Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)» Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин и правовой информатики

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ПО СИСТЕМЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС)

Учебно- методическое пособие

Часть вторая

Вологда
2020

УДК 796 ББК 75 К56

Автор:

Ковалева Мария Николаевна - доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин и правовой информатики Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), кандидат педагогических наук

Рецензенты:

Лопухина Александра Сергеевна – заведующий кафедрой физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Вологодский государственный университет», кандидат педагогических наук, доцент

Шибаев Дмитрий Вячеславович - заведующий кафедрой социально-гуманитарных дисциплин и правовой информатики Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), кандидат юридических наук, доцент

К56 Ковалева, М. Н. Занятия физической культурой для обучающихся основной медицинской группы (по системе упражнений Пилатес). Часть 2: учебно-методическое пособие / М. Н. Ковалева. – Вологда: Фонд развития филиала МГЮА имени О. Е. Кутафина в г. Вологде, 2020. - 54 с.

ISBN 978-5-6044393-2-6

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015), Приказом Министерства образования и науки РФ от 4 мая 2010 г. N 464 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по направлению 40.03.01 Юриспруденция (уровень бакалавриата), очной формы обучения. В пособии даны рекомендации для проведения самостоятельных занятий по физической культуре обучающихся, отнесенных к основной медицинской группе здоровья. Самостоятельные оздоровительные занятия построены по системе упражнения Пилатес (продвинутый уровень). Материалы пособия могут быть дополнением к курсу «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

УДК 796

ББК 75

ISBN 978-5-6044393-2-6

© Северо-Западный институт (филиал)
Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА), 2020
© Фонд развития филиала МГЮА
имени О.Е. Кутафина в г. Вологде, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …….…..4

ГЛАВА 1. Обоснование эффективности применения системы Пилатес……5

1.1. Исторические предпосылки применения системы Пилатес…….....5

1.2. Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес……...7

1.3. Уровни системы Пилатес……..8

ГЛАВА 2. Особенности организации самостоятельных занятия по системе Пилатес …….9

2.1. Методические основы организации самостоятельных занятий ……..9

2.2. Особенности питание до и после занятий……..……...33

2.3. Применение инвентаря, дополняющего занятия……..37

2.4. Рекомендованный комплекс упражнений по системе Пилатес (продвинутый уровень) 40

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..53

ВВЕДЕНИЕ

В процессе получения обучающимися высшего образования особую актуальность имеет задача по сохранению и укреплению их здоровья, созданию условий для формирования устойчивой потребности вести здоровый образ жизни.

В системе высшего профессионального образования приоритет отдается интеллектуальному развитию обучающихся. Ежедневная многочасовая интеллектуальная деятельность на фоне все возрастающей гиподинамии выступает сильным фактором стресса, в результате которого ухудшается состояние здоровья обучающихся. В свою очередь высокий уровень здоровья необходим обучающимся для преодоления напряженного характера будущей профессиональной деятельности, также для выполнения большого объема учебной нагрузки.

В 2018 и 2019 годах в Северо-Западном институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) проводилось педагогическое исследование, данные которого демонстрируют низкий процент обучающихся от общего числа, отнесенных с основной медицинской группе (*к основной медицинской группе относятся обучающиеся без нарушений состояния здоровья и физического развития; с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности, допущены к занятиям в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, разрешена подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности, в том числе норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*). В исследовании приняли участие 278 человек: из них в 2018 году 143 человека (бакалавриат очной формы обучения), в 2019 году 135 (95 человек бакалавриат, 40 человек специалитет очной формы обучения). Исследование проводилось, в том числе, по актам медицинского заключения, которое показало, что лишь 35% в 2018 году и 42% обучающихся относятся к основной медицинской группе и являются практически здоровыми. Соответственно перед ВУЗом стоит задача по сохранению уровня двигательной активности и в целом крепкого здоровья обучающихся, отнесенными к основной медицинской группе, не допустив, в силу объективных причин, появления отклонений в состоянии здоровья и перевода их в подготовительную или специальную медицинскую группу.

Данное Учебно-методическое пособие состоит из двух частей, ранее вышла первая часть, в которой мы дали подробную характеристику подготовительной и специальной медицинским группам, определили основные методы и средства, эффективные способы для корректировки уровня физической подготовленности, а также здоровья данной категории обучающихся[1].

Издание второй части пособия обусловлено необходимостью разработать методологию и определить средства по включению в режим для обучающихся такой системы оздоровления, которая будет способствовать решению проблемы поддержания здорового стиля жизни обучающихся, повышения уровня функциональной подготовленности и физического развития, а вместе с тем, увеличения интеллектуального и психо-эмоционального потенциала обучающихся.

По данным ежегодного входного анкетирования, проводимого в Институте, наиболее востребованными и популярными видами спорта и физической активности среди обучающихся первого курса очной формы обучения являются спортивные командные игры (волейбол, мини-

[1] http://vfmgua.ru/uploads/files/science/puplikacii/Ковалева М.Н. Занятия физ.культурой для обучающихся спец. мед.группы (по системе Пилатес)Учебно-методич.пособие. Часть 1.

футбол и волейбол), а также популярные фитнес направления (пилатес, стретчинг, функциональный тренинг STRONG by Zumba).

В рамках реализации рабочих учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обучающиеся получают необходимые знания, умения, навыки и компетенции на учебнопрактических и тренировочных занятиях, закрывая потребность в занятиях приоритетными видами спорта и физической активности. Но перед нами также стоит задача, которая заключается в том, чтобы обучающиеся не ограничивались только посещением учебнотренировочных занятий, но и включали в режим для самостоятельно организованные занятия физической культурой и спортом в соответствии с индивидуальными возможностями и предпочтениями.

Данное Учебно-методическое пособие составлено для обучающихся, которые хотят самостоятельно продолжать практические (тренировочные) занятия во внеучебное время, а также в период каникул.

ГЛАВА 1. Обоснование эффективности применения системы Пилатес

1.1. Исторические предпосылки применения системы Пилатес

Система упражнений Пилатес сегодня уже не является инновационной формой физической активности и/или новой системой оздоровления и тренировки. Во всем мире Пилатес известен и популярен уже много лет – первая студия появилась в Нью- Йорке в 1923 году. В России впервые занятия Пислатесом были организованы в 2001 году, и за это время Пилатес получил большую популярность и завоевал большое количество последователей в нашей стране.

Система упражнений Пилатес была разработана Джозефом Убертусом Пилатесом. Джозеф Пилатес разработал 34 базовых упражнения. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». Само название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания через осознанную мысль».

Возникновение система Пилатес имело свои предпосылки.

Джозеф Пилатес родился в 1883 году в Германии, был болезненным ребенком. Однажды в 9 лет он в очередной раз пожаловался отцу, что над ним издеваются в школе, и услышал от него фразу, которая изменила всю его жизнь: «Ты сам хозяин своей судьбы. Ты можешь и дальше жаловаться или пойти и что-нибудь сделать».

Джозеф начал изучать анатомию, йогу, гимнастику и боевые искусства. И в подростковом возрасте, проникнувшись древнегреческими представлениями об идеале человека, здорового телом, разумом и духом, составил для себя уникальную гимнастику. Тренировки помогли Джозефу не только избавиться от болезней, но и построить пропорциональное тело - так, что он даже стал позировать студентам художественного училища.

В начале прошлого века также разрабатывались и внедрялись многие другие методы физического совершенствования, хорошо знакомые Джозефу Пилатесу. Например, методики Александера и М. Фельденкрайза.

Метод Александера (1869-1955) построен на единстве физического, эмоционального и ментального состояния человека. Александер был актером и преподавателем театрального искусства и практиковал свой метод совершенствования человека в Австралии, Англии и

Америке. Его методика позволяет устранить излишнюю мышечную напряженность, успешно бороться со стрессом, восстанавливать здоровье.

Упражнения системы М. Фельденкрайза были предназначены для восстановления естественной грации и свободы движений, устранения ненужного мышечного «зажима». Фельденкрайз основал одну из первых в Европе школ дзюдо, изучал йогу, фрейдизм. Фельденкрайз учил способности двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью, понимая, как работает тело. Он подчеркивал, что необходимо научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолевать дурные привычки в использовании тела[2]. Джозеф Пилатес многое заимствовал именно из этих систем.

К системам, направленным на гармонизацию разума, тела и духа, относится и древняя практика йогов. Джосеф Пилатес посвятил много времени изучению этого учения. Таким образом, он включил в свою систему упражнения, которые благотворно воздействует на все системы организма, упражнения для развития гибкости (асаны), координации движений, улучшения осанки, так же методики, позволяющие избавляться от психологических зажимов и стрессов за счет особых техник дыхания и визуализации.

Когда началась Первая мировая война, Джозеф Пилатес получил разрешение применять свою систему для больных и ослабленных солдат. Некоторые из раненых солдат были обездвижены, и для них он придумал тренажер, прикрепив к кровати пружины. Все его подопечные в итоге выжили. Этот импровизированный кроватный тренажер стал основой для пружинных тренажеров «Кадиллак» (Cadillac) и «Реформер» (Reformer), придуманных Пилатесом. До сих пор их используют в фитнес-центрах.

После войны Джозефу предложили тренировать немецкую армию по его системе. Но он отказался и эмигрировал в Нью-Йорк, где открыл студию, которая быстро набрала популярность. К Джо (как его стали называть в США) ходили заниматься известные танцовщики, спортсмены, звезды кино.

Джозеф Пилатес прожил до 84 лет и до конца жизни тренировался и занимался со своими учениками. После смерти в 1967 году его система была забыта на некоторое время, но вскоре опять стала популярной благодаря балерине Романе Крыжановской - его ученице[3].

Сегодня систему Джозефа Пилатеса применяют в медицинских учреждениях, в лечебной физкультуре, в фитнес-клубах, в школах танцевального искусства и различных оздоровительных программах. Преподаватели высших учебных заведений все чаще включают в программы занятий систему упражнения Пилатес.

Пилатес из 34-х базовых упражнений стал двухуровневой системой, включающей комплексы более, чем из 500 упражнения с использованием спортивного инвентаря и без него. Пилатес подходит для людей любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки.

В завершение добавим, что система упражнений Пилатес - это не только популярная система оздоровительных упражнений, но и своего рода философия, основанная на гармоничности человеческой сущности – единстве и равновесии здоровья, физических, умственных и духовных качеств человека.

---

[2] Якубанеце Б. «Руководства по телесно-ориентированной терапии», изд-во Речь, 2007 [3]
Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс, 2007. 320 с.

1.2. Оздоровительное действие упражнений системы Пилатес

Система упражнений Пилатес состоит их элементов различных спортивных направлений и стилей от йоги до китайской акробатики, но при этом имеет отличительные особенности, благодаря которым выделяется на фоне разнообразных и многочисленных систем тренировок и оздоровления.

К таким отличительным особенностям относят следующие:

- во время занятий Пилатесом задействованы практически все группы мышц, это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям, система нормализует работу мышц тела, помогая им прийти к балансу напряжения и расслабления;
- упражнения учат осознанно двигаться, понимать, как осуществляется движение и как организм реагирует на это движение, тело ощущается, как единое целое;
- упражнения способствуют координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку, занимающиеся соответственно учатся избавляться от стереотипов в движениях и формирует здоровую осанку;
- в Пилатесе обязательна концентрация внимание на стабилизации частей тела, выполняющих статичную работу в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в движении, это дает способность контролировать и координировать свои движения, напрягать одни мышцы и при этом расслаблять другие;
- в Пилатесе важно глубоко и осознанно дышать, дыхание - важнейшая составляющая системы, для этого используется техника грудного, реберного дыхания. В отличие от стандартного, брюшного, данный тип дыхания помогает использовать нижнюю часть легких и снимает спазм глубоких мышц;
- в занятиях Пилатесом используются зрительные образы (визуализация) для привлечения сознания к физической нагрузке, для более правильного выполнения упражнений, что позволяет быстрее задействовать нужную группу мышц для выполнения движений;
- занятия по системе «Пилатес» тонизируют мышцы, развивают координационные способности, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в суставах, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- упражнения просты в выполнении, доступны всем, не требуют особых условий, практически не имеют ограничений ни по полу, ни по возрасту, ни по уровню здоровья и физической подготовки занимающихся, вызывают ощущение «мышечной радости»;
- чередование упражнений на растяжение с силовыми упражнениями, как в статике, так и в динамике учат занимающихся расслаблять тело, снимая мышечное напряжение, благодаря этому сводятся к минимуму последствия стрессовых ситуаций и перенапряжения;
- каждый элемент системы – это плавное вхождение в упражнение и плавный выход из него, что обеспечивает непрерывное выполнение упражнений. Именно поэтому Пилатес еще называют «танцем в партере»;
- важно найти так называемый «центр силы», т.е. точку, вокруг которой равномерно распределяется вся масса тела. Это позволяет выполнять упражнения осознанно и в соответствии с индивидуальными параметрами своего тела. Под «центром силы» так же понимают движения, сконцентрированы вокруг мышц живота, поясничной области;
- упражнения Пилатеса должны быть точными, этим Пилатес отличается от многих других систем упражнений. Движения выполняются в строгом соответствии с инструкциями по технике выполнения. Знание анатомии может помочь в достижении точности, занимающийся

тем самым узнает самого себя, учится виртуозно управлять своим телом, осознавая цель каждого упражнения и анализируя результат.

1.3. Уровни системы Пилатес

В настоящее время существуют две школы Пилатеса: американская и английская. Английская система преимущественно направлена на обучение правильному дыханию, концентрации внимания, развитию гибкости. Американская система, сохраняя все основные принципы системы Пилатес, преимущественно направлена на развитие силовых способностей. Единым для обеих школ выступают принципы, на которых основана система упражнений Пилатес, а также разделение всех упражнений системы на два уровня: начальный (базовый) и продвинутый (сложный).

