

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»

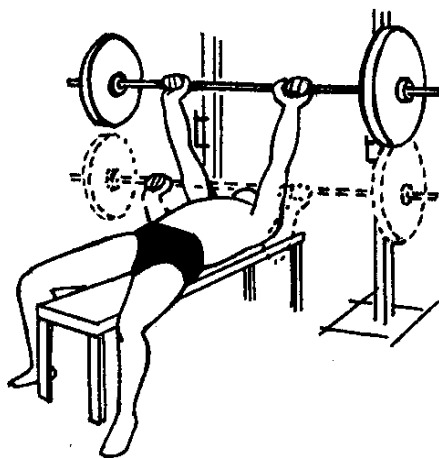
Кафедра физического воспитания и спорта

**44-2017**

**МЕТОДИКА РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО  
КОМПЛЕКСА ПИЛАТЕС**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта



Воронеж 2017

Составители: д-р мед. наук Е.В. Литвинов, преп.  
А.П. Костюков.

УДК 796.011(07)  
ББК 75.3:75.711Я7

Методика работы физкультурного комплекса пилатес: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет»; сост. Е.В. Литвинов, А.П. Костюков. Воронеж, 2017. 23 с.

В методических рекомендациях описываются методики эффективного физкультурного комплекса по системе пилатес в оздоровительных целях.

Методические указания подготовлены в электронном виде pdf и содержится в файле «Альтернативная гимнастика. pdf»

Ил. 9.

Библиогр.: 3 назв.

Рецензент канд. пед. наук З.А. Абиев

Ответственный за выпуск зав. кафедрой д-р мед. наук,  
проф. Е. В. Литвинов

Издается по решению учебно-методического совета  
Воронежского государственного технического университета

© ФГБОУ ВО "Воронежский государственный  
технический университет", 2017

Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных. Долгое время он был вотчиной 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. Список можно продолжать бесконечно.

Пилатес - идеальное дополнение к вашим повседневным тренировкам. Уроки пилатеса сделают вас гибкой и грациозной. К тому же уроки пилатеса имеют большой омолаживающий эффект, пока не объясненный наукой. Кстати, йоги, практикующие растяжку, тоже выглядят моложе. Благодаря пилатесу к вам снова вернется головокружительное ощущение легкости тела, какое было у вас в юности. Пилатес - самая эффективная и безопасная методика растяжки. Она оставила далеко позади все другие похожие методики, даже те, что пришли к нам из древних японских единоборств. По системе Пилатеса тренируются даже голливудские знаменитости.

Пилатес - это сегодня очень и очень модно.

## **1. ПИЛАТЕС – ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ**

В Америке родился в 1880г Йозеф Хуберт Пилатес. С десятилетнего возраста маленький Йозеф начал делать гимнастические упражнения, и благодаря регулярным занятиям к пятнадцати годам он накачал такую мускулатуру, о которой мог мечтать любой взрослый.

Пилатес добился огромных успехов со своей школой. Он передавал ученикам знания о том, как правильно делать дыхательные и физические упражнения, а так же упражнения на растяжку. Пилатес общался с китайскими эмигрантами и внедрил в свой комплекс упражнений некоторые принципы тренировки Тай Чи ( Thai Chi ). Он разработал новый вид тренировки сам назвал его "методом пилатес". В программы тренировок он включал различный инвентарь, разработанный им самим.

В течение сороковых лет прошлого столетия школа Пилатеса была самым модным и трендовым заведением Нью-Йорка. Йозеф "Джо" Пилатес умер в 1967 году в возрасте 87 лет.

Во всем мире пилатес стал распространенным занятием. Ученики Йозефа Пилатеса выработали каждый свой собственный стиль пилатес и донесли его уже до своих учеников. Формы пилатеса с мячом, для беременных, для детей становятся все более привлекательными.

"Тело создается разумом" — любимая цитата Йозефа Пилатеса из Шиллера.

Пилатес является систематической тренировкой для укрепления мускулатуры и позвоночника. Упражнения можно делать без дополнительного инвентаря.

