

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до організації самостійної роботи,  
проведення практичних занять  
з навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**(ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАТЕСУ)**

*(для всіх освітніх програм Університету)*

**Харків**  
**ХНУМГ ім. О. М. Бекетова**  
**2018**

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи, проведення практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (особливості навчального процесу з пілатесу) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова ; уклад. О. І. Четчикова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. – 24 с.

Укладач ст. викладач О. І. Четчикова

Рецензент

**Безкорвайний Д. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Харківського національного університету міського господарства імені О. М. Бекетова

*Рекомендовано кафедрою фізичного виховання, протокол № 5 від 28 грудня 2017 р.*

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
1 Історія пілатесу .....	6
2 Принципи виконання вправ за системою пілатесу.....	7
2.1 Концентрація.....	8
2.2 Центр (центрування).....	9
2.3 Дихання.....	9
2.4 Контроль.....	10
2.5 Точність.....	10
2.6 Ізоляція.....	10
2.7 Плавність та безперервність.....	11
2.8 Регулярність.....	11
3 Відмінні риси системи пілатес.....	11
4 Види занять за системою вправ пілатес.....	13
5 Основні положення тіла.....	15
6 Прийняття правильного положення тіла під час роботи на матах.....	18
Список рекомендованих джерел.....	24

## ВСТУП

У молоді все більше і більше проявляється інтерес до нових видів вправ та систем тренувань. Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я людства в зв'язку з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, погіршенням екології викликають необхідність вишукувати способи для їх запобігання. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаним задовольнити запити найрізноманітніших вікових груп і прошарків населення.

На сьогоднішній день налічується близько 200 видів програм оздоровлення. Серед різних напрямків фітнесу, що розвиваються в спортивно-оздоровчих центрах і фітнес-клубах, можна виділити кілька найхарактерніших:

- кардіотренування. До них насамперед належать всі традиційні: циклічні вправи (ходьба, біг, їзда на велосипеді, на лижах і роликкових ковзанах, плавання); різні види аеробіки (класична, танцювальна, степ-аеробіка, аква-аеробіка тощо);

- силові тренування. До цього напрямку належать програми атлетичної гімнастики, силові види аеробіки (заняття зі спеціальними штангами, з гумовими амортизаторами, гантелями, програми для корекції фігури та ін.);

- координаційні тренування і тренування на баланс, представлені у вигляді різних ігор, спеціальних програм з використанням аеростепів, м'яких килимків;

- ментальний фітнес. Формування здорового способу життя сучасної людини в останні роки визначається особливою увагою і вивченням особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла і свідомості, у результаті чого утворився особливий напрямок оздоровчого впливу на людину, який отримав назву ментального фітнесу або

психофізичних тренувань, зокрема і антистресових. До ментального фітнесу передусім зараховують східні оздоровчі системи та японські гімнастики. До ментального фітнесу належить і система вправ пілатес, створена близько 100 років тому німецьким лікарем, тренером, спортсменом Джозефом Пілатесом. Система пілатес містить особливості, властиві як західної (європейської та американської), так і східної культури рухів. У світі фітнесу відбувається щось незвичайне. Це справжня революція, яка у кращих традиціях, почалася «знизу». Її джерелом стала не агресивна реклама та не привабливі знижки і не «розкрутка» у засобах масової інформації. Вона відбувається тому, що люди відчують на собі за допомогою книг, відеокaset, студій і класів пілатесу – просто фантастичну ефективність цієї техніки вправ. Ще не так давно пілатес вважався елітним видом тренінгу, закритою школою, доступною не всім. Пілатесом можуть займатися люди різного віку і статі, із різним рівнем фізичної підготовленості.

## 1 ІСТОРІЯ ПІЛАТЕСУ

Майже всі 100 років свого існування пілатес був виключно привілеєм небагатьох обраних. Довгий час він був вотчиною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів. Але залишатися в секреті вічно він не міг. Йозеф Губерт Пілатес, народився в 1880 році поблизу Дюссельдорфа. Це був слабкий, хворобливий хлопчик, який страждав на рахіт, астму та ревматизм.



Рисунок 1 – Йозеф Пілатес

Вирішивши зміцнити своє здоров'я, він, замість того, щоб сліпо наслідувати загальноприйнятій програмі фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи.