Базовый и продвинутый урони системы Пилатес имеют сходства в части построения тренировочных занятий, среди которых следующие:

- перед выполнением упражнений по системе Пилатес необходимо выполнить разминку. 5-минутной разминки чаще всего бывает достаточно, в разминку можно включить ходьбу на месте, потягивания, повороты, наклоны, круговые движения в суставах и др.;
- упражнения для комплекса подбираются в определенной последовательности, выполняются в комфортном режиме, болевые ощущения в мышцах не допустимы, учитываются индивидуальные особенности занимающегося;
- занятия должны быть регулярными (не менее 3-х 30-ти минутных занятий в неделю);
- к продвинутому уровню упражнений можно приступать только после освоения базовой части комплекса.

Что касается особенностей базового уровня Пилатеса, отметим, что упражнения этого уровня направлены прежде всего на формирование установки на оздоровление и закрепление достигнутого результата. Особое внимание именно на данном этапе уделяется т.н. «центру силы», в который входят позвоночник, мышцы спины, живота, бедер и ягодиц. В процессе выполнения упражнений на данном уровне происходит формирование правильной техники дыхания, затрагивающей при глубоком вдохе нижние отделы легких. Так же особое внимание уделяют повышению гибкости и координации движений. И потому в основе упражнений зачастую лежат прогибы, скручивания или скрещивания противоположных частей тела.

Очень важно на данном этапе сформировать навык «автоматической осанки», который достигается путем постоянного контроля над положением позвоночника, стабилизации лопаток и грудной клетки.

Продолжать базовый уровень Пилатеса следует до тех пор, пока тело не будет полностью отвечать следующим требованиям:

- достигнут навык «автоматическая осанка»;
- есть амплитуда и плавность выполнения упражнений;
- достигнуто состояние стабильного «центра силы», при котором вес всего тела удерживается за счет опоры на бедра и ягодицы.

Упражнения продвинутого уровня соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц. Кроме того, именно на данном этапе

уже начинаются комплексы, в которых задействуется дополнительное оборудование, например, специальные тренажеры, ленты, резинки, мячи и кольца.

Тренировки по системе Пилатес для продвинутого уровня стоит начинать только при условии, что базовые упражнения уже освоены и есть потребность усложнить и разнообразить свою практику. Многолетняя практика применения системы упражнений Пилатес показывает, что базовый уровень в среднем можно освоить **не менее, чем за шесть месяцев** регулярных занятий.

ГЛАВА 2. Особенности организации самостоятельных занятия по системе Пилатес

2.1. Методические основы организации самостоятельных занятий

Теория и методика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успех в самостоятельных занятиях, в том числе по системе упражнений Пилатес, защищая от переутомления и возможных нежелательных последствий.

Соблюдение несложных правил позволяет сделать самостоятельные занятия интересными, эффективными, безопасными, а главное, полезными.

Правило № 1. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности во время самостоятельных занятий. Поскольку в системе Пилатес особое место отводится правильной технике упражнений, целесообразно выполнять комплекс, видя свое отражение в зеркале.

Правило № 2. Занятие обязательно нужно начинать с разминки. Она поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке, разогреть мышцы и связки, исключить риски получения травмы, сконцентрироваться на правильном выполнении техники.

Правило № 3. Необходимо соблюдать правила тренировки, обусловленные особенностями физиологии среднестатистического человека: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузки, чередование нагрузки и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Правило № 4. Перед занятиями нужно составить план тренировок, как минимум на месяц, подробно описав в нем объем нагрузки, продолжительность занятия и сами упражнения. Упражнения должны прорабатывать все части тела. В плане должно прослеживаться постепенное увеличение нагрузки и увеличение сложности упражнений.

Правило № 5. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося, поэтому их сложность повышают постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Правило № 6. Если во время занятия возникло ощущение недомогания, головокружение, болевые ощущения или чувство усталости, нужно значительно снизить нагрузку или вовсе отказаться от нее, затем посетить врача.

Правило № 7. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Правило № 8. По завершении комплекса упражнений целесообразно использовать восстанавливающие процедуры (самомассаж, теплый душ, ванна с солью или травами, сауна и др.).

Популярность системы упражнений Пилатес обусловлена также и тем, что противопоказаний для занятий практически нет. Существуют состояния организма, при которых врачи не рекомендуют не только физические упражнения, но и любую повышенную активность. Сюда относятся:

- инфекционные и вирусные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;
- свежие травмы (переломы, растяжения, вывихи);
- любые хронические заболевания в период обострения;
- кровотечения;
- психические расстройства.

Одежду для занятий выбирают из натуральных тканей, свободную. Тренировки проходят босиком или в специальных носках для фитнеса (без пальцев), допускается также использование обычных носков из плотного хлопка. Потребуется коврик от 8 мм толщиной, который должен соответствовать росту занимающегося, но можно использовать так же обычное банное полотенце. Время для занятий подходит любое, важно учитывать индивидуальные биоритмы и режим дня. Заниматься Пилатесом можно как на свежем воздухе, так и в помещении, занимающимся дома необходимо предварительно проветрить комнату.

Занятия Пилатесом могут проходить при использовании музыкального сопровождения, это позволит повысить эмоциональный окрас занятий и придаст эстетичность самим движениям.

Эффективность занятий будет ощутимо только в том случае, если занятия будут регулярными и проводиться не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятий варьируется от 15 минут (для новичков) до 90 минут для продвинутого уровняю. В среднем комплекс проводится в течение получаса. Как уже отмечалось, освоение базового уровня целесообразно осуществлять не быстрее, чем за шесть месяцев.

В завершении данного раздела необходимо отметь, каким бы ни был уровень физической подготовленности занимающегося или уровень сложности программы Пилатес, в любом случае, необходимо научиться **правильно дышать**.

Для извлечения максимума пользы из упражнений Пилатес занимающийся должен активно использовать разные способы дыхания. Контроль за дыханием осуществляется по трем основным аспектам, которые называются «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка» и «активное дыхание».

Боковое дыхание.

Боковое дыхание (его также называют реберным) осуществляется за счет расширения грудной клетки при сохранении постоянного напряжения глубоких мышц живота как на вдохе, так и на выдохе. Это совсем иная модель дыхания по сравнению с той, где при вдохе диафрагма опускается, а мышцы живота расслабляются, позволяя стенке брюшной полости выпячиваться вперед (диафрагменный, или брюшной, тип дыхания).

Боковое дыхание используется с той целью, чтобы сохранять напряжение мышц живота при выполнении упражнений, так как стабильность туловища чрезвычайно важна для защиты позвоночника под нагрузкой. Это ни в коем случае не означает, что дышать животом плохо и что диафрагма не играет жизненно важной роли в процессе дыхания. Просто боковой тип дыхания предпочтительнее при занятиях по системе Пилатес.

Соблюдение ритмического рисунка.

Для каждого упражнения установлен свой ритм дыхания. В одной фазе должен совершаться вдох, а в другой - выдох. Это делается для того, чтобы вы не задерживали дыхание, особенно когда упражнение связано с большой физической нагрузкой. Задержка дыхания, как

правило, сопровождается сильным напряжением мышц, а также нежелательным и потенциально опасным повышением артериального давления. Выдох в фазе максимального напряжения помогает этого избежать.

Установленный ритм дыхания может также оказывать влияние на прорабатываемые мышцы. Так, например, выдох активизирует глубокий мышечный слой брюшной полости, который образуют поперечные мышцы живота.

Наконец, ритмичное дыхание задает динамический ритм и самому упражнению. Каждое упражнение в Пилатесе имеет свои особенности. Некоторые упражнения или их отдельные фазы выполняются плавно и медленно, а другие — несколько быстрее и резче. Переменная динамика придает тренировке разнообразие и больше соответствует ритму повседневной деятельности.

Активное дыхание.

Особое место в системе Пилатес занимает так называемое активное дыхание. Существуют такие специфические упражнения, как, например, «Сотня», в котором выдох делается не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, то есть разбивается на отдельные части, чтобы лучше контролировать работу мышц живота и особенно внутренних межреберных мышц. Точно так же осуществляется и вдох, но при этом акцент переносится на работу наружных межреберных мышц. И вдох, и выдох при выполнении данного упражнения делаются в пять приемов. При этом каждый раз соответствующие мышцы сокращаются чуть сильнее.

Рон Флетчер, один из первых учеников Джозефа Пилатес, впоследствии ставший одним из самых уважаемых тренеров Пилатеса, разработал направление, которое назвал «ударное дыхание». Вот как он объясняет его суть: «Ударное дыхание не следует трактовать как силовое. Оно просто задает темп и ритм упражнению. Представьте, что вы надули воздушный шарик, а затем выпускаете из него воздух через маленькое отверстие струей постоянного напора. Это напоминает мне “дыхомер” Джозефа Пилатеса, который представлял собой колесо с лопастями, вращавшееся, если на него подуть. Цель состояла в том, чтобы в ходе выполнения упражнения колесо вращалось с постоянной скоростью. Я помню, как Пилатес говорил со своим жутким немецким акцентом: “И вдох, и выдох должны совершаться с намерением. Прежде чем вдохнуть, необходимо выдохнуть”. Не зря “вдох” и “вдохновение” являются родственными словами»[3].

Исключительно важное значение правильного дыхания характерно для преимущественного большинства, помимо системы упражнений Пилатес, видов спорта, среди них плавание, легкая атлетика, йога, карате, капоэйра, тяжелая атлетика и т.д. Это обусловлено тем, что осознанное следование определенным техникам дыхания позволяет улучшить работу сердца и повысить физическую активность. К числу дополнительных преимуществ так же можно отнести снижение стресса, нормализацию артериального давления, улучшение кровообращения, что подтверждается научными данными, полученными в клинических условиях.

Для удобства составления собственного комплекса упражнений по системе Пилатес, мы предлагаем брать за основу классические упражнения (Таблица 1), добавляя к ним использование инвентаря, а также используя модификацию, что повысит уровень сложности.

[3] Анатомия пилатеса/Р. Исаковиц, К. Клиппингер; пер. с англ. С.Э. Борич.- Минск: Попкрри, 2019.- 240 с.: ил.

Таблица 1

Базовые упражнения для составления комплекса повышенной сложности

№ п/п	Название упражнения	Описание
1	Сотня (Hundred)	**Эффект:** упражнение «Сотня» обеспечиваетсредний разогрев мышц пресса (центра силы) и верхнего плечевого пояса. **Выполнение упражнения** Исходная позиция для классической сотни: лежа на спине, фиксируется центр тела. Согните ноги в коленях под углом 90° и поднимите их в позицию столика, вытяните носки. Поднимите голову, плечи и лопатки от пола, руки натяните вдоль тела. На 5 кратких вдохов – 5 кратких выдохов проводите удары руками по воздуху (вверх-вниз). **Количество повторений:** повторите 10 раз, что в сумме даст сотню. **Детали** - При выполнении упражнения не напрягайте мышцы шеи – смотрите прямо перед собой (взгляд на уровне коленей), представьте, что между подбородком и грудью у вас зажат теннисный мячик. - Держите руки натянутыми, удары проводите с силой и энергично. - Не задерживайте дыхание, живот втянут, дышите ребрами. - Для **усложнения** сотни поднимите прямые ноги к потолку, продвинутый вариант – прямые ноги перед собой под углом 45° к телу. - Чтобы **облегчить** сотню (начальный уровень), поставьте согнутые ноги на пол. В данном случае работайте только руками и прессом. Если тяжело и в этом случае, подложите под голову небольшую подушку.
2	Скручивание наверх (Roll Up)	**Эффект:** растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела. **Выполнение упражнения** **Исходное положение:** лягте на спину, выпрямите ноги, притяните пальцы ног к себе, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох и поднимите руки перед грудью. На выдохе оторвите голову от пола и начинайте медленно скручивать вверх, позвонок за позвонком. Дотянитесь руками до пальцев ног, вдохните, а с выдохом медленно опускайтесь на пол. **Количество повторений:** 8 повторений **Детали** - Упражнение «Скручивание наверх» проводится плавно и медленно, без рывков и резких опусканий на пол. - Не отрывайте ноги от пола во время выполнения упражнения.

