

ЛЕКЦІЯ 2. МЕТОДИКА СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

1. Принципи системи Пілатес
2. Методики системи Пілатес
 - 2.1. Тренування на підлозі
 - 2.2. Тренування із спеціальним устаткуванням
 - 2.3 Тренажери для пілатеса
3. 3. Вправи на підлозі
4. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).

1. Принципи системи Пілатес

Принципи системи Пілатес:

- **релаксація** — це принцип пілатеса, з якого починається кожне заняття. Дозволяє зняти навантаження, що накопичилося за день;

- **концентрація** - цей принцип є основоположним для всієї системи. Суть цього принципу полягає в зосередженні уваги на ті м'язи, які в даний момент тренуються. Чим вище концентрація на кожному русі, тим ефективніше вправи;

- **вирівнювання** — це принцип, спрямований на вироблення правильної постави. Якщо не приділяти правильному розташуванню суглобів організму, то можна пошкодити суглоби. Тому правильне взаємне розташування всіх суглобів є дуже важливим для безпеки занять;

- **дихання** — це принцип контролювання дихання. При заняттях пілатесом дихання повинно бути глибоким з концентрацією на заповненні повітрям нижньої частини легенів. При такому способі дихання при виконанні вправ не з'являється задишка;

- **центрування** — це фундаментальний принцип пілатеса. Принцип заснований на стабілізуючих властивості поперечних м'язів живота. Саме цим м'язам та іншим м'язам преса приділяється найбільша кількість уваги у тренуваннях, оскільки прес підтримує хребет і життєво важливі органи черевної порожнини у правильному положенні;

- **координація** — цей принцип пілатеса вимагає точності виконання кожного руху при заняттях і постійного контролю над своїм тілом. Повторюючи рухи правильно на заняттях, наш організм звикає завжди рухатися правильно;

- **плавність рухів** — цей принцип заснований на плавних рухах при виконанні вправ. Кожна вправа плавно переходить до наступної. Рухи звичайно виконуються повільно, даючи можливість подумки сконцентруватися на необхідних м'язах;

- **витривалість** - цей принцип дозволяє збільшити витривалість всього організму за рахунок поступового збільшення інтенсивності тренувань.

Підвищується ефективність роботи дихальної та серцево-судинної систем організму;

- **регулярність** — без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Рекомендована регулярність занять пілатесом — не менше трьох разів на тиждень.

2. Методики системи Пілатес

Існують три основні методики пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах.

2.1 Тренування на підлозі.

Це основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками.

Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку.

Тренуватися потрібно на голодний шлунок (варто утриматися від їжі за дві години до заняття), в одязі, що не утрудняє рухів, без взуття. Протягом заняття різні пози і рухи повільно і граціозно змінюють один одного в певному порядку.

На перший погляд вправи схожі на звичайний шейпінг. Але якщо вони здаються вам дуже легкими, це означає що ви робите щось не так. Важливо постійно тримати в голові і дотримуватися всіх принципів пілатеса. І тоді ви обов'язково відчуєте скорочення найдрібніших м'язів і зможете переконатися в ефективності цієї методики.

Декілька порад, які допоможуть вам зробити це легко і швидко

Спина повинна залишатися завжди прямою. Стежте за поставою, за правильним положенням всіх частин тіла. З часом ви триматимете красиву поставу не лише під час занять, але і в повсякденному житті. Як найширше розкриваючи ребра при вдиху, і скорочуючи м'язи преса при видиху. Постійно контролюйте свої відчуття, концентруйтеся на кожному русі, підтримуючи напругу в певних зонах. лопатки плавно тягнутися одна до одної. Це дозволяє збільшити об'єм грудної клітки і полегшити правильне дихання.

Крім того, коли ви опускаєте плечі, груди автоматично висуваються вперед, і ви набуваєте красивої постави. Прагніть завжди тримати голову прямо, не закидаючи її назад і не притискуючи підборіддя до грудей. апельсин. Весь час намагайтеся витягнути хребет,

в думках направляючи рух одночасно в обидві сторони від куприка і від верхівки. Це дозволить збільшити відстань між хребетними дисками і значно збільшити рухливість хребта.

2.2. Тренування із спеціальним устаткуванням

Якщо ви серйозно захопитеся пілатесом, з часом вам захочеться збільшити інтенсивність. І тоді вам буде потрібним спеціальний спортивний інвентар.

Найбільшою популярністю користуються тренування на *гімнастичному м'ячі*.

М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65 см при зрості 1м 65см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з попереку і суглобів.

Кругла форма м'яча дозволяє задіювати м'язи по повній амплітуді. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу.

