

Е.В. Каерова
Л.В. Матвеева
Н.С. Журавская

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ
ЗДОРОВЬЯ ПО МЕТОДИКЕ
«ПