

Хоботов И.В., Цинис А.В. Пилатес – ещё один путь к здоровью // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №11 (ноябрь). – АРТ 258-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Хоботов Илья Вадимович

Студент 1 курса, факультет Высшей Школы Энергетики Нефти и
Газа «Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В.
Ломоносова»

г. Архангельск, Россия

e-mail: xobotov257624@gmail.com

Цинис Алексей Виестурович

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры и спорта
САФУ «Северный (Арктический) федеральный
университет имени М. В. Ломоносова»

г. Архангельск, Российская Федерация.

e-mail: tsinis72@mail.ru

ПИЛАТЕС – ЕЩЁ ОДИН ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Аннотация: В статье рассмотрены особенности пилатеса, как вида спорта; его влияние на организм человека.

Ключевые слова: спорт, пилатес, здоровье, восстановление.

Khobotov Ilya Vadimovich

1st year student, faculty of the Higher School of Oil and Gas Energy " Northern
(Arctic) Federal University. M. V. Lomonosova"
Arkhangelsk, Russia

Tsinis Alexey Viesturovich

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Physical Culture and Sports
NArFU "Northern (Arctic) Federal
University named after MV Lomonosov
Arkhangelsk, Russian Federation.

FEATURES OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE TRANSITION TO NEW GEF

Abstract: The article describes the features of the organization of educational process on the example of a particular school, in the transition to the new GEF.

Keywords: lesson, job scheduling, the educational process, the federal state educational standard.

История возникновения методики

Система пилатес — это комплексная методика развития тела. На основе йоги, тайчи и других восточных традиций Йозеф Пилатес во время Первой мировой войны разработал упражнения с системой ремней для реабилитации раненых. После эмиграции в США он использовал свою методику для помощи спортсменам и артистам в реабилитации после травм. В дальнейшем метод Пилатеса трансформировался в одно из направлений фитнеса. В настоящее время в разных странах существуют свои школы с небольшими отличиями в методике.

Основа пилатеса — динамические нагрузки без надрыва и перенапряжений. Упражнения выполняются в медленном темпе, задействуют глубоко лежащие мышцы и требуют значительных усилий. Занятия пилатесом долгое время были доступны только определенному кругу лиц — спортсменам, танцовщикам, артистам. Даже не имея специальных знаний, сам Джозеф Пилатес интуитивно проводил идею «пупок — к позвоночнику», символизирующую защиту организма. При выполнении упражнений активно работает поперечная мышца живота и задействуются все глубокие мышцы, благодаря чему тело становится более плотным, крепким и красивым.

Джозеф Пилатес считал, что занятия должны носить индивидуальный характер –исходя из характера травмы или самочувствия подопечных, вводились специальные упражнения.

После смерти основателя, метод продолжал развиваться, включая в себя лучшие разработки тренеров и новейшие достижения медицины.

Сегодня пилатес рекомендуется без ограничения возраста и состояния. Тренировки способствуют восстановлению после травм суставов рук и ног, позвоночника.

О пользе пилатеса

Основная цель тренировок – восстановление подвижности и естественной гибкости позвоночника и суставов, вокруг которых формируется мышца. В результате занятий позвоночник способен восстановить нормальное положение, позвоночные диски вновь обретают амортизационные свойства.

Гибкость и свобода движений достигаются за счёт регулярности и правильности проведения занятий.

Основные плюсы пилатеса:

1. Красивое гибкое тело с эластичными мышцами без выраженной рельефности и «перекачанности» мышц.

2. Занятия пилатесом способствуют устранению болей в спине и пояснице, позвоночник стабилизируется.

3. Глубоко прорабатываются мышцы брюшного пресса. Происходит сжигание висцерального жира.

4. Улучшается осанка.

5. Тренировки рекомендованы в период реабилитации после травм суставов и позвоночника, а также в целях профилактики.

6. Глубокое дыхание усиливает кровообращение, способствует увеличению объема легких.

7. Повышается гибкость и подвижность суставов.

8. Улучшается координация и баланс тела.

9. Устраняется мышечный дисбаланс.

Заниматься пилатесом можно в любом возрасте и с разной физической подготовкой. Особое преимущество – тренировки доступны даже тем, кто страдает болезнями опорно-двигательного аппарата.

Пилатес дарит хорошее настроение и заряд бодрости. После тренировки заметна приятная усталость и чувство удовлетворения.

Коррекция фигуры

При систематических занятиях тело становится легким, подтянутым, увеличивается плотность и эластичность мышц, что благоприятно сказывается на внешнем контуре фигуры - расправляются плечи, исчезает сутулость.

Особенно заметны изменения в области живота и бедер. Исчезают характерные отложения на внешней линии бедра, за счёт удлинения мышц человек становится заметно выше ростом и стройнее. При регулярных занятиях тело становится более плотным и упругим, уходят объемы. Линии тела приобретают четкость, внешняя рыхлость и расплывчатость фигуры постепенно уступают место красивым формам.