После войны Пилатес вернулся в Германию и стал сотрудничать со специалистами, занимающимися подготовкой физических упражнений, например, с выдающимся тренером Рудольфом фон Лабан. В 1853 году Йозеф Пилатес эмигрировал в Нью-Йорк. В здании Нью-Йоркского балетного центра он открыл по совету Лабана свою студию, что еще раз доказывает близость метода пилатес и танца. Пилатесом начали заниматься танцоры, спортсмены и звезды кордебалета. В последнее время пилатес стал модной тенденцией и преподается в большинстве фитнес клубов.

Сейчас нет никаких четких критериев или экзаменов для подготовки преподавателей по пилатесу. Поэтому квалификация тренеров по пилатесу различная.

Сам метод пилатес основан на центрированной тренировке тела, нагрузка направлена прежде всего на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки. Тренировка пилатес включает в себя растяжку, силовую нагрузку и правильное дыхание. Занятия пилатес очень показаны для реабилитации после аварий. Очень важно профессиональное введение в методику пилатес, чтобы избежать ошибок в движениях и самое главное – в дыхании.

Но в любом случае опасность получения травм во время пилатеса практически равна нулю.

Пилатес начинает с нуля, постепенно переучивая тело, чтобы оно вновь двигалось правильно. Нервная система невероятно гибка и очень хорошо умеет приспосабливаться к изменяющимся условиям, перестраиваясь в процессе тренировок.

Этот процесс состоит из трех последовательных стадий:

- думайте о правильных движениях;
- практикуйте правильные движения;
- движения становятся автоматическими, привычными;

Мышцы запоминают их. Это называется энграммой мышечной памяти.

В этом смысле пилатес — идеальная система упражнений.

## **2. ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕСА**

Основными принципами методики пилатеса являются контроль, концентрация, осознанное дыхание, центрирование, расслабление, направленные движения и координация. Основные задачи пилатеса – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Основой всех упражнений пилатес является тренировка так называемого " Powerhouses " -"каркаса прочности", под

этим подразумевается группа мышц, расположенная вблизи позвоночника, то есть опорная мускулатура. Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются. Одновременно тренируется правильное дыхание .

Новичкам стоит начинать тренироваться без дополнительного инвентаря. Тренировки этого типа Йозеф Пилатес разрабатывал с самого начала. Около 500 различных упражнений основаны на чередовании растяжения и нагрузки на мышцы.

Основополагающим принципом пилатеса является контроль над выполнением всех упражнений и движений. Вследствие выполнения упражнений должны укрепляться мышцы позвоночника.

Следующим принципом является концентрация. С помощью концентрации должна достигаться гармония тела и духа. Каждое движение контролируется мыслительно, все внимание направлено на работу тела.

*Дыхание.* При занятиях пилатесом дыхание играет важную роль. Дыхание способствует балансу тела, повышает контроль над движениями тела. По этой причине тренируется дыхание диафрагмы.

*Центрирование.* Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого "каркаса прочности", который простирается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы. Укрепление мышц этой части тела укрепляет прежде всего спину и позвоночник, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника.

*Плавность* является очень важной составляющей всех упражнений. Одно движение плавно переходит в другое, нет пауз и остановок. Но при этом каждое движение имеет начало и завершение. Каждое движение ведет к следующему.

Сознательная релаксация должна помогать балансу тела. Нельзя создавать напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении.

Плавность тоже является важным фактором в выполнении упражнений. В упражнениях отсутствуют резкие движения, нет внезапных, изолируемых движений, долгих перерывов.

И последний принцип пилатеса – регулярность. Для того, чтобы добиться необходимого эффекта, нужно регулярно делать упражнения пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.

Несколько советов начинающим:

- для занятий пилатес необходимо выбирать удобную, не стесняющую движений одежду. Более всего для выполнения упражнений пилатес подходит облегающая, но не сковывающая движений одежда. Одежда не должна мешать, слетать за правильностью выполнения движений;

- Выполнять упражнения пилатес нужно босиком или в носочках, это необходимо для того, чтобы мышцы голени и стоп полностью участвовали в работе. За час до и в течение часа после тренировки стоит воздержаться от приема пищи. Упражнения следует выполнять на коврике или на полотенце;

- сначала освоите все упражнения базовой программы, их нужно выполнять в течение четырех – шести недель после начала занятий. Лишь после этого вы можете приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности;

- старайтесь выполнять все упражнения без ошибок. Не забывайте, что выполнение упражнений пилатес ни в коем случае не должно вызывать боль. Если Вы плохо себя чувствуете или простужены, отложите тренировку. Занятия в плохом состоянии не принесут вам никакой пользы. Если у Вас есть хронические заболевания, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.

