

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е.А. Койпышева

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Оздоровительный фитнес.
Пилатес.**

«Методические указания к проведению практических занятий»

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преп. Центра спортивной подготовки **Рыбина Л.Д.**

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
Е.А. Койпышева

Койпышева Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Оздоровительный фитнес. Пилатес: методические указания к проведению практических занятий / Е.А. Койпышева. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 54 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях представлено современное оздоровительное направления фитнеса – пилатес. Описаны упражнения для формирования всесторонне физически развитой личности студентов, использующие ценности физической культуры и, в частности, средства фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Методические указания предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение		4
Глава 1.	Пилатес. Принципы системы пилатеса	5
Глава 2.	Что даёт метод пилатеса	23
Глава 3.	Занятие пилатесом	25
	3.1. Комбинированные комплексы упражнений с учетом типа осанки. Базовые упражнения системы пилатес	27
	3.2. Базовые упражнения системы пилатес	29
4.	Основная учебная литература	51
5.	Дополнительная учебная и справочная литература	52
6.	Ресурсы сети Интернет	53
7.	Профессиональные базы данных	53

ВВЕДЕНИЕ

Экономическая ситуация в обществе и экологическая обстановка только усиливает психоэмоциональный и физический стресс и приводят к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения. Все больше молодежи из-за серьезных отклонений в состоянии здоровья имеют освобождения от занятий физической культурой, растет число специальных медицинских групп. Поэтому укрепление их здоровья и реабилитация с помощью средств физической культуры стоит на первом плане (Грец И.А., 2002; Михайлов Н.Г. с соавт., 2017).

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни обучающихся высшей школы, что связано с ухудшением их здоровья, ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки и последующим снижением функциональных резервов организма, работоспособности, репродуктивных функций девушек и, как следствие, рождением ослабленного потомства. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить здоровье сберегающие ориентации и навыки здорового стиля жизни в молодом возрасте, зависит благополучие человека на всем протяжении его жизнедеятельности (Рыбина Л.Д. с соавт., 2015, 2017; Лебединский В.Ю. с соавт., 2013).

Сегодня во всем мире стало особенно заметно проявление интереса молодежи к занятиям различного вида двигательной активностью для отдыха и восстановления сил, для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья. Среди оздоровительных тренировок особое место занимают пилатес, йога, стретчинговые программы (Никифорова С.А., 2006; Буркова О.В., 2008).

Организм каждого человека постоянно обновляется и это дает шанс стать лучше, перенастроить свое тело и разум, вернуть им равновесие и позволить своему организму самому исцелить себя. Взять управление в свои руки начать этот процесс может всякий человек – возраст здесь не имеет значения (Томсон Г. с соавт., 2004).

Пилатес - система физических упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом (1880–1967 гг.) в 20-х годах XX столетия, что позволяет увеличить прочность тела, развить мышцы, улучшить осанку, баланс и координацию. Некоторые его упражнения применяются как силовой тренинг, помогают развитию силы, силовой выносливости и гибкости.

Одно из главных достоинств пилатеса – безопасность. Он представляет собой индивидуальную систему упражнений для тех, кто из-за боли в суставах или слабых мышц избегает физических нагрузок. Эти видом могут заниматься абсолютно все, и добиться удивительных результатов, поскольку занятие не предполагает прыжков, резких движений, не подвергает стрессу организм. Одним из средств физической культуры предлагается программа оздоровления по методу пилатеса.

Глава 1. Пилатес. Принципы системы пилатеса

«Путь в тысячу миль начинается с одного шага»
Лао-Цзы

Пилатес или система Пилатеса – это методика физических упражнений, направленна на комплексное воздействие на все системы организма. Рассмотрим основные его принципы (рис. 1):

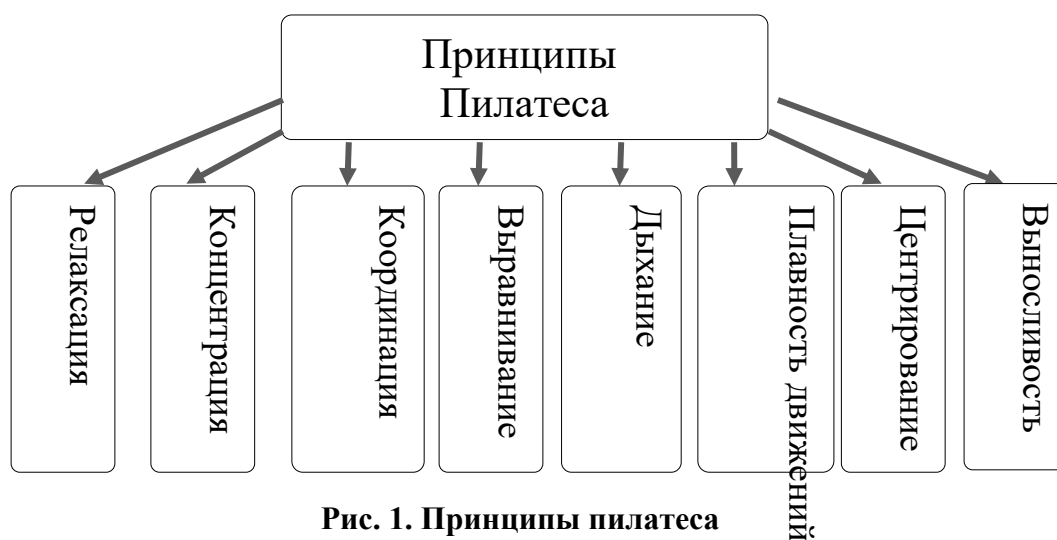


Рис. 1. Принципы пилатеса

1. РЕЛАКСАЦИЯ

Это точка отсчета каждого начинающего. Тем, кто привык приступать к упражнениям с активной разминки типа бега на месте или растяжки, такое начало комплекса может показаться странным, однако очень важно, чтобы перед началом занятий не было напряжения, накопившегося за день. Научиться выявлять его зоны и избавляться от него совершенно необходимое условие, иначе мышцы снова и снова будут заниматься не своим делом (Мураками К., 2010).

Где расположены основные участки напряжения? В большинстве случаев это шея и плечи, которые постоянно хочется помассировать. При сидячей работе излишне напряженными могут быть также мышцы сгибатели бедер, расположенные в их передней части. Необходимо научиться распознавать эти участки напряжения и избавляться от них.

Позиция релаксации – служит исходным положением для многих упражнений. Неплохо проводить несколько минут в таком положении перед занятием и после него. Но это необязательно – можно пропустить это упражнение и начинать сразу с разминки, фокусируясь при этом на избавлении тела и разума от напряжения.

Релаксация – один из важных навыков, которыми должны овладеть, занимаясь по методу пилатеса. Расслабляясь перед началом каждого упражнения, и фокусируя внимание на той части тела, над которой

предстоит работать, научитесь занимать правильное положение и затем удерживать его при выполнении движений без чрезмерного напряжения.

Нужно напрягаться ровно настолько, чтобы иметь возможность выполнить требуемое движение. Есть разница между релаксацией и полным «отрешением» – последнее приведет к неряшливости движений и состоянию коллапса. Необходимо правильное сочетание расслабления и концентрации. Травмы обычно случаются, когда без необходимости напрягаются и все окружающие мышцы (Робинсон Л., 2005).

2. КОНЦЕНТРАЦИЯ

«Тело создается разумом». Йозеф Пилатес очень любил это изречение немецкого писателя Фридриха фон Шиллера. Умение постоянно удерживать мысли на той части тела, над которой идет работа, – это уже само по себе достаточное достижение; чтобы научиться этому, потребуется время, но оно вполне окупится в дальнейшем. Упражнения, включающие в работу разум, приносят гораздо больше удовлетворения и гораздо больше расслабляют, чем такие занятия, где мысли остаются в раздевалке (Федорова О.Н., 2012).

Всякое движение зарождается в уме – не в мышцах, не в костях, а в коре головного мозга. Обычно человек бессознательно визуализирует предстоящее движение, а затем нервная система сама выбирает правильную координацию мышц, необходимую для выполнения поставленной задачи. Во многих случаях это вообще не требует сознательного мышления – ведь не надо учить свои ноги ходить! Некоторые другие задачи поначалу требуют значительной концентрации внимания, но со временем тоже могут выполняться на бессознательном уровне. Набираясь опыта работы по методу Пилатеса, мышцы заново программируются, автоматически выявляется, что делает тело, где находятся руки и ноги. Однако необходимо остерегаться полного переключения на «автопилот», потому что не достигается прогресс (Рыбина Л.Д., Исмиянов В.В., 2012).

При выполнении упражнений разум может играть и еще одну роль. Используя мысленные образы, центральная нервная система выбирает правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения. Например, чтобы держаться прямо, для достижения лучших результатов, представляют, как тело тянут вверх воздушные шары, прикрепленные к макушке головы. Такие образы очень часто используют в этом методе, чтобы обеспечить правильность движений.

Чтобы правильно выполнять упражнения пилатеса, необходимо постоянно концентрировать внимание на мышцах живота. Они должны быть подтянутыми вверх и внутрь (думая о словах «длинный» и «стройный», удлинять тело, вытягивая торс). Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь

максимального эффекта. Необходимо постоянно контролировать свое тело, иначе можно превысить уровень своих возможностей. Каждое движение должно выполняться медленно и под полным контролем. Сосредоточенное внимание, направленное на собственное тело, помогает правильно выполнять каждый элемент упражнения (Остин Д., 2004).

3. ДЫХАНИЕ

Природа наделила человека парой легких, но используется лишь малая доля всей их работы, лишая тех благ, которые несет с собой правильное дыхание. Здоровье человека полностью зависит от эффективности дыхания. Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально заряжалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Если сделать глубокий вдох, в девяти случаях из десяти человек поднимает грудь и плечи, выгибая верхнюю часть спины. Такое дыхание включает в работу только верхнюю часть легких. Метод управления телом научит использовать мышцы груди и спины, что позволит максимально расширить грудную клетку. Поскольку мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику, не округлять и не выпячивать живот, когда воздух поступает в легкие (Робинсон Л., 2005).

Поначалу, возможно, будет трудно координировать дыхание с выполнением движений. Но необходимо проявить упорство, потому что конечный результат стоит того! Однако нельзя допустить, чтобы напряженные мышцы живота заставляли дышать слишком поверхностно. Чтобы дышать правильно, необходимо расширять грудную клетку, за счет мышц спины. Такая техника дыхания поначалу может вызвать затруднение. Сидите прямо, красиво. При вдохе сохраняйте живот напряженным и позвольте своим ребрам расширяться в стороны. Когда вдыхаете, вы должны почувствовать, как расширяются спина и бока.

Вдыхать через нос и выдыхать через рот. Глубокое дыхание избавит легкие от застоявшегося воздуха и наполнит их свежим кислородом, разливая энергию по всему телу. Дышать легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох, в процессе выполнения – выдох, причем, выдыхая, подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение (Рукавишникова С.К., 2011).

4. КООРДИНАЦИЯ

Необходимо научиться координировать все навыки с выполнением движений. По началу, это будет нелегким испытанием, но очень скоро действия, запечатленные в мышечной памяти, станут автоматическими. Сам процесс учебы станет отличным тренингом для разума и тела,

поскольку он стимулирует двустороннее «общение» между мозгом и мышцами. Мозг запоминает последовательность движений, поэтому необходимо обеспечить ввод качественной информации.

Обычно начинают с простейших движений, а потом выстраивают более сложные комбинации так, чтобы постоянно повышать планку, бросая своему телу вызов, постепенно добавляя силовые упражнения. Однако при выполнении упражнений, движения должны осуществляться правильно: все мышцы занимают своим, а не чужим делом; правильными должны быть также осанка и дыхание. Осмысленно и точно повторяя движения, возможно, постепенно сделать их совершенно естественными для своего тела (Робинсон Л., 2004).

5. ВЫПРАВЛИВАНИЕ

Следующий шаг – выработать правильную осанку. Постоянно напоминая своему телу, как оно должно стоять, сидеть или лежать, и правильно двигаясь, можно постепенно выровнять его. Это очень важно, чтобы восстановить мышечный баланс. Если занимаясь, не уделять должного внимания правильному расположению суставов, то возможен риск повредить сам сустав и усилить дисбаланс в окружающих мышцах. Программы упражнений при различных нарушениях осанки помогут постепенно выровнять её (Патерсон Э., 2006).

Типы осанки. Многие из проблем, с которыми приходится иметь дело физиотерапевта, хиропрактикам и остеопатам, связаны с плохой осанкой. Изо дня в день позвоночник выполняет множество функций, важных для жизни человека (Лебединский В.Ю., 2013):

- он поддерживает голову;
- обеспечивает движение туловища в разные стороны;
- защищает спинной мозг, в котором формируются красные кровяные тельца;
- жёстко держит корпус в вертикальном положении.

Заболевания позвоночника возникают по разным причинам. Самая распространённая среди них – «блокировка» отдельных участков позвоночника. Наибольшей опасности в этой ситуации подвержены отрезок между лопатками и поясничная область. Работа здорового позвоночника напоминает действие велосипедной цепи: все сегменты функционируют сообща, обеспечивая желаемое движение. Если какой-то сегмент теряет гибкость, в работе позвоночника происходит сбой. Тогда участки, находящиеся выше и ниже «запертых» позвонков, становятся сверх гибким. Такое неравномерное распределение нагрузки между отделами позвоночника приводит к серьёзным заболеваниям.

Грудной отдел. Эти позвонки крепятся к грудной клетке, поэтому наименее подвижны из всех. В верхней части грудного отдела позвоночника осуществляются вращательные движения.

Поясничный отдел. Здесь круговые движения весьма ограничены, зато этот отдел отвечает за наклоны спины вперед и назад.

Одна из основных задач пилатеса – стабилизировать позвоночник, включив в работу поперечную и многораздельную мышцы. Надо помочь негибким участкам стать подвижными, а сверх гибким стабилизироваться. Когда такое происходит, позвоночник начинает работать в нормальном режиме. На это нацелены многие упражнения пилатеса.

Осанка – это привычное, непринужденное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении, отражающая особенность конфигурации тела. Нарушение осанки наблюдается при слабом физическом развитии (особенно в период роста и развития организма), при заболеваниях и травмах костномышечной системы, при переутомлении. Сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной плоскости, вращение вокруг вертикальной оси и некоторый наклон позвонков, который можно обнаружить с помощью рентгенографии (Хедман А., Вуд Д.Г., 2004).

Различают *функциональный и устоявшийся* (когда имеются костные изменения) сколиоз. Исправить оба этих вида сколиоза очень трудно, так как функциональный может ухудшаться. При сколиозе позвоночник имеет S-образную форму. Один изгиб – *основной*, другой – *компенсаторный*. Бывает, встречаются и 4 изгиба, но довольно редко. Сколиоз представляет собой сложное и серьезное заболевание, которое сопровождается значительными морфофункциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, органов грудной клетки, таза и брюшной полости. Грудная клетка бывает различной формы:

- коническая (у занимающихся спортом);
- цилиндрическая (у спортсменов с большим стажем);
- уплощенная, которая чаще встречается у детей и подростков.

Один из ключевых элементов Пилатеса – осанка. Польза от занятий по этой системе – прежде всего в достижении правильной осанки. Если мышцы вашего живота подтянуты, вы избегаете излишнего напряжения спины в процессе тренировки. В повседневной жизни правильная осанка избавит вас от болей в спине.

Ровная осанка будет всегда с вами, если знать, как она способствует выравниванию частей тела. Именно выравнивание благодаря своей эффективности является основой пилатеса. При выполнении даже минимального количества повторений того или иного упражнения, каждое из них приносит свою неопределимую пользу. Кроме того, смещение позвонков (вследствие травмы, привычек, наплевательского отношения к осанке или мышечного дисбаланса) повышает риск повреждений. Осанка и выравнивание позвоночника позволяют вам двигаться. Сутулость препятствует ровной ходьбе, а ровная осанка, наоборот, способствует быстрому движению. Пилатес помогает приобрести красивую осанку и учит, как её сохранить (Рыбина Л.Д. с соавт., 2017).

Строение и расположение тазового и плечевого пояса, а также выравнивание позвоночника и диафрагмы – вот основные принципы, по которым можно определить состояние осанки. Положение тазового пояса непосредственным образом влияет на искривление поясничного отдела позвоночника. Положение плечевого пояса, в свою очередь, определяет выравнивание головы и шеи, а также контролирует движение рук.

Тазовый пояс – это центральная часть скелета, где давление снизу (возникающее при ходьбе) встречается с давлением верхней части туловища. Если все части тела функционируют в нормальном режиме, то таз должен находиться в нейтральном положении, то есть кости расположены так, что не препятствуют должному функционированию мышц и минимизируют воздействие на суставы.

Положение таза предопределяет оптимальную работу тазобедренного сустава и нижних конечностей, что, влияет на способность выполнять большинство упражнений по системе пилатес и помогает добиться максимальной пользы и сократить риск получения травмы. Принимая во внимание тот факт, что положение поясницы напрямую зависит от выравнивания таза необходимо научиться удерживать его в нейтральном положении. У людей, не обладающих нейтральным положением таза, наблюдается переднее или заднее тазовое смещение.

Переднее тазовое смещение. Если таз расположен со смещением вперёд, то тазовые кости корпуса находятся перед лобковыми, а поясница выгнута и искривлена (лордоз), при этом поясничные мышцы сжаты и напряжены, позвоночник в нижней части сдавлен, а мышцы брюшного пресса растянуты и дряблые. Кроме того, мышцы-сгибатели бедра напряжены, а тазобедренный сустав постоянно находится в сдавленном состоянии. Если наблюдается такое смещение, то во время занятий нужно уделить особое внимание выполнению выпадов, чтобы растянуть мышцы-сгибатели, которые и вызывают искривление и необходимо стараться при этом не сгибать поясницу.

Заднее тазовое смещение. Тазовые кости расположены за лобковыми, а поясница становится выпуклой или сплюсненной. В этом случае строение поясницы (ее мышцы, сухожилия и кости) находятся в постоянном напряжении, а подколенные сухожилия напряжены. Мышцы-сгибатели бедра становятся растянутыми и дряблыми, а тазобедренный сустав разгибается, что создает определенные неудобства, так как верхняя часть бедренной кости постоянно давит на верхнюю часть тазового углубления. При таком положении таза выполнение упражнений сидя может вызывать резкую боль в пояснице.

Если заднее тазовое смещение, то выполнять больше упражнений на растяжку подколенных сухожилий, при этом обращать особое внимание на поддержание таза в нейтральном положении. Сухожилия идут от седалищных костей и заканчиваются под коленями. При выполнении

растяжек будете чувствовать напряжение по всей боковой части ноги, может быть на каком-то определенном участке сухожилия сильнее. Не сгибать колено, но следить, чтобы оно было не напряжено. Зафиксировать положение щиколотки и стараться не разворачивать бедра.

Любое из нарушений положения таза может неожиданно вызвать напряжение в поясничном отделе позвоночника, результатом которого может стать нарушение всего опорно-двигательного аппарата.

Плечевой пояс. Если наблюдается впалая грудная клетка и округлые плечи (типично для людей сидячих профессий), то средняя и верхняя части спины будут выпуклыми. Такое состояние получило название кифоз – деформация грудной клетки. При этом лопатки располагаются очень близко к верхней части спины, мышцы оттянуты, и как следствие, невозможно свободно двигать руками. Когда амплитуда плечевых суставов ограничена, организм компенсирует это за счет поясничного и шейного отделов позвоночника. Вовремя обращать внимание на появившиеся признаки кифоза, потому что он может затруднить выполнение многих упражнений по системе пилатес, основанных на движении рук.

Кроме того, деформация плечевого пояса может повлечь за собой смещение головы вперед. При этом сдавливаются шейные позвонки и ослабляются мышцы передней части шеи. Излишнее напряжение позвонков шейного отдела неблагоприятно влияет на нервные окончания в плечах, локтях, запястьях и ладонях.

Округлые плечи. Если наблюдается: округлые плечи, сжатая грудная клетка и сутулая осанка, то на занятиях уделять внимание упражнениям на растяжку соответствующих мышц, отвечающих за правильное положение головы и шеи. Следить за тем, чтобы ровное положение головы не менялось в течение дня.

Круглая спина. Она часто становится причиной проблем с диафрагмой, а значит, препятствует нормальному дыханию (к тому же приводит к деформации плечевого пояса). Реберное напряжение также способствует ухудшению функционирования дыхательной системы организма. Один из способов избавиться от искривлений в области талии и плечевого пояса – это научиться дышать на четвереньках.

Рассмотрим сначала идеальную осанку (рис. 2). При такой осанке сила тяжести распределяется равномерно, поэтому на суставы чрезмерного давления нет. Благодаря этому они изнашиваются в минимальной степени, и поддерживается естественный баланс мышц и их оптимальная длина. Все органы занимают отведенные им природой места и не сдавливаются, а значит, работают оптимальным образом. Поэтому движения выполняются правильно (Робинсон Л., 2004).

Необходимо обращать внимание на те точки тела, через которые проходит отвесная линия:

- мочка уха.

- шейные позвонки.
- угол плеча.
- грудная клетка делится ровно пополам.
- поясничные позвонки.
- чуть позади тазобедренного сустава.
- чуть впереди центра коленного сустава.
- чуть впереди лодыжки.

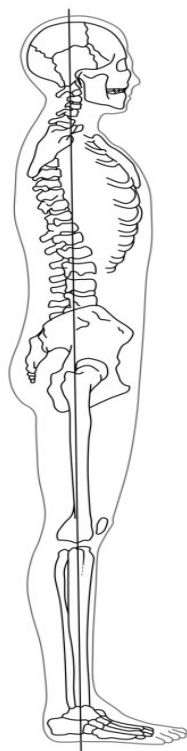


Рис. 2. Идеальная осанка

Голова в нейтральном положении – не отклоняется ни вперед, ни назад. Лопатки плоско ложатся на грудную клетку. Грудная клетка не сдавлена, что обеспечивает нормальное дыхание. Позвоночник сохраняет естественный изгиб. Таз занимает нейтральное положение (верхняя передняя подвздошная ось параллельна лобковому симфизу). Коленные суставы расположены на одном уровне, ноги немного согнуты в коленях. Голени расположены вертикально и под прямым углом к подошвам.

Таким образом, вот к чему должны стремиться, имея свойственные каждому человеку особенности, касающиеся формы и размеров тела.

Факторы, которые могут негативно влиять на осанку:

- Наследственность.
- Травмы.
- Психические и физические заболевания.
- Профессиональные факторы.

Факторы, связанные с занятиями спортом или иной деятельностью и способные вызвать мышечный дисбаланс.

- Воздействие окружающей среды.
- Эмоциональные факторы.
- Длительное пребывание в неправильном положении.
- Повторяющееся неправильное выполнение движений.
- Факторы моды и культуры.

Все эти факторы могут вызвать нарушения осанки одного из трех описанных ниже типов. Определить свой тип осанки – не всегда простое дело, поскольку иногда встречаются их комбинации. Лучший способ – стать в нижнем белье боком к зеркалу и попросить кого то, держа отвес (нить с привязанным грузом) и отмечая, как он соотносится с контрольными точками, сравнить вашу осанку с изображениями различных её типов. Если остаются сомнения, проконсультируйтесь со специалистами (Робинсон Л. с соавт., 2004)

Осанка первого типа. Кифоз/лордоз – это очень распространенный тип осанки (рис. 3).



Рис. 3. Кифоз/Лордоз

Отметим, как отвесная линия проходит относительно тела:

- голова подается вперед, укорачивая заднюю сторону шеи, подбородок тоже выступает вперед. Это означает, что мышцы – сгибатели шеи ослаблены, а мышцы выпрямители слишком коротки и сильны.

- Верхняя часть спины: грудной отдел позвоночника округлен. Это приводит к тому, что мышцы груди чрезмерно напряжены и укорочены, а мышцы спины растянуты и ослаблены (особенно нижняя часть трапециевидной мышцы). Лопатки чаще всего выступают.

- Таз имеет наклон вперед. Любое изменение положения сказывается на позвоночнике и тазобедренных суставах. В данном случае поясничный отдел позвоночника слишком сильно выступает вперед. Мышцы нижней части спины (мышца, выпрямляющая позвоночник) укорочены.

- Мышцы-сгибатели бедер и подколенные укорочены и напряжены, поскольку им приходится брать на себя работу ослабленных мышц ягодиц. Ноги слишком выпрямлены. Мышцы живота, ягодиц ослаблены.

Осанка второго типа. Круглая спина. Эта осанка часто сочетается с предыдущей (рис. 4).



Рис. 4. Круглая спина

Голова подается вперед, что означает слабость мышц-сгибателей шеи. Грудной отдел позвоночника заметно выступает назад.

- Мышцы верхней части живота могут быть укорочены, а грудной и нижней части спины удлинены.

- Таз имеет наклон назад, но при этом выступает вперед относительно отвесной линии ступней.

- В поясничной части позвоночника почти не имеет изгиба.

- Мышцы – сгибатели бедер растянуты и ослаблены.

- Подколенные мышцы укорочены и сильны.

- Полоса мышц, идущих вниз по внешней стороне ног, напрягатель широкой фасции, может быть укорочена.

- Ноги чрезмерно выпрямлены в тазобедренных и коленных суставах.

- Ягодицы слабые и дряблые.

Осанка третьего типа. Плоская спина. Эту осанку распознать сравнительно легко (рис. 5)!



Рис. 5. Плоская спина

- Голова подается вперед, что вызвано слабостью мышц-сгибателей шеи.

- В самой верхней части спины наблюдается округление, а ниже спина совершенно плоская.

- Таз явно наклонен назад.

- Мышцы верхней части живота зачастую укорочены.

- Подколенные мышцы укорочены и натянуты (оттягиваются заднюю сторону таза книзу).

- Мышцы-сгибатели бедер растянуты и ослаблены.

- Ноги обычно слишком выпрямлены в коленях, но в некоторых случаях могут быть чуть согнуты.

Правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнения является критически важным фактором безопасности и совершенно необходимым для восстановления мышечного баланса. Кости должны занимать отведенные им природой места, мышцы должны выполнять строго свои функции и поддерживать сустав, а не давить на него (Хедман А., Вуд Д., 2004).

Тело – замкнутая система: если одна его часть плохо функционирует, страдает вся структура. Состояние осанки отражается на здоровье и самочувствии. Рассматривая тело как конструкцию из нескольких строительных блоков (рис. 6), должны помнить – оно устроено так, что его тяжесть передается через центр каждого позвонка: вес головы – через центр первого позвонка, вес головы и первого позвонка – через центр второго позвонка и так – через весь позвоночник до центра таза, а затем через колени, голени и ступни.

