

Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)



1797

ТЕМА ПИЛАТЕС

Лекторы:

к.п.н., доцент кафедры ОФК и АС
СОЛОВЬЕВА ТАТЬЯНА ВАЛЕРЬЕВНА

Старший преподаватель кафедры ОФКиАС
МАТВЕЕНКО АЛЕКСАНДРА ДМИТРИЕВНА

История возникновения Пилатеса



1797

- ➔ Пилатес – уникальная система физических упражнений, созданная **Йозефом Пилатесом** в начале 20 г. XX века для физической реабилитации больных с травмами конечностей и позвоночника.
- ➔ Во время Первой мировой войны автор разработал *метод тренировки развития силы с системой ремней с пружинами (прототипы современных специальных тренажеров-реформеров) для прикованных к постели раненых.*
- ➔ **Суть метода - сопротивление амортизаторами**, для растяжения которых необходимо было либо притянуть их к себе, либо оттолкнуть – в зависимости от места прикрепления одного из концов амортизатора.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе:

"Здоровье первая составляющая счастья"



1797

- ➔ После эмиграции в США автор усовершенствовал свою методику и внедрил *элементы йоги, Тай Чи, других восточных традиций* для помощи спортсменам и артистам в восстановлении после травм.
- ➔ Автор назвал свою систему **КОНТРОЛОГИЕЙ** (англ. *contrology*), подразумевая практику метода контроля состояния мышц мысленным усилием, считая что **«тело создается разумом»**.
- ➔ В настоящее время она широко известна как **«метод Пилатеса»** или просто **«Пилатес»** и является одним из направлений фитнеса.

Пилатес



↓

Система упражнений, направленная на **развитие мышечной силы, увеличение гибкости и подвижности суставов, улучшение общего физического состояния организма**

↓

Упор на взаимодействие **разума и тела** при выполнении упражнений (концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц)

↓

Основа пилатеса - **статико-динамические нагрузки без надрыва и перенапряжений в медленном темпе**, которые задействуют **глубоко лежащие мышцы** и требуют значительных усилий