### **3. ТЕХНИКА РАБОТЫ В ПИЛАТЕСЕ**

Цель занятия пилатес - развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При

выполнении упражнений растягивайте корпус от копчика до макушки.

Сама техника пилатес противоречит общепринятым понятиям о физической нагрузке, тем не менее, техника пилатес позволяет избежать болей при выполнении упражнений. Все упражнения пилатес выполняются таким образом, что позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов.

Например, в положении лежа расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони. Прогиб поясницы должен быть естественным. Если ноги во время упражнения согнуты или подняты, то поясница естественным образом прижимается к полу. Не надо этому препятствовать. Поясничный отдел должен оставаться плоским.

Одно из самых главных правил в технике пилатес – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения. В упражнениях пилатес нужно плотно сжимать ягодицы. При этом, не выводите таз вперед, и не отрывайте его от пола, (это касается выполнения упражнений лежа). При выполнении упражнений нужно подкручивать таз вперед. Это означает, что лобковая кость находится на одной вертикальной плоскости с Вашим пупком. Живот втянут, пытайтесь приблизить пупок к позвоночнику.

Очень важно освоить технику дыхания пилатес. Обычно это удается не сразу. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут и не выделяется вперед при вдохе. При вдохе грудная клетка так же не выдается вперед, а раздвигается в стороны. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышите легкими, ни в коем случае не животом.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к ребрам.

Чтобы достичь правильного положения лопаток необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику. Это поможет вам избежать перегрузки мышц шеи и



верхней части спины. Во время упражнений пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперед. Ребра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха ребра опускаются к бедрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъеме рук.

Ноги во время упражнений должны находиться в позиции Пилатес. Это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены, не заблокированы. При этом расслаблена передняя поверхность бедра.

Задняя поверхность шеи должна быть вытянута. На начальном этапе при выполнении упражнений лежа под шею можно положить небольшой валик.

Следите за тем, чтобы во время выполнения упражнений пилатес голова не запрокидывалась. Голова должна быть продолжением корпуса. Для того чтобы обеспечить правильное положение головы, представьте себе, что между подбородком и грудью у вас зажат апельсин. А вот при выполнении упражнений стоя, представьте, что на голове у вас находится стакан с водой, и ваша задача сделать так, чтобы вода не пролилась.

Положение тела во время занятий пилатесом подчиняется трем принципам: 1- BOX; 2 – SPINE; 3 – POWERHOUSE.

Грудная клетка (The BOX) и дыхание были для пилатеса всегда центральным пунктом. Дыхание должно быть равномерным, дыхание грудное, но не вперед, а в стороны, наблюдайте за собой в зеркало. Грудная клетка, а в частности ребра, должны расходиться в стороны при вдохе. Живот втянут. Легкие полностью наполняются воздухом.

Выравнивание грудной клетки в туловище Йозеф Пилатес называл "бокс Пилатес". Так же большое значение во время занятий уделяется отделу позвоночника от плечевых суставов до тазовых костей. Лобковая кость и пупок находятся на одной вертикальной линии.

Позвоночник (The SPINE) – один из самых важных элементов нашего тела. В занятиях пилатесом. Позвоночник должен быть расслаблен. Лопатки опущены вниз и сведены. Позвоночник должен быть ровным, прямым. Позвоночник связывает "бокс Пилатес" с "каркасом прочности".

Ну и, наконец, самым важным элементом при статических упражнениях и динамических движениях является "каркас прочности" (The POWERHOUSE). Он обеспечивает контроль тазовых костей, которые в большинстве упражнений должны находиться в статическом положении. Например, упражнения на скручивание выполняются исключительно верхней частью тела, таз при этом неподвижен.