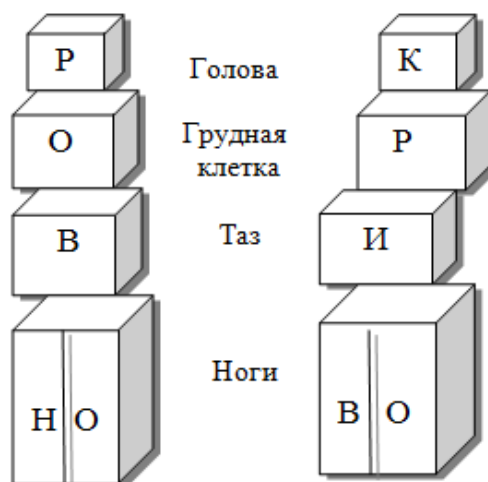


Рис. 6. Конструкция тела

Если в результате травмы, неправильной осанки или неверно выполняемых упражнений сила тяжести смещается назад, вперед или в сторону, это создает дополнительное напряжение в суставах, костях, связках и т.д. (Робинсон Л., Томсон Г., 2004).

Перемещая кости, мышцы всегда работают группами. Они могут лишь тянуть, но не толкать. Чтобы вызвать движение, одна группа мышц сокращается, но при этом какая-то другая, противоположная, должна растягиваться (рис. 7). Чтобы мышца могла эффективно сокращаться, противолежащая ей должна иметь возможность удлиниться и расслабиться. Доминирование одной мышцы над другими во время движения означает, что другие мышцы работают меньше. Бывает также, что некоторые мышцы слишком сильно сокращаются и растягиваются.

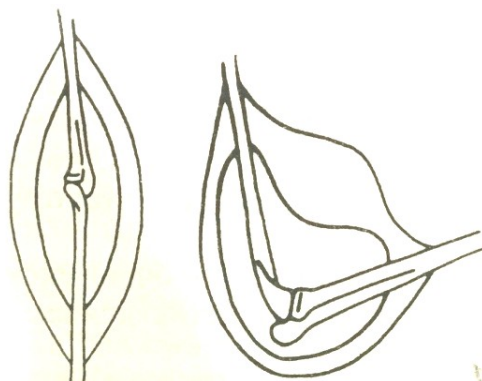


Рис. 7. Растяжение мышцы

Но неправильное относительное положение различных частей тела можно исправить с помощью предлагаемой программы. Главной целью всех упражнений является возвращение равновесия, и именно поэтому надо педантично относиться к положению, ступней, шеи и конечностей при их выполнениях – выровнять свое тело. При регулярном выполнении упражнений наблюдаются улучшения в фигуре тела, а любые внешние изменения сопровождаются также изменениями внутренними. Все важнейшие органы займут отведенное им природой место и найдут необходимую опору в виде окрепших мышц, что позволит им работать эффективнее (Мураками К., 2010).

Упражнение «Компас» призвано помочь отыскать правильное нейтральное положение таза и позвоночника. Научившись делать это в позиции релаксации, затем надо практиковаться в отыскании и поддержании нейтрального положения сидя, стоя и лежа на боку, чтобы оно стало нормой. Если мышцы таза разбалансированы, то поддерживать нейтральное положение может быть очень трудно. Как правило, уже через несколько месяцев мышечный баланс начинает восстанавливаться, и достигать нейтрального положения становится намного легче. В этом нейтральном положении необходимо выполнять почти все упражнения пилатеса, если не указано иное (Хедман А., Вуд Д.Г., 2004).

Если Вы идёте, лежите или стоите, необходимо помнить, что взаимное расположение позвоночника и таза имеет очень большое значение. Попробуйте сделать простое упражнение, помогающее найти правильное положение: лягте на спину, согните колени, вытяните шею и ступни, положите руки на живот и расставьте локти. Представьте, что на животе у вас лежит компас. Используя мышцы живота, наклоните таз так, чтобы он ориентировался на северное направление компаса (рис. 8). Талия уплощается, теряя изгиб.

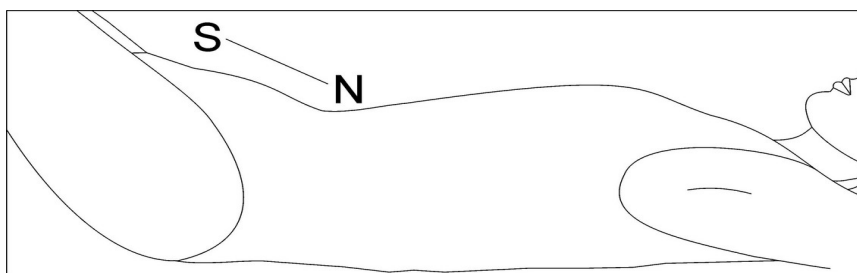


Рис. 8. Наклон к «северу»

Теперь наклоните так, чтобы он нацелился на точку «юг» (рис. 9). Повторите несколько раз, а затем отыщите нейтральную позицию между «севером» и «югом», чтобы таз не был наклонен ни в ту, ни в другую сторону, а занимал среднее положение.

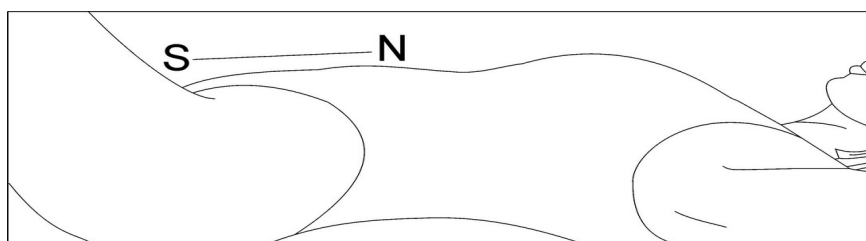


Рис. 9. Наклон к «югу»

То же самое сделайте с направлением «запад – восток»: наклоняйте таз в ту и другую сторону, пока не найдете нейтральное положение, сохраняющее естественные контуры живота. Не забывайте о равновесии между «севером» и «югом» (рис. 10).

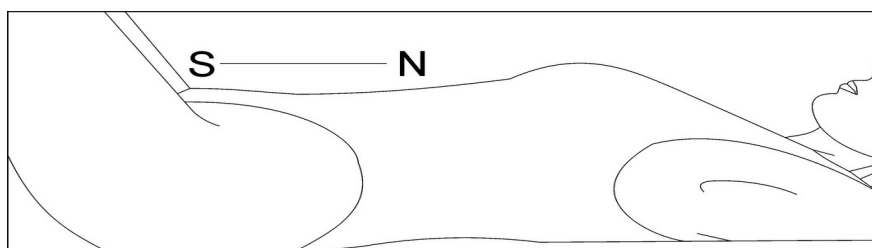


Рис. 10. Нейтральное положение

Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночника. Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего.

Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не только сгибают туловище, но и имеют большое

значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на боли в пояснице).

Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим можно не только подкачать их, постоянно держа в напряжении, но и создать силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивается стабилизация туловища и это позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы (Остин Д., 2004).

Упражнения по методу Пилатеса призваны приучить к широкому диапазону движений, особенно таких, с которыми человек не часто сталкивается в повседневной деятельности. Эти движения выполняются осознанно, контролируемым образом, помогая восстановить здоровье. Поскольку все, что происходит на занятиях, переживается своим телом, то вполне естественно, что оно сохраняет воспоминания об этих переживаниях, и очень часто какое-то движение мышц может высвобождать накопленные эмоции. Это очень важная часть целительного процесса (Хедман А., Вуд Д., 2004).

6. ПЛАВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

«Обретение и поддержание гармонично развитого тела и здорового ума, способных легко и естественно выполнять разнообразные повседневные задачи с удовольствием и рвением», – так Йозеф Пилатес определяет понятие «хорошая физическая форма».

Суть пилатеса заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных движений, где не будут требовать принимать немислимые положения или чрезмерно напрягаться. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это дает возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы. Если испытываете какой-то дискомфорт, то в любой момент можете остановиться – это делает пилатес одной из самых безопасных систем упражнений. Более того, выполнять упражнение медленно обычно намного труднее, чем быстро, и меньше шансов обмануть самого себя.

Каждое упражнение имеет свой темп и ритм. Одни выполняются очень медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями («Сотня»). Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений. Выполняя движения второпях, повышается риск перенапряжения и травмы – причем, после аэробных упражнений это не сразу бывает заметно.

Вот почему необходимо выполнять упражнения под спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Гораздо лучше растягивать мышцу медленно и спокойно, чтобы у нее было достаточно времени для удлинения. Ко всему прочему при резком движении существует риск повреждения суставов (Патерсон Э., 2006).

Выполнять движение медленно зачастую труднее, поскольку так меньше шансов смошенничать. В отсутствие преподавательского контроля надо быть предельно честным перед собой и понимать, что поспешность и небрежность в работе не принесут никакой пользы. Энергия может направляться внутрь, к центру, что происходит при сокращении мышц, или наружу, от центра, что происходит, когда вытягивается. *Сосредоточьтесь на плавности и вытягивании в стороны от сильного центра.* Чтобы получить максимальную пользу от упражнений пилатеса, следует выполнять их плавно и размеренно. Каждое упражнение ведет к следующему (Робинсон Л. с соавт., 2005).

7. ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Создание сильного центра является ядром техники управления телом. Это начальный этап каждого упражнения, что Йозеф Пилатес называл поясом силы. Это имеет серьезную анатомическую подоплеку, которую легко увидеть, если разобраться в связях между мышцами живота и позвоночником. Мышцы живота служат опорой позвоночнику и внутренним органам, которые образуют натуральный корсет, слоями крест-накрест огибая туловище и не позволяя верхнему позвонку соскользнуть вперед с нижнего (рис. 11).

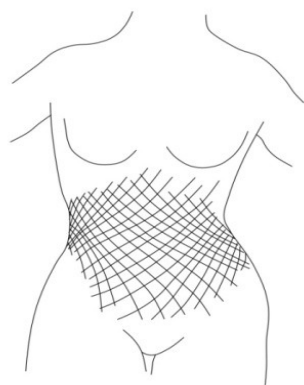


Рис. 11. Силовой пояс

Прямая, наружная косая поперечная мышцы живота играют свою роль в поддержке средней части тела. Задача мышц – не просто сгибать туловище, а также имеют большое значение для правильной осанки. Главную роль выполняет поперечная мышца, расположенная в глубине живота и часто игнорируемая другими гимнастическими программами. В

последнее время поперечная мышца стала объектом множества исследований, в результате которых доказана ее важнейшая роль в стабилизации поясничного отдела позвоночника. При этом мышца сокращается вместе с многораздельной мышцей, которая входит в группу мышц, выпрямляющих позвоночник. Слабость любой из этих двух мышц скажется на стабильности нижней части спины.

Цель центрирования – повысить выносливость этих ключевых мышц (рис. 12). Во всех упражнениях лежа, сидя или стоя постоянно помнить о необходимости обеспечения твердого и сильного брюшного пресса и каждый раз надо отыскать нижние мышцы живота и подтянуть их вверх и внутрь к позвоночнику. При этом необходимо создать силовой стержень между пупком и позвоночником (Робинсон Л., 2005).

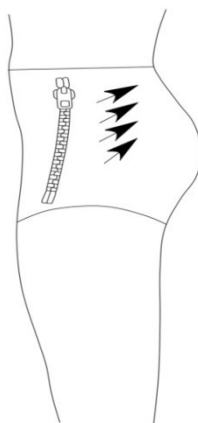


Рис. 12. Цель центрирования

Центрирование является начальным пунктом большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет безопасно, с полной защитой нижней части спины удлинять и натягивать мышцы. Это одна из причин, по которой акцентируется внимание на боковом дыхании, направленном в стороны и назад, а не в глубь живота. Если нижняя его часть расширяется при вдохе, то нельзя создать из его мышц мощный центр и спина останется незащищенной. В ходе даже одного занятия по методу выполняется сотни упражнений на мышцы живота и не удивительно, что в итоге удается создать мощный пояс силы!

8. ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость главных мышц достигается постепенным увеличением интенсивности тренировок. Когда наберется некоторый опыт, и мышцы тела начнут работать так, как им назначено природой, станет заметно, что выносливость резко возросла. Ведь энергия перестанет растрачиваться на ненужное напряжение и бесполезные движения. Многие люди жалуются на усталость, которую испытывают, проведя целый день на ногах. Это связано с тем, что они не умеют стоять правильно, сдавливая

грудную клетку, а значит, и легкие. Научившись «раскрывать» и выпрямлять свое тело, дыхание станет более эффективным. Все упражнения пилатеса нацелены на повышение эффективности работы функциональных систем организма.

Мышцам, отвечающим за осанку тела, необходима выносливость, и ее повышение является одной из главных целей. Ближе познакомившись с техникой выполнения движений, очень скоро обнаруживается, что упражнения, некогда казавшиеся невыносимо трудными, даются почти без усилий. Эта перемена будет постепенной, но непрерывной, если практиковаться достаточно регулярно. Большинство из предлагаемых упражнений не являются аэробными, также станет заметно, насколько повысится физическая и психологическая выносливость. Пилатес помогает обрести отличную физическую форму для занятий выбранным видом спорта или иной деятельности и обеспечивает работу необходимых мышц. Эта программа помогает подготовить тело к занятиям и восстановить баланс после них (Робинсон Л., 2005).