Пилатес

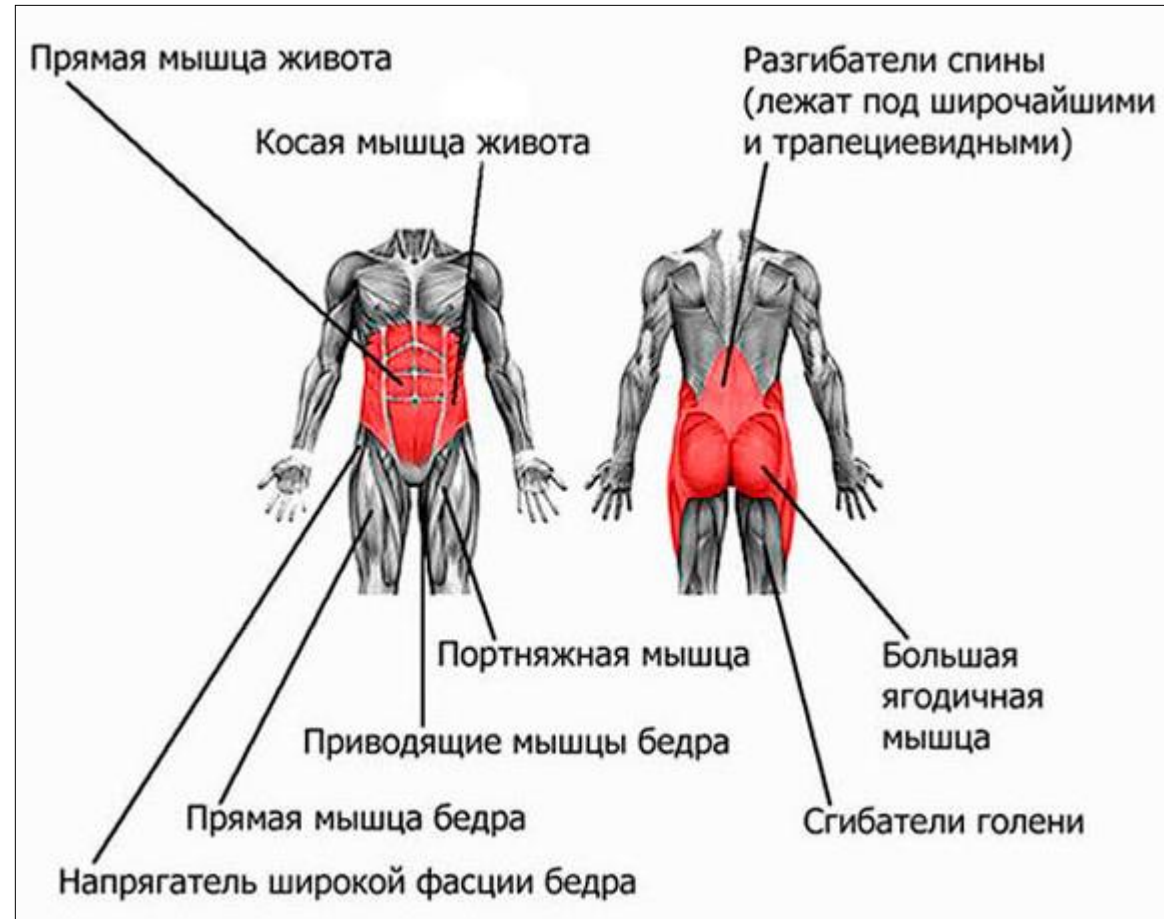


Основа упражнений – **тренировка мышечного корсета (кора):** достижение координации в работе **мышц пресса и глубоких мышц спины**, работы **мышц-стабилизаторов**, формирующих осанку.



Использование системы **визуализации и воображения**, что помогает людям, не знающим анатомию, при помощи образного мышления активизировать необходимые группы мышц (на пример: внутренние мышцы живота – образ застегивающей молнии)

Мышцы-стабилизаторы - это глубокие мышечные волокна, находящиеся в статическом напряжении для сохранения фиксации звеньев тела в определенном положении



ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕСА СПОСОБСТВУЮТ



- ✓выпрямлению и стабилизации позвоночного столба, устранению боли в спине;
- ✓укреплению мышечного корсета, повышению эластичности мышц и связок;
- ✓улучшению осанки, что нормализует работу внутренних органов;
- ✓«прочувствованию» своего тела и контролю за движениями;
- ✓повышению гибкости, увеличению подвижности и амплитуды движений в суставах;
- ✓улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации давления;
- ✓регулированию дыхательной системы, увеличению объема легких;
- ✓снижению избыточного веса;
- ✓снижению стресса, депрессии и улучшению сна.

Основные принципы Пилатеса



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

- ✓ Осевое удлинение (активное **удлинение** позвоночного столба в двух направлениях, к копчику вниз и к макушке вверх).
- ✓ Шея длинная, плечи опущены.
- ✓ Лопатки сведены и направлены к позвоночнику и вниз.
- ✓ Сильный центр: нижние ребра опущены, таз стабилизирован/*нейтральное положение*, копчик направлен в пол, мышцы живота подтянуты.
- ✓ Ягодицы слегка подтянуты (наружные мышечные слои «подтянуть только кожу на ягодицах»).

Основные принципы Пилатеса



1797



- ✓ **Плавность** - все движения медленные и плавные, без резких движений, длительных пауз и остановок.
- ✓ **Выравнивание** – стремление поддерживать правильное положение тела в любом упражнении, постоянный контроль осанки.
- ✓ **Контроль** - точность и правильность в И.п. и технике выполнения упражнений.
- ✓ **Концентрация** - сосредоточение внимания на работе мышц, которые задействованы при выполнении данного ФУ.
- ✓ **Регулярность** - для достижения результатов заниматься регулярно (не менее 5 раз в неделю).

Основные принципы Пилатеса



1797

- ✓ **Дыхание (грудное)** – использование техники «глубокого дыхания» в заполнении нижней части легких при выполнении ФУ со вдохом через нос (расслабление мышц), выдохом – через рот (напряжение мышц).
- ✓ **Центрирование** – особое внимание центру тела, под которым подразумевается мышечный корсет, прямые и поперечные мышцы живота. Упражнения выполняются с подтянутым животом и прямой спиной.
- ✓ **Релаксация, изоляция** - выполнение двигательных действий, включая мышечные волокна в соответствии с их специализацией, не создавая в них перенапряжение. Интенсивность мышечного сокращения 30%.
- ✓ **Выносливость** – постепенное увеличение нагрузки и усложнение упражнений, для повышения силовой выносливости.

Техника выполнения упражнений в пилатесе

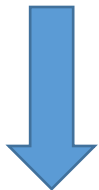


- ✓ позвоночник всегда находится в естественном положении, ровным, прямым;
- ✓ сохранять вытяжения мышц во время их напряжения;
- ✓ плотно сжимать ягодицы;
- ✓ подкручивать таз вперед (лобковая кость находится на одной вертикальной плоскости с пупком);
- ✓ лопатки плотно прижимать к ребрам;
- ✓ «центр силы» (мышцы пресса) всегда находятся в напряжении и не двигаются;
- ✓ грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед;
- ✓ ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены;
- ✓ голова и шея должна быть продолжением позвоночника.

Виды пилатеса



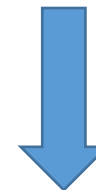
1797



со специализированным
оборудованием Pilates
Reformer



без оборудования
Pilates Mattwork



с малым оборудованием



Классификация упражнений по исходному положению



1797

1. Стоя.
2. Стоя на коленях.
3. Сидя прямо, сидя боком, на коленях.
4. Лежа на спине, на животе, на боку.
5. В планке.