У його спадщині ми можемо спостерігати елементи йоги, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтва, танців і важкої атлетики. Вибираючи найефективніші з них, й Пілатес зумів розробити систему, яка забезпечувала ідеальне поєднання сили та гнучкості тіла. Перед початком Першої світової війни Пілатес тренував детективів Скотланд-Ярду, але відразу після початку війни був інтернований. Зрештою це стало для нього каталізатором, і саме в цей період часу він розробив свою техніку гімнастичних вправ, щоб допомогти товаришам по нещастю, багато з яких були людьми похилого віку та інвалідами, підтримувати здоров'я і фізичну форму в умовах ув'язнення. Після війни він повернувся до Німеччини, де навчав правилам самооборони гамбурзьких поліцейських і солдатів німецької армії, а потім переїхав до Нью-Йорку, де в 1923 році разом із дружиною Кларою відкрив свою першу студію. Завдяки привабливості того, що пізніше стали називати «методом Пілатеса» або просто «Пілатесом», помноженої на широту характеру Йозефа, його студія незабаром стала надзвичайно популярна серед танцюристів та інших артистів, де кожен тренувався у

своєму власному режимі, що відповідав його конкретним проблемам і інтересам. Усі ці роки благами пілатеса користувалися дуже багато легендарних осіб зі світу кіно і балету, зокрема Марта Грехем, Джордж Баланчин, Грегорі Пек, Катаріна Хепберн, Теренс Стемп, Джоан Коллінз, Крістен Скотт-Томас та інші. Йозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу.

Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!). Його метод продовжував розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів. Багато років пілатес був справою професіоналів – танцюристів, артистів, гімнастів та інших спортсменів, для яких тіло – саме життя. Основи пілатеса нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком просуваючись до класичних вправ.

## **2 ПРИНЦИПИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСУ**

Пілатес вважався елітним видом тренінгу, закритою школою, доступний не всім. Але зараз пілатесом можуть займатися люди різного віку і статі, з різним рівнем фізичної підготовленості. Наприкінці минулого століття система Д. Пілатеса була відроджена й модернізована.



Рисунок 2 – Вправи на матах

Вихідною базою цієї системи були всього 34 вправи, тоді як зараз їх налічується близько 500. Система пілатес найбільше впливає на розвиток таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, координаційні здібності. Отримана через регулярні заняття, свобода рухів сприяє ефективній роботі не тільки скелетно-м'язової, а й серцево-судинної та лімфатичної систем, позитивно впливає на психічний стан тих, хто займається. Вежливою особливістю системи є холистичний підхід, використований в процесі

зайняття. Подібно до всіх східних систем, він, не тільки тренує тіло, а тренує і розум. Навчає прислухатися до свого тіла й усвідомлювати його, розвиває координацію та рівновагу між тілом і розумом, таким чином можна розраховувати на здатність керувати своїм організмом.

Під час заняття пілатесом немає необхідності максимально використовувати силові здібності, щоб запобігти травм та напруг, рухи виконуються плавно та повільно. Але саме завдяки цьому можна надати силу слабким м'язам, подовжити короткі, збільшити рухливість суглобів.



Унікальність пілатесу полягає в тому, що він дозволяє комплексно впливати на організм.

Поза увагою не залишається жодна частина тіла.

Це повний та гармонійний метод тренінгу. Усі вправи доповнюють одна одну і забезпечують організму баланс та рівновагу. У пілатесі є кілька принципів, дотримуючись яких, ми навчимося виконувати вправи правильно, покращимо координацію, зміцнимо м'язи і, звичайно ж, навчимося розслаблятися.

## 2.1 Концентрація

Згадуючи принцип концентрації, ми говоримо про нашу здатність зосередити свою увагу на чомусь конкретному. Ми вчимося концентруватися на нашому тілі, на тому, що відбувається, коли ми виконуємо той чи інший рух. Завдання пілатесу – не несвідоме виконання рухів, а створення зв'язку між тілом і свідомістю. Оскільки наш мозок керує нашими рухами, ми вчимося концентруватися на окремих зонах нашого тіла, на м'язах, які задіяні в кожній конкретній вправі. Принцип концентрації дозволяє нам усвідомлювати, що відбувається з нашим тілом і краще відчувати його.



## 2.2 Центр (центрування)

Мета практично всіх вправ пілатесу – розвиток «Джерел сили», тобто м'язів тулуба: преса, нижньої частини спини, стегон і сідниць. Ці м'язи – основа всього організму. Сам Джозеф Пілатес називав цю зону каркасом міцності. Основну функцію виконують поперекові м'язи живота, багатороздільні м'язи спини і м'язи тазового дна – це «центр» – глибокі м'язи, що виконують функцію підтримки хребта і всіх життєво важливих органів. Працюючи з центром, тобто втягуючи м'язи цієї зони, можна значно поліпшити поставу, знизити або усунути багато проблем, пов'язаних із хронічними хворобами, полегшити й усунути причини болю хребта та шиї, а також поліпшити загальне самопочуття. Незважаючи на те, що з моменту створення системи багато вправ значно змінилися, адаптувалися до нинішніх потреб і спростилися, ці принципи залишилися незмінними – це сутність підходу пілатесу і дух методу.

## 2.3 Дихання

Пілатес дозволяє очищати кров через насичення легенів киснем. Але для цього потрібно навчитися правильно дихати.