Часто в пілатесі використовуються також стрічкові *еспандери*. Вони дозволяють виконати вправи на розтяжку, а також створити додаткове навантаження за допомогою опору. Спеціальне кільце невеликого діаметру призначене для ефективнішого тренування стегнових м'язів. Воно зажимається між ніг і його опір сприяє зміцненню «найледачіших» м'язів ніг.

Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе для поліпшення балансу.

2.3 Тренажери для пілатеса

Працюючи в госпіталі з лежачими хворими, Джозеф Пілатес розробив особливу техніку гімнастичних вправ. Він обладнав лікарняні ліжка шківми, ремнями і пружинами. Подібні пристосування і стали прототипами сучасних тренажерів, використовуваних у вправах по методу Пілатеса.

Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе.

Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість дрібних м'язів, які неможливо задіювати при звичайних навантаженнях.



1. Основна відмінність тренажерів пілатес від звичайних в тому, що опора на якій ви знаходитесь, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою.

Під час виконання силової вправи вам доводиться прикладати додаткове зусилля, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні. При цьому ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не задіюються при звичайних тренуваннях.

3. Вправи на підлозі

Для виконання цих вправ необхідний тільки м'який, зручний килимок.



"Сотня" Лягти на спину так, щоб весь хребет лежав на підлозі, руки вільно опущені уздовж тіла, долоні лежать на підлозі.

Поволі підняти коліна до грудей, а потім випрямити їх вгору під кутом 90 градусів до тіла.

Підтягти підборіддя до грудей, а потім підняти плечі так, щоб прямі руки були паралельні підлозі.

Підтягти сідниці і живіт до поясиці. Дихати поволі через ніс, роблячи вдих і видих на 5 рахунків.

Одночасно на кожен рахунок виконувати невеликі, але жорсткі рухи прямими руками вниз-вгору, неначе необхідно долонями бити по воді.

Закінчивши, повністю розслабити все тіло. Необхідно добитися того, щоб виконувати цю вправу на 100 рахунків



"Райський куточок" Лягти на живіт, витягнути руки над головою.

Не піднімаючи голови і корпусу вгору, за допомогою рук опуститися на п'яти. (Якщо є дискомфорт або біль в колінах, покласти подушку або згорнутий валом рушник між сідницями і п'ятами.)

Спина кругла, голова опущена вниз, прямі руки витягнуті вперед, долоні лежать на підлозі. Підтягти сідниці до п'ят, щоб краще розтягнути поясицю.

Дихати поволі і глибоко.



Розтяжка для хребта. Сісти на підлогу, випрямити спину.

Розвести прямі ноги на ширину плечей. Витягнути прямі руки перед 13 собою на рівні плечей.

Підтягти хребет вгору, розпрямити грудну клітку.

На вдиху підтягти живіт і сідниці до поясниці і поволі опустити корпус вперед, округляючи хребець за хребцем, ніби лягає на великий м'яч.

Зробити видих і потягнутися руками і грудьми вперед.

На вдиху повернутися в початкове положення. Зробити видих.

Повторити три рази.

Потім розтягнути м'язи спини, нахилившись вперед до ніг і обхвативши долонями ступні



Почергове згинання колін. Лягти на живіт. Підняти корпус і спертися на зігнуті руки.

Лікті повинні бути точно під плечима. Грона рук сполучені. Розпрямити грудну клітку.

Дивитися прямо перед собою. Зігнути праву ногу і підтягти п'яту до сідниць.

2 рази ще сильніше підтягти п'яту до сідниць і опустити ногу. Випрямити праву ногу. Зробити аналогічні вправи лівою ногою.

Весь час втягувати живіт і сідниці до хребта. Весь час напружувати м'язи сідниць. Повторити вправу 5 разів.



Круги ногою. Лягти на спину. Руки вільно лежать уздовж тіла.

Підтягти праве коліно до грудей, потім випрямити праву ногу під прямим кутом до тулуба. Підняти живіт і сідниці до поясниці і небагато напружити м'язи сідниць. Нахилити праву ногу влівопоперектуловища, потім по дузі опустити її вниз і управо, а потім підняти вгору.

Описати такий круг в повітрі 5 разів. Потім тією ж ногою описати 5 разів круг в інший бік.

Поміняти ноги і зробити вправу лівою ногою.

Стежити, щоб ноги при русі описували в повітрі трикутник з вершинами, що округлялися, або овал і при цьому були весь час в межах ширини плечей

4. Вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).

Для виконання цього комплексу вам буде потрібно набір для пілатеса TORNEO A-815, в який входять мат, гімнастичний м'яч, еспандери



1. Розігрівання. Тренування балансу - мобілізація хребта, зміцнення м'язів ніг. Сядьте на м'яч, утримуючи рівновагу. Ступні ніг завжди повинні бути щільно притиснуті до підлоги.