		- Не напрягайте мышцы шеи (опять вспомните о мячике между подбородком и грудью). - Не старайтесь держать спину прямой при скручивании. - Для усложнения скручивания наверх натяните носочки вперед. - Для упрощения упражнения (начальный уровень) не поднимайтесь до положения сидя, достаточно отрывать лопатки от пола (при этом действует тот же принцип дыхания). Можно также согнуть ноги в коленях.
3	Скручивание ног за голову (Roll Over)	**Эффект:** растяжение и массаж позвоночника и мышц спины, укрепление мышц пресса и центра тела, растяжка задней поверхности бедер и ягодичных мышц. **Выполнение упражнения** **1 вариант** - Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги выпрямлены на полу, носки натянуты. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе оторвите ноги от тела и медленно скручивайте их за голову, насколько это получается. В идеале Вы должны коснуться носочками пола, вдохнуть и с выдохом плавно опустить ноги на пол. **2 вариант** - Исходное положение то же, на выдохе проводится скручивание ног за голову с натянутыми носками, на вдохе стопы становятся в позицию флекс и с выдохом проводится раскручивание вниз. **Количество повторений:** 8 повторений **Детали** - Не помогайте себе руками, как бы отталкивая ноги от пола. - Не делайте резких движений, скручивание выполняется плавно – позвонок за позвонком. - Старайтесь держать ноги прямыми и дотронуться пальцами ног пола за головой. - Более легкая версия скручивания ног за голову – из положения с ногами в позиции столика (поднятые ноги согнуты в коленях под углом 90°).
4	Круги ногой (One Leg Circle)	**Эффект:** растяжка и укрепление мышц на ногах, тренировка мышц нижнего пресса, развитие координации. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, ноги вытянуты вперед. Притяните одну ногу к себе, аккуратно растяните ее. Оставьте ногу поднятой, вытяните носочек прямо к потолку (вверх). Рисуйте носочком на потолке маленькие кружочки (по 6 кружков на каждую сторону), затем повторите упражнение на другую ногу. Действует принцип полукруга (полкруга вдох, полкруга выдох). **Детали**

		- Старайтесь вытягивать ногу максимально вверх, приподнимая при этом ягодицу. - Чем больше амплитуда движения (чем больше круги), тем сложнее упражнение. - Держите живот втянутым. - Рисуйте круги натянутым носочком. - Для **упрощения** упражнения можно согнуть опорную ногу в колене (начальный уровень).
5	Перекаты на спине (Rolling Back (Rolling Like A Ball)	**Эффект:** растяжка и массаж позвоночника и мышц спины, тренировка мышц на животе, укрепление центра тела. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: сядьте с согнутыми ногами перед собой, схватите себя руками под коленями, и слегка поднимите ноги от пола (носки натянуты), округлите спину, втяните живот. На вдохе перекатитесь в положение лежа, стараясь сохранить дистанцию между лбом и коленями, на выдохе силой мышц пресса вернитесь в исходное положение. **Количество повторений:** 5-6 повторений **Детали** - При перекате оставайтесь на плечах, не кладите шею и голову на пол. - Упражнение выполняйте плавно, без рывков, работая мышцами пресса. - Не ставьте ноги на пол между перекатами. - Чтобы усложнить упражнение, в исходной позиции поднимите согнутые в коленях ноги под углом 90°. Также возможно обхватить себя руками крест-накрест под коленями, максимально притянув колени ко лбу. - При проблемах с позвоночником проконсультируйтесь с врачом о возможности выполнения перекатов на спине.
6	Растягивание ног поочередно (One Leg Stretch)	**Эффект:** растяжка мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. С выдохом оторвите лопатки от пола и притяните одну ногу к себе, другую ногу вытяните вперед. Согнутую ногу с внутренней стороны обхватите за колено, а с наружной – за косточку. Сделайте глубокий вдох, с выдохом смените положение ног. Повторите 4 раза, поменяйте дыхание (где был вдох, теперь делайте выдох) и повторите еще 4 раза. **Детали** - Ноги должны двигаться как бы по одной линии, носки натянуты.

		- Не напрягайте мышцы шеи, голову немного наклоните к груди. - Для **усложнения** на каждое притягивание ноги делайте 2 вдоха – 2 выдоха. - **Новички** могут положить голову и лопатки на пол и работать только ногами.
7	Растягивание ног одновременно (Double Leg Stretch)	**Эффект:** растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согните ноги в коленях и притяните их к себе, оторвите лопатки от пола, положив руки на колени либо на голени. На вдохе вытяните руки по направлению к ушам и вверх, выпрямите ноги под углом 45° к полу (как будто потягиваетесь утром), на выдохе снова свернитесь в клубок (исходное положение). **Количество повторений:** 8 повторений **Детали** - Тяните носочки в каждом положении. - Не напрягайте мышцы шеи, наклоните голову к груди. - Чтобы немного **упростить** упражнение, ноги можно выпрямлять больше вверх, нежели вперед. Новички могут не отрывать лопатки от пола при выполнении упражнения «Растягивание ног одновременно» (начальный уровень).
8	Растягивание спины вперед (Spine Stretch)	**Эффект:** растяжка и укрепление спины и позвоночника, укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра, устранение застоя в легких. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: сядьте прямо, макушка стремится к потолку, ноги вытянуты перед телом, пальцы ног тяните на себя, втяните живот и вытяните руки перед собой. Сделайте глубокий вдох, с выдохом наклонитесь вперед (тянитесь вперед грудью, спина при этом прямая), в последний момент наклоните голову вперед. На вдохе вернитесь в исходное положение, начиная движение от центра тела. **Количество повторений:** 8 повторений **Детали** - Спина должна быть прямой на протяжении всего растягивания ее вперед. - Старайтесь выдыхать весь воздух из легких, максимально втягивайте живот, приклеив пупок к позвоночнику. - Не поднимайте плечи к ушам. - Для **упрощения** упражнения можно вытянуть носки вперед и немного согнуть ноги в коленях (начальный уровень).

9	Кресло-качалка (Rocker with Open Legs/ Open Leg Rocker)	**Эффект:** укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности и массаж позвоночника. **Выполнение упражнения** Сядьте на ягодицы, спина округлена, согнутые в коленях ноги перед собой. Втяните живот и зафиксируйте центр тела. Обхватите ноги руками за щиколотки и, удерживая баланс, выпрямите ноги, натяните носочки. На вдохе сделайте перекат на спину, зафиксируйте положение на плечах, с выдохом вернитесь наверх. **Количество повторений:** 6 раз **Детали** - Держите спину округленной, не делайте резких движений. - Оставайтесь на плечах, не перекатывайтесь на шейный отдел позвоночника. - Не напрягайте шею, голова слегка наклонена к груди. - Работайте мышцами пресса – именно они должны помогать Вам при вставании, не вставайте при помощи рывка. - Не меняйте дистанцию между головой и ногами на протяжении выполнения всего упражнения. - Для **упрощения** упражнения «Кресло-качалка» можно держать ноги вместе либо немного согнуть ноги в коленях. - Для **усложнения** упражнения постарайтесь не держаться за щиколотки, а лишь положить на них руки для баланса.
10	Штопор (Corkscrew)	**Эффект:** укрепление центра тела, пресса и ног. **Выполнение упражнения** Лягте на спину, руки вдоль тела, ноги согните в коленях и притяните к себе, живот втяните. На выдохе выпрямите ноги и вытяните носочки к потолку. Между телом и ногами должен быть прямой угол. На вдохе начните рисовать ногами круг на потолке (полкруга – вдох, полкруга – выдох), постепенно увеличивайте диаметр круга. **Количество повторений:** 6 раз в каждую сторону Детали: - Носки должны быть натянуты во время всего упражнения, ноги склеены вместе. - Не напрягайте шею и не отрывайте плечи от пола. - Не сгибайте ноги в коленях, держите живот максимально втянутым, дышите ребрами. - Если образуется прогиб в области поясницы, положите руки под копчик.

		- Для **упрощения** упражнения «Штопор» делайте маленькие кружки ногами (начальный уровень). - Для **усложнения** штопора (продвинутый уровень) привстаньте и обопритесь на локти или даже ладони (руки при этом выпрямлены). Ноги опустите под углом 45° к полу и рисуйте ногами «восьмерку», постепенно увеличивая радиус кружков.
11	Пила (Saw)	**Эффект:** укрепление центра тела и мышц пресса, растяжка задней поверхности бедра и спины, формирование талии, улучшение подвижности позвоночника, устранение застоя в легких. **Выполнение упражнения** Исходное положение: сядьте ровно, макушка тянется к потолку, ноги разведены в стороны чуть шире бедер, руки также разведены в стороны и образуют с плечами одну линию, ладони смотрят вниз. Стопы тянем на себя, живот максимально втянут. Сделайте глубокий вдох, на выдохе наклонитесь вперед, поверните корпус в сторону и потянитесь рукой к противоположной ноге. Держите спину прямой. Старайтесь положить внешнюю часть руки на косточку на лодыжке, вторая рука устремлена вверх, смотрим на нее. На вдохе вернемся в исходное положение, с выдохом повторим на другую сторону. **Количество повторений:** 4 раза на каждую сторону **Детали** - Спина не горбится при выполнении упражнения. - Старайтесь выдыхать весь воздух из легких. - Руки постоянно находятся в прямой линии с плечами. - Не напрягайте шею, голова немного наклонена к груди. - Не отрывайте ноги или ягодицы от пола при повороте туловища. - Для **упрощения** упражнения «Пила» можно при наклоне немного сгибать колени. - Для **усложнения** упражнения добавьте наклоны к противоположной ноге на 2 вдоха – 2 выдоха, прежде чем вернуться в исходное положение.
12	Ныряющий лебедь (Swan Dive)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, спины, плеч, рук, шеи, развитие гибкости. **Выполнение упражнения** Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, соедините ноги, натяните носки, руки вытяните вперед. На вдохе оторвите туловище от коврика и тут же с выдохом перекатитесь вперед, максимально подняв ноги. На вдохе снова перекатитесь на ноги, подняв туловище с руками вверх. **Количество повторений:** 4-5 раз **Детали**

		- Перекаты проводите плавно, без рывков. - Не запрокидывайте голову, макушка все время тянется вверх, как и руки. - Не задерживайте дыхание и не сгибайте ноги или руки. - Для **упрощения** упражнения «Ныряющий лебедь» можно немного развести ноги, не ослабляя при этом ягодичные мышцы. Также можно развести руки в стороны (ладони книзу) вместо выпрямления их над головой. - После выполнения упражнения растяните спину в **детской позиции**.
13	Захлёст одной ногой (One Leg Kick)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины (верхней части), плеч, рук. **Выполнение упражнения** Исходное положение: лягте на живот, зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки. На выдохе оторвите корпус от пола, станьте на локти (локти прямо под плечами), руки вытяните вперед и сожмите их в кулачки. Выровняйте спину – спина и голова должны быть в одной линии. На 2 кратких вдоха оторвите одну ногу от пола (нога согнута в колене) и сделайте 2 захлеста в направлении к ягодице, на 2 выдоха плавно положите ногу на пол. Повторите 2-ой ногой. **Количество повторений:** 4 повторения на каждую ногу **Детали** - При выполнении упражнения носочки всегда натянуты. - Не запрокидывайте голову, смотрите прямо перед собой. - Вытягивайте втянутый живот вверх, отрывая его от пола. - Для **упрощения** упражнения «Захлест одной ногой» можно опираться не о кулачки, а о ладони. Абсолютные новички могут выполнять данное упражнение полностью лежа на животе. - Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв позицию ребенка.
14	Захлёст двумя ногами (Double Leg Kick)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление задней поверхности бедра, ягодиц, спины, рук. **Выполнение упражнения** Исходное положение: лягте на живот (голова опирается лбом или подбородком), зафиксируйте центр тела, вытяните ноги и натяните носочки, руки сцепите за спиной либо в замок, либо сделав из большого и указательного пальцев кружочки. На 2 кратких вдоха согните ноги в коленях и сделайте 2 захлеста, стараясь дотянуться носочками до ягодиц. На выдохе плавно положите ноги на пол и одновременно поднимите корпус, сведя лопатки и вытянув сцепленные руки параллельно полу. **Количество повторений:** 8 раз **Детали**

		- Держите носочки натянутыми. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой, макушку тяните кверху. - На выдохе старайтесь максимально прогнуть спину, оторвав грудь от пола. - Живот и ягодицы все время должны быть напряжены. - **Новички** могут выполнять захлесты двумя руками с позиции, когда руки согнуты в локтях перед телом. - Если после выполнения захлестов Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию.
15	Вытяжение шеи (Neck Pull)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка задней поверхности бедра и спины, улучшение подвижности позвоночника, формирование правильной осанки, избавление от болей в шейном отделе позвоночника. **Выполнение упражнения** Лежа на спине, положите руки под голову, не переплетая пальцы. Прямые ноги вытяните перед собой и разведите на ширину бедер, стопы тяните на себя. Втяните живот, зафиксируйте центр тела, прижмите позвоночник к полу. На выдохе плавно оторвите голову от пола и начинайте скручивать корпус вперед, выдохните, достигнув максимального наклона вперед (спина округлена). На вдохе сядьте ровно, выровняйте спину и вытяните макушку к потолку. *На выдохе отклонитесь с ровной спиной немного назад, держите корпус мышцами пресса, вдохните и вернитесь в положение сидя прямо (*не обязательная позиция для выполнения*). С выдохом округлите спину и позвонок за позвонком проведите раскручивание назад до положения лежа. **Количество повторений:** 4 раза. **Детали** - Все время работайте мышцами пресса. - Не скрещивайте руки под головой и не тяните шею наверх руками. - Не поднимайте ноги во время выполнения скручиваний. - Локти должны быть широко развернуты в стороны. - При скручиваниях спина округлена, не делайте резких движений, особенно при опускании на пол. - Для **упрощения** упражнения «Вытяжение шеи» можно слегка согнуть ноги при скручивании наверх. Если тяжело держать руки за головой, можно вытянуть их перед грудью. - Для **усложнения** упражнения натяните носки ног и держите ноги вместе.