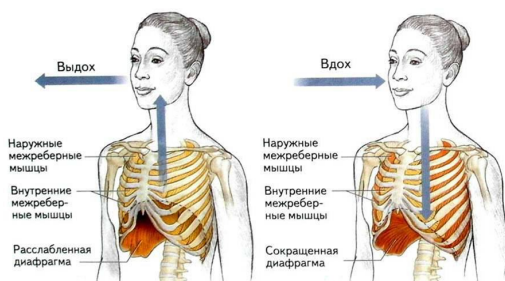


Рисунок 4 – Техніка дихання

Більшість людей під час вдиху розширюють верхню частину грудної клітки – такий вид дихання називають поверхневим грудним. Є люди, які використовують черевний подих (тобто при вдиху у них надувається живіт).

Під час занять пілатесом, повітря, яке ви вдихаєте, повинне концентруватися на заповненні нижньої частини легенів і, таким чином, виникає відчуття, що ви роздуваєте спину. Ця форма глибокого дихання дозволяє нахилитися і рухатися, не обмежуючи обсяг вдихуваного повітря. Повітря, що надходить насичує киснем задіяні у вправах м'язи. За такого дихання м'язи центру не розслабляються, тому що не беруть участі в процесі.

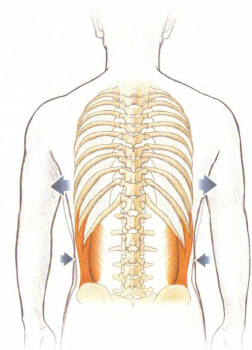


Рисунок 5 – Діафрагмальне дихання

Головне – дихати на заняттях у тому ж ритмі, що і в звичайному житті, не затримувати дихання і не пришвидшувати його.

## **2.4 Контроль**

Кожен рух має бути усвідомленим. Контролюючи свої рухи, ми забезпечуємо їх виконання. За вищого рівня контролю помилки якщо і відзначаються, то лише в дрібницях, положення тіла точно вибудовано, поліпшується координація і відчуття рівноваги. Людина здатна успішно відтворити вправу кілька разів, витрачаючи менше зусиль і уникаючи зайвого напруження м'язів. Уміння точно контролювати свої рухи вимагає чималої практики. Згодом відпрацьовані вправи виконуються без особливої участі свідомості, що дозволяє сконцентрувати увагу на тонкощах вправи, щоб удосконалювати їх у разі потреби.

## **2.5 Точність**

Точність — це якраз така якість, яка відрізняє пілатес від багатьох інших систем вправ. Усі рухи повинні виконуватися в чіткій відповідності з інструкціями. Тіло повинно приймати строго задане вихідне положення, і ви повинні добре розуміти мету кожної вправи. Чим точніше відбуваються рухи, тим ближче ви підійдете до поставленої мети і тим більшу користь принесе вправа. Ключ до оволодіння пілатесом закладений у точність. Кожен рух у системі пілатес має мету, у ній не існує незначних рекомендацій і дрібниць. Упущення будь-якої деталі може відбитися на ефективності вправи. Джозеф Пілатес вважав, що виконання навіть одного руху точно принесе більше користі, ніж виконання декількох вправ із неточностями. Тільки технічно правильне і точне виконання рухів позитивно впливає на організм загалом, покращує стан здоров'я, дозволяє уникнути травм і перевантажень.

## **2.6 Ізоляція**

Одна з навичок, яку необхідно засвоїти – тренуватися, не створюючи непотрібну напругу в м'язових групах, які не перебувають у роботі в цей момент (наприклад, під час тренування м'язів центру намагатися не

допомагати собі іншими ділянками тіла), тобто навчиться «відключати» окремі групи м'язів і економити енергію.

## **2.7 Плавність та безперервність**

Під час виконання вправ необхідно прагнути до плавності рухів. Під нею розуміється перетікання одного руху в інший без зупинок і різких переходів. Вимога плавності відноситься не тільки до кожної окремої вправи, а й до всього тренування загалом. Навіть під час відпочинку або зміни позиції, що не виключає центр, дихання не змінюється. Усі рухи в пілатесі мають бути плавними і повільними, але, незважаючи на це м'язи завжди знаходяться під напругою. Програма занять будується послідовно, щоб створити природність ритму і плавність рухів.

## **2.8 Регулярність**

Запорука успіху – регулярні тренування. В ідеалі займатися 3 рази на тиждень. Під час таких тренувань ви отримуєте 100 % результат, 2 рази на тиждень дають вам 80 % успіху, а ось нерегулярні заняття від випадку до випадку не принесуть належного ефекту навіть через кілька місяців. Пілатес – це система вправ, якими не нудно займатися, тому що ви постійно удосконалюєте своє тіло і свої вміння, ваші вправи будуть ускладнюватися і змінюватися відповідно до вашого прогресу.

## **3 ВІДМІННІ РИСИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС**

Відмінною рисою системи є

– комплексне навантаження на всі м'язові групи. Багато сучасних оздоровчих систем опрацьовують окремі м'язові групи, не розглядаючи тіло як єдине ціле.

– кожен елемент системи – Плавне входження в елемент вправи і плавний вихід із нього забезпечує безперервне виконання вправ. Саме тому пілатес називають танець в партері.