Единственное, чего пилатес предположить не может – тренинг для сердечно-сосудистой системы. Хотя последовательно выполняемые упражнения увеличивают частоту пульса, но в целом этого недостаточно, и рекомендуется дополнять программу занятий некоторой аэробной нагрузкой. Быстрая ходьба, езда на велосипеде или плавание (аэробные упражнения), но надо иметь в виду, что, выполняя их, нельзя забывать о правильном использовании своего тела, иначе можно растерять все то, что приобретено, занимаясь пилатесом.

Ученики Д. Пилатеса выработали каждый свой собственный стиль и донесли его уже до своих учеников, приспособив технику движений к индивидуальным нуждам людей, используя специальное снаряжение для преодоления различных проблем, связанных с неправильной осанкой или травмами. Появились и дополнительные методы:

ТОЧНОСТЬ. Выполняя упражнения, надо стремиться к филигранной точности каждого достижения. От правильного положения тела во время упражнения зависит очень многое: вы сможете действительно ощутить, как работают мышцы, либо вообще не почувствовать их.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ. Когда выполняются физические упражнения пилатеса, мысли обычно где-то витают. Система требует, чтобы произошло осознание мельчайших деталей каждого движения, должны блокировать посторонние мысли и полностью сосредотачиваться на выполнении данного конкретного упражнения.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ. Все отличаются друг от друга, у всех разные возможности и разные потребности. Обучаясь системе пилатеса, надо осознавать собственное тело таким, каково оно есть, контролировать отдельные группы своих мышц, и индивидуализируют свои движения.

РЕГУЛЯРНАЯ ПРАКТИКА. Для того чтобы упражнения пилатеса оказали положительное влияние на тело и на образ жизни, нужна регулярная практика, которые должны стать привычкой.

Резюме восьми принципов

Релаксация. Уделите несколько минут перед началом занятий избавлению от всякого нежелательного напряжения. В идеале это следует делать в позиции релаксации.

Концентрация. Избавьтесь от посторонних мыслей и сосредоточьтесь на своем теле. Сознайте каждое свое движение, целиком погружаясь в него.

Выравнивание. Сосредоточенно придавать своему телу правильную осанку и правильное положение перед началом упражнений и в процессе их выполнения.

Дыхание. Применяйте боковое дыхание. При вдохе наполняйте воздухом бока и спину. Выдыхая, дайте грудной клетке сомкнуться. Вдыхайте, готовясь к движению. Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь» и выполняйте движение. На вдохе возвращаться в исходное положение, сохраняя стабилизацию.

Центрирование. Создавать сильный центр необходимо до начала движения. На выдохе подтянуть мышцы тазового дна вверх, а нижние мышцы живота к позвоночнику. Сохранять сильный центр и на вдохе, пока выполняется движение.

Координация. Координировать осанку, дыхание и центрирование с выполняемыми движениями. Начинать с простых движений, а потом, набравшись опыта, выстраивайте более сложные упражнения.

Плавность движений. Контролировать все движения, не забывать про сильный центр. Двигаться без напряжения, поддерживая ритм, свойственный данному упражнению.

Выносливость. Нарращивать выносливость постепенно. Не пытаться выполнять слишком трудные упражнения, если к ним еще не готовы. Не забывать включать в свою неделю программу и аэробные занятия, такие как быстрая ходьба и др. (Робинсон Л., 2005).

Глава 2. Что даёт метод пилатеса

Упражнения пилатеса оказывают положительное влияние. Большинство людей замечает благоприятные перемены уже через несколько недель, но это очень индивидуально. Ожидаемые результаты могут быть следующими:

– увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса и выравнивание различных частей тела;

– исправление плохой осанки, что делает движения более грациозными и элегантными. Тело приобретает способность двигаться более экономично. Держась прямее, человек будет выглядеть, и ощущать себя более высокорослым, а также избавление от головных болей, вызываемых неправильной осанкой;

– выравнивание всех частей и органов означает, что все важнейшие органы получают надлежащую опору, и будут работать эффективнее;

– после занятий появляется чувство внутреннего покоя, т.к. одним из фундаментальных принципов метода является релаксация;

– улучшение здоровья в целом, улучшится состояние кожи и волос. Упражнения стимулируют сердечно-сосудистую и лимфатическую системы, улучшая кислородный обмен и выделение эндорфинов («гормонов счастья»), которые отвечают за хорошее самочувствие. Иммунная система получает мощную поддержку, обретает сопротивляемость болезням;

– вес, возможно, не изменится, поскольку мышцы весят намного больше жировой ткани, но станете стройными, когда все части выравниваются и займут свое надлежащие (и первоначальное) место.

– увеличение силы мышц и повышение их тонуса; укрепление мышц ягодиц и бедер; мышц рук и плеч;

– увеличение плотности костей;

– плоский живот и тонкая талия, благодаря созданию естественного пояса силы, укрепление мышц спины и живота;

– повышение гибкости (улучшение подвижности суставов);

– устранение болей в области спины;

– улучшение работы дыхательной системы;

– улучшение работы лимфатической системы, а, следовательно, уменьшение содержания токсинов в организме;

– снятие напряжения; чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;

– улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов;

– усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкости сопротивляемости многим болезням

– улучшение подвижности суставов; снижение количества травм, улучшение показателей для спортсменов и танцоров (Паттерсон Э., 2006).

Метод управления телом в сочетании с правильным питанием может стать средством профилактики остеопороза (боли в спин). Недавние исследования показали, что влияние силовых упражнений на процесс предупреждения (и лечения) разжижения костей огромно. Укрепление «центральных» мышц туловища, изменение длины мышц, восстановление баланса, расслабление тела и выработка правильной осанки – все это,

сочетаясь, делает метод чрезвычайно эффективным средством профилактики болезней (Робинсон Л., 2005).

Укрепление здоровья и реабилитация с помощью средств физической культуры стоит на первом плане. Все это является общим введением в метод управления телом, а не средством лечения острых болезней. Кроме того, занятия чрезвычайно будут полезны женщинам, т.к. позволяет значительно укрепить мышцы. Поэтому этот метод рекомендуют беременным при подготовке к родам и в послеродовой период для бережного восстановления упругости мышц живота, спины, бедер (Вейдер С., 2004; Михайлов Н.Г. с соавт., 2020).

В этом смысле пилатес – идеальная система упражнений, что постепенно проведет вас через все стадии, необходимые для изменения характера ваших движений, и вернет им естественную свободу (Робинсон Л., Томсон Г., 2005).

Глава 3. Занятие Пилатесом

Прежде чем начать заниматься

- Убедитесь, что над вами не довлеют незаконченные срочные дела.
- Отключите телефон или включите автоответчик.
- Если вы не любите полную тишину, включите ненавязчивую музыку – что-нибудь классическое.
- Лучшее время для занятий – предвечернее или вечернее время, когда мышцы уже разогреты после трудового дня. Упражняться утром тоже хорошо, но вам понадобится много времени на разминку.
- Необходимо свободное пространство для занятий, а для некоторых упражнений участок стены.

Не занимайтесь, если:

- Плохо себя чувствуете.
- Только что плотно поели.
- Употребляли алкоголь.
- Испытываете боль от какой-либо травмы. В этом случае всегда предварительно советуйтесь с врачом.
- Недавно принимали болеутоляющие средства – они могут заглушить предупредительные болевые ощущения при выполнении упражнений.
- Проходите курс лечения или принимаете лекарства. В этом случае тоже предварительно советуйтесь с врачом.

Прежде чем приступать к любой новой программе упражнений, всегда следует проконсультироваться у врача. Многие из упражнений пилатеса очень хорошо помогают избавляться от связанных со спиной

проблем, но это всегда следует делать под наблюдением специалиста (Робинсон Л., Томсон Г., 2004).

Что понадобится для занятий

Потребуется удобная, не стесняющая движения одежда. Если повышенное потоотделение, нужно стараться подбирать одежду, сшитую из материала, впитывающего влагу. К таким относится полипропилен и другие синтетические ткани. Несмотря на то, что 100 %-ный хлопок приятен на ощупь и не раздражает кожу, накапливая влагу, он становится тяжелым, и к концу занятия, лежа на полу в расслабленном состоянии, можно простудиться. Лучше всего заниматься босиком.

Многие упражнения в пилатесе выполняются лежа на спине, на животе, на боку. Для выполнения упражнений используют коврик. Некоторые упражнения выполняются с подушечкой, она должна быть плоской, но твердой. Понадобится свернутое полотенце для подлаживания его под голову, чтобы уберечь шею от перенапряжения.

Из снарядов и прочих принадлежностей могут понадобиться *стул*, *гимнастический мяч* (его иногда называют «мячом для стабильности») – это необходимый снаряд при выполнении упражнений на развитие мышц внутренней части бедер или для поддержания параллельного положения ног. На занятиях используется *эластичная лента*, которую можно применять при выполнении дыхательной гимнастики, обернув вокруг нижней части рёбер, чтобы почувствовать дыхание в задней боковой части рёберной клетки. *Гимнастическая палка* (около 1 м в длину) необходима для фиксации положения рук при растяжении их за головой или перед грудью. Для силовых занятий потребуется пара *гантелей* (0,5-1,5 кг), *утяжелители* на ноги (по 1 кг) и по мере развития выносливости вес отягощений может возрастать, и также используют *фитбол* (резиновый мяч для фитнеса), степ платформы, ринги и другие амортизаторы (Робинсон Л., Томсон Г., 2004).

Принципы положения тела во время занятия.

Грудная клетка и дыхание всегда были для пилатеса центральным пунктом. Дыхание должно быть равномерным, дыхание грудное, но не вперёд, а в стороны, наблюдайте за своими движениями в зеркало. Грудная клетка, а в частности ребра, должны расходиться в стороны при вдохе. Живот втянут. Выравнивание грудной клетки в туловище Йозеф Пилатес называл «бокс пилатес».

Также большое значение во время занятий уделяется отделу позвоночника от плечевых суставов до тазовых костей. Лобковая кость и пупок находятся на одной вертикальной линии. Позвоночник – один из самых важных элементов тела, он связывает «бокс пилатес» с «каркасом прочности». Лопатки должны быть опущены вниз и сведены.

Самым важным элементом при статических и динамических движениях является «каркас прочности» (мышцы спины и брюшного

пресса). Он обеспечивает контроль тазовых костей, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении. Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений пилатес голова не запрокидывалась (должна быть продолжением корпуса), представив себе, что между подбородком и грудью зажат апельсин. А вот при выполнении упражнений стоя, на голове находится стакан с водой, и задача сделать упражнение так, чтобы вода не пролилась (Мураками К., 2010).

Длительность и частота тренировок

Лучше начинать в легком режиме и постепенно увеличивать нагрузку, когда почувствуете, что готовы к этому. От занятий не будет большого проку, если думать о посторонних вещах. Это все нужно иметь в виду, но чем дольше занимаетесь, тем больше пользы извлечете из упражнений. При этом следует знать, что упражнения с отягощениями выполнять не чаще трех раз в неделю, иначе есть риск перегрузить мышцы. Рекомендуется заниматься три раза в неделю при продолжительности каждого занятия до одного часа, причем гораздо лучше выполнять пять упражнений правильно, чем пятнадцать кое-как (Робинсон Л., Томсон Г., 2004).

Частота тренировок зависит от уровня физической подготовки. Необходимо реально оценивать свои возможности и постепенно увеличивать нагрузку. Но чем чаще будете тренироваться, тем больше пользы извлечете. На начальном этапе начинать тренировки с двух раз в неделю, затем, по мере развития силы и выносливости, перейти на каждодневные тренировки

3.1. Комбинированные комплексы упражнений с учетом типа осанки

Осанка первого типа (рис. 3). Для этого типа осанки рекомендуются следующие упражнения: позиция релаксации, «Компас», стабилизация таза при движении ног, подъем плеча, повороты головы и опускание подбородка, плечевой «мост», растяжка мышц – сгибателей бедер (растяжка четырехглавых мышц бедер и мышц-сгибателей бедер в положении лежа на боку), повороты коленей, растяжка подколенных мышц в положении лежа, скручивание из положения лежа, диагональное скручивание, «Крылья» (но без гантелей), «Стрела» или ромбовидный пресс, «Звезда», положения покоя, скольжения по спине, «Штопор», «Немой официант», подъем палки, разведение рук, «Круги ногами».

Осанка второго типа (рис. 4). Для этого типа осанки рекомендуются следующие упражнения: плечевой «мост», стабилизация таза при движении ног, подтягивание бедра, скручивание из положения лежа на спине, диагональное скручивание, вытягивание одной ноги, растяжка подколенных мышц в положении лежа, наклоны в стороны, «Столешница», ромбовидный

пресс, «Стрела», «Звезда», сжимание подушки лежа на животе, положения покоя, разведение рук, «Круги ног».

Осанка третьего типа (рис. 5). Для этого типа осанки рекомендуются следующие упражнения: Скручивание вперед у стены, плечевой «мост», повороты коленей, растяжка подколенных мышц в положении лежа, скручивание из положения лежа, диагональное скручивание, «Нитка в иголку», растяжка подколенных мышц, «Звезда», сжимание подушки лежа на животе, положение покоя, «Казак», подъем палки, разведение рук или «Круг мелом».

При сидячей работе в сочетании с лордозом/кифозом (рис. 3) используют: «Морская звезда», стабилизация таза при движении ног, подъем плеча, повороты головы и опускание подбородка, плечевой «мост», растяжка мышц-сгибателей бедер, повороты коленей, растяжка подколенных мышц в положении лежа, скручивание из положения лежа, диагональное скручивание, растяжка четырехглавых мышц бедер и мышц-сгибателей бедер в положении лежа на боку, «Крылья» (без гантелей), «Стрела» или ромбовидный пресс, «Звезда», «Положения покоя», «Штопор», «Казак», «Немой официант», подъем палки, разведение рук.