Однако, быстро похудеть только с помощью пилатеса невозможно. Тем, кто хочет сбросить вес в кратчайшие сроки, нужно заняться более активными видами фитнеса. Пилатес воздействует на организм более мягко и постепенно, результат приходит не сразу. Через несколько занятий вы вдруг, стоя перед зеркалом, заметите, что стали немного стройней, немного выше и немного тоньше.

За час занятий расходуется порядка 250-300 ккал. Другие виды спорта, такие, как кардиотренировки или силовые нагрузки, сжигают около 300-500 ккал, а при особо интенсивных занятиях можно потерять до 750 ккал.

Цифры подтверждают, что быстрой потери веса, занимаясь пилатесом, не получишь, но эффект будет более стойким.

Принципы пилатеса

Джозеф Пилатес подходил к своей методике, как к способу гармонизировать и объединить тело, разум и дух, так что, пилатес – это не просто набор упражнений, выполняемых в определенном порядке.

Философия пилатеса базируется на принципах, разработанных создателем методики и подтвержденных временем.

1. Концентрация. Качество важнее количества.

Речь идет об умении сосредоточиться и направить свое внимание на нужную мышцу или группу мышц. Именно мозг управляет всеми нашими движениями. Цель пилатеса – научить не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает.

Концентрация – это способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Старайтесь постоянно осознавать происходящее в вашем теле, концентрируйтесь на каждом движении.

2. Централизация.

Централизация — это задействование мышц, которые, будучи в напряжении, создают стабилизирующий, силовой пояс в области брюшного пресса. Система пилатес основана на стабилизации позвоночника, а сложнее всего стабилизировать самую подвижную его часть — поясничный отдел. Втягивание живота и напряжение пресса в целом включает в работу мощный стабилизатор — поперечную мышцу. Представляйте, что ваш

пупок приклеен к позвоночнику, во время всей тренировки. Возможны три варианта тренировки: напряжение поперечной мышцы (втягивание живота), напряжение мышц малого таза, тазового дна, либо и то и другое одновременно. Всегда следите за тем, чтобы не выпячивался живот, ведь в этом случае поперечная мышца не работает, а значит вы выполняете серьезное упражнение на брюшной пресс, не стабилизируя при этом позвоночник, что ведет к травмам.

3. Правильное дыхание.

Пилатес позволяет очищать кровь через насыщение легких кислородом, улучшить обменные процессы и расширить объем дыхания. Но для этого надо научиться правильно дышать. Главное – дышать на занятиях в том же ритме, что и в обычной жизни, не задерживать дыхания и не учащать его. Вы подстраиваете движения под дыхание, а не дышите, как придется, лишь бы осилить упражнение. Ритм дыхания регулирует процесс движения.

В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие от наиболее часто встречающегося, брюшного. При реберном дыхании мышцы центра силы остаются в напряжении и в процессе не участвуют. Ребра должны раздвигаться в стороны под действием увеличения объема легких. Вдох делается носом, выдох — ртом, но без напряжения лицевых мышц. Не меняйте положения тела при дыхании (например, часто плечи непроизвольно поднимаются вверх).

4. Мышечный контроль.

Система пилатес учит выполнять упражнения, контролируя мышцу или группу мышц, на которую оно направлено, и не испытывая при этом дополнительного напряжения. Для этого нужно:

— уметь подчинять работу мышц своей воле.

— ровно дышать, не задерживать дыхание во время выполнения сложных упражнений.

— прислушиваться к своему телу, избегать перенапряжения, боли. Пилатес – НЕ способ быстро похудеть к лету. Пилатес – не быстрый, но эффективный способ восстановления естественного мышечного баланса.

5. Точность.

Этот принцип обращает ваше внимание на технику выполнения упражнений. Каждое движение в системе пилатес имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнения.

Пилатес считал, что выполнение даже одного движения точно принесет больше пользы, чем выполнение нескольких упражнений с неточностями. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и перегрузок. Точность ведет к большей изящности движений, требует правильного положения тела перед началом упражнения, регуляции скорости и дыхания. Количество не компенсирует качество!

6. Плавность.

Пилатес можно сравнить с танцем (ведь не зря изначально его преимуществами пользовались танцоры) – все движения должны быть плавными и медленными, переходящими из одного в другое.

Программа занятий строится последовательно, чтобы создать естественность ритма и плавность движений для гармоничной тренировки. Правильное, ритмичное и глубокое дыхание также влияет на плавность движений.

7. Визуализация.

Известно, что воображение помогает нам лучше понимать этот мир там, где мы не можем его достаточно разглядеть.

Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке: таким образом занятия становятся полезными не только физически, но и умственно. Вы тренируете не только тело, но тело в единстве с разумом.

Попробуйте «вытянуться вверх так, чтобы упереться макушкой в потолок». Вы и сами не заметите, как в работу вовлекутся мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали.

Визуализация — это новая, но достаточно хорошо зарекомендовавшая себя концепция в мире спорта и фитнеса в частности.

8. Регулярность тренировок.