Під час виконання вправ м'язи навантажуються зсередини до зовнішньої поверхні.

Центр організму. Рухи в пілатесі сконцентровані навколо м'язів черевного пресу, стегон, сідниць (Д. Пілатес називав цю групу м'язів електростанцією організму).

Важливим елементом при статичних і динамічних рухах є «каркас міцності». Він забезпечує контроль тазових кісток, які в більшості вправ повинні знаходитися в статичному положенні, що дозволяє постійно підтягувати верхню частину тулуба, як ніби затягуватися в корсет, разом із тим сідниці мають бути напружені;

У вправах поєднуються витягування і зміцнення м'язів, а тіло розтягується в протилежні боки.

Хребет – один із найважливіших елементів нашого тіла. Він має бути розслаблений. Лопатки опущені вниз і зведені. Хребет має бути рівним та прямим.

Під час вправ потрібно зберігати середнє положення попереку.

Дихання. Грудна клітка і дихання були для Д. Пілатеса центральним пунктом. Вдих – з початком руху, видих – в процесі виконання вправи. Дихання має бути грудне, рівномірне, але не вперед, а в боки. Для цього необхідно спостерігати за собою в дзеркало. Грудна клітка, а зокрема ребра, під час вдиху повинні розходитися в боки. М'язи живота мають бути втягнуті. Велике значення під час занять необхідно також приділяти відділу хребта від плечових суглобів до тазових кісток.

Вправи, що складають систему пілатес, виконуються, зазвичай, у повільному темпі, плавно, без різких рухів, під спокійну музику.

#### 4 ВИДИ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ ВПРАВ ПІЛАТЕС

Серед існуючих наразі різновидів системи Пілатес можна виділити такі програми, що відрізняються за низкою ознак. Pilates Matwork – це пілатес без будь-якого обладнання. З нього варто починати знайомство з методом Джорджа Пілатеса з підручних засобів для нього потрібен лише нековзний килимок. Pilates Matwork для початківців є основним, базовим курсом, у якому рухи виконуються в положенні стоячи, сидячи, лежачи, в упорі стоячи на колінах. Система Pilates Matwork становить серію вправ, які спрямовані на стабілізацію і зміцнення м'язів спини і черевного пресу, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, поліпшення постави, ознайомлення з унікальною методикою дихання Пілатеса, не завжди збігається з традиційною системою («видих на зусилля»). Містить варіації і модифікації базових вправ пілатесу з урахуванням фізіологічних особливостей тих, хто займається. У системі пілатес існує два рівня складності: початковий і просунутий, які підкоряються єдиним правилам, від точного виконання яких залежить досягнення бажаного результату.

Початковий рівень пілатеса спрямований на формування в організмі установки на здоров'я і закріплення досягнутого результату. Особливу увагу саме на цьому етапі приділяють так званому центру сили, до якого входять зони хребта, спини, м'язів живота, ніг, стегон і сідниць. Метою цього етапу є формування правильного дихання, що зачіпає при глибокому вдиху нижні відділи легень. А тому більшість вправ пов'язана з тренуванням преса. Крім того, початковий рівень пілатесу особливу увагу приділяє розвитку і підвищенню гнучкості та координації рухів, тому в основі вправ часто лежать прогинання, скручування або схрещування протилежних боків тіла. Дуже важливо на цьому етапі сформувати навичку «автоматичної постави», яка досягається шляхом постійного контролю над становищем хребта, стабілізації лопаток і грудної клітини.

Продовжувати базовий рівень пілатесу варто доти, поки учень не буде повністю відповідати наступним вимогам:

- 1) набуття навички «автоматична постава»;
- 2) досягнення гнучкості і плавності виконання всіх вправ;
- 3) досягнення стану стабільного «центру сили», за якого вага всього тіла утримується завдяки опорі на стегна і сідниці.

Тренуючись за системою пілатес, просунутий рівень варто розпочинати тільки в тому випадку, якщо були виконані три обов'язкові вимоги переходу від базового до просунутого рівня. Настільки категорична позиція пояснюється тим, що саме у вправах просунутого рівня задіяні відразу три навички, які формуються на базовому етапі: гнучкість, сила і координація. Вправи просунутого рівня поєднують у собі елементи фітнесу, йоги та аеробіки, зачіпаючи одночасно всі групи м'язів. Крім того, саме на цьому етапі вже розпочинаються комплекси, у яких задіяне додаткове обладнання. До нього зараховують тренажери, м'ячі та кільця.

Інший вид пілатесу – уведення в систему базових вправ малого обладнання (фітболів, еспандерів, бодибар, Нудл, ізотонічних кілець) – викладають індивідуально і в групах. Класикою жанру вважаються вправи на великому обладнанні. Зовні це дуже громіздкі тренажери (кадилак, реформер, стілець), що нагадують інквізиторську атрибутику – наручники, ланцюги, затискачі. Головна особливість обладнання для пілатесу: його опора нестабільна, і потрібно докладати чималих зусиль, щоб утримати рівновагу. Саме так задіюються дрібні м'язи. Пілатес буває силовим (тобто динамічним) і терапевтичним. Але і в тому і в іншому випадку це передусім відновлювальна гімнастика, яка ідеально пасує людям, що мріють мати правильну поставу.