При круглой спине (рис. 5) - занятие будет выглядеть так: поясничная стабилизация, позиция релаксации, «Морская звезда», стабилизация таза при движении ног, плечевой «мост», скручивание из положения лежа, диагональное скручивание, растяжка подколенных мышц в положении лежа, повороты коленей, подъем палки, «Штопор», «Стрела», «Звезда», сжимание подушки лежа на животе, «Столешница» со скольжением ног, положения покоя, разведение рук или «Круг мелом». Поскольку при этой спине мышцы-сгибатели бедер слишком растянуты – от направленного упражнения на растяжку этих мышц, следует отказаться.

Люди стройные, с хорошей осанкой выглядят уверенными в себе, собранными, живущими в мире с собой и окружающим миром. Каждый наследует определенные характеристики от родителей – телосложение, кости, связки, мышцы. Но осанка определяется тем, как используется доставшееся в наследство тело. Недостаточная физическая активность, болезни и травмы, мировоззрение и настроение, механическое воздействие на тело на рабочем месте и неправильно питание – все это оказывает влияние на осанку. Наибольшее негативное воздействие на нее оказывают именно поведенческие привычки, и, обладая должным самосознанием необходимо контролировать их. При выполнении упражнений надо работать над всеми мышцами, отвечающими за осанку, обращая особое внимание на ключевые мышцы (Робинсон Л., Томсон Г., 2005).

3.2. Базовые упражнения системы пилатес

Стойка.

Цель: научиться стоять свободно и уравновешенно (рис. 13).



Рис. 13. Стойка

ВЫПОЛНЯТЬ ИНСТРУКЦИИ СНИЗУ ВВЕРХ:

12. Представить, что кто-то держит вас за макушку и тянет к потолку, удлиняя позвоночник.

11. Подбородок держать параллельно полу.

10. Расслабить шею, чтобы она имела возможность удлиниться.

9. Не тянуть плечевые суставы назад – руки должны быть опущены вниз, свободно. Они естественным образом подадутся немного вперед – не отводите их силой назад.

8. Полностью расслабить руки.

7. Расслабить грудь и позволить спине расширяться.

6. Представить, что к копчику прикреплен небольшой груз, который помогает вытянуть позвоночник вниз. Не нужно подтягивать его вперед или назад – тянуть его вниз. Не забывать сохранять нейтральное положение «север-юг».

5. Создать длинный и мощный центр, подтягивая живот ниже пупка к позвоночнику.

4. Расслабить бедренные мышцы.

3. Ноги прямые, но не скованные. Расслабить колени.

2. Масса тела должна точно уравновешиваться в центре обеих ступней (в треугольнике, образованном основанием первого, пятого пальца и центром пятки).

1. Встать перед зеркалом, если это возможно. Ступни должны располагаться параллельно друг другу на ширине бедер.

Предостережение! Не перестараться – в излишнем напряжении нет никакой пользы. Цель – естественное, сбалансированное положение тела, свободное от напряжения, позволяющее вытянуть позвоночник, расслабить плечи и суставы, освободить шею. Для поддержки позвоночника необходимо использовать мышцы живота – но делать это следует аккуратно, иначе заблокируются тазобедренные суставы.

Позиция релаксации (рис. 14) одна из самых идеальных поз для избавления тела от напряжения. Эта позиция не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов.

Цель. Подготовить к упражнениям разум и тело. Эта позиция может использоваться как исходное и конечное положение многих упражнений, а также завершать сеанс упражнений в целом, позволяя избавиться от нежелательного напряжения в разных частях тела, расширить корпус и вытянуть позвоночник.

И.П. – Лежа на спине (положив под голову, подушку так, чтобы шея была параллельна полу). Расслабить шею. Стопы на ширине бедер или на ширине плеч. Они должны быть параллельны друг другу. Руки положить на живот.

Выполнение. Позволить всему туловищу раздаться вширь и вытянуться в длину. Отмечать все участки напряжения и позволить этому напряжению раствориться в полу. Представить, что надеты брюки, в задних карманах которых лежит песок. Позволить этому песку медленно высыпаться из карманов на пол. Расслабить бедра и мышцы вокруг тазобедренных суставов.

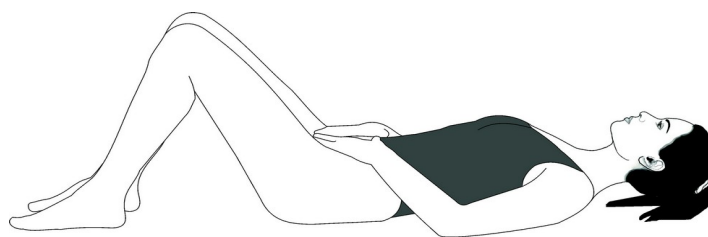


Рис. 14. Позиция релаксации

«Компас». Нахождение нейтрального положения (рис. 15).

Цель. Отыскать нейтральное положение таза и позвоночника, чтобы не было наклона ни к «северу», ни к «югу», чтобы не был поджат таз и не была прогнута спина.

И.П. – Принять позицию релаксации. Представить, что на животе лежит компас, северной точкой которого является пупок, а южной – лобковая кость.

Выполнение. Подобрать таз, так чтобы он наклонился к «северу». Обратить внимание на то, что происходит с поясницей, бедрами и

копчиком. Поясница уплощается, теряя свой естественный изгиб, потому что придавливается к полу. Мышцы вокруг каждого тазобедренного сустава напряжены, копчик оторван от пола. Теперь осторожно изменить положение таза так, чтобы он был наклонен к «югу» (воздержаться от этого упражнения, если травмирована спина). Наблюдается, что поясница прогнулась вверх и кажется хрупкой и уязвимой, ребра выпирают наружу, вероятно, появился двойной подбородок, живот выпячен. Вернутся в И.П.

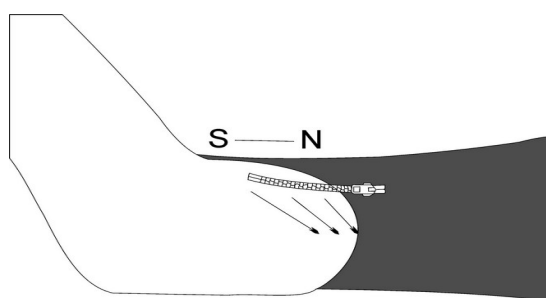


Рис. 15. Положение «Компас»

Если брать аналогию с компасом, его стрелка должна быть строго горизонтальной. Копчик остается прижатым к полу и вытянутым. Таз ровный и вытянутый во всю длину. Спина сохраняет небольшой естественный изгиб. Это и есть нейтральное положение, в котором должны выполняться все упражнения, если нет иных указаний. Это положение необходимо научиться принимать стоя, сидя, лежа на спине и на боку.

Перед началом каждого упражнения надо выбрать нейтральное положение. Быть особенно сконцентрированным, когда в работу включаются мышцы нижней части живота, так как в этом случае возникает искушение подобрать или наклонить таз. Лежа на спине, подложить под талию руку – так можно почувствовать давление, которое прижимает спину к полу и которого следует избегать. Стоит также отметить, что, при больших ягодицах, в поясничном отделе позвоночника будет изгиб, но это не означает, что спина чрезмерно прогнута.

Научиться чувствовать естественную линию спины. Иметь в виду, что положение таза должно быть нейтральным и в направлении «восток-запад». Его можно наклонять не только вперед-назад, но и вправо-влево, и многие люди страдают от такого перекоса таза. Необходимо постоянно помнить о нейтральном, горизонтальном и устойчивом положении таза во время выполнения упражнений, чтобы работали те мышцы, которые должны работать. Разумеется, при выполнении некоторых упражнений (например, скручивание вперед) таз иногда выходит из нейтрального положения (Робинсон Л., Томсон Г., 2005).

Стабилизация таза при движении ног (рис. 16)

Цель. Научиться сохранять нейтральное положение и стабильность таза при движении ног. Это настоящее упражнение из ряда «разум – тело».

И.П. – Принять позицию релаксации. Убедиться, что таз занимает нейтральное положение, а копчик опущен и вытянут. Руки положить на тазовые кости, чтобы предупреждать нежелательные движения таза, и следить за тем, чтобы мышцы нижней части живота оставались подтянутыми и не выпячивались. При необходимости делать лишний вдох.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая, «застегнуться и подтянуться», и выпрямлять одну ногу, скользя ею по полу, мобилизуя мышцы нижней части живота и сохраняя нейтральное положение таза. Вдохнуть в нижнюю часть грудной клетки, возвращая ногу в исходное положение, стараясь сохранить живот подтянутым. Если вы еще не можете поддерживать сильный центр на вдохе, тогда сделать «холостой» вдох и вернуть ногу на выдохе. Повторить несколько раз каждой ногой. *Примечание.* Обратите внимание, что «застегиваться и подтягиваться» нужно до начала движений.

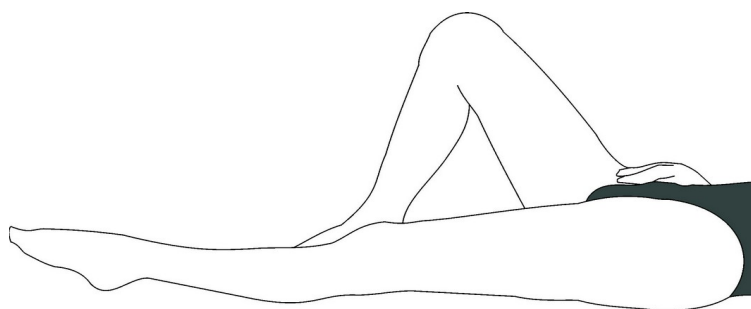


Рис. 16. Стабилизация таза при движении ног

Скручивание у стены – это фундаментальное упражнение любой программы пилатеса (рис. 17). Это упражнение может выполняться практически в любой обстановке – была бы стена

Оно может использоваться и в разминочной части, и на завершающем этапе, сочетая в себе стабилизацию корпуса с плавными и грациозными поворотами позвоночника. Возвращаясь в исходное положение, представляйте, как вы заново отстраиваете позвоночный столб, выкладывая каждый позвонок поверх другого.

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника; снять напряжение в спине и улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы.

Скручивания особенно полезны, если страдаете болями в спине, и нервирует мысль о необходимости наклоняться вперед. Для большей уверенности в себе и большего чувства устойчивости можно скользить ладонями по ногам. Это упражнение можно выполнять также сидя на стуле с прямой спинкой.



Рис. 17. Скручивание у стены

Отрывать спину от стены. «Скручивать и раскручивать позвонок за позвонок, чтобы она уподобилась вращающемуся колесу». При обратном движении в исходное положение направить копчик вниз, развернуть таз и прижимать к стене один позвонок за другим.

Основные моменты: Стопы держать параллельно. Шея и голова - полностью вертикальное положение. Постоянно подтягивать пупок к позвоночнику.

И.П. – Стать на расстоянии около полуметра от стены, держа ступни параллельно и на расстоянии, равном толщине бедра. Прислониться к стене, расслабив колени, – сбоку выглядит так, словно сидите на высоком табурете. Не пытаться опереться о стену затылком.

Выполнение (рис. 18). Вдохнуть, готовясь к движению, и вытянутся вдоль всего позвоночника. Начиная выдыхать, мягко подтянуть пупок к позвоночнику – при этом талия приблизится к стене (при больших ягодицах, можно этого не почувствовать). Продолжая выдыхать, позволить подбородку опуститься вниз, расслабляя голову и шею (при этом создается ощущение, будто лоб утяжеляется). Медленно начать скручиваться вперед, отрывая позвоночник от стены. Руки и кисти расслаблены. Голова и шея тоже остаются расслабленными, а ягодицы по-прежнему прижаты к стене.



Рис. 18. Выполнение упражнения «Скручивание у стены»

Продолжать движение, пока чувствуете комфорт, но в перспективе должны достигать пола. Можно сильнее подогнуть колени и достигнув нижней точки, сделать вдох. Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и повернуть таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваться вверх, позвонок за позвонком прикладывая спину к стене. Не забывать выдыхать в процессе движения позвоночником (рис. 19).

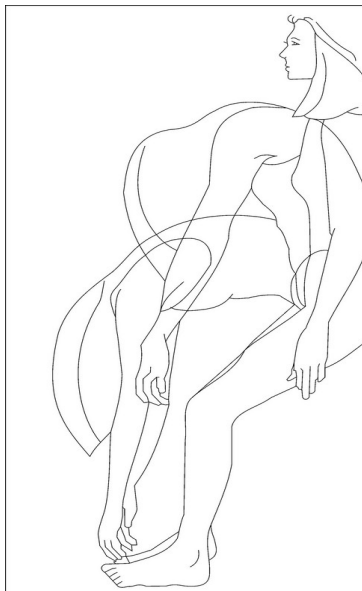


Рис. 19. Схема скручивания и раскручивания

Скольжение по стене.

Это упражнение обладает тем преимуществом, что его можно выполнять, где угодно, даже в самом ограниченном пространстве.

Цель: научиться вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона таза к нему; разработать бедренные мышцы и укрепить ахиллесово сухожилие, держа пятки плотно прижатыми к полу.

И.П. – Встать и прислониться спиной к стене на расстоянии примерно 15 см (рис. 20). Ступни параллельны на ширину бедер. Не откидывая голову назад, стоять, чтобы было удобно. Прежде чем начать движение, мысленно отметить, в каких точках спина касается стены.