16	Ножницы (Scissors)	**Эффект:** растяжка и укрепление мышц спины и ног, тренировка пресса, укрепление центра тела, дыхательная гимнастика, развитие координации. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, втяните живот, согнутые в коленях ноги подняты под углом 90°. На выдохе оторвите лопатки от пола и вытяните обе ноги, одну из них притянув к себе и зафиксировав ее руками. Сделайте вдох, на выдохе смените положение ног. Повторите 4 раза, затем поменяйте дыхание (на месте вдоха будет выдох) и повторите еще 4 раза. **Вторая версия ножниц:** притяните к себе одну ногу и сделайте 2 вдоха, поменяйте ногу и сделайте 2 выдоха. **Детали** - Носки должны быть максимально натянуты, живот втянут и стремится к позвоночнику. - Не напрягайте мышцы шеи. - При смене ног в воздухе верхняя половина тела должна быть зафиксирована. - Новички могут держать ноги слегка согнутыми в коленях. Для **продвинутого уровня** ножницы могут проводиться с приподнятыми ягодицами. Из положения лежа с согнутыми перед собой ногами сделайте березку (тянитесь ровными ногами к потолку). Поддержите поясницу руками, устойчиво лежите на лопатках. На вдохе разведите ноги, на выдохе поменяйте положение ног. Дыхание – как описано выше в более легкой версии. Можно также проводить упражнение на 2 вдоха – 2 выдоха.
17	Велосипед (Bicycle)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка, развитие гибкости и укрепление ног, ягодиц, спины, рук. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на пол, руки вдоль тела, ноги согнуты в коленях, зафиксируйте центр тела, втяните живот. Сделайте вдох, на выдохе медленно оторвите ноги от пола и поднимитесь в позицию березки, поддерживая себя руками, вытяните ноги вверх, натяните носки. На вдохе опустите прямую правую ногу параллельно полу и потянитесь носком вперед, в то же время левую ногу согните в колене и потянитесь носком к полу. На выдохе потяните носок левой ноги к ягодице, на вдохе смените положение ног (левое колено тяните к груди и выпрямите ногу параллельно полу, правую ногу согните и опустите вниз). **Количество повторений:** 3- 4 повторения на каждую ногу. **Детали** - Не прогибайте спину, держитесь наверху мышцами пресса. - При смене ног не болтайтесь, центр тела должен быть зафиксирован.

		- Не становитесь на шею, оставайтесь на плечах. - При вытяжении ног убедитесь, что ягодицы напряжены, при этом Вы растягиваете заднюю и переднюю поверхности бедер. - Если после выполнения велосипеда Вы чувствуете боли в пояснице, растяните спину, приняв детскую позицию. - Для **упрощения** упражнения «Велосипед» можно слегка согнуть ноги в позиции наверху. - Для **усложнения** велосипеда вытягивайте ноги в продольный шпагат.
18	Мостик на плечах (Shoulder Bridge)	**Эффект:** укрепление центра тела, укрепление и подтягивание ягодиц и нижней части спины. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы параллельно друг другу. Руки вдоль тела. Со вдохом поднимите ягодицы максимально вверх (как будто кто-то тянет Вас за пояс), задержитесь на несколько счетов в таком положении, сжимая ягодицы, с выдохом опуститесь вниз, но не кладите ягодицы на пол. **Количество повторений:** 8 повторений **Детали:** - Не поднимайтесь до уровня шеи, всегда оставайтесь на плечах. - Поднимайте ягодицы медленно, округляя спину позвонок за позвонком. - Не ставьте ноги слишком далеко друг от друга, держите живот втянутым. - Старайтесь больше опираться о пятки, чем о пальцы ног. - Для **усложнения** мостика на плечах можно подвинуть стопы ближе к ягодицам и обхватить лодыжки руками. Можно также поднять пальцы ног, оторвав их от пола, и выполнять упражнение только на пятках.
19	Скручивание спины (Spine Twist)	**Эффект:** укрепление центра тела, косых мышц живота, формирование талии, растяжение мышц спины и позвоночника, устранение застоя в легких. **Выполнение упражнения** Исходное положение: сядьте прямо, макушка устремлена вверх, ноги вытяните перед собой, пальцы ног тяните на себя (флекс). Разведите прямые руки в стороны, ладони смотрят вниз. Удостоверьтесь, что руки и плечи образуют одну линию. Втяните живот, зафиксируйте центр тела и сделайте глубокий вдох, откройте ребра. На 2 выдоха повернитесь в одну сторону, зафиксируйте положение. На вдохе вернитесь в исходную позицию (прямо) и повторите скручивание спины в другую сторону.

		Количество повторений: 4 раза на каждую сторону **Детали** - Скручивание проводите от талии, не от плеч или рук. - Вытягивайте руки и плечи в одну ровную линию на каждом этапе проведения упражнения. - Держите спину прямой, живот втянутым, позвоночник вытягивайте вверх (прочувствуйте энергию, пробегающую по позвоночнику снизу вверх). - Не отрывайте ноги от пола, плотно сидите на ягодицах. - Для **упрощения** можно немного согнуть ноги в коленях или положить под ягодицы подушечку. Абсолютные новички могут проводить скручивая из положения ног «по-турецки», плотно сидя при этом на ягодицах.
20	Перочинный нож (Jack Knife)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжение и массаж спины и позвоночника, укрепление нижней части спины. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: лягте на спину, руки вдоль тела, ноги вытянуты вперед, носки натянуты. Втяните живот, зафиксируйте центр тела. На вдохе поднимите прямые ноги к потолку и медленно опустите их за голову, поставив пальцы ног на пол. На выдохе поднимите прямые ноги вверх и вытяните их к потолку (березка). На вдохе снова опустите ноги за голову, на этот раз параллельно полу. На выдохе вернитесь в исходное положение (ноги перед собой на полу) **Количество повторений:** 4 раза **Детали** - Все время держите живот втянутым, старайтесь не опираться на руки, работайте мышцами пресса. - Все время лежите на плечах. Не переходите на шею. - Упражнение «Перочинный нож» выполняйте медленно, округляя спину позвонок за позвонком. - Для **упрощения** упражнения в исходной позиции можно согнуть ноги, а наверху поддерживать спину руками. - Для **усложнения** перочинного ножа положите прямые руки за голову. Можно также по одной выпрямлять ноги наверх в «березку» из позиции «ноги за головой».
21	Серия упражнений на боку (Side Kick Series)	
	- Вперед- назад (front-back)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°,

		нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). На выдохе поднимите верхнюю ногу слегка вверх и (чуть выше уровня бедра), разверните ее пяткой вниз и натяните стопу на себя (позиция флекс). На вдохе еще больше втяните живот, приклеив пупок к позвоночнику, и выведите ногу максимально вперед, в этом положении сделайте маленькое пружинящее движение ногой вперед. На выдохе верните ногу в исходное положение (под углом 45° к телу). **Количество повторений:** 5-10 раз на каждую ногу. **Детали** - Не болтайтесь при выведении ноги вперед, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога в позиции флекс находится все время на одном уровне. - Для **усложнения** упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. - Абсолютные **новички** могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.
	- Вверх - вниз (up-down)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе поднимите верхнюю ногу максимально вверх – при этом нога должна оставаться прямой, а пятка развернутой книзу. С выдохом опустите ногу в исходное положение. **Количество повторений:** 5-10 раз на каждую ногу. **Детали** - Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх. - Для **усложнения** упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. - Абсолютные **новички** могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.

	- Малые круги (Small Circles)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом приподнимите верхнюю ногу чуть выше уровня бедра и разверните ее пяткой вниз. Это и будет исходная позиция. На вдохе начинайте рисовать маленькие кружочки ногой вперед. Повторите 5-6 раз, затем смените направление, рисуйте кружки назад. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох. **Детали** - Не болтайтесь при рисовании кружков, держите центр тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Ноги должны быть выпрямлены, рабочая нога вытянута носком вверх. - Для **усложнения** упражнения заведите опорную руку за голову, локоть тяните вверх. В таком положении Вы держитесь исключительно мышцами зафиксированного центра тела. Можно также опереться на предплечье. - Абсолютные **новички** могут положить голову на вытянутую руку, опорная рука перед грудью.
	- Пассе в сторону (Side Passe)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение. **Количество повторений:** 10 раз на каждую ногу **Детали** - Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для усиления эффекта и **усложнения** упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой.

		- Для **упрощения** упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.
	- Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)-1	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Верхнюю ногу согните в колене и поставьте ее стопу перед коленом нижней ноги. Натяните носок на нижней ноге и немного разверните пятку вверх, с выдохом слегка оторвите ногу от пола – исходная позиция. На вдохе поднимите ногу максимально вверх, не сгибая ее, с выдохом опустите ее в исходное положение. **Количество повторений:** 10 раз на каждую ногу **Детали** - Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для усиления эффекта и **усложнения** упражнения можно задерживаться на несколько счетов в позиции с максимально поднятой ногой, выполнять ногой быстрые пульсирующие движения или после поднятия ноги добавить серию кругов нижней ногой. - Для **упрощения** упражнения положите верхнюю ногу на колено перед собой.
	- Подъем на внутреннюю поверхность бедра (Inner-Thigh Lifts)-2	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер (внутренней поверхности) и ягодиц, улучшение координации. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, голову положите на натянутую руку, тело вытяните в одну линию, втяните живот, зафиксируйте центр тела. Ноги находятся в позиции Пилатес. На выдохе поднимите обе ноги вверх. На вдохе спустите нижнюю ногу чуть ниже. На выдохе резко подтяните ее к верхней. **Количество повторений:** 10 раз на каждую ногу **Детали** - Не болтайтесь при поднятии ноги, держите центр тела, тело все время натянуто по одной линии. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Для **упрощения** упражнения можно держать ноги близко к полу. - Для **усложнения** упражнения поднимите корпус и обоприте голову о руку, согнутую в локте. Вторую руку положите перед собой. Для **очень продвинутого уровня** возможно заведение

		обеих рук за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.
	- Велосипед на боку (Side Bicycle)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление ног, бедер и ягодиц, улучшение координации, улучшение подвижности тазобедренного сустава. **Выполнение упражнения** Лягте на бок, положите голову на согнутую в локте руку, вторую руку поставьте перед собой, зафиксируйте центр тела, бок вытяните кверху, прямые ноги притяните к себе под углом 45°, нижнюю ногу поставьте на пальцы, пятки вместе (позиция Пилатес). С выдохом слегка приподнимите верхнюю ногу - это и будет исходная позиция. На вдохе отведите верхнюю ногу максимально назад, согнув её в колене и стараясь приблизить пятку к ягодице. С выдохом вытяните колено вперед к плечу, держа ногу на одном уровне, на вдохе выпрямите ногу вперед, затем прямую ногу с выдохом перенесите назад и снова тяните пятку к ягодице. **Количество повторений:** 10 раз на каждую ногу **Детали** - Не болтайтесь при отведении ноги назад или вперед, держитесь центром тела. - Не горбите спину и не провисайте боком вниз. - Не отрывайте корпус от пола. Работайте только бедром и ногой. - Не опускайте верхнюю ногу ниже уровня таза. - Для **упрощения** упражнения «Велосипед на боку» положите голову на вытянутую вверх руку. - Для **усложнения** упражнения заведите обе руки за голову, что вынудит Вас еще больше вовлечь в работу мышцы центра тела.
22	Головоломка (Teaser)	**Эффект:** укрепление центра тела и пресса, растяжка и укрепление спины и ног. **Выполнение упражнения** Лягте на спину, руки вытяните над головой, ноги согните в коленях перед собой, колени вместе. Зафиксируйте центр тела, втяните живот. На вдохе поднимите руки перед грудью, с выдохом позвонок за позвонком скручивайте корпус вперед, вытягивая макушку вверх. В положении, когда мышцы пресса наиболее вовлечены в работу, выровняйте спину и задержитесь на 3 счета, сделайте вдох, с выдохом раскрутитесь вниз. **Количество повторений:** 3-5 раз **Детали** - Выполняйте упражнение медленно, не делая резких движений. - Вытягивайте корпус больше вверх, чем вперед. - Не поднимайте плечи к ушам.

		- Не отрывайте стопы от пола. - Для **усложнения** упражнения поднимите одну ногу вверх, соединив колени, и проводите скручивания вверх, как описано в упражнении. Чтобы еще больше **повысить уровень сложности**, в положении с поднятой ногой можно на верхней точке подъема повернуть корпус поочередно в каждую сторону, затем с выдохом опуститься вниз.
23	Круги ногами (HipTwist)	**Эффект:** укрепление центра тела, пресса и ног. **Выполнение упражнения** Исходная позиция: в положении лежа на спине обопритесь на локти, выровняйте спину, согните ноги в коленях и притяните их к себе. На выдохе выпрямите ноги перед собой и немного в диагонали (под углом 45° к полу), тяните носочки вперед и рисуйте натянутыми ногами кружки. Дыхание по принципу: полкруга – вдох, полкруга – выдох. **Количество повторений:** 6 раз в каждую сторону **Детали** - Не напрягайте плечи и шею, наклоните голову к груди и смотрите на колени. - Живот втянут на протяжении всего упражнения «Круги ногами», не прогибайте поясницу. - Для **усложнения** упражнения (продвинутый уровень), обопритесь не о локти, а о ладони (пальцы развернуты к телу). Локти в данном случае держите прямыми, не болтайтесь по сторонам при «рисовании» кругов. - Для **упрощения** кругов ногами можно слегка приподнять ноги вверх, не сгибая при этом колени. Также между переходом на круги в другую сторону можно притянуть колени к себе и сделать несколько вдохов – выдохов, тем самым давая мышцам небольшую передышку.
24	Плавание (Swimming)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, рук и ног. **Выполнение упражнения** Исходное положение: лягте на живот, вытяните руки вперед, зафиксируйте центр тела (живот втянут и минимально касается пола), поднимите голову от пола, смотрите вниз перед собой. ***Базовый уровень:*** на вдохе поднимите одну руку и противоположную ей ногу, на выдохе смените руку и ногу. ***Продвинутый уровень:*** на вдохе одновременно поднимите руки и ноги от пола, выдохните, на 5 вдохов – 5 выдохов совершайте плавательные движения, поднимая одну руку и противоположную ей ногу еще немного выше, а затем меняя руку и ногу.