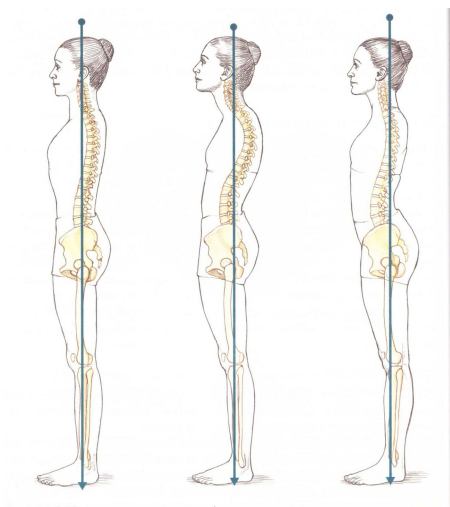
## 5 ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Ми роздивимося ті частини тіла, які особливо важливі для пілатесу. Їх оптимальне положення багато в чому залежить від механізму роботи суглобів, котрі як основний елемент містять правильну роботу м'язів з метою запобігання надмірного навантаження на суглоби.

Варто враховувати, що проблеми з поставою можуть пояснюватися безліччю різних причин, і хоча існують деякі загальні рекомендації що до їх виправлення, необхідно порадитися з лікарем, щоб визначити, наскільки вони прийнятні для вас. Це допоможе виявити причини порушень, котрі не можуть бути усунені лише шляхом поліпшення балансу сили і гнучкості м'язів.

### Положення стоячи

Ідеальною можна вважати стійку, у якій голова, тулуб і таз знаходяться строго один над одним і над ступнями.



Підтримка такого подання тіла вимагає мінімуму м'язових зусиль. На практиці правильність стійки визначити достатньо легко, якщо дивитися на своє тіло збоку і спостерігаєте за положенням його контрольних точок порівняно з ниткою скроні, що становить абсолютну вертикальну лінію. Можна також провести вертикальну лінію на дзеркалі.

Рисунок 6 – Положення стоячи

Встаньте боком до вертикальної лінії, щоб її нижня частина проходила прямо перед гомілковостопним суглобом.

У разі ідеальної стійки лінія повинна проходити через контрольні точки:

- мочка вуха;

- середина плеча;
- середина грудної клітини;
- великий вертлюг (виступ головки стегнової кістки);
- точка, що знаходиться безпосередньо перед серединою колінного суглобу;
- точка, що знаходиться безпосередньо перед гомілковостопним суглобом.

Здебільшого, хоч і не завжди, ідеальної стійці властиві і такі другорядні ознаки:

- нейтральне положення стоп (без «завалювання» всередину або на ружу);
- випрямлені в колінах ноги, але не настільки, що коліна вигинаються назад (гіперекстензія колін);
- нейтральне положення тазу, без нахилу вперед або назад;
- природний вигин хребта;
- нейтральне положення лопаток, розправлені плечі;
- голова знаходиться прямо над плечима, а не зрушена вперед.

Найпоширеніші відхилення від нормального положення хребта.

Загальним джерелом багатьох проблем із поставою є збільшений вигин одного з відділів хребта. Наприклад, частим наслідком шийного лордозу (надмірного переднього вигину в шийному відділі) є положення голови, за якого підборіддя висунуте далеко вперед, а мочка вуха знаходиться попереду лінії плечей. Надмірний задній вигин у грудному відділі (кіфоз) часте явище в літньому віці. Допомогти в цьому, особливо на ранній стадії, може зміцнення м'язів, розгинаючих верхню частину хребта. Поперековий лордоз (або навіть гіперлордоз) становить збільшений вигин у поперековому відділі хребта. Його частим супутником є нахилений вперед



таз. Це поширене порушення постави підвищує ризик виникнення травм попереку. Запобігти цьому допомагає зміцнення м'язів живота, а також збільшення еластичності та гнучкості м'язів, що розгинають нижню частину хребта та підвздошно-поперековий м'яз.

### **Рухи лопаток**

До кісток плечового пояса входять ключиці та лопатки. На відміну від тазового поясу, який міцно з'єднаний з хребтом за допомогою крижово-підвздошного суглоба, лопатки відносно вільно пересуваються по поверхні грудної клітки і з'єднуються з хребтом тільки м'язами. Єдиною точкою дотику плечового пояса з осьовим скелетом є невеликий грудино-ключичний суглоб між грудиною і ключицею. Зважаючи на таку слабку кісткову зв'язку рух плечового пояса надзвичайно залежить від м'язів, і будь-яка м'язова незбалансованість може призвести до порушень постави. Для спрощення завдання ми зведемо всі рухи, що здійснюються в плечовому поясі, до рухів лопаток. Підйомом лопаток називається їх рухом вгору, у бік голови, а опусканням – рух униз, у бік попереку. Під розведенням лопаток розуміється їх видалення в боки від хребта, а під зведенням – наближення до хребта. Крім того, виділяється такий рух лопаток, як поворот назовні та всередину.