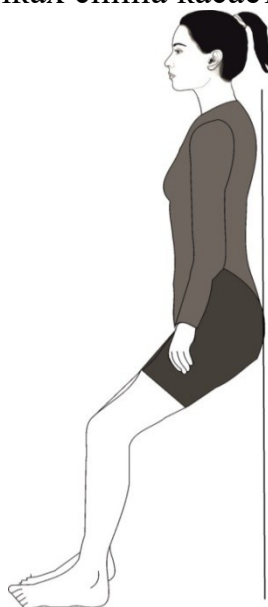


Рис. 20. Скольжение по стене

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. Начиная выдыхать, подтянуть пупок к позвоночнику и стене. Сгибая колени, опуститься примерно на 30 см вниз по стене, пока бедра не станут почти параллельными полу, отмечая, как удлиняется спина – ниже не опускаться! Не отрывать пятки от пола, копчик от стены – пусть он все дальше «уходит» от тела. Делая вдох, скользить вверх в И.П., по-прежнему стараясь удлинить основание позвоночника.

Основные моменты: не соскальзывать слишком низко вниз (ягодицы не должны опускаться ниже уровня коленей). Следить, чтобы колени двигались строго над ступнями, а не между ними. Ступни должны оставаться параллельными – не позволять им поворачиваться внутрь.

Для обретения хорошей осанки очень важно поддерживать правильный угол таза по отношению к позвоночнику без чрезмерного наклона его вперед или назад. Дополнительными преимуществами этого упражнения является укрепление мышц бедер.

Если есть какие-то проблемы со спиной, очень важно поддерживать силу этих мышц, чтобы иметь возможность легко присесть при поднятии тяжелых предметов!

Упражнения на полу

Скручивание. Плоский живот – это мечта каждого. Сильные мышцы живота и гибкий позвоночник, контроль над своим телом и скоординированное дыхание – все это достигается с практикой. Выполняя это упражнение, важно использовать мышцы в определенной, наиболее эффективной последовательности, которая помогает максимально мобилизовать позвоночник. Одни мышцы вам нужно будет расслаблять, а другие напрягать.

Цель. Укрепить глубокие мышцы живота, особенно прямую; научиться отрывать от пола верхнюю часть туловища, сохраняя подтянутым живот и превращая позвоночник в колесо, мобилизуя их в надлежащем порядке и выравнивая тело. Тем самым развивая выносливость, повысить гибкость и силу позвоночника.

И.П. – Сед, руки вперед-вниз. Затем согнуть ноги, стопы на полу, руки удерживать параллельно полу (рис. 21).

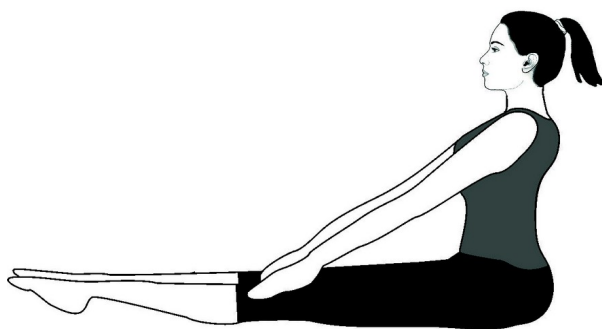


Рис. 21. Исходное положение

Выполнение. Сделать подготовительный вдох, подтянуть пупок к позвоночнику – медленно начать опускаться на пол, позвонок за позвонок (рис. 22). На выдохе поднять верхнюю часть туловища, стараясь подтянуть рёбра к подвздошным костям, продолжая подтягивать живот. Задняя сторона шеи должна оставаться вытянутой, а плечи расслабленными. Не разводить бедра, они должны быть плотно прижаты друг к другу. Не отрывать копчик от пола – нижняя часть позвоночника вытянута, а мышцы вокруг тазобедренных суставов не напряжены. Сохраняя переднюю часть туловища вытянутой, медленно поднять голову, слегка скручивая, если возможно, шею и плечи, чтобы посмотреть на свой живот. Не прижимать подбородок к груди, медленно вернуться в И.П. – полностью вытянуть позвоночник и потянуться вверх.

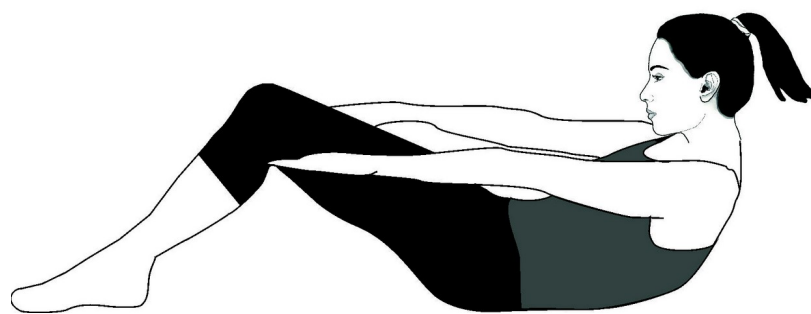


Рис. 22. Опускание на пол

Во время выполнения данного упражнения внимание должно быть сконцентрировано на мышцах живота, следить, чтобы стопы оставались постоянно на полу. Очень важно выполнять это упражнение под полным контролем. Основные принципы – дыхание должно быть ровным, без задержек. Представить, что во время этого упражнения каждый позвонок медленно касается пола и так же медленно отрывается от пола. Не запрокидывать голову.

Вытягивание обеих ног.

Цель: укрепить мышцы живота, глубокие мышцы сгибатели шеи и мышцы ног. Научиться координировать дыхание с движениями. Повысить выносливость.

И.П. – Лежа на спине, ноги согнуты, стопы вместе на полу, сжать ягодицами копчик. Спина плоско лежит на полу, руки вдоль тела (рис. 23).

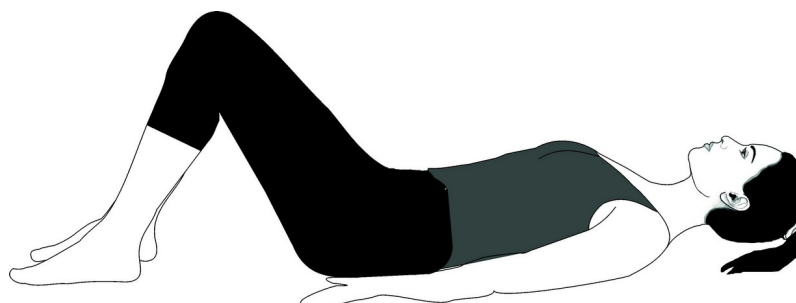


Рис. 23. Исходное положение

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. Начав выдыхать, подтянуть нижние мышцы живота к спине, вытягивая основание позвоночника. Копчик остается прижатым к полу и удаленным от центра.

Сохраняя переднюю часть туловища вытянутой, медленно поднять голову (слегка скручивая, шею и плечи), чтобы посмотреть на живот, не прижимать подбородок к груди! Подниматься лишь настолько, на сколько возможно сохранять подтянутыми мышцы живота. На выдохе – колени к груди, потянуться головой и плечами вверх-вперед, руки за голень (рис. 24). На вдохе выпрямить руки над полом и вытянуть одновременно обе ноги вверх. Затем согнуть ноги и медленно вернуться в И.П. Не торопиться, главное – ориентироваться на дыхание.

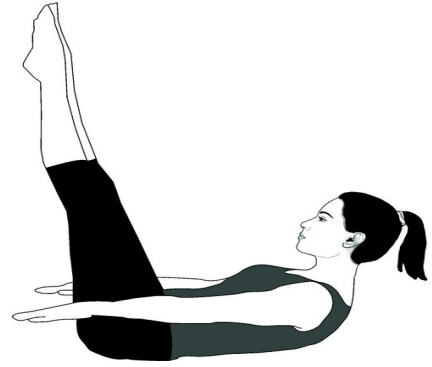


Рис. 24.
Выполнение упражнения

Основные принципы – ровное дыхание обязательно, при выполнении этого упражнения сознательно напрягайте ягодицы при вытягивании ног (так будет легче выполнять упражнения) и вытягивайте позвоночник.

Сотня – классическое упражнение пилатеса, используется для того, чтобы разогреть мышцы перед занятиями в положении лежа.

Цель. Освоить дыхательный режим (предполагающий боковое дыхание в определенном темпе). Укрепить мышцы груди. Научиться стабилизировать лопатки. Проработать мышцы живота.

И.П. – Положение релаксации. «Застегнувшись и подтянувшись», поочередно поднять колени к груди и удерживать ноги параллельно друг другу. Руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Голова на полу, расслабить шею (рис. 25).

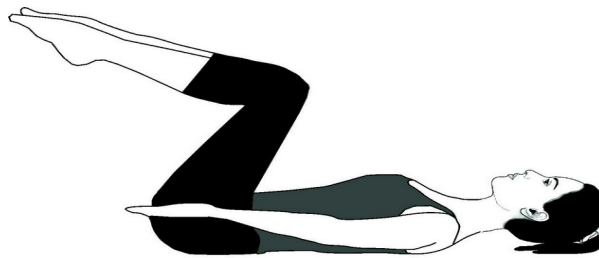


Рис. 25. Упражнение «Застегнувшись и подтянувшись»

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох – слегка поднять ноги, приподнять голову и плечи. Лопатки опущены, пальцы вытянуты. Выдыхая «Застегнутые и подтянутые», начать покачивания руками вниз-вверх по маленькой амплитуде вдыхать в течение 5 покачиваний, потом выдыхать в течение 5 покачиваний, доведя общее число покачиваний до 100 (20 раз по 5) – отсюда и название упражнения (рис. 26).



Рис. 26. Упражнение покачивания вниз-вверх

Взгляд направлен на линию между бедер. Задняя сторона шеи вытянута, а передняя расслаблена. В верхней части туловища должно быть ощущение широты, грудная клетка расслаблена. Нельзя задерживать дыхание. Если появилось напряжения в шее – опуститься на пол

Круги ногой.

Цель. Укрепить мышцы вокруг тазобедренных суставов и научиться управлять ими. Цель в этом упражнении – вычерчивать ногой именно круги, а не другие фигуры.

И.П. – Принять положение релаксации, руки вдоль туловища.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. На выдохе «застегнуться и подтянуться» и, выпрямляя, поднять ногу вверх, вытянув носок. Удерживать ее на весу. Прижать поясницу к полу, нормально дыша, и всей ногой, стопа на себя медленно вычерчивать маленькие круги наружу – представляя, что рисуете круги пяткой. Потом сделать с другой ноги (рис. 27).

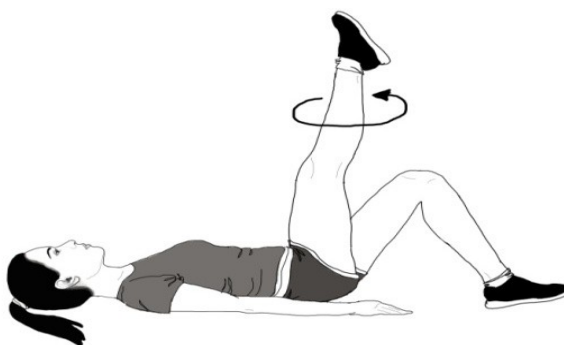


Рис. 27. Круги ногой

Растягивание позвоночника.

Цель. Мягко удлинить позвоночник и приводящие мышцы бедер. Сосредоточиться на боковом дыхании в нижнюю часть грудной клетки. Стабилизировать корпус (рис. 28).

И.П. – Сед, ноги вперед, стопы на ширине плеч. Носки на себя.

Выполнение. Вдох – приподнимаясь из тазобедренных суставов, вытянуть спину. Подтянуть живот к позвоночнику, вытянув руки вперед

на уровне груди, плечи при этом должны быть расслаблены. На выдохе «застегнуться и подтянуться» и немного опустить подбородок, наклониться вперёд, подтягивая мышцы живота к позвоночнику. Взять руками пальцы ног или голень потянуться спиной назад.



Рис. 28. Растягивание позвоночника

Растягивание мышц живота.

Цель. Укрепить мышцы, прогибающие позвоночник, сохраняя стабильность корпуса.

И.П. – Лёжа на животе, опора на предплечья (локтевые суставы должны находиться под плечевыми).

Выполнение. Подтянуть живот к позвоночнику, отрывая его от пола, но при этом лобковая кость прижата к полу. Поднимая грудь и плечи, немного продвинуть ладони вперёд, чтобы грудная клетка могла оставаться расширенной, а плечи опущенными. Вдыхать и выдыхать, оставаясь в таком положении в течение 15 секунд. Голову назад не наклонять (рис. 29). Расслабиться и повторить ещё восемь раз.



Рис. 29. Растягивание мышц живота

Столешница.

Цель. Научиться выполнять движения руками и ногами, стабилизируя центр и поддерживать нейтральное положение корпуса. Научиться владеть телом и сохранять равновесие. Укрепить глубокие мышцы ягодиц, сохраняя стабильность таза. Для выполнения необходимо включить в работу силовой пояс, поддерживающий позвоночник и сохраняющий нейтральное и стабильное положение таза.

И.П. – Упор, стоя на коленях, кисти рук при этом находятся под плечевыми суставами. Колени под тазовым суставом. Придать тазу нейтральное положение, спина сохраняет естественный изгиб.

Выполнение. Подтянуть пупок к позвоночнику, вытягивать тело через макушку к стене напротив и через копчик – к стене позади. Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь» и, скользя носком по полу, тянуть ногу назад, выпрямляя ее, одновременно поднимая разноименную руку. Спина и таз сохраняют нейтральное положение. На вдохе вернуть ногу и руку в *И.П.* – Выдох (рис. 30). После 10 повторов сделать с другой ноги и руки.