Идеальный вариант для занятий – это два-три раза в неделю, хотя пилатес — наименее травмоопасный вид тренировки, поэтому им можно заниматься хоть каждый день. Время дня выбирайте сами, когда вам комфортнее заниматься физической нагрузкой.

Занятия должны проводиться систематически и регулярно, каждое занятие длится от 45 минут до одного часа.

Очень полезно совмещать пилатес с кардиотренировками – бегом, велосипедом, ходьбой и т.д.

Противопоказания и для занятий пилатесом

В отличие от других видов фитнеса пилатес относится к спокойным тренировкам. Считается, что заниматься им могут люди практически любого возраста и даже весьма преклонного. Тем не менее, существует ряд противопоказаний к тренировкам:

- перенесенные недавно операции;

- сердечнососудистые заболевания;
- болезни опорно-двигательного аппарата в период обострения;
- большой избыточный вес или ожирение;
- беременность – противопоказаны интенсивные занятия;
- после 40 лет перед началом занятий рекомендовано посетить врача.

Исследование влияния занятий по системе пилатеса на организм

Занятия физическими упражнениями оказывают значительное влияние на работоспособность человека. По мнению ученых (Е.И. Вьюткова, 2011; О.Г. Румба, 2011), главной причиной ухудшения здоровья людей, в том числе, молодёжи является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы и дыхательной, что ведет к ухудшению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности; снижению внимания, ослаблению памяти, нарушению координации. Регулярные занятия пилатесом способны предотвратить эти проблемы, а также, помогут укрепить мышцы тела, научат ощущать свое тело целиком, справляться со стрессом и перенапряжением.

Для того, чтобы выяснить влияние занятий пилатесом на организм человека, было проведено тестирование двух групп людей на сайте <https://experimental-psychic.ru/test-san/>. Тест САН позволяет определить текущие самочувствие, активность и настроение респондента. Собственно, именно так и расшифровывается аббревиатура в названии этого опросника. Его авторы – В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников. Тест был создан в 1973 г. и по сей день активно используется для тестирования взрослых и подростков 14-16 лет. Пройти его можно онлайн. Важная особенность теста САН: он показывает текущее состояние

респондента. Иными словами, методика не отслеживает средний уровень активности или типичное настроение – его задача дать оперативную оценку.

Группа из 7 человек, занимающаяся по системе пилатеса, по шкале «Самочувствие» набрала 60 баллов и выше, что оценивается, как очень хорошее самочувствие. По шкале «Активность» 5 из 7 респондентов набрали более 55 баллов, что показывает высокую активность. По шкале «Настроение» 6 из 7 людей набрали свыше 60 баллов, что показывает их хорошее настроение.

В то же время, контрольная группа из 7 человек, которые пилатесом не занимались, отметили в тестировании бездеятельность, вялость, утомляемость, равнодушие и напряжённость. По шкале «Активность» 6 из семи тестируемых получили менее 30 баллов, что показывает низкий уровень. По шкале «Настроение» никто из группы не набрал выше 43 баллов, что говорит о плохом настроении.

По шкале «Самочувствие» результаты у всех ниже 50 баллов, показывая не самое удовлетворительное состояние, при чём, у 1 человека результат 27 баллов.



Таким образом, систематические занятия спортом, судя по тестированию, благотворно действуют на общее самочувствие, настроение и состояние здоровья людей.

Заключение

Современная жизнь устроена таким образом, что не дает и минуты на самосозерцание. Мы не ходим, а бежим, мы не едим, а заправляемся, мы постоянно в мыслях о работе, деньгах, делах, справках. Такой ритм жизни приводит к нервным расстройствам, плохой осанке, дисбалансу тела, неправильному дыханию, постоянной усталости, болезням, нервозности.

Пилатес даёт возможность остановиться и посвятить время себе, своему телу и разуму.

Здоровый образ жизни по пилатесу означает, в первую очередь, равновесие умственных и физических качеств. Быть здоровым – это уметь прислушаться к своему телу, сохранять спокойствие за счёт связи тела и разума.

Список использованной литературы:

1. Rael Isacowitz. Pilates (англ.). — USA: Human Kinetics, 2006. — 343 с. — ISBN 978-0-73-60-5623-6.
2. Eleanor McKenzie. The Joseph H. Pilates Method at Home: A Balance, Shape, Strength, and Fitness Program (англ.). — USA: Ulisses Press, 2000. — 128 с. — ISBN 1-56975-210-9.
3. Лиёпа И. М. Метод Лиёпа: философия тела. — М.: Альпина нон-фикшн, 2012. — С. 33–37. — 195 с. — ISBN 978-5-91671-061-8.
4. Kloubec J. A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture (англ.) // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2010. — 5.March (vol. 24, iss. 3). — P. 661–667. — ISSN 1064-8011. — DOI:10.1519/JSC.0b013e3181c277a6. — PMID 20145572

Дата поступления в редакцию: 13.11.2019 г.

Опубликовано: 19.11.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Хоботов И.В., Цинис А.В., 2019