Коли відбуваються рухи руками, лопатки зазвичай рухаються скоординовано з ними, щоб головка плечової кістки завжди займала правильне положення в суглобовій западині. Одна з найпоширеніших проблем у цій частині тіла виникає в тих випадках, коли руки піднімаються в боки або перед собою. Лопатки для цього злегка повертаються назовні, але багато людей додають до цього руху непотрібний підйом лопаток. Такої тенденції можна протистояти шляхом скоординованої роботи м'язів, що опускають лопатку: переднього зубчастого м'яза та нижнього пучка трапецієподібного м'яза. Як і в ситуації з тазом, у багатьох випадках функція лопаток більше пов'язана із запобіганням небажаних рухів і підтриманням

стабільного положення тіла, ніж з учиненням видимих рухів. Наприклад, якщо ви сутулите плечі, отже, у вас надмірно розведені лопатки. Щоб виправити це становище, найчастіше достатньо лише укріпити м'язи, що зводять лопатки, зокрема трапецієподібні. Що стосується стабілізувальної функції м'язів, то для прикладу можна навести багато вправ пілатесу, де вага тіла підтримується руками. Якщо вам потрібно підняти таз від підлоги з положення сидячи і прийняти упор ззаду, то протидія силі тяжіння змушує лопатки помітно підніматися. Сильне скорочення м'язів, що опускають лопатки, зокрема переднього зубчастого м'язу і нижнього пучка трапецієподібного м'язу, дозволяє утримувати їх у нейтральному положенні, захищає плечовий пояс від травм і дає м'язам плеча можливість виконувати свої функції.

## **6 ПРИЙНЯТТЯ ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПІД ЧАС РОБОТИ НА МАТАХ**

Багато вправ спрямовані на зміцнення м'язів, необхідних для підтримки гарної постави. Однак однієї тільки сили м'язів не завжди достатньо, щоб домогтися бажаного результату. Важливо також навчитися відчувати своє тіло, набути навичок, що дозволяють швидко приймати необхідну позу, і практикуватися в їхньому використанні як під час виконання вправ, так і в повсякденному житті. Дослідження показують, що неодноразово повторювана активізація тих чи інших м'язів заданим способом згодом спричиняє те, що тіло розпочинає автоматично використовувати ці оптимально розроблені моделі рухів. У пілатесі існує безліч загальних рекомендацій, які допомагають домогтися правильного статичного або динамічного положення тіла під час виконання вправ. Вони становлять практичні поради, що дозволяють застосувати багато принципів, які ми обговорювали. В оригінальній версії пілатеса деякі з цих рекомендацій мали дещо гіпертрофований характер, проте бажання створити методику, відповідну повсякденним функціональним завданням, спричинило

виникнення різноманітних сучасних напрямків, у яких ці рекомендації злегка модифіковані та пом'якшені.

Такий функціональний підхід спричинив і вироблення додаткових рекомендацій, що стосуються прийняття нейтрального положення тазу і хребта в різних вправах:

**1. Підтягніть пупок і передню стінку черевної порожнини до хребта.** Ця рекомендація спрямована проти помилки, коли люди, активізуючи м'язи живота, випинають передню стінку черевної порожнини. Ви повинні уявити, що до вашого пупка зсередини прищеплена мотузка, яка тягне його до хребта. Втягування живота можна порівняти з тугим корсетом, завдяки якому ваша талія виглядає тонше. Якщо вам важко контролювати роботу м'язів, покладіть долоню на нижню частину живота і випніть його, щоб рукою відчувати, як виглядає неправильне положення тіла, а потім втягніть живіт і відзначте рух долоні. Уявіть, що рукою ви забираєте зайву частину животу, немов робите ямку в піску на пляжі. Ця рекомендація допоможе не тільки ефективно задіяти поперечні м'язи живота під час виконання вправ, але і додасть йому плоску форму.

**2. Притисніть хребет до мату.** Лежачи на спині, втягніть живіт, щоб поперековий відділ хребта був якомога ближче до мату або навіть стикався з ним (залежно від ступеня природного вигину і притаманної вам гнучкості). Це допоможе вберегти поперек від травм. Наприклад, коли у вправі «Сотня» ви тримаєте ноги у висячому положенні, недостатня стабілізація з боку м'язів живота може викликати передній нахил тазу і вигинання спини в попереку. Поперек відривається від мату, що може призвести до його пошкодження. У цьому та інших подібних вправах тренери часто радять підняти ноги вище (ближче до вертикалі), щоб хребет знаходився в постійному контакті з матом, а таз залишався в стабільному положенні. Ця рекомендація дозволяє свідомо зменшити природній вигин попереку і злегка нахилити таз назад, щоб уникнути гіперекстензії в поперековому відділі.