		Количество повторений: 3-5 раз (1 раз = 5 вдохов-5выдохов) **Детали** - Не болтайтесь при выполнении упражнения, держите себя центром тела. - Поднимайте руки и ноги как можно выше, при этом держите их прямыми, вытягивайте носочки. - Не запрокидывайте голову назад, смотрите вниз перед собой. - В продвинутом варианте отрывайте от пола грудь и ноги прямо от бедер. - После выполнения упражнения растяните спину в позиции ребенка.
25	Подъем ноги вверх в упоре лежа (Leg Pull Front)	**Эффект:** укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног. **Выполнение упражнения** Из положения лежа на животе поставьте ладони под плечи, зафиксируйте центр тела и отожмитесь от пола в позицию планки – тело натянуто по одной линии, живот и ягодицы втянуты внутрь, стопы в позиции Пилатес. На выдохе переместите вес тела назад, устремляя пятки к полу, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 2-3 раза для разминки запястий и ахиллова сухожилия. На вдохе поднимите одну ногу вверх параллельно полу и вытяните носок, на выдохе переместите вес тела назад, на вдохе снова вперед и опустите ногу. **Количество повторений:** 3 раза каждой ногой без чередования ног **Детали** - Не прогибайте и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок. - Тянитесь поднятой ногой назад. - Ладони должны быть прямо под плечами. - Если у Вас проблемы с суставами, для **упрощения** упражнения не выпрямляйте локти полностью, вместо ладоней станьте на кулачки либо локти. - Для **усложнения** упражнения поднимите прямую ногу максимально высоко и, потянувшись назад, сделайте ей несколько пружинящих движений, прежде чем поставить на пол.
26	Подъем ноги вверх в упоре сзади (Leg Pull Back)	**Эффект:** укрепление центра тела, пресса, растяжка и укрепление спины, ягодиц, рук и ног. **Выполнение упражнения** Сядьте с прямой спиной на ягодицы, ноги в позиции Пилатес вытяните перед собой, руки поставьте под плечи, пальцы повернуты вперед (к телу). На вдохе поднимитесь вверх в

		позицию обратной планки – зафиксируйте центр тела, живот и ягодицы должны быть максимально втянуты, потянитесь носками к полу, выдохните. На вдохе поднимите одну ногу максимально вверх, носок при этом натянут, на выдохе притяните стопу к себе (позиция флекс) и опустите ногу вниз пяткой, при касании пола снова вытяните носок. **Количество повторений:** 3 раза каждой ногой без чередования ног **Детали** - Не прогибайте и не горбите спину, держитесь центром тела, не заваливайтесь на бок. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой. - Не сгибайте ногу, поднимайте ее ровно настолько, насколько она может оставаться прямой. - Ладони должны находиться под плечами. - При дискомфортных ощущениях в суставах перейдите на локти (кулачки) или вовсе пропустите данное упражнение.
27	Подъемы ног, стоя на коленях (Kneeling Side Kicks)	**Эффект:** укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации. **Выполнение упражнения** Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад. **Количество повторений:** 4 раза на каждую ногу **Детали** - Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь. - Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед. - Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут. - Для **упрощения** упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса. - Для **усложнения** данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.
28	Планка на боку / Вытяжение бока (Side Bend and Stretch)	**Эффект:** укрепление центра тела, рук, спины, ягодиц, бедер и ног, формирование линии талии, развитие координации. **Выполнение упражнения** Из стойки на коленях наклонитесь в одну сторону и поставьте ладонь прямо под плечо, вторую руку положите за голову и

		тянитесь локтем вверх. Зафиксируйте центр тела. Вдохните и с выдохом поднимите ногу параллельно полу, натяните носок. На вдохе перенесите прямую ногу вперед насколько это возможно, с выдохом отведите ногу максимально назад. **Количество повторений:** 4 раза на каждую ногу **Детали** - Тело должно быть зафиксировано – не горбите спину и не выпячивайте живот, не болтайтесь. - Вытягивайте верхний локоть и бок вверх, голова в одной линии с телом, смотрите вперед. - Не сгибайте рабочую ногу и опорную руку при выполнении упражнения. Носок все время натянут. - Для **упрощения** упражнения положите верхнюю руку на бок – это упростит нахождение баланса. - Для **усложнения** данного упражнения добавьте по 2 пружинящих движения ногой в позиции впереди и сзади.
29	Бумеранг (Boomerang)	**Эффект:** укрепление и растяжка всех основных мышц тела, развитие координации. **Выполнение упражнения** Исходное положение: сядьте на пол, спина прямая, макушка тянется вверх, ладони поставьте у тела, скрестите щиколотки (левая на правую). Зафиксируйте центр тела. На вдохе начните медленно позвонок за позвонком скручивать ноги за голову, в момент подъема ног упирайтесь руками в пол, держите спину округленной. С выдохом в положении на лопатках с ногами за головой скрестите ноги наоборот (правая щиколотка ложится на левую). На вдохе сделайте перекат вверх, зафиксировав тела в V –позиции (как в упражнении «Головоломка»), руками тянитесь вперед, спина прямая, выдохните. Со вдохом заведите руки за спину, скрестите их и вытяните назад. Сохраняйте баланс. Держитесь центром тела. На выдохе медленно перекатитесь вперед, положите скрещенные ноги на пол, поднимите прямые руки как можно выше. На вдохе расцепите руки и с выдохом через стороны вытяните их вперед по направлению к стопам, готовясь к следующему повторению. **Количество повторений:** 4 раза **Детали** - Каждое движение выполняйте под полным мышечным контролем, не бросайте ноги на пол при их опускании. - Не поднимайте руки слишком высоко в V –позиции, чтобы не пришлось горбить спину.

		- Тяните носочки. - Для **облегчения** упражнения помогайте себе руками в V – позиции, пока мышцы центра тела не позволят Вам выполнять упражнение, как описано.
30	Тюлень (Seal)	**Эффект:** укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации, релаксация. **Выполнение упражнения** Сядьте с согнутыми перед собой коленями, зафиксируйте центр тела, втяните живот, обхватите себя за щиколотки и с выдохом оторвите ноги от пола, разведя колени (внутренние части стоп плотно прижаты друг к другу, носки натянуты). На вдохе 3 раза ударьте пятками (как тюлень ластами) и перекатитесь на спину. В позиции на лопатках снова 3 раза ударьте пятками и с выдохом вернитесь в исходное положение. **Количество повторений:** 6 повторений **Детали** - Не перекатывайтесь рывком, Вы должны выполнять все движения мышцами пресса. - Не выпрямляйте спину, при перекате спина округлена. - Не тяните плечи к ушам. - Старайтесь сохранять одинаковое расстояние между лбом и ногами при перекатах. - Не перекатывайтесь на шею, оставайтесь на лопатках. - Расслабьте спину, плечи и ноги, получайте удовольствие от выполняемого упражнения. - Для **упрощения** упражнения можно пропустить удары пятками в позиции на лопатках, оставив их лишь в положении с ногами перед собой.
31	Краб (Crab)	**Эффект:** укрепление центра тела, мышц пресса, растяжка и массаж спины и позвоночника, развитие координации. **Выполнение упражнения** Сядьте на пол, согните колени, скрестите щиколотки, разведите колени и притяните ноги к себе, обхватив себя за стопы. Зафиксируйте центр тела, втяните живот, округлите спину, голову наклоните к груди. На вдохе перекатитесь на лопатки (с помощью мышц пресса, а не рывком), зафиксируйте положение, перекрестите ноги в другом направлении. На выдохе перекатитесь вперед. Выполняйте перекат, пока голова не станет на пол (коврик). Со вдохом снова перекатитесь на спину. **Количество повторений:** 6 раз **Детали**

		- Все время держите спину округленной. - Работайте мышцами пресса. - Не перекатывайтесь на шею и не тяните плечи к ушам. - Для **усложнения** упражнения «Краб» можно в положении стоя на голове немного притянуть голову к груди, что поспособствует большему растяжению позвоночника и мышц шеи и спины.
32	Перекаты на животе (Rocking)	**Эффект:** укрепление центра тела и спины, гибкость шеи, плеч, спины, передней поверхности бедра и связок колена. **Выполнение упражнения** Лягте на живот и зафиксируйте центр тела. Притяните пятки к ягодицам и обхватите себя за щиколотки с наружной стороны. На вдохе поднимите грудь и ноги от пола, на выдохе перекатитесь максимально вперед на грудь, еще больше вытянув ноги к потолку. На вдохе снова вернитесь на центр. **Количество повторений:** 5-6 раз **Детали** - Держите руки прямыми, не тяните плечи к ушам. - Носки должны быть натянутыми. - Не запрокидывайте голову, смотрите перед собой. - Не задерживайте дыхание. - Максимально отрывайте ноги и грудь от пола. - После выполнения упражнения растяните спину в детской позиции.
33	Управление равновесием (Control Balance)	**Эффект:** укрепление центра тела, растяжка и укрепление спины, ног, развитие координации. **Выполнение упражнения** Лягте на спину, зафиксируйте центр тела и приготовьтесь к скручиванию ног за голову. С выдохом позвонок за позвонком перенесите ноги за голову, дотроньтесь пальцами ног пола, вытяните рук вверх и обхватите одну ногу за стопу либо за щиколотку. На вдохе поднимите вторую ногу вверх и максимально вытяните ее к потолку. На выдохе смените ногу, повторите 5 раз и с выдохом медленно опуститесь вниз. **Количество повторений:** 2-3 раза (1 раз = 5 смен положения ног) **Детали** - Держитесь центром тела, не провисайте, не горбите спину. - Оставайтесь на лопатках, не переходите на шею. - Держите носки натянутыми. - Руки должны быть прямыми. - Не отрывайте голову от пола, не напрягайте шею.

		- Для **упрощения** упражнения поставьте ногу над головой на носок (позиция флекс).
34	Отжимание (Push Up)	**Эффект:** укрепление рук (трицепсов), плеч, груди, укрепление центра тела и задней поверхности бедра, растяжение спины и позвоночника. **Выполнение упражнения** Отжимание выполняется в положении стоя. Встаньте прямо и втяните живот, зафиксировав центр тела. На вдохе поднимите руки над головой и с выходом начинайте медленно скручиваться вниз позвонок за позвонком, пока не коснетесь руками пола (в этом положении можно слегка согнуть колени). На вдохе сделайте руками 3 шага вперед до позиции планки – пальцы рук смотрят вперед, ладони под плечами, все тело натянуто по одной линии, затем выдохните. Со вдохом проведите отжимание – согните локти ровно назад (локти находятся рядом с корпусом), зафиксируйте тело в этом положении и с выдохом вернитесь в позицию планки. На следующем вдохе сделайте руками 3 шага назад – по направлению к ногам, с выдохом позвонок за позвонком раскрутите корпус наверх и примите вертикальное положение. **Количество повторений:** 3-5 повторений **Детали** - Держите затянутый центр тела, не прогибайтесь и не выпячивайте попу в позиции планки. - Скручивания выполняйте медленно, задействуйте каждый позвонок. - Для **облегчения** отжимания допускается немного развести локти в стороны. Абсолютные новички могут выполнять отжимания в позиции планки на коленях. - Для **усложнения** упражнения можно выполнить сразу 3 отжимания в позиции планки и лишь потом раскрутиться наверх. Можно также поднимать одну ногу при проведении отжимания.

2.2. Особенности питания до и после занятия

Для максимальной эффективности занятий по системе Пилатес отдельное внимание уделяется вопросу правильного питания. Важно учитывать, что универсальных правил по питанию практически нет, поскольку метаболизм (обмен веществ) каждого человека работает по-своему, каждый из нас уникален и имеет присущие только ему особенности. Но все же мы сделали подборку ориентировочных правил по питанию, которые следует учитывать при составлении тренировок по Пилатесу, так как они основаны на клинических исследованиям и широко применяются в тренировочной практике.

В целом, Пилатес не требует существенных изменений в рационе и системе питания, в отличии от других систем, таких, например, как йога.

Следует учитывать, что питание до и после занятия имеет свои особенности.

Правильное питание перед тренировкой имеет значение как для эффективности тренировки, так и для повышения производительности во время нее. Прием пищи обеспечивает так называемое «энергетическое ядро» тренировки.

Послетренировочное питание имеет значение для улучшения восстановительных процессов, которые начинаются сразу после окончания тренировки. Правильное питание после тренировки способствует и гарантирует обеспечение организма занимающегося всем необходимым для восстановления, а также для адаптации к предшествующей нагрузке.

Питание до тренировки зависит от времени, в которое проводится тренировка. Если тренировка проходит ранним утром, то прием пищи целесообразен за 30-40 минут до нее, пища должна быть углеводной (банан, йогурт, творог с медом, цельнозерновой хлеб, мюсли и т.д.). Тренировка натощак чревата головокружением и тошнотой.

Если после приема пищи прошло больше 3-4 часов, то примерно за 30-40 минут до тренировки необходим прием пищи, как перед ранней утренней тренировкой. Перед тренировкой допускается прием кофеинсодержащих напитков, например, кофе или горячего шоколада (но не более 200 мл – одна кружка).

Если тренировка проходит в дневное время, то прием пищи рекомендован за 1-1,5 часа до тренировки.

Питание должно содержать углеводы и белки. Прием воды осуществляется не позже, чем за час до начала занятия.

Углеводы перед занятием необходимы для того, чтобы обеспечить мышцы и мозг энергией. *Белки* являются источником аминокислот для работающих мышц. *Жиры* в питании перед занятием желательно вообще исключить, так как они замедляют скорость пищеварения. Жирная пища дольше находится в желудке, и если она там будет находится во время занятия, то может вызвать боль в желудке, изжогу, тошноту и отрыжку.

Основу приёма пищи должны составлять сложные углеводы (цельнозерновой хлеб, макароны твердых сортов, бурый рис, печёный картофель, гречка). Источником белка могут выступать отварная, тушеная либо запеченная курятина/индюшатина/крольчатина, вареные яйца, приготовленный в духовке омлет, салат из тунца и т.д. Содержание белка к углеводам должно быть 1:2. Такая пропорция позволит эффективно потренироваться и подпитает мышцы необходимыми аминокислотами.