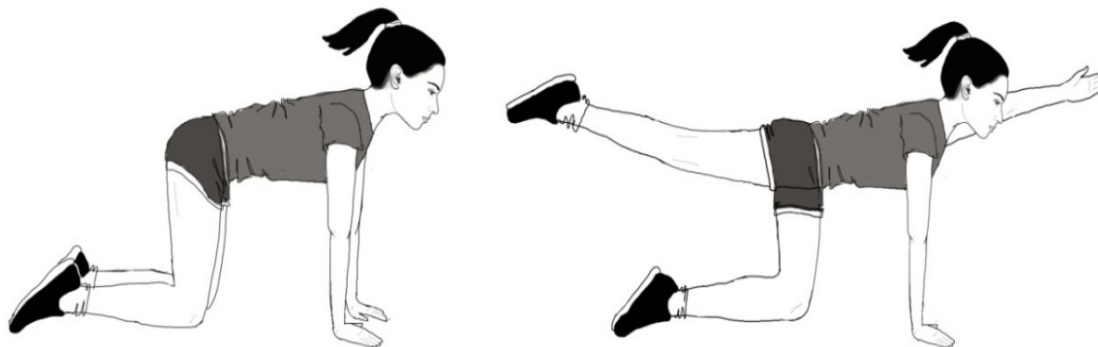


Рис. 30. Столешница

Положение покоя («райский уголок»).

Цель. Усилить ощущение своего тела; расслабить нижнюю часть спины, тем самым удлиняя позвоночник; вытянуть шею и расслабить верхнюю часть спины, позволяя ей расшириться.

И.П. – Упор, стоя на коленях, руки вперед на полу.

Выполнение. Вдох, «застегнуться и подтянуться». Направляя движение от мышц живота, отвести ягодицы назад, опустить их на пятки. Выдох – живот положить на бедра. Не отрывая ладони от пола. Вдыхая и выдыхая, расслабиться и остаться в этом положении 30 секунд (рис. 31).



Рис. 31. Положение покоя

«Супермен».

Цель. Укрепить мышцы, прогибающие позвоночник, сохраняя стабильность корпуса. Почувствовать и укрепить мышцы, стабилизирующие лопатки. Научиться работать, начиная движение из сильного стабильного центра. Укрепить глубокие мышцы ягодиц и спины.

И.П. – Лёжа на животе, ноги параллельно, стопы на ширине бедер, руки вверх. Удлинить через кончики пальцев на руках и ногах. Сжать ягодицы, чтобы не дать выгнуться нижней части спины.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Выдыхая, прочувствовать всю длину своего тела от пальцев ног до макушки головы. Поднимая одновременно руки и ноги от пола как можно выше (рис. 32).



Рис. 32. «Супермен»

Выпрямление ноги.

Цель. Развить мышцы живота и координацию движения.

И.П. – Позиция релаксации, таз принимает нейтральное положение.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая, «застегнуться и подтянуться» и выпрямлять одну ногу, скользя ею по полу, мобилизуя мышцы нижней части живота и сохраняя нейтральное положение таза (рис. 33). Вдохнуть в нижнюю часть грудной клетки - ногу в И.П., стараясь сохранить живот подтянутым. После 10 повторов сделать с другой ноги

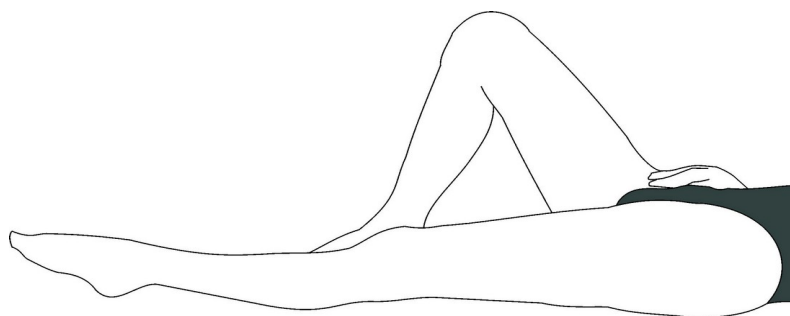


Рис. 33. Выпрямление ноги

Отведение колена в сторону.

Цель. Научиться сохранять нейтральное положение и стабильность таза при движении ног. При выполнении вращений коленом – мобилизовать тазобедренный сустав и раскрепостить его; научиться работать ногой, сохраняя корпус плотно прижатым к полу и неподвижным, разработка бедренных мышц.

И.П. – Позиция релаксации. Ступни должны располагаться параллельно, на ширине одного бедра. Под голову, если нужно, подложить подушку.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая «застегнуться и подтянуться» и позволить колену медленно уйти в сторону – настолько, чтобы таз оставался неподвижным (рис. 34). На вдохе, «застегнутые и подтянутые», вернуть ногу в И.П. После 10 повторов сделать с другой ноги.

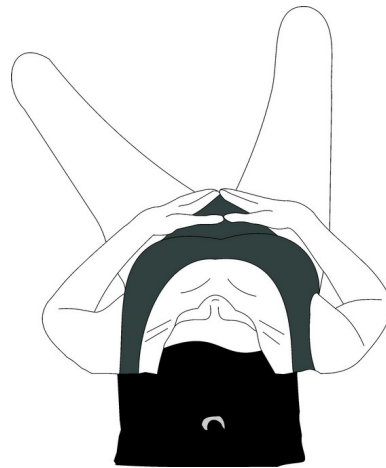


Рис. 34. Отведение колена в сторону

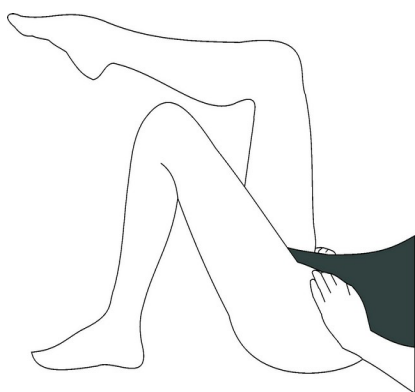
Подтягивание бедра.

Цель. Разработать подвздошно-поясничную мышцу и научиться одновременно сгибать ногу в колене и в тазобедренном суставе, не выворачивая таз.

И.П. – Принять позицию релаксации (таз занимает нейтральное положение, копчик опущен и вытянут). Руки положить на тазовые кости, чтобы предупреждать нежелательные движения таза. Следить, чтобы мышцы нижней части живота оставались подтянутыми и не выпячивались.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая, «застегнуться и подтянуться», поднять согнутую в колене ногу вверх (рис. 35). Вдох и на выдохе подтянуть колено к животу, мысленно представляя, как бедренная кость поворачивается в тазобедренном суставе (рис. 36). Не забывать про нейтральное положение таза, копчик остается внизу. Не пользуйтесь для стабилизации другой ногой - представьте, что она стоит на шоколадном эклере, который нельзя раздавить. На вдохе удерживать ногу на весу. Выдыхая «застегнутые и подтянутые», медленно опустить ее на пол. После 10 повторов сделать с другой ноги, продолжая подтягивать мышцы живота (он не должен выпячиваться). Можно попытаться немного отрывать ногу от пола.

Рис. 35.



Подтягивание бедра

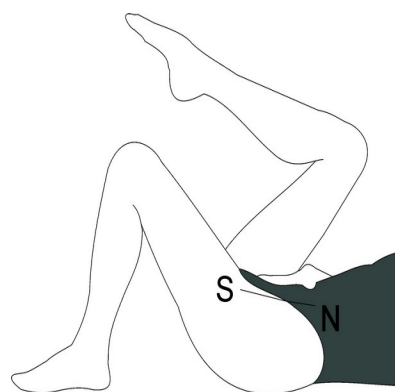


Рис. 36. Подтягивание бедра

Поворот ноги носком наружу.

Цель. Научиться поворачивать ногу в тазобедренном суставе, не напрягая коленный и голеностопный суставы. Укрепить внутренние мышцы ноги. Стабилизация таза при движении ног.

И.П. – Позиция релаксации, одну ногу выпрямить, другая остается согнутой и плотно стоит на полу.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох. Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь», на вдохе поднять согнутую ногу (рис. 37). Таз сохраняет нейтральное положение, копчик остается на полу. Следующее упражнение предлагает поворот ноги наружу в тазобедренном суставе; при этом в работу включаются глубокие мышцы ягодиц, особенно средняя ягодичная, являющаяся одним из главных стабилизаторов таза.

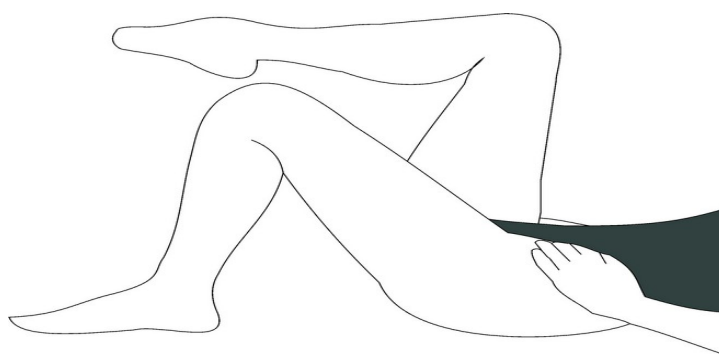


Рис. 37. Поворот ноги носком наружу

Основные моменты. Следует избегать даже малейших движений таза. Копчик остается на полу. Выполняя упражнение, нужно думать о положении поясницы: она должна быть вытянута и находиться в горизонтальном положении. Не позволять животу выпячиваться. Не использовать не рабочую ногу для стабилизации. На протяжении всего упражнения стараться сохранять расслабленными шею и нижнюю челюсть. Если напряжение все же возникает, выполнить несколько раз

подъем плеча, повороты головы и опускание подбородка. Остаться «застегнутыми и подтянутыми».

«Звезда».

Цель: научиться работать, начиная движение из сильного стабильного центра. Укрепить глубокие мышцы ягодиц. Научиться тянуть ногу. Если неудобно лежать на животе, можно положить под живот маленькую плоскую подушку, позволяющую несколько наклонить таз. Если когда-либо страдали ишиасом, ноги не поворачивать, держать их параллельно друг другу. Это упражнение разделено на 2 этапа.

Этап 1

И.П. – Лежа на животе, развести ноги на ширину бедер и повернуть их в тазобедренных суставах наружу. Положить голову на сложенные руки.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Выдыхая, «застегнутся и подтянутся». Вытянуть ногу, а затем приподнять ее не высоко (рис. 38). Тянуть ногу из сильного центра. Не смещать таз (оба тазобедренных сустава остаются на полу). Стараться расслабить плечи и верхнюю часть корпуса. Вдохнуть и расслабиться. Повторите несколько раз каждой ногой.

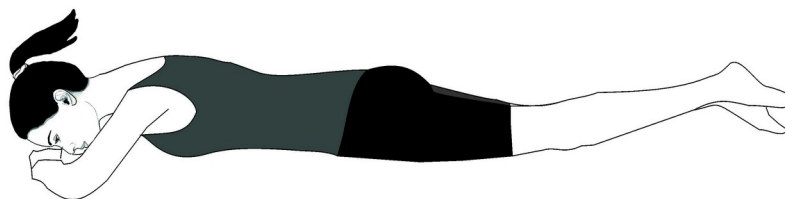


Рис. 38. «Звезда»

Основные моменты. Использовать мышцы только нижней части тела, поддерживающие нижние отделы позвоночника. Вытягивать ногу, думать о том, что вокруг тазобедренного сустава образуется пустота. Оба тазобедренных сустава остаются прижатыми к полу – поднимается только нога. Таз не поворачивать (должен оставаться ровным). Шея вытянута и расслаблена, голова остается на полу на протяжении всего упражнения. Не поднимать ногу слишком высоко.

Этап 2.

И.П. – Руки, ноги вытянуты в стороны так, что все тело по форме напоминает звезду. Не забывать сводить лопатки. Можно подложить под лоб маленькую подушку или сложенное полотенце, чтобы это не меняло угол наклона шеи.

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль позвоночника. Выдыхая, «застегнутся и подтянутся». Приподнять не высоко разноименные руку и ногу (рис. 39). Тянуться из сильного центра. Не смещать таз (оба тазобедренных сустава остаются на полу).

Почувствовать, как расширяется верхняя часть корпуса. Вдохнуть и расслабиться.

Повторить для другой руки и ноги. Выполнив упражнение, встать в упор стоя на коленях и занять положение покоя. Не делать этого если есть проблемы с коленями.

Основные моменты. Те же, что и для первого этапа. Не надо слишком тянуть или поднимать руки. Локти остаются расслабленными, немного согнутыми и разведенными. Шея вытянута и расслаблена.

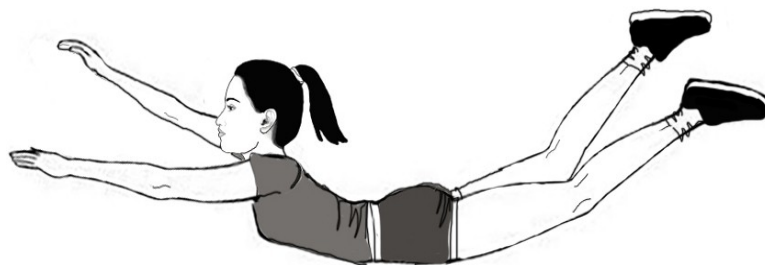


Рис. 39.