**3. Підтягніть м'язи живота вгору.** Підтягування прямої і косих м'язів живота в верхньому напрямку дозволяє злегка нахилити таз назад. Тренери часто дають таку пораду, коли в ході вправи потрібно нахилити таз назад і зігнути хребет у поперековому відділі, щоб спина по всій протяжності мала рівномірно округлу форму (наприклад, під час виконання перекатів на спині). Ця рекомендація також часто використовується, щоб запобігти або обмежити нахил таза вперед в тих вправах, де необхідно прогнути спину і зробити які-небудь рухи кінцівками (наприклад, «Подвійний удар»).

**4. Подайте грудну клітку вниз і назад.** Намагаючись стабілізувати положення тулуба, багато хто помилково напружує м'язи, що розгинають спину, у наслідок чого грудна клітка випинається вперед. Верхні закінчення м'язів живота, прикріплені до грудної клітки, злегка відтягують її край вниз і назад, щоб запобігти непотрібному випинанню і повернути її в нейтральне положення. У деяких вправах, де задіяні м'язи, що згинають хребет, ця рекомендація допомагає максимально зігнути спину, щоб хребет був рівномірно закруглений по всій довжині.

**5. Надайте спині вид букви «С».** Типова помилка: згинаючи спину, люди згинають тільки шийний і грудний відділи хребта, а інші його частини залишаються рівними або навіть розігнутими. Ще одна поширена проблема полягає в тому, що найбільший вигин створюється в грудному відділі, який у багатьох і так вже надмірно зігнутий (кіфоз) навіть у статичному положенні. Мета цієї рекомендації полягає в тому, щоб поширити процес згинання і на поперековий відділ, котрий і в природному стані має вигин, звернений вперед. Зробити це непросто, тому що попереки у багатьох людей сильно закріплені. Необхідно підтягти м'язи живота в напрямку голови, щоб забезпечити максимальне згинання хребта і щоб голова, спина і таз утворили подобу літери «С».

**6. Розтягніть шию.** У багатьох людей можна помітити, що і в статичному положенні, і під час виконання рухів шия зігнута, а голова і підборіддя висунуте далеко вперед. Розтягуючи шию, можна виправити цю помилку. Наприклад, лежачи на спині, злегка опустіть підборіддя і нахиліть голову, щоб контакт з матом припадав на точку голови, що лежить ближче до основи черепа. З анатомічного погляду це означає активізацію м'язів, що згинають шию, і розслаблення м'язів, що її розгинають.

**7. Опустіть підборіддя до грудей.** Ця порада тісно пов'язана з рекомендацією витягнути шию. У початковій версії пілатесу під час виконання деяких вправ на згинання спини потрібно зігнути шию настільки, щоб підборіддя торкнулося грудини, а задня поверхня шиї була максимально розтягнута. Ми вважаємо це зайвим. Простий нахил голови з одночасною активізацією м'язів живота дає той же ефект, але не створює надмірного навантаження на м'язи шиї. Багато сучасних шкіл рекомендують нахилити голову настільки, щоб шия утворила рівномірну лінію вигину зі спиною і щоб між підборіддям і грудьми містився невеликий кулак.

**8. Здійсніть рух кожним хребцем по черзі.** Типовою є помилка, коли люди, здійснюючи рухи хребтом, намагаються зробити це «одним махом». Через це рухи стають різкими і виконуються тільки в деяких відділах хребта, абсолютно не зачіпаючи інші. Метою ж є плавний і послідовний рух, що охоплює весь хребет за хребцем. Наприклад, при скручуванні з нахилом вперед хребет повинен відриватися від мату послідовно, один хребець за іншим. Точно так само відбувається і зворотній процес під час повернення в початкове положення.

**9. Зберігайте нейтральне положення тазу та попереку.** Більшість попередніх рекомендацій стосувалося згинання хребта, яке найчастіше супроводжується нахилом таза назад. Однак у деяких сучасних школах пілатесу дотримуються думки, що приділяти стільки уваги подібним вправам небажано. Там упор робиться на спільну та одночасну дію багатьох м'язів

тулуба для збереження природного вигину хребта, оскільки вважається, що це допоможе забезпечити стабільність спини і вберегти її від травм у багатьох повсякденних ситуаціях. Якщо це є вашою метою, тоді необхідна скоординована робота м'язів живота і спини. У цьому випадку підтримуються всі природні вигини хребта. Наприклад, у положенні лежачи на спині для цього потрібно злегка втягнути живіт і подумки уявити, що сидишні кістки віддаляються від грудної клітки, щоб обмежити нахил тазу назад і надмірне випрямлення поперекового вигину хребта. У деяких вправах зберегти нейтральне положення тазу допомагає одночасне скорочення м'язів, що згинають ногу в колінному суглобі, і м'язів живота. В окремих школах пілатесу вимагається збереження нейтрального положення тазу за одночасного згинання хребта в грудному відділі. Це допомагає контролювати ізольовані рухи окремими частинами тіла. Однак у тих вправах, де необхідно згинання хребта в поперековому відділі, цей рух природно супроводжується нахилом таза назад. Спроба зберегти його нейтральне положення створюють надмірне навантаження на поперекову область.