Объем порции ориентировочно не должен превышать 300 грамм.

Во время тренировки разрешается прием воды, если есть ощущение жажды, сухости во рту, усталость, раздражительность. Прием пищи во время занятия категорически запрещен.

Прием пищи после тренировки играет большую роль в обеспечении организма всем необходимым для восстановления.

В приеме пищи после тренировки главным является время, через которое этот прием осуществляется. В идеале, если этот промежуток будет составлять от 30 до 60 минут! В этот промежуток употребляют значительное количество белков и углеводов. **Почему важен прием пищи в первый час после тренировки?**

После тренировки организм способен немедленно начать усваивать белки и углеводы, запускать такие физиологические процессы как:

- пополнение запаса мышечного гликогена (источник энергии для работающей мускулатуры), исчерпанного во время тренировки;
- снижение темпа распада белка в мышцах, вызванного физическими упражнениями;
- ускорение синтез белка в мышцах;

- уменьшение боли в мышцах и снижение усталости; - значительное ускорение процесса общего восстановления; - снижение уровня гормона стресса - кортизола.

В послетренировочные период в организме возникает так называемое *белковоуглеводное (анаболическое) окно.*

Анаболическое окно - это состояние метаболизма, когда организм испытывает острую нужду в питательных веществах (преимущественно белки и углеводы), которые при употреблении в определенные моменты времени приводят к максимальному анаболическому отклику и росту мускулатуры, и что не менее важно, это не приводит к образованию жировой массы[4].

Анаболическое окно, возникающее после тренировки, необходимо «закрывать» белками (протеином) и углеводами, при этом в зависимости от нагрузки (силовая или аэробная) их соотношение будет выглядеть так:

- после аэробной (с высоким потреблением кислорода) нагрузки около 60% приема пищи должны быть из углеводов, 40% - из белков. Углеводов организму нужно больше, т.к. именно углеводы идут на восстановление гликогена (питания для мышц).
- после силовой нагрузки (анаэробная, с низким потреблением кислорода) соотношение «белки-углеводы» поменяется на противоположное: 60% уже будут составлять белки, а 40% - углеводы. Поступивший в организм протеин не даст расщеплять мышечную ткань для выработки энергии, а наоборот поможет в восстановлении мышц.

После тренировки целесообразно соблюдать ряд простых правил:

- в течение двух часов, желательно исключить все, что содержит кофеин: кофе, чай, какао и все "шоколадное" (даже белковые порошки со вкусом шоколада). Кофеин будет способствовать ещё большей секреции адреналина, концентрация которого в крови и так достаточно высока, и может привести к неблагоприятным последствиям для здоровья. Кофеин так же вмешивается в выработку инсулина, что негативно скажется на транспортировке гликогена к мышцам. Кофе, принятый после интенсивных физических нагрузок, мешает восстанавливаться мышечным тканям, замедляя их рост.

В качестве дополнения приведем список продуктов для составления рациона питания. При составлении рациона питания правильный выбор пищи не столько поможет в достижении роста мышц и уменьшения жировых тканей, сколько окажет оптимизирующее воздействие на здоровье в целом.

Источники постных белков

При наборе мышечной массы следует подбирать продукты, содержащие определенные белки. Лучшим выбором будут белки из продуктов животного происхождения. Белки неживотного происхождения считаются неполноценными. Это значит, что в них не хватает определенных аминокислот, необходимых для роста мышц. Вот продукты питания с содержанием нужных белков: куриные грудки; грудки индеек; рыба (лосось содержит также полезные жиры); молоко (особенно с низкой жирностью или нежирное); сыр (нежирный или с низкой жирностью); сыр домашнего приготовления; греческий йогурт; постная свинина; постная говядина; цельные яйца и яичные белки; белок молочной сыворотки; казеиновые белки.

Полезные жиры

Жиры имеют различные функции в теле человека. Некоторые жирные кислоты не могут вырабатываться в организме и должны поступать только с пищей. Поэтому необходимо

[4] http://sportwiki.to/Белково-углеводное_окно

включать в рацион продукты, содержащие необходимое количество полезных жиров. Вот некоторые из них: рыбий жир; льняное масло; оливковое масло; орехи; арахисовое масло (не содержащее гидрогенизированных масел); миндальное масло; лосось (также много различных белков); яичные желтки (также присутствуют различные белки).

Важно учитывать, жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот приобрели плохую репутацию, но тем не менее организм нуждается в них для выполнения определенных функций, поэтому они должны присутствовать в рационе. Проблемы могут появиться только при чрезмерном потреблении насыщенных жиров.

Транс-жиры, с одной стороны, не выполняют никакой функции в организме, с другой стороны, они невероятно вредны для здоровья. Нужно всячески избегать транс-жиров (известных так же, как гидрогенизированные масла) из-за своего негативного воздействия на организм человека.

Выбор углеводов

Углеводы проще найти в повседневной пище, чем белки и жиры. Есть два основных типа: сложные и простые углеводы. Сложные углеводы медленнее поднимают сахар в крови, чем простые.

Многие полагают, что сахар несет основную вину за лишний вес, но это не совсем так. Простые углеводы больше поднимают уровень инсулина, чем сложные. Это свойство может быть очень полезным при физических нагрузках. Повышение уровня инсулина во время тренировок уменьшает потерю мышечных тканей. А вот сложные углеводы должны поступать в организм не в часы тренировочного процесса. Некоторые продукты для пополнения организма углеводами: нешлифованный (бурый) рис; сладкий картофель; красные сорта картофеля; овсяная каша; крупяные продукты из цельного зерна; макароны из твердых сортов пшеницы; фрукты; овощи; бобовые; цельнозерновой хлеб.

Значение фруктов и овощей

Фрукты и овощи содержат много клетчатки и полезных фитохимических веществ.

Клетчатка помогает поддерживать систему пищеварения в здоровом состоянии. Фитохимические вещества — биологически активные компоненты, которые можно найти и во фруктах, и в овощах. Эти вещества способны наделять их свойствами, позволяющими справляться со многими болезнями, что подтверждено многочисленными клиническими исследованиями. Опять спросите, при чем здесь лишний вес. А при том, что больной организм не в состоянии будет избавиться от лишних отложений жира.

Сахар, который содержится во фруктах, называется фруктозой. Многие считают, что фруктоза вредна для здоровья и вызывает набор лишнего веса. Опять же, это неверно. Она усваивается по-другому, чем остальные виды сахара. Фруктоза быстро восстанавливает гликоген, содержащийся в печени, тогда как мышечный гликоген восполняется долго. Также фруктоза не вызывает резкого скачка содержания сахара в крови, как делают многие другие сахара. Все это делает фрукты прекрасным продуктом для ежедневного потребления[5].

Ниже даны ориентировочные объемы употребления белков, жиров и углеводов.

Белки. Определить, сколько нужно белков для каждого приема пищи, просто. Ежедневную норму белков делим равномерно на количество основных приёмов пищи. Например, ваша дневная норма белков — 200 г. Если вы питаетесь 5 раз, то делим 200 на 5. Получается, каждый прием пищи должен содержать 40 г белков.

---

[5] https://www.sportobzor.ru/diety-pravilnoe-pitanie/fruktoza-v-produktah-pitaniya.html

Углеводы. Как известно, углеводы освобождают инсулин, действие которого имеет как положительные, так и отрицательные эффекты. Огромное значение имеет время получения организмом углеводов, когда они наиболее полезны и не будут препятствовать сжиганию жира. Это прием пищи перед тренировками, восстанавливающий коктейль и питание после них. Распределение углеводов должно быть следующим: прием пищи перед тренировкой - 35% суточной нормы (сложные углеводы); восстанавливающий коктейль после тренировки - 20% суточной нормы (простые или высоко гликемические углеводы); прием пищи после тренировки - 25% суточной нормы (сложные углеводы).

Остается еще 20% суточной нормы углеводов, которые можно свободно употреблять в любое время. Если вы предпочитаете хорошо подкрепиться утром, то добавьте оставшееся количество углеводов в завтрак. Если вы лучше засыпаете с полным желудком, то употребите их в пищу вечером. Можно разделить на несколько приемов пищи. Сделайте выбор сами.

Жиры. Ограничений выбора времени приема жиров меньше. Однако следует исключить их из восстанавливающих коктейлей и питания после тренировок. Причиной этому является то, что жиры не замедляют усвоение белков и углеводов, а скорость усвоения полученных веществ-основополагающий фактор для данных приемов пищи.

Целесообразно распределить потребление жиров по времени. Можно съесть их равномерно, можно за один прием пищи. Рекомендуется съедать 10-15 г жиров перед сном. Они не помешают сохранению мышечной массы и снижению жировых тканей в ночное время.

2.3. Применение инвентаря, дополняющего занятия

Развитие фитнес-индустрии неизбежно приводит к появлению нового современного технического оборудования и спортивного снаряжения, что, в свою очередь, влияет на разработку новых физкультурно-оздоровительных систем и программ, совершенствование и постоянное обновление традиционно существующих направлений фитнеса.

Классический Пилатес является основным, базовым курсом, в котором движения выполняются в положении сидя, лежа, в упорах без дополнительного оборудования. Основой классического Пилатеса, как мы отметили выше, служат 34 базовых упражнения. Широкий выбор упражнений различной сложности позволяет проводить занятия для людей любого уровня физической подготовленности и состояния здоровья. Главное отличие этого вида тренировки заключается в выполнении упражнений без дополнительного оборудования.

Инвентарь применяют после освоения базового комплекса.

Во время таких тренировок упражнения также выполняются в партере, но при этом применяется всевозможное дополнительное оборудование:

– гантели весом от 1,5 до 2,5 кг;

– изотоническое кольцо – упругое стальное кольцо диаметром около 38 см, оборудованное удобными захватами для рук и ног;

– бодибар – простейший тренажер-утяжелитель, который представляет собой стальную палку, обтянутую мягкой резиной, с набалдашниками на концах. Она может быть длиной от
90 до 120 см. Также бодибары могут отличаться по весу. Он может быть от 1,5 до 18 кг;

– фитбол – большой надувной мяч из мягкого винила диаметром от 45 до 85 см;

– мяч для пилатеса – мягкий, утяжеленный мяч с покрытием из латекса, диаметром от 11 до 16 см. Также мячи могут отличаться по весу. Они бывают от 1 до 3 кг;

– ролл – тренажер, изготовленный из специальной долговечной пены. Стандартный размер ролла – длина 91 см, высота 15 (10) см.; - и др.

Всё вышеописанное оборудование для Пилатеса позволяет разнообразить тренировку и сконцентрировать работу на конкретных (проблемных) зонах для проработки. Нет необходимости приобретать все сразу. Инвентарь потребуется по мере увеличения нагрузки и усложнения комплекса.

Также совершенствование тренировок в Пилатесе прочно связано с разработкой специализированных тренажеров, таких как «Реформер», «Кадиллак», «кресло Вунда».

На наш взгляд наиболее доступным и эффективным дополнительным оборудованием для упражнений по системе Пилатес является **фитнес резинка** в форме петли, есть еще и другие ее названия лента-амортизатор, лента-эспандер, фитнес петля. Фитнес резинки имеют сравнительно невысокую стоимость, доступны в любом спортивном магазине.

На тренировочных занятиях по предмету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» в Северо-западном институте (филиале) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА) мы используем комплекты таких фитнес резинок. Большинство занимающихся имеют собственные фитнес резинки, которые используют для самостоятельных занятий по системе Пилатес во внеучебное время.

Что нужно учитывать при выборе фитнес резинки для тренировок?

Фитнес резинка – это малое спортивное оборудование из эластичного плотного материала, представляет собой замкнутый эспандер.

Резинки продаются чаще всего комплектами, их выбирают в соответствии с тем, какую группу мышц нужно проработать, какой общий уровень физической подготовленности и какая сложность упражнений. В одной тренировке применяют несколько разных резинок.

На Рисунке 1 изображены варианты наиболее популярных фитнес резинок, из которых можно составить персональный комплект для эффективной тренировки.

Рисунок 1

Фитнес-резинки для составления базового тренировочного комплекта

Производители этого спортивного оборудования максимально упростили процесс выбора подходящей фитнес резинки. Первое на что обращаем внимание – это **цвет** резинки, т.к. определенный цвет соответствует ее жесткости.

Стандартный набор резинок, это как правило 5 изделий разного цвета:

- светло-желтые, светло-зелёные, до 5-6 кг («S», «X-Light», «Экстра-лёгкие») - подходят для верхнего плечевого пояса, так же для людей с низким уровнем физической подготовленности, ослабленных или только начинающих тренировки;
- синий, желтый («M», «Light», «Лёгкие») – до 8 кг – обеспечивают оптимальный уровень нагрузки для разогрева мышц во время разминки, их используют на разные группы мышц, как правило такие резинки позволяют сделать акцент на скорости выполнения упражнения, подходят для среднего и ниже среднего уровня физической подготовки;
- тёмно-жёлтые, тёмно-зелёные, насыщенный оранжевый - 9-12 кг («L», «Medium», «Средние») - оптимальный вариант для основной части тренировки, подходит для мышц туловища и нижних конечностей, для среднего уровня физической подготовки, так же для тренировки плечевого пояса для лиц с уровнем физической подготовки выше среднего;
- насыщенный тёмно- красный и синий - 13-18 кг («XL», «Heavy», «Тяжёлые») - подходят преимущественно для людей с уровнем подготовки выше среднего и высокий, рассчитаны для проработки всех групп мышц;
- черный, серый, коричневый - 19-30 кг («XXL», «X-Heavy», «Экстра-тяжёлые») - для людей с высоким уровнем физической подготовки, преимущественно для мышц туловища, нижних конечностей.