2. Вправа для рук. Укріплює м'язи рук, м'язи плечового поясу і м'язи спини. Виконуйте віджимання від підлоги, коліна на м'ячі. Погляд направлений в підлогу, ноги прямі.

3. Підйом ніг. Укріплює ноги, мобілізує грудний відділ хребта. Помістивши м'яч під живіт, піднімайте прямі ноги. Тримаєте плечі і зап'ястя на одному рівні.



4. Повороти тулуба. Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу. 15 Помістіть м'яч під поясницю, виконуйте повороти тулуба. Не відривайте ноги від підлоги, не рухайте тазом.



5. Підняття ноги і протилежної руки. Укріплює ноги, мобілізує грудний відділ хребта. Встаньте на коліна, помістіть м'яч під себе, утримуючи рівновагу, піднімайте одночасно протилежні руку і ногу.



6. Розтягування стегна. Розслабляє спину. Лежачи на спині, перекочуйте м'яч, розташований під ногами.



7. Згинання ніг. Укріплює м'язи ніг і м'яза тазу. Лежачи на спині, помістіть ступні ніг на м'яч, виконуйте підйоми тазу. Не дозволяйте м'ячу рухатися.



8. Вправа для зміцнення внутрішніх сторін стегон. Лежачи на боці, помістіть ногу на м'яч, виконуйте підйоми тазу. Утримуйте стегна точно одне над іншим, не відкочуйтеся вперед або назад.



9. Вправа для м'язів тазу. Мобілізує грудний відділ хребта, укріплює м'язи тазу. Помістіть м'яч під лопатки, виконуйте підйом тазу. Не відривайте ноги від підлоги



10. М'язи плечового поясу і спини . Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки перед грудьми. Підніміть лікті на висоту плечей. Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Поверніться у вихідне положення при вдиху. Повторть вправу не менше 12 разів.



11. М'язи верхньої частини спини. Встаньте, поставивши ноги небагато ширше за плечі. Втягніть живіт, розслабте плечі. Тримайте руки прямо над головою, при цьому гона рук повинні знаходитися на ширині плечей. Глибоко вдихніть і при видиху розведіть руки в сторони. Опустіть руки 17 перед грудьми до рівня плечей. Поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу не менше 12 разів.



12. М'язи плечей. Ноги на ширині плечей. Наступіть на один кінець еспандера ногою, другий кінець намотайте на руку. Глибоко вдихніть. При видиху

відведіть пряму руку убік до рівня плечей. При вдиху поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу не менше 12 разів. для кожної руки.



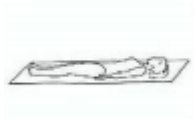
13. Рівновага тіла. Встаньте, широко розставивши ноги в сторони. Зробіть випад на праву ногу, наступіть на один кінець еспандера ногою, зіпріться правою рукою на коліно. Виконуйте тягу вгору лівою рукою. Ліва рука повинна бути витягнута горизонтально підлозі. Повторіть вправу не менше 12 разів для кожної руки.



14. Розтягування м'язів ніг . Ляжте рівно на спину на килимок. Підніміть одну ногу у вертикальне положення з підлоги, використовуючи еспандер.



15. Вправа для м'язів живота. Використовуючи ніжку важкого столу або стільця, зав'яжіть кінці еспандера навколо неї. Ляжте на підлогу. Завжди виконуйте вправи для м'язів живота із зігнутими колінами, при цьому нижня частина спини повинна бути притиснута до підлоги. Підшви ніг на підлозі. Тримаєте середину еспандера обома руками за головою. Зробіть глибокий вдих, при видиху підніміть голову і плечі, при цьому руки лежать на потилиці. При вдиху поверніться у вихідну позицію. Спершу спробуйте повторити вправу 10 разів. Потім робіть скільки зможете, збільшуючи це число при кожному тренуванні.



Питання для самоконтролю

1. Назвіть та подайте стислу характеристику принципам системи Пілатес
2. Назвіть три основні методики системи Пілатес та надайте стислу характеристику.
3. Яке обладнання застосовують у тренуванні із спеціальним устаткуванням?
4. Опишіть технологію виконання вправи на підлозі
5. Опишіть технологію виконання вправи із спеціальним устаткуванням (м'яч, еспандери).

Рекомендована література

1. Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 70 с.
2. Платонов В.Н. Медико-биологические аспекты фитнес-тренировки. Москва: Академия фитнеса, 2002. 192 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
4. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота. Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. 288 с.
5. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. 284 с.
6. Давыдов В.Ю. Оздоровительный фитнес для детей и взрослых на специальных мячах: учеб. пособие. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2004. 86 с.
7. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие. СПб. : Изд-во СПбГУЭФ, 2010. 228 с.
8. Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури: навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2014. 247 с.