступая руками вперед принять упор лежа.



4. Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.



Выполнить шесть–восемь раз.

На каждом занятии в связи с концентрацией внимания на правильность выполнения и согласованность с ритмом дыхания добавляется только одно новое упражнение. Сигналом для перехода к освоению новых упражнений служат отсутствие болевых ощущений и дискомфорта и практически идеальная техника выполнения упражнений.

Таким образом, методика проведения занятий по системе пилатес представляет собой целостную упорядоченную совокупность эффективных средств, методов и методических приемов, учитывающих уровень физической подготовленности студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящее видение проблемы позволило рассмотреть занятия пилатесом в УВО как целенаправленный систематический образовательный процесс и один из эффективных путей оздоровления студентов.

Эта уникальная оздоровительная система была разработана более ста лет назад Джозефом Пилатесом как способ восстановления опорно-двигательного аппарата после различных травм. Со временем пилатес развился в самостоятельную систему оздоровления, направленную на одновременное растягивание и укрепление мышц.

Помимо основополагающих принципов теории и методики физического воспитания в основе системы пилатес лежат специфические принципы взаимодействия разума и тела: концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, центрирование, дыхание, плавность, визуализация. Соблюдение основных принципов пилатеса – основа, на которой базируется система. Постоянное следование им позволяет сделать занятия со студентами более разнообразными и эффективными, а навыки, необходимые для улучшения физического и психического состояния студентов, будут применяться в любой повседневной деятельности.

Пилатес, как и другие оздоровительные системы, имеет специфические уровни сложности и виды занятий. Уровни сложности системы пилатес подбираются в зависимости от физической подготовленности студентов. По мере приобретения опыта сложность занятий изменяется.

Возможность использования на практических занятиях по предмету «Физическая культура» средств и методов педагогического воздействия различных уровней сложности системы пилатес обеспечит реализацию принципов физического воспитания и будет способствовать повышению физического состояния студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс ; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М. : Радуга, 2008. – 27 с.
4. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
5. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 240 с.
6. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 160 с.
7. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. В. И. Гродель. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2006. – 320 с.
8. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом : Уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
9. Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.
10. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 422 с.
11. Теория и методика физического воспитания : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения / под ред. Т. Ю. Круцевич. – 2003. – 391 с.

12. Шафеева, А. Ш. Воспитание гибкости детей младшего школьного возраста средствами восточных оздоровительных гимнастик: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ш. Шафеева. – Челябинск, 2001. – 127 с.

13. Юсупова, Л. А. Эффект изометрических напряжений предварительно растянутых мышц в процессе развития активно-динамической гибкости в художественной гимнастике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. А. Юсупова. – Минск, 1983. – 134 с.

Учебное издание

**ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ**

Методические рекомендации

Составитель
ДЕМИДОВИЧ Наталья Геннадьевна

Редактор *Т. Н. Микулик*
Компьютерная верстка *А. Г. Занкевич*

Подписано в печать 21.11.2014. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Ризография.

Усл. печ. л. 5,22. Уч.-изд. л. 4,32. Тираж 100. Заказ 985.

Издатель и полиграфическое исполнение: Белорусский национальный технический университет.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/173 от 12.02.2014. Пр. Независимости, 65. 220013, г. Минск.