Учитывать нужно **материал,** из которого изготовлена резинка. Как правило это латекс, резина, полиуретан или специальная ткань.

Резинки, сделанные из латекса, являются самыми популярными, обладают хорошей эластичностью и прочностью, не теряют форму и не рвутся даже при очень высоких нагрузках. Но есть и недостатки, могут вызывать аллергию, сползать с тела во время натяжения.

Полиуретановые резинки являются самыми безопасными благодаря своей гипоаллергенности, обладают отличной износостойкостью, хорошо тянутся, но имеют высокую стоимость по сравнению с резинками из других материалов.

Резиновые, к сожалению, быстро теряют жесткость, недолговечны, не выдерживают интенсивных занятий, при этом имеют низкую стоимость.

Резинки, сделанные из ткани, имеют основу из полиэстера и вплетений латексных нитей. Их преимущество в том, что они не скользят по телу во время упражнений, но, если соприкасаются с кожей могут вызнать раздражение. Так же нужно учитывать **длину, ширину, и толщину** фитнес резинки.

Жесткость (сила сопротивления) фитнес резинки, кроме цвета, можно определить на ощупь, так, чем выше сила сопротивления резинки, тем больше ее толщина и тем больше нагрузка на работающие во время упражнения мышцы.

Длина чаще всего составляет 25 или 30 см (50 и 60 см в окружности, соответственно). Резинки длиной 30 см лучше растягиваются и легче выдерживают высокие нагрузки. Преимуществом резинок длиной 25 см можно назвать их относительно низкую стоимость.

Стандартная ширина фитнес резинки составляет 5 см, некоторые производители выпускают резинки 7,5-8 см, такие резинки обладают рядом преимуществ, они обеспечивают примерно в полтора раза большую нагрузку по сравнению с резинками стандартной ширины при той же толщине, так же не скручиваются во время натяжения.

Резинки подходят для использования как в домашних условиях, так и в спортзалах. С их помощью можно прорабатывать и конкретные мышцы, и тело в целом. Резинка имеет небольшие размеры и ее можно брать, куда угодно. Применять ее можно для проработки ног, ягодиц, пресса, спины, рук. Такие эспандеры не приведут к значительному увеличению

объемов, но помогут подтянуть и укрепить мышцы, придать телу красивые формы, улучшить осанку. Также способствуют развитию гибкости, выносливости и подвижности. Они подходят для полноценных регулярных тренировок. Также их можно применять перед началом и в конце силовой тренировки.

Таким образом, фитнес резинки универсальны, используются для любых мышечных групп. Их применение существенно повышает эффективность занятий не зависимо от уровня физической подготовки в целом. Правильно подобранная резинка обеспечивает полноценную тренировку, в том числе, по системе упражнений Пилатес.

2.4. Рекомендованный комплекс упражнений по системе Пилатес (продвинутый уровень)

По мере накопления опыта и повышения уровня физической подготовки посредством освоения базового комплекса системы упражнения Пилатес, когда освоены основные элементы техники, присутствует осознанное применение основополагающих принципов Пилатеса, в частности боковое дыхание, в таком случае целесообразно переходить на новый уровень упражнений.

Для получения наибольшей пользы от Пилатеса не обязательно выполнять все упражнения, описанные выше в Таблице 1, в том числе включая их вариации, достаточно составить для себя индивидуальный комплекс из 14-18 упражнений, усложнив его использованием малого спортивного оборудования, к примеру фитнес резинкой, что позволит разнообразить тренировки и сделать классические упражнения сложнее.

Перед тренировкой необходимо подготовить свой организм к предстоящей нагрузке, выполнив общую разминку продолжительностью 5-10 минут, чтобы разогреть основные группы мышц. В разминку можно включить, например, быструю ходьбу на месте, с добавлением упражнений на потягивание, вращений в суставах, ходьба повысит частоту сердечных сокращений, поднимет температуру тела, а круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном и голеностопном суставах ускорят локальное кровоснабжение, улучшат циркуляцию крови, что в свою очередь сведет риск травматизма во время тренировки.

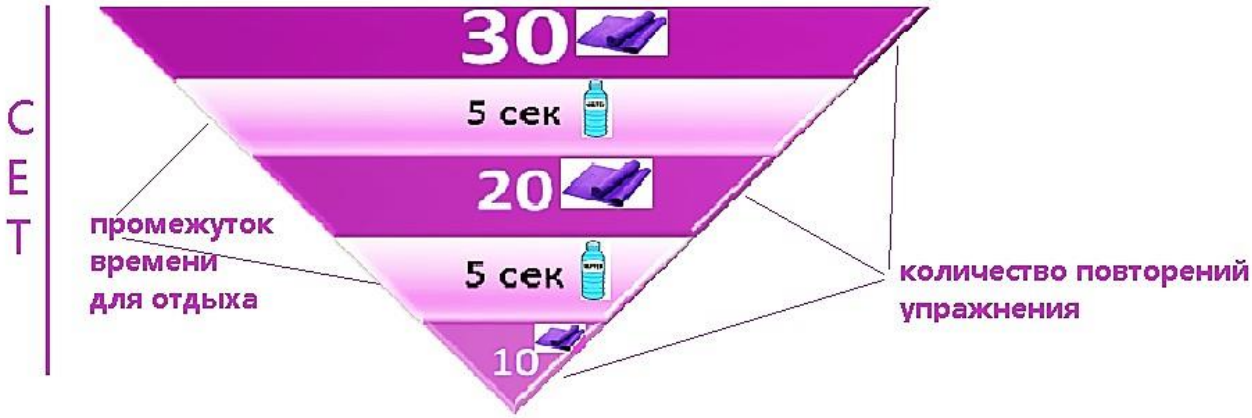
Для контроля интенсивности нагрузки мы предлагаем придерживаться предложенной ниже схемы, построенной по принципу обратной пирамиды (Схема 1), разработанной нами на тренировочных занятиях, проводимых с группами обучающихся Северо-Западного института (филиала) Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА). Данный объем и интенсивность нагрузки рассчитаны на молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, основной медицинской группы.

Все упражнения выполняются без учета времени, акцент смещен на технику выполнения упражнений, концентрацию внимания и дыхание. Учет времени осуществляется в промежутках отдыха для восстановления. Составляет от 5 до 10 секунд между упражнениями в сете, в зависимости от упражнения и от 20 секунд до минуты между сетами в серии по самочувствию.

Варьирование нагрузки осуществляется не снижением частоты выполнения упражнений и не уменьшением количества повторений, а классом выбранной фитнес резинки от «X-Light» до «X-Heavy».

Схема 1

Обратная нагрузочная пирамида



Упражнение 1

1. Исходное положение основная стойка, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки вытянуты вперед на ширине плеч, параллельно полу, слегка согнуты в локтях, кисти сомкнуты, расположены параллельно друг другу, передняя стенка живота втянута, позвоночник стабильный, прямой, голова прямо.
2. На выдохе выполняем пружинистые движения руками в стороны и в исходное положение.
3. Нагрузка.

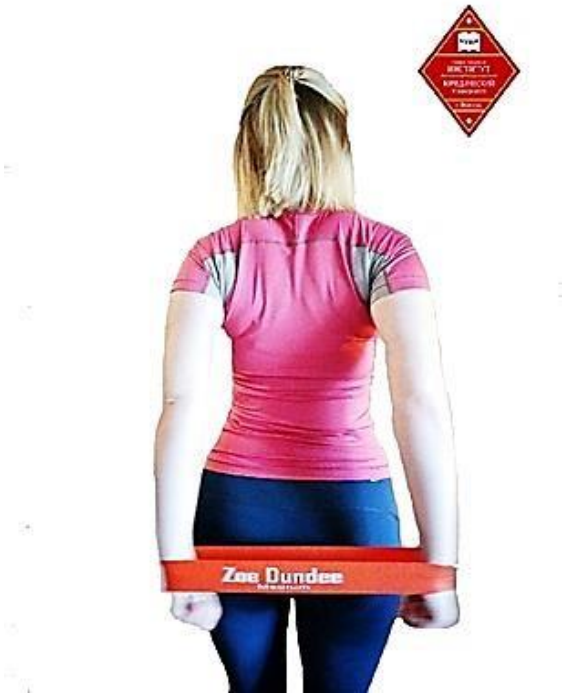
Упражнение 2

1. Исходное положение, как в Упражнении 1, руки подняты вверх, кисти выпрямлены, ладони друг напротив друга.
2. На выдохе, напрягаем мышцы живота, стабилизирующие положение позвоночника, начинаем разводить слегка согнутые в локтях руки, и далее возвращаемся в исходное положение пружинистыми движениями.
3. Нагрузка.

Упражнение 3

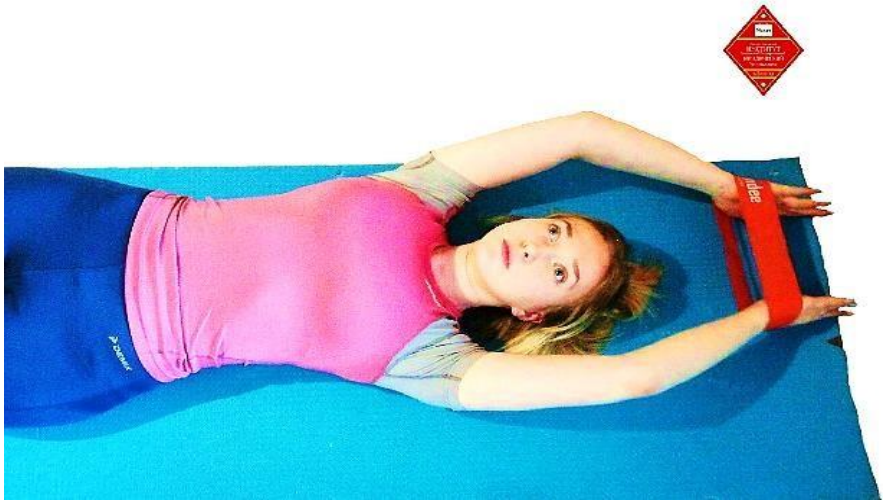
1. Исходное положение, как в Упражнении 1, руки вытянуты вперед перед собой, кисти сомкнуты в кулак, расположены в одном направлении, «смотрят» вниз.
2. На выдохе поднимаем вверх правую руку, пружиним, левая рука статична затем выполняем движения левой рукой, правая рука статична.
3. Нагрузка (по одному сету для каждой руки).

Упражнение 4

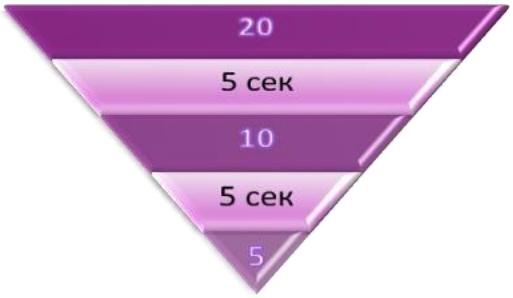


1. Исходное положение, как в Упражнении 1, прямые руки заведены за спину, слегка согнуты в локтях, пресс максимально напряжен, кисти сомкнуты в кулак, расположены друг напротив друга.
2. На выдохе отводим руки в стороны, пружиня, приводим в исходное положение.
3. Нагрузка.

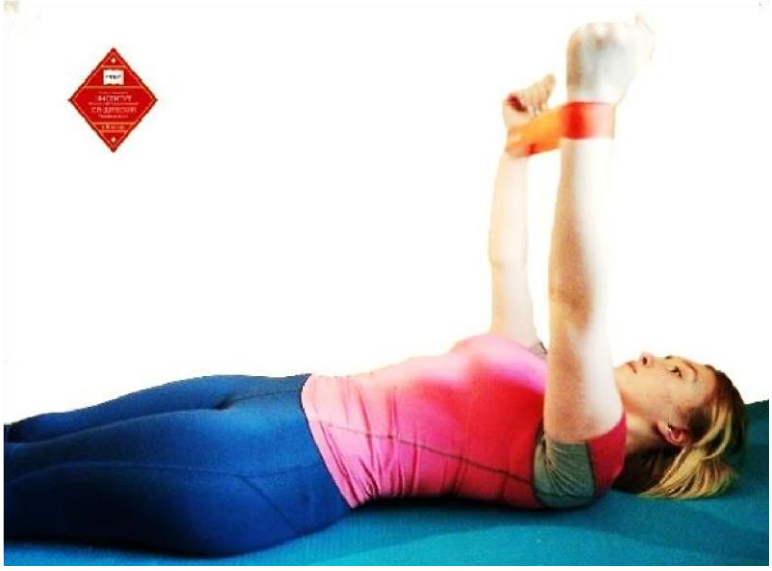
Упражнение 5



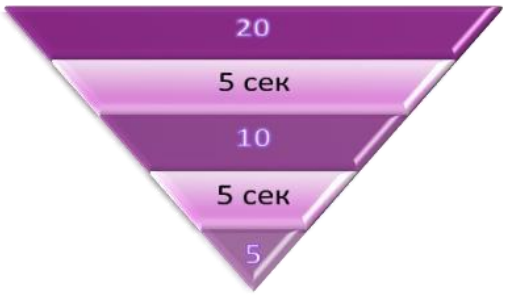
1. Исходное положение, лежа на спине, туловище и ноги прямо, носки слегка оттянуты, живот втянут, руки подняты вверх, локти слегка согнуты, кисти прямые, ладони вовнутрь.
2. На выдохе разводим руки в стороны, пружиня, приводим в исходное положение.
3. Нагрузка.