#### 4. КОМПЛЕКС ПИЛАТЕС

Вы стоите, прямо прислонившись к стене, положение устойчивое. Ноги прямые, вытянуты. Пятки повернуты наружу на 45 °. Наружные стороны ступней параллельны друг другу. Большие пальцы ног обращены таким образом друг к другу. Ноги слегка согнуты. Спина от плеч до копчика вплотную прижата к стене. Прогиб позвоночника отсутствует. Затылок вытянут, тянемся макушкой вверх, растягивая тело. Голова прислонена к стенке. Лопатки подтянуты вниз и внутрь. Таз подтянут слегка вперед. Пупок и лобковая кость должны находиться на одной вертикальной плоскости. Пупком стремимся прижаться к позвоночнику. Руки висят свободно, пальцы расслаблены. Дыхание спокойное и ровное. Дыхание грудное, пресс напряжен, живот втянут. Дышим грудью, но не вперед, а в стороны. Это основная позиция пилатеса для всех упражнений стоя.

Руки вытянуты вперед, слегка напряжены. От плеч до копчика спина прижата к стене, избегайте прогиба позвоночника. Затылок вытянут, тянемся макушкой вверх, растягивая тело. Голова прислонена к стенке. Лопатки подтянуты вниз и внутрь. Таз подтянут слегка вперед. Пупок и

лобковая кость должны находиться на одной вертикальной плоскости. Пупком стремимся прижаться к позвоночнику. Отводите руки в стороны, медленно ведите их вниз, соединяя ниже лобка, снова поднимайте вверх. Упражнение выполняется пять-восемь раз. Обращайте внимание на то, что тело должно оставаться в одном и том же положении на протяжении всего упражнения. Дыхание равномерно. Вдох через нос при опускании рук, выдох через рот при поднятии рук.

Устойчивое положение, прислонившись к стене. Ноги прямые, вытянуты. Пятки повернуты наружу на 45 °. Наружные стороны ступней параллельны друг другу. Большие пальцы ног обращены таким образом друг к другу. Ноги слегка согнуты. Спина от плеч до копчика вплотную прижата к стене. Прогиб позвоночника отсутствует. Затылок вытянут, тянемся макушкой вверх, растягивая тело. Голова прислонена к стенке. Лопатки подтянуты вниз и внутрь. Таз подтянут слегка вперед. Пупок и лобковая кость должны находиться на одной вертикальной плоскости. Пупком стремимся прижаться к позвоночнику. Руки висят свободно, пальцы расслаблены. Медленно на выдохе начинаем скручиваться вниз. Руки свободно висят. Представьте, что у Вас очень тяжелые руки, которые тянут Вас вниз. Тазобедренные кости прижаты к стене, во время упражнения они не меняют положения. Медленно раскручивайтесь до исходного положения на вдохе.

Вы стоите, прямо прислонившись к стене, положение устойчивое. Ноги прямые, вытянуты. Пятки повернуты наружу на 45 °. Наружные стороны ступней параллельны друг другу. Большие пальцы ног обращены таким образом друг к другу. Ноги слегка согнуты. Спина от плеч до копчика вплотную прижата к стене. Прогиб позвоночника отсутствует. Затылок вытянут, тянемся макушкой вверх, растягивая тело. Голова прислонена к стенке. Лопатки подтянуты вниз и внутрь. Таз подтянут слегка вперед. Пупок и лобковая кость должны находиться на одной вертикальной плоскости. Пупком стремимся прижаться к позвоночнику. Руки висят свободно,

пальцы расслаблены. Медленно на выдохе присядайте до положения, когда бедра находятся параллельно полу. Руки поднимите до положения параллельного полу. На пять-десять секунд задержитесь в этой позиции. Сделайте вдох. На выдохе начинайте подниматься вверх. Следите за Вашим "каркасом прочности" .

#### **4.1. Восемь принципов метода Пилатеса**

Йозеф Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспособлявая упражнения к индивидуальным нуждам клиентов. В этом и заключалась уникальность его подхода. После смерти Пилатеса (в возрасте 87 лет!) его метод продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей. Многие годы пилатес был уделом профессионалов — танцоров, артистов, гимнастов и прочих спортсменов, для которых тело — сама жизнь. Основы пилатеса ныне изучают представители всех слоев населения, шаг за шагом продвигаясь к классическим упражнениям. Если пилатес и потерял свою эксклюзивность, то своих качеств он не утратил. Сохранился и дух метода. Суть подхода Пилатеса, выраженная в его восьми принципах, продолжает оставаться основой каждого упражнения.