Примеры базовых упражнений



1797



Упражнение “Сотня”

укрепление мышц живота



1797



Выполнение

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

Сч.1-3 – подъем ног вверх

Сч.4 – и.п.

Методические рекомендации

На выдохе поднимите ноги – так, чтобы колени были над тазобедренными суставами, голень параллельна полу (сохраняя прямой угол). Удерживать это положение необходимо 5 – 10 дыхательных циклов, затем на выдохе опуститься в исходное положение.

Упражнение "Плавание" (Swimming) укрепление мышц спины



1797



Выполнение

И.п.- упор стоя на коленях

Сч.1- одновременный подъем правой
руки и левой ноги вверх

Сч.2- и.п.

Методические рекомендации

Исходное положение – стоя на коленях, ладони под плечами (плечи опущены), колени под тазобедренными суставами. На выдохе необходимо выполнить одновременный подъем правой руки и ноги , через “вытяжение”(Тянуться от макушки головы в одну сторону, кончиками пальцев стопы в другую). Не прогибаться в поясничном отделе, не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение “Кик на боку”

укрепление мышц внутренней поверхности бедра



1797



Выполнение

И.п.- лежа на правом боку, правая рука вверх;
левая нога вверх, левая рука в упоре на ладони
Сч.1-2 – Подъем правой ноги , с касанием левой
Сч- 3-4 – и.п.

Тоже необходимо выполнить и с левой стороны

Методические рекомендации

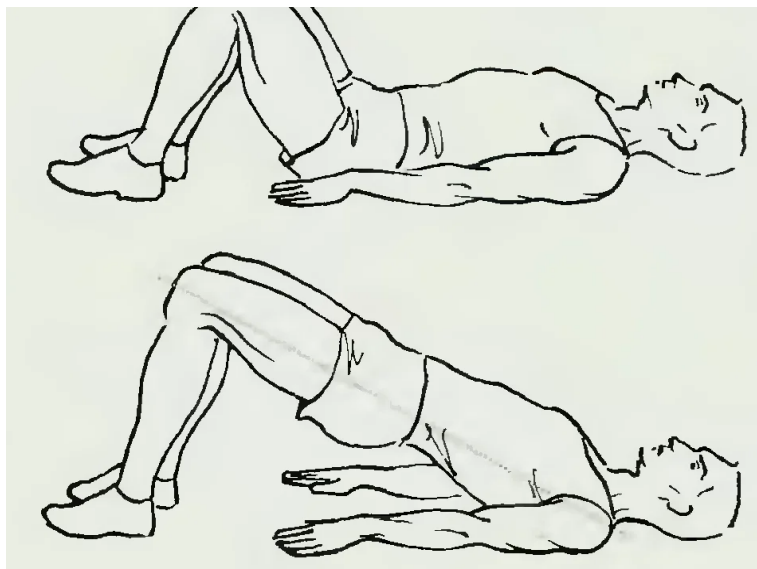
Во время выполнения упражнения спина , голова одна прямая линия, нет прогиба в поясничном отделе, лопатки приведены вместе, плечи опущены.



1797

Упражнение “Плечевой мост”

укрепление задней поверхности бедер, ягодицы



Выполнение

И.п. – лежа на спине , ноги согнуты , стопы на полу

Сч.- 1-4 – подъем таза

Сч.- 5-8 – и.п.

Методические рекомендации

В исходном положении ноги согнуты на ширине плеч, голень перпендикулярна полу, стопы под коленями, “подкрутив” таз, прижимаем поясницу к полу, поднимаем бедра понемногу будто “отклеиваем” низ спины от коврика. Постепенно увеличиваем амплитуду движения , поднимая поясницу. Поднимите вверх бедра, при этом напрягая мышцы ягодиц (должна образоваться прямая линия от колен до плеч). Не задерживаем дыхание во время выполнения упражнения.

Вопросы для самопроверки



1797

1. Что такое Пилатес?
2. Какие задачи решает Пилатес в оздоровлении?
3. Какие принципы существуют в системе Пилатеса?
4. Перечислите основные правила техники при выполнении упражнений в Пилатесе.

Литература



1797

1. Дьякова С.А. Пилатес как самостоятельное направление // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - № 1. - С. 217-219.
2. Кучерова О.Ю. Система пилатес как одно из направлений фитнеса и современные тенденции ее развития // Вестник Могилевского университета: психология, педагогика, методика. – 2017.- № 1(49). – С. 79-86.
2. Парсаева И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие для студентов основных и специальных групп / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова. – Йошкар-Ола, Поволжский Гос. Технолог. Ун-т, 2015. – 32 с.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!