Упражнение 6



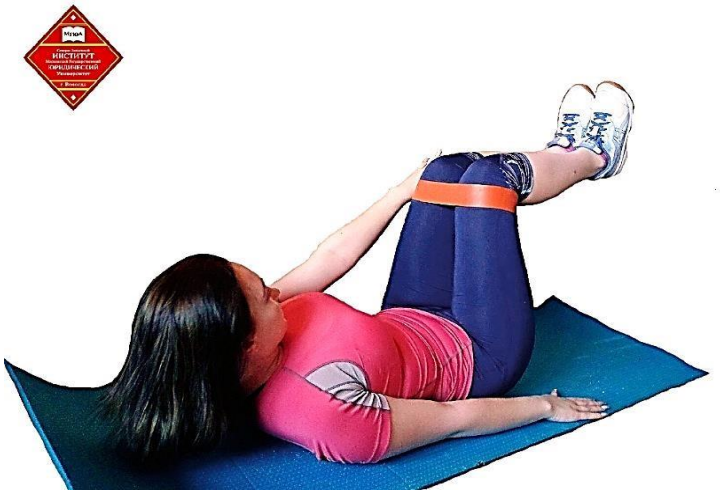
1. Исходное положение, как в Упражнении 5, руки перед собой, слегка согнуты в локтях. Данное упражнение может выполняться в двух вариантах (выполняется на выбор или два варианта подряд).
2. На выдохе руки разводим в стороны либо поочередно поднимаем и опускаем, пружиня, приводим в исходное положение.
3. Нагрузка (для одного варианта упражнения).



Упражнение 7

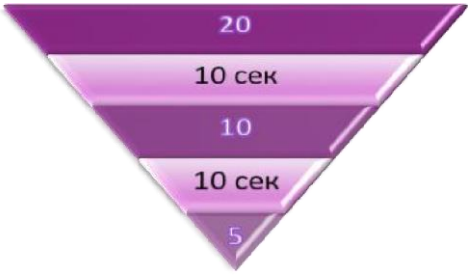
1. Исходное положение лежа на животе, лоб на гимнастическом коврике, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты ладонями к бедрам, ноги сведены, носки слегка оттянуты.
2. На выдохе поднимаем вверх одновременно две слегка согнутые руки и разводим в стороны, пружиня, возвращаемся в исходное положение.
3. Нагрузка.

Упражнение 8



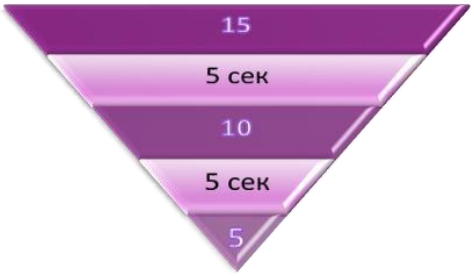
1. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, что бы колени находились точно над тазобедренными суставами, а голени были параллельно полу, носки слегка оттянуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз.

2. Глубокий вдох и на выдохе втяните живот и слегка подайте таз вперед, медленно согните шею, не прижимая подбородок к груди, приподнимите верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола, а поясница оставалась плотно прижатой к полу.
3. Вдох. Сделайте паузу. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Нагрузка.



Упражнение 9

1. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на полу параллельно друг другу, расставлены шире бедер, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Сосредоточьтесь на своем теле, сознательно расслабьте шею, плечи и мышцы поясницы, сохраняя при этом нейтральное положение таза. Фитнес резинку в натянутом положении удерживайте в статике выше коленей.
2. Глубокий вдох и на выдохе втяните живот и волнообразным движением последовательно приподнимите таз от пола, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины.
3. Вдох. Выпрямите тело, что бы при виде сбоку оно представляло собой прямую линию от плеч до коленей.
4. Выдох. Медленно, позвонок за позвонком, от верхней части спины к тазу, опустите туловище на пол и примите исходное положение.
5. Нагрузка



Упражнение 10

1. Исходное положение, как в Упражнении 9.
2. Глубокий вдох и на выдохе втяните живот и волнообразным движением последовательно приподнимите таз от пола, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины, максимально разведите колени в стороны.
3. Вдох. Выпрямите тело, что бы при виде сбоку оно представляло собой прямую линию от плеч до коленей.
4. Выдох. Медленно, позвонок за позвонком, от верхней части спины к тазу, опустите туловище на пол и примите исходное положение.
5. Нагрузка.

Упражнение 11

1. Исходное положение лежа на правом боку, ноги и туловище образуют прямую линию, правая опорная рука согнута, предплечье под прямым углом, локоть расположен под плечом, левая рука произвольно, носки на себя, таз прижат к полу.
2. На выдохе втяните живот, пружинистыми движениями поднимайте и опускайте левую прямую ногу вверх.
3. Выполняйте то же самое для правой ноги, лежа на левом боку.
4. Нагрузка (сет для каждой ноги).

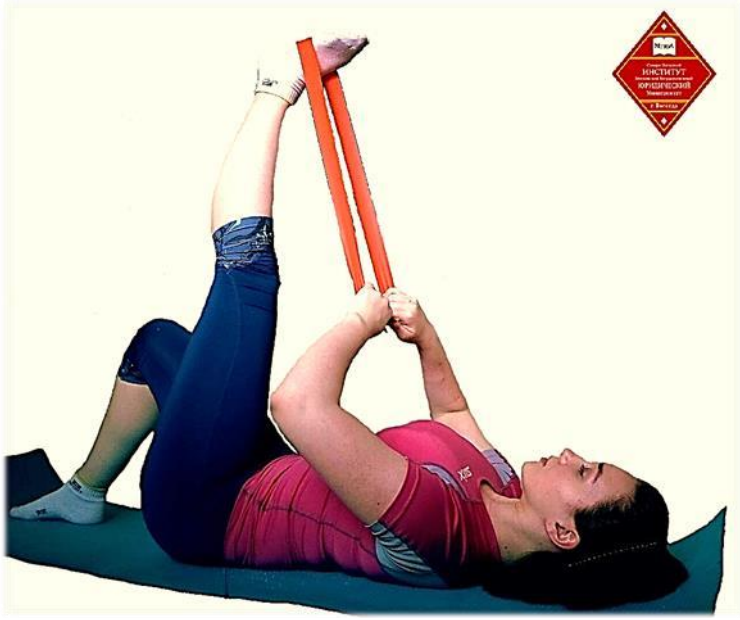
Упражнение 12

1. Исходное положение упор лежа на согнутых руках, тело опирается на предплечья и пальцы ног, ноги и туловище полностью выпрямлены, локти находятся под плечами, ладони выпрямлены, мышцы живота стабилизируют положение поясничного отдела позвоночника и таза.

Вариант выполнения упражнения в упоре лежа на прямых руках, ладони находятся под плечами. Тело полностью выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1. Вдох. Поднимите одну ногу. Следите за тем, чтобы таз не наклонялся в стороны.
2. Выдох. Опустите ногу в исходное положение.
3. Вдох поднимите другую ногу.
4. Выдох. Опустите ногу в исходное положение.
5. Нагрузка одинакова для двух вариантов исходного положения.

Упражнение 13



1. Исходное положение лежа на спине, колени согнуты, стопы на ширине таза, локти упираются в пол, прижаты к туловищу, тело расслаблено.
2. Выпрямляем одну ногу, фитнес резинку фиксируем на середине стопы, медленно выполняем растяжение, фиксируя длину фитнес резинки рукам.
3. Статично удерживаем ногу в натяжении.
4. То же самое выполняет для другой ноги.
5. Нагрузка.

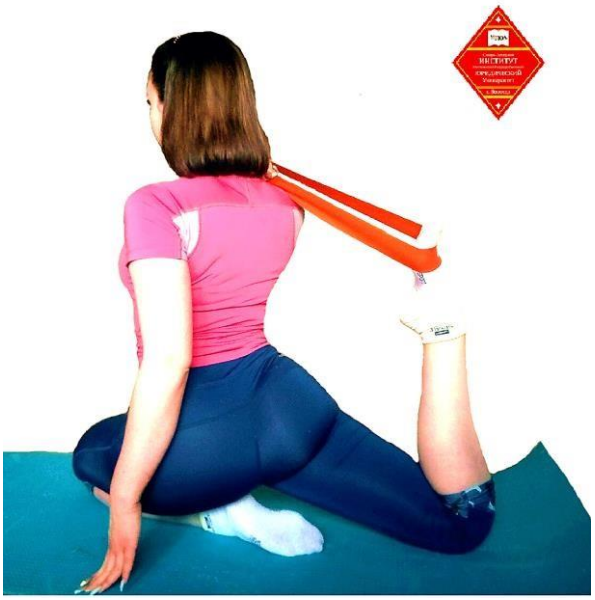
Выполняется одно упражнение для каждой ноги, Длительность натяжения варьируется по ощущениям, в среднем от 10 секунд до минуты.

Упражнение 14

1. Исходное положение сидя ноги врозь, одна нога прямо, другая согнута в колене, стопа упирается во внутреннюю поверхность бедра, живот втянут, туловище прямо, немного наклонено вперед
2. Фитнес резинку фиксируем на середине стопы выпрямленной ноги, заводим руку, удерживающую другой край резинки, вверх в сторону прямой ноги, поворачиваем голову в противоположную сторону, медленно выполняем растяжение. Тянемся в сторону ноги, другая рука при этом согнута, локоть расположен на уровне колена, ладонь развернута наверх
3. Статично удерживаем положение тела в натяжении.
4. То же самое выполняем для другой ноги.
5. Нагрузка.

Выполняется одно упражнение для каждой ноги, длительность натяжения варьируется по ощущениям, в среднем от 10 секунд до одной минуты.

Упражнение 15



1. Исходное положение сед на пятках, туловище прямо, немного подать вперед, одна рука вдоль туловища, поддерживает равновесие, другая согнута, заведена назад, удерживает один конец фитнес резинки.
2. На выдохе отвести одну ногу назад, зафиксировать фитнес резинку на середине стопы, выполнить натяжение.
3. Статично удерживаем положение тела.
4. То же самое выполняем для другой ноги.
5. Нагрузка.

Выполняется одно упражнение для каждой ноги, длительность натяжения варьируется по ощущениям, в среднем от 10 секунд до одной минуты.

Упражнение 16

1. Исходное положение основная стойка, ноги шире плеч, стопы параллельно друг другу, с помощью мышц живота удерживайте нейтральное положение таза.
2. На выдохе выполняем наклон вперед, не сгибая ноги в коленях, и одновременно, медленно поворачиваем туловище в сторону, с поворотом головы, при этом одна рука упирается в пол, другая заведена за ногу на уровне голеностопного сустава в сторону скручивания.
3. Статично удерживаем принятое положение тела.
4. То же самое выполняем в другую сторону.
5. Нагрузка.

Выполняется одно упражнение в каждую сторону, длительность натяжения варьируется по ощущениям, в среднем от 10 секунд до одной минуты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении хотелось бы отметить, учебная деятельность, как системный процесс, в последнее время претерпевает существенные изменения. Новые стандарты, модели образования, внедрение новейших технологий, повышенная конкуренция и т.д. - все это предъявляет повышенные требования не только к личности обучающихся, но и существенно увеличивает нагрузку на их организм.

Обучающиеся меньше двигаются, 80% времени посвящают интеллектуальной деятельности, вследствие чего возникает дефицит мышечной активности, увеличивается статическое напряжение. Вследствие этого создаются предпосылки для развития отклонений в состоянии здоровья, что в свою очередь, приводит к истощению и срыву адаптации, служит основой для возникновения болезни. Вот почему так важно включать адаптивные тренировочные программы в режим дня обучающихся, учитывающие их индивидуальные особенности. Так же необходимо обновление форм и методов работы по физическому воспитанию с обучающимися в учебное время.

Пилатес, обладая рядом преимуществ, решает такие задачи, как: повышение эффективности тренировок, оздоровление систем организма, воспитание и образование

обучающихся. Так, помимо тренировочного эффекта упражнения, построенные по системе Пилатес, оказывают на занимающихся оздоровительный эффект, однозначность которого проверена многочисленными исследования, а также практикой. Занятия по системе Пилатес позволяют:

- за счет особой техники дыхания улучшить работу внутренних органов;
- снижать артериальное давление, нормализовать работу сердечной и сосудистой систем, посредством глубокого дыхания также увеличивается объем легких и кровоток;
- за счет укрепления мышц, формирующих т.н. мышечный корсет, оздоровить позвоночник, сформировать правильную осанку, устранить боли в спине;
- за счет формирования новых нейронных связей в коре головного мозга, посредством выполнения сложнокоординационных упражнений, улучшить интеллектуальные способности;
- повысить тонус мышц;
- улучшить телосложение, удлинив мышцы;
- сохранять эмоциональную стабильность, мыслить позитивно, что существенно помогает противостоять стрессу.

Отметим также и педагогическую значимость системы упражнения Пилатес.

Как показала практика, обучающиеся, в процессе тренировочных занятий, учатся выполнять анализ упражнений, становятся более дисциплинированными. Закрепляется чувство ответственности за свое здоровье.

Процесс анализа упражнений заключается в том, что обучающиеся изучают требуемое движение, формируется понятие, в каких суставах оно совершается и какие группы мышц необходимо для этого задействовать. Тем самым, обучающиеся учатся управлять своим телом, определяют, каким образом недостаточная сила или гибкость мышц негативно влияет на выполнение упражнений и как модифицировать упражнения, чтобы исправить ситуацию.

Данные анализа позволяют самостоятельно комплектовать программы тренировок, как базового состава, так и продвинутого, в том числе с использованием малого спортивного инвентаря, к примеру фитнес резинки.

Таким образом, система упражнений Пилатес полноценно может решать задачи по формированию у обучающихся приоритетов здорового образа жизни, увеличению двигательной активности путём совершенствования учебного процесса и разработки таких программ, которые не сложно выполнять самостоятельно, формируя ответственное отношение к своему здоровью.