**10. Сядьте прямо.** Розповсюджений недолік постави в положенні сидючи полягає в тому, що хребет «осідає» і згинається в поперековому відділі, а таз нахиляється назад. Випряміть верхню частину спини та уявіть, що вас хтось тягне за голову вгору. Прийміть положення, у якому вся вага тулуба доводиться на сідничні кістки. З анатомічного погляду це виражається в тому, що приводяться в дію м'язи, що розгинають хребет у грудному відділі. Їхня дія врівноважується напругою м'язів живота, що не дозволяє вип'ячувати вперед грудну клітку. Ще один схожий спосіб полягає в тому, щоб подумки уявити собі, як ви наближаєте нижню частину живота до хребта і підтягуєте її вгору. Одночасно ви напружуєте поперекові м'язи живота і подумки подаєте задню частину тазу вгору, щоб активізувати багатороздільні м'язи. Така скоординована робота м'язів забезпечує хорошу підтримку попереку і дозволяє зберігати природний вигин хребта в цій області, а також не допустити завалювання тулуба назад. Злегка згинаючи

ноги в тазостегнових суглобах і уявляючи, що м'язи тазового дна тягнуться вгору, ви активізуєте підвздошно-поперековий м'яз.

**11. Тримайте спину рівно.** Під рівною спиною розуміється таке її положення, коли тулуб під час погляду збоку здається приблизно прямим, а плече, середина грудної клітки і тазу знаходяться на одній лінії. Проте мова може йти про різні положення тіла, зокрема стоячи на колінах, в упорі лежачи або сидячи. Цей термін не варто розуміти буквально, оскільки хребет, як і раніше, зберігає свій природний вигин, однак у вас створюється відчуття, що він як би подовжується. Для прийняття такого положення потрібна вміла взаємодія м'язів живота і спини.

**12. Опустіть лопатки в нейтральне положення.** Така рекомендація часто звучить від інструктора, коли виникає необхідність виправити поширене порушення постави, що полягає в тому, що під час здійснення рухів руками плечі піднімаються майже до вух. Для цього необхідно свідомо задіяти м'язи, що опускають лопатки, перш ніж почати рух руками. Мета, однак, полягає не в тому, щоб опустити лопатки якомога нижче або змусити їх залишатися нерухомими, а в тому, щоб навчитися надавати їм нейтральне положення в процесі природного підйому. Для цього потрібна скоординована діяльність верхнього пучка трапецієподібного м'яза, який піднімає лопатку, і нижнього, який її опускає. Ви можете також зосередитися на тому, щоб відстань між вухом і плечем залишалася в розумних межах, коли ви піднімаєте руки над головою. Для цього потрібно трохи менше задіяти верхній пучок трапецієподібного м'язу.

**13. Випряміть руки і ноги.** Випрямлення кінцівок необхідно в пілатесі для того, щоб зберегти лінію і динаміку рухів у тих чи інших вправах. З анатомічного погляду це означає, що суглоби кінцівок не мають бути зігнуті або перебувати в положенні гіперекстензії. Коли все тіло витягнуте в одну лінію, а прямі руки знаходяться над головою, уявіть собі, що одна людина тягне вас за пальці рук, а інша – за пальці ніг у протилежних напрямках. Одночасно ви повинні підтримувати стабільність тулуба.

## СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Буркова О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграф. услуг «Радуга», 2005. – 335 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
3. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. – М. : Феникс, 2007. – 97 с.
4. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 224 с.
5. Робинсон Л. Пилатес – управление телом : уникальное пособие по пилатесу для фитнеса и здоровья : официальный учебник / Л. Робинсон, Фишер Ж. Нокс ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2005. – 272 с.
6. Сайлер Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б. Сайлер. – М. : АСТ Астрель, 2004. – 177 с.



*Виробничо-практичне видання*

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

до організації самостійної роботи,  
проведення практичних занять  
з навчальної дисципліни

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**(ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПЛАТЕСУ)**

*(для всіх освітніх програм Університету)*

Укладач **ЧЕТЧИКОВА** Ольга Іванівна

Відповідальний за випуск *Н. І. Гороцко*

*Редактор О. В. Михаленко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2018, поз. 288 М

---

Підп. до друку 21.06.2018. Формат 60 × 84/16.

Друк на ризографі. Ум. друк. арк. 4,5.

Тираж 50 пр. Зам. №.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова,  
вул. Маршала Бажанова, 17, Харків, 61002.

Електронна адреса: [rectorat@kname.edu.ua](mailto:rectorat@kname.edu.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

ДК № 5328 від 11.04.2017.