Вот эти 8 принципов:

- релаксация;
- концентрация;
- выравнивание;
- дыхание;
- центрирование
- координация;
- плавность движений;
- выносливость;

*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 для нас очень важно, чтобы перед началом занятий вы избавились от напряжения, накопившегося за день. Научиться выявлять зоны нежелательного напряжения и избавляться от него — совершенно необходимое условие, иначе мышцы снова и снова будут заниматься не своим делом, а вы так и не сумеете вырваться из этого порочного круга.

#### *Концентрация.*

Пилатес — это система упражнений для тела и разума, тренирующая обе составляющие вашего "я". Пилатес требует постоянного осознания происходящего в вашем теле, постоянного сосредоточения на каждом движении. Это развивает в вас кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть вашего тела и что она делает. Хотя некоторые движения со временем становятся автоматическими, вы все равно должны концентрироваться на них, потому что всегда есть более высокий уровень самосознания, к которому следует стремиться.

#### *Выравнивание.*

Итак, вы расслабились и сосредоточились. Следующий шаг — выработать правильную осанку. Постоянно напоминая своему телу, как оно должно стоять, сидеть, или лежать, и правильно двигаясь, вы можете постепенно выровнять его. Это очень важно, если вы хотите восстановить мышечный баланс. Если вы занимаетесь, не уделяя должного внимания правильному расположению суставов, то рискуете повредить сам сустав и усилить дисбаланс в окружающих мышцах. Программы упражнений при различных нарушениях осанки помогут вам постепенно вернуть правильную осанку.

Правильное взаимное положение и выстраивание различных частей тела в ходе упражнений является критически важным фактором безопасности и совершенно необходимо 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.

### *Дыхание.*

Как же все-таки дышать? Наполняя и расширяя спину и бока. Это действительно имеет смысл — ведь легкие располагаются внутри грудной клетки, поэтому расширение ее нижнего отдела позволяет увеличить объем внутреннего пространства для поступающего воздуха. К тому же так вы максимально используете нижнюю часть легких. Данный тип дыхания помогает разрабатывать мышцы, расположенные между ребер, что способствует большей подвижности верхней части туловища. Мы называем такое дыхание грудным или боковым. Ваши легкие уподобляются кузнечным мехам — при вдохе нижняя часть грудной клетки расширяется, а при выдохе сжимается. Для пилатеса важен не только тип дыхания, но и его темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, вы можете ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения пилатеса рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц.

### *Центрирование.*

Трудно поверить, что Йозеф Пилатес уже более 80 лет назад обнаружил, что при подтягивании пупка к позвоночнику нижняя часть спины становится более защищенной. В то время он не мог знать о стабилизирующих свойствах поперечной мышцы живота, но обладал великолепным чувством тела и ввел инструкцию "пупок к позвоночнику" во все свои упражнения. С тех пор мы значительно продвинулись вперед. Последние медицинские исследования свидетельствуют, что наилучшей стабилизации корпуса можно достичь, если мобилизовать мышцы тазового дна, а затем мышцы нижней части живота. Вот почему мы ныне используем формулу "застегнитесь и подтянитесь": выдыхая, вы подтягиваете вверх мышцы тазового дна, а затем подтягиваете низ живота к спине, словно застегиваете некую внутреннюю молнию.

### *Координация.*

Теперь, когда вы научились правильно дышать, выстраивать части тела, создавать мощный центр и выделять стабилизирующие мышцы, необходимо научиться координировать все эти навыки с выполнением движений. Поначалу это будет нелегким испытанием, но очень скоро ваши действия, запечатленные в мышечной памяти, станут автоматическими — это все равно что научиться водить машину. А пока вы будете осваивать эту координацию, сам процесс учебы станет отличным тренингом для разума и тела, поскольку он стимулирует двустороннее "общение" между мозгом и мышцами. Осмысленно и точно повторяя правильные движения, мы можем постепенно сделать их совершенно естественными для своего тела.