«Морская звезда».

Цель: научиться правильно выполнять движения (одновременно подъем разноименных рук и ног).

И.П. – Принять позицию релаксации, вытянув руки вдоль туловища ладонями вниз.

Выполнение. Сделать широкий и глубокий подготовительный вдох. Выдыхая, «застегнуться и подтянуться» и выпрямить левую ногу, скользя ею по полу, одновременно занося правую руку за голову (рис. 40). Таз остается совершенно неподвижным, устойчиво сохраняя нейтральное положение, мышцы живота остаются подтянутыми.

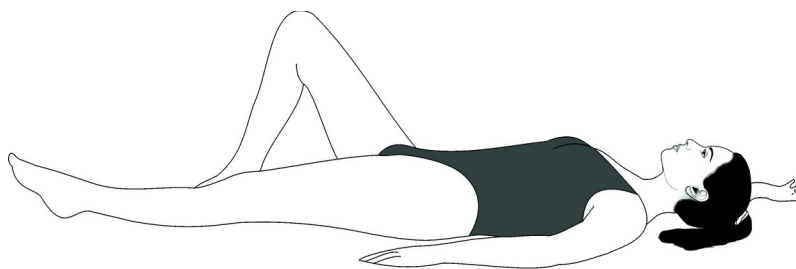


Рис. 40. «Морская звезда»

Сохранять ощущение широты и открытости в груди, стараться удерживать лопатки опущенными, а ребра неподвижными. Вдохнуть и, все еще «застегнутые и подтянутые», возвращайтесь в исходное положение. Повторите 5 раз, чередуя разноименные руки и ноги.

Это упражнение выглядит несложным, но требует значительной концентрации и тренировки. Научить свое тело правильно выбирать мышцы для выполнения тех или иных движений. Не поддаваться искушению пропустить этот этап освоения базовых навыков, без которых не обойтись при выполнении более сложных упражнений.

Упражнения стоя.

Сведение лопаток.

Цель: раскрыть грудь, укрепить стабилизирующие мышцы, расположенные между лопатками и под ними. Укрепить мышцы задней стороны плеч. Вытянуть позвоночник. Отличное упражнение для мышц верхней части спины и плеч, которые у очень многих из нас, к сожалению, становятся дряблыми. После этого и серии упражнений с гантелями сила ваших мышц вернется.

И.П. – Занять правильную стойку, поставить ноги на ширину бедер. Согнуть ноги так, чтобы колени выступали за линию носков. Теперь наклонить туловище в тазобедренных суставах. Голова, шея и спина образуют одну линию. Выбрать точку на полу, удаленную на такое расстояние, чтобы задняя сторона шеи была избавлена от напряжения и вытянута. Смотреть на эту точку. Руки держать по бокам и немного сзади, ладони обращены назад (рис. 41).



Рис. 41. Сведение лопаток

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуть туловище. Выдыхая «застегнитесь и подтянитесь» и отпуская лопатки вниз по спине, сводя их. Руки притягиваются друг к другу, словно хотят сомкнуться большими пальцами. Сделать вдох и удерживать это положение. На выдохе расслабить руки. Повторить несколько раз, затем выпрямиться. Возвращаясь в исходное положение, оставаться «застегнутыми и

подтянутыми». Продолжать вытягивать позвоночник и шею и мягко выпрямляться. Ноги остаются немного согнутыми в коленях.

Основные моменты. Не отрывать взгляд от выбранной точки на полу. Следить за шеей (она должна оставаться вытянутой и расслабленной). Думать о том, как копчик удаляется от макушки. Ноги согнуты в коленях и выступают за линию носков. Руки немного согнуты в локтях и не напряжены. Удостовериться, что выполняемые движения ощущаются между лопатками и на задней стороне рук.

Штопор.

Цель: освоить правильное расположение и механику плеч. Здесь речь идет об аналогии с таким штопором, где пробка вытаскивается нажатием на боковые рукоятки, - так же и голова тянется вверх при опускании рук.

И.П. – Стойка, равномерно распределяя вес, вытянув позвоночник, слегка «застегнувшись и подтянувшись».

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль всего позвоночника. Выдыхая, «застегнитесь и подтянитесь» и оставаться в таком положении на протяжении всего упражнения. Позволить рукам «поплыть» вверх. Плечи расслаблены; представить, как они опускаются одновременно с подъемом рук. Сомкнуть пальцы за головой. Вдыхая – поднять плечи. Выдыхая – опустить их. Вдыхая, немного отвести локти назад (лопатки сводятся). Выдыхая разомкнуть пальцы и медленно опустить руки через стороны, широко разводя их и мобилизуя мышцы, расположенные под лопатками. Опуская руки, тянуться головой вверх, удлинять шею и позвоночник - представить себя штопором, вытягивающим пробку из бутылки.

Основные моменты. Отводя локти назад, не прогибать спину. Поднимать руки как можно дольше, держать лопатки внизу, используя для этого расположенные под ними мышцы.

Укрепление ягодиц.

Цель: вытянуть позвоночник. Укрепить стабилизирующие мышцы, мышцы верхней части спины. Укрепить мышцы ягодиц, бедер (задней поверхности), между лопатками (ромбовидные)

И. П. – Стоя на одной ноге, другую отвести назад. Руки на пояс.
Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль всего позвоночника. На выдохе поднять ногу назад, напрягая мышцы спины, ягодиц, живот втягивать в себя (рис. 42). Выдох – опустить ногу в И.П.. Выполнять упражнение в течение 30 секунд. Затем сделать с другой ноги.



Рис. 42. Укрепление ягодиц

Основные моменты. На протяжении всего упражнения продолжать тянуться туловищем вверх. Не прогибать спину, держать лопатки внизу. Напрягать мышцы ног. Продолжать тянуться всем телом вверх - равномерно с обеих сторон. Не переносить вес на ту сторону, на которой стоите, - сохранять центрирование. Таз должен оставаться легким.

Подъем ноги.

Цель: Научиться использовать мышцы живота. Укрепить мышцы верхней части спины, стабилизирующие мышцы, мышцы ягодиц, бедер (четырёхглавую мышцу и широкую мышцу бедра). Научиться поддерживать равновесие изнутри.

И. П. – Стоя на одной ноге, другая немного поднята вперёд - вытянуть позвоночник. Руки на пояс (рис. 43).



Рис. 43. Подъем ноги

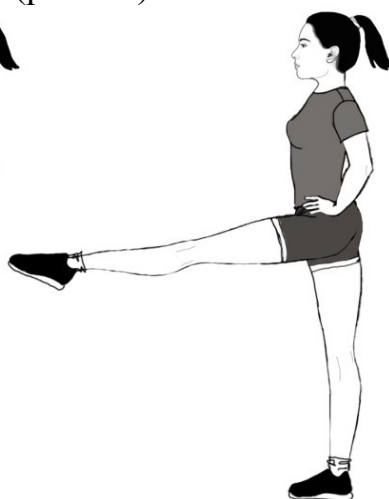


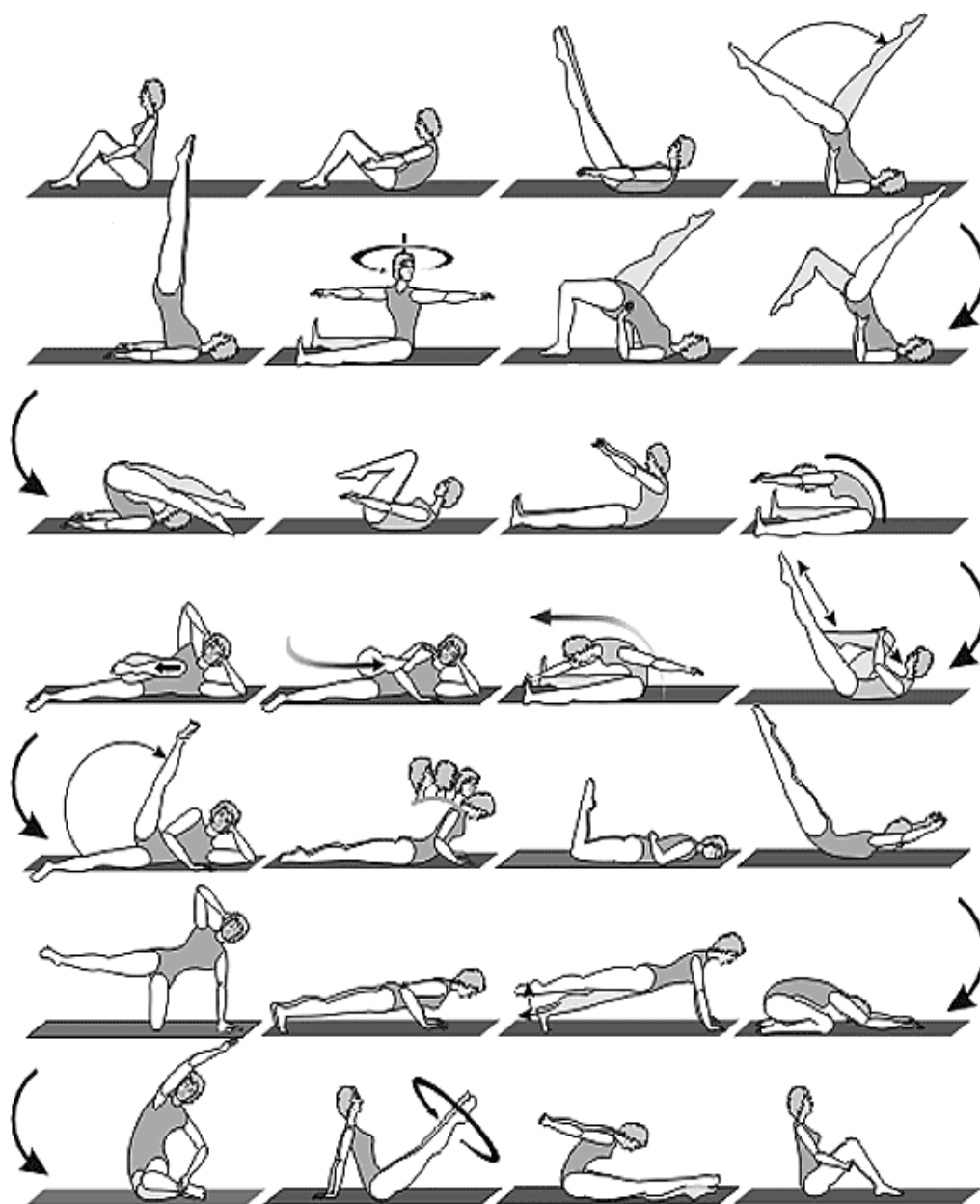
Рис. 44. Подъем ноги

Выполнение. Сделать подготовительный вдох и вытянуться вдоль всего позвоночника. Перенести вес тела на опорную ногу (сохраняя ровное

положение таза), слегка вытянуть носок и поставить другую немного вперед. Вдох – втягивая живот, поднять ногу вперед параллельно полу (рис. 44). Выдох – опустить ногу в И.П. Ноги не сгибать.

Основные моменты. Удерживать равновесие. На протяжении всего упражнения продолжать тянуться туловищем вверх. Не прогибать спину, держать лопатки внизу, не переносить вес на ту сторону, на которой стоите сохраняя центрирование. Таз должен оставаться неподвижным. Напрягать мышцы ног. Продолжать тянуться всем телом вверх – равномерно с обеих сторон. Не переносить вес на ту сторону, на которой стоите, – сохранять центрирование.

КОМПЛЕКС



Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных: балетных танцоров и киноактрис, гимнастов и атлетов. Но оставаться в секрете вечно он не мог. По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа для большинства людей. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли.

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения – благотворно влияют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм: без внимания не остаётся ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга, замечательный способ сделать более легким первый этап любой программы фитнеса. Он практически может заменить сеансы восстановительной физкультуры. В отличие от других видов упражнений, пилатесом можно заниматься ежедневно, без риска подвергнуть излишнему стрессу мышцы и суставы. Однако, чтобы получить результат, достаточно заниматься всего лишь три раза в неделю. Но очень важна регулярность занятий. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

ВЫВОДЫ

Пилатес – это положительные эмоции, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых.

Пилатес в ИРНИТУ может использоваться как часть учебного занятия по физическому воспитанию (в основной, заключительной), так и целым занятием установленной программой вуза.

4. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. **Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.**

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00

<http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

5. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. – 2-е изд. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. – 234 с. – ISBN 978-5-4263-0866-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/146104.html>

2. Применение элементов гимнастики, стретчинга и йоги на занятиях физической культуры для студенческой молодёжи: учебное пособие / С. Ю. Дутов, Н. В. Шамшина, А. Н. Груздев [и др.]. — Тамбов: Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 81 с. — ISBN 978-5-8265-2321-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122979.html>

3. Силовые фитнес-технологии: учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышева, А. Е. Эрастов, Е. Н. Карасева [и др.]. – Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2022. – 173 с. – ISBN 978-5-8047-0113-1. – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/302531>

4. Современные фитнес-технологии: учебное пособие для вузов / Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш [и др.]; под редакцией С. В. Комлева. – Санкт-Петербург: Лань, 2025. – 248 с. – ISBN 978-5-507-52407-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/488102>

5. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, футбол-

аэробика: учебно- методическое пособие / В. И. Сютина, Я. В. Платонова, К. Э. Сандрос. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, 2022. – 98 с. // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/331271>

6. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

7. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

Койпышева Елена Александровна

Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Оздоровительный фитнес.
Пилатес.**

«Методические указания к проведению практических занятий»