#### *Плавность движений.*

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

#### *Выносливость.*

Наконец, мы хотим увеличить выносливость ваших главных мышц. Это достигается постепенным увеличением интенсивности тренировок. Когда вы наберетесь некоторого опыта и ваши мышцы начнут работать так, как им назначено природой, вы обнаружите, что ваша выносливость резко возросла. Ведь вы перестанете растрчивать энергию 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. Они сдавливают грудную клетку, а значит, и легкие. Когда вы научитесь "раскрывать" и выпрямлять свое тело, дыхание станет более эффективным. Все упражнения пилатеса нацелены на повышение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечнососудистой систем. Ведь машина с хорошим двигателем и сбалансированными колесами ездит гораздо лучше. То же самое относится и к вашему телу.

Пилатес помогает вам обрести отличную физическую форму для занятий выбранным видом спорта или иной деятельности и обеспечивает работу необходимых мышц во время бега, плавания или игры в теннис. Пилатес помогает подготовить ваше тело к этим занятиям и восстановить баланс после них.

Что дает метод Пилатеса?

1. Повышение гибкости.
2. Увеличение силы мышц и повышение их тонуса.
3. Улучшение работы дыхательной системы.
4. Улучшение работы лимфатической системы, а следовательно, уменьшение содержания токсинов в организме.
5. Укрепление сердечнососудистой системы.
6. Снятие напряжения.
7. Плоский живот и тонкую талию благодаря созданию естественного пояса силы.
8. Улучшение осанки.
9. Укрепление мышц; ягодиц и бедер, мышц рук и плеч.
10. Избавление от головных болей, вызываемых неправильной осанкой.
11. Устранение болей в области спины.
12. Укрепление иммунной системы.
13. Увеличение плотности костей.
14. Улучшение подвижности суставов.



15. Снижение количества травм для спортсменов и танцоров.

16. Улучшение показателей для спортсменов и танцоров.

*Упражнения. Лодка.*

Сядьте, согнув колени и поставив стопы на пол, ноги на ширине таза (Рис.1.). Обхватите руками бедра. Выпрямите спину, потянитесь макушкой наверх. Поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Задержитесь немного в этом положении. Сделайте вдох, с выдохом втяните живот и, слегка скруглив позвоночник, отклонитесь на несколько сантиметров назад. На вдохе выпрямите спину. Повторите упражнение несколько раз.

Упрощенный вариант. Стопы стоят на полу.

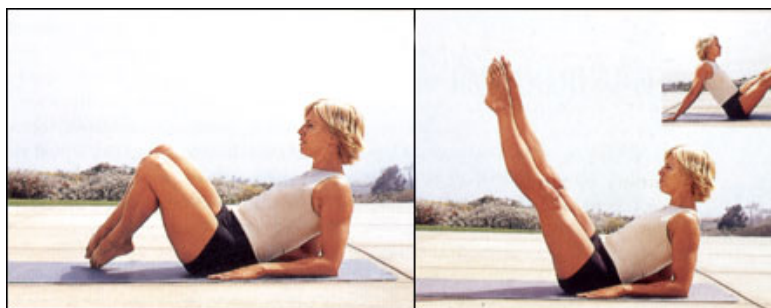
Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности - на кор-платформе или диванной подушке.



**Рис. 1.** Упражнение лодка

*Канкан.* Обопритесь на предплечья, локти под плечами, колени согнуты, носки слегка касаются пола, ноги сжаты (Рис. 2). Втянув живот, сделайте вдох и разверните колени вправо. На выдохе выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Вдохните и согните колени, принимая исходное положение. Выдохните и выполните упражнение в другую сторону. Сделайте несколько повторов.

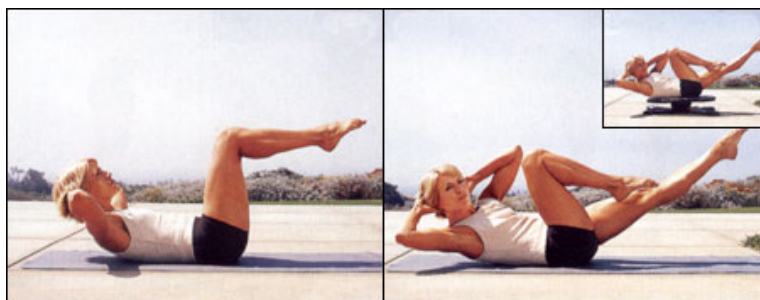
Усложненный вариант. Опирайтесь на прямые руки, пальцы вместе, смотрят назад.



**Рис. 2.** Упражнение канкан

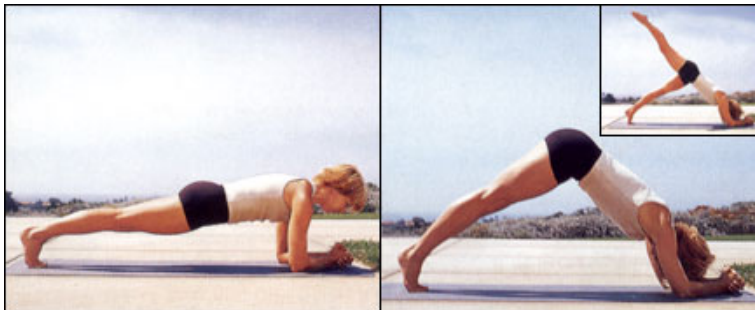
*Крест-накрест.* Лягте на спину, согнув и подняв ноги, колени над бедрами, лодыжки параллельно полу, руки за головой, локти разведены (Рис.3). Втяните живот, плотно прижимая спину к полу. Оторвите голову, шею и лопатки от пола. Сделайте вдох. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45° (или ниже) к полу. Не прогибаясь в пояснице, разверните верхнюю часть туловища вправо, локти не сводите. Вдохните и верните корпус назад, не опуская лопаток. Поменяйте ноги и сделайте движения в другую сторону. Повторите несколько раз.

Усложненный вариант. Выполняйте упражнение на неустойчивой поверхности.



**Рис. 3.** Упражнение крест-накрест

*Поза Планки.* Встаньте на четвереньки, опираясь на предплечья, локти под плечами, колени на одной линии с бедрами (Рис. 4). Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе.



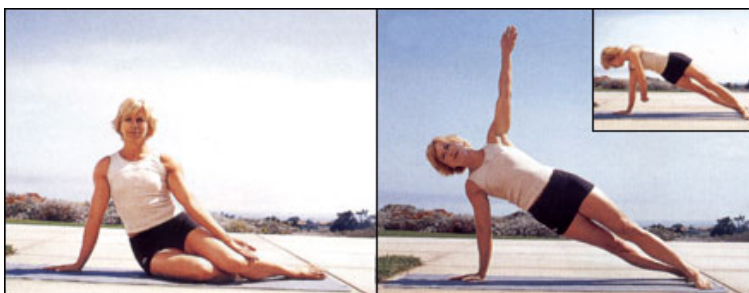
**Рис. 4.** Упражнение «Поза Планки»

Примите позу Планки: тело от макушки до пяток должно образовывать прямую линию. Сделайте вдох. На выдохе поднимите бедра, переходя в позу дельфина. Голова опущена, но не касается пола. На вдохе вернитесь в позу Планки.

Усложненный вариант. Приняв позу дельфина, поднимайте сначала одну, затем другую ногу.

*Русалка.* Сядьте на правое бедро, согнув колени. Обопритесь правой рукой о пол на расстоянии 15 см от корпуса, локоть не сгибайте (Рис. 5). Левая рука свободно лежит на левом колене ладонью вверх. Сделайте вдох и, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра, плечо точно над запястьем. Одновременно вытяните левую руку вверх. Ваше тело должно напоминать букву "Т". Сделайте вдох, опуститесь в исходное положение, согнув колени. Выполните несколько подходов сначала в одну, затем в другую сторону.

Усложненный вариант. Из положения "Т" разверните корпус вниз, опустите левую руку, как бы зачерпывая воду под собой. Сделайте вдох и вернитесь в позу русалки.



**Рис. 5.** Упражнение «Русалка»

*Мах ногой.* Встаньте на четвереньки, руки прямые, запястья под плечами, колени на одной линии с бедрами. Выпрямите, отведите назад и поставьте на носок сначала одну, потом другую ногу, ступни держите вместе (Рис. 6). Отведите назад левую ногу, удерживая равновесие на носках. Опустите бедра так, чтобы все тело образовало прямую линию от головы до пяток. Сделайте вдох и поднимите правую ногу на высоту бедра, на выдохе опустите. Снова вдохните и поднимите теперь уже другую ногу. Выполните несколько подъемов каждой ногой.



**Рис. 6.** Упражнение «Мах ногой»

*Поворот корпуса.* Стоя прямо, разведите руки в стороны, подняв их на высоту плеч, ладони смотрят вниз (Рис. 7). Сделайте вдох, втяните живот и на выдохе поверните корпус вправо, держа бедра и таз неподвижными. Вдохните,

вернитесь назад и выполните поворот влево. Повторите несколько раз в каждую сторону.



**Рис. 7. Упражнение «Поворот корпуса»**  
**5. ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПИЛАТЕСА**

Занятия пилатесом станут ещё разнообразнее и эффективнее, если вы будете применять специальные тренажёры для пилатеса. Существует несколько типов тренажёров для пилатеса, рассмотрим их.

Пожалуй, самый популярный тренажёр для занятий фитнесом и пилатесом является обруч, или как его ещё называют, хула-хуп. Этот тренажер поможет вам обрести великолепную талию и стройную фигуру. Обруч в качестве тренажёра используется уже сорок лет, ведь плоский живот – мечта многих людей. В последнее время стали популярными модели обруча со специальными массажными шариками, благодаря воздействию которых ускоряется процесс сжигания жира и улучшается подвижность суставов.

Если вы хотите улучшить форму бёдер, ягодиц или груди, то вы можете использовать изотоническое кольцо (Рис. 8). Этот тренажёр при занятиях с ним прекрасно воздействует на проблемные зоны женского тела. Работая с ним, вы будете

тренировать мышцы внешней и внутренней поверхностью бёдр, а также мышцы груди и ягодиц.



**Рис. 8.** *Изотоническое кольцо*

В последнее время стали модными занятия на специальных больших мячах. Это объясняется тем, что при тренировки на этом тренажёре для пилатеса тратится значительно больше калорий, чем при обычной тренировке. При занятиях на мяче для пилатеса развивается чувство равновесия, и задействуются мелкие мышцы-стабилизаторы, чего не происходит при стандартной тренировке.

Ещё один известный всем тренажёр для пилатеса - диск здоровья (Рис. 9). Он является прекрасным тренажёром для мышц живота и талии. Его преимущества заключаются в простоте и доступности, и при этом в большей эффективности тренировок. Именно поэтому диск здоровья завоевал огромную популярность во всём мире.

К тренажёрам пилатес можно также отнести специальный массажный коврик. Его можно использовать для рефлексотерапии, массажа ног и спины, а также для снятия напряжения с мышц после тренировки.



**Рис. 9.** Упражнение на диске «Здоровья»

Многие упражнения пилатес выполняются в положении лёжа, поэтому при занятиях очень удобно использовать специальный коврик для пилатеса. Он обладает нескользящей поверхностью, что обеспечивает удобство и безопасность при тренировке.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Pilates - широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получила новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса. Пилатес хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. И это лишь одно из немногих его достоинств. Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму. Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и

силовой аэробикой. Для женщин тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы - мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая свое тело в форме. Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

Пилатес не только укрепит ваши мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод Пилатеса обучит вас специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Методика Пилатеса поможет вам управлять своей жизнью и лучше справляться с жизненными трудностями.



## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Лабан Р. Пилатес – это легко / Р. Пилатес. М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
2. Твердохлебов Ю. В. Храмовая египетская гимнастика / Ю.В. Твердохлебов. М.: Академия, 2003. – 120 с.
3. Кэлдер, П. А. Око возрождения / П.А. Кэлдер. М.: Медицина, 1993. – 132 с.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПИЛАТЕС – ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ.....	1
2. ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕСА.....	3
3. ТЕХНИКА РАБОТЫ В ПИЛАТЕСЕ.....	6
4. КОМПЛЕКС ПИЛАТЕС.....	8
4.1. Восемь принципов метода Пилатеса.....	10
5. ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПИЛАТЕСА.....	20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	23

# **МЕТОДИКА РАБОТЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА ПИЛАТЕС**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедр физического воспитания и спорта

Составители:

Литвинов Евгений Викторович

Костюков Александр Петрович

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.11.2017.

Уч.-изд. л. 1,2.

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический  
университет»

394026 Воронеж, Московский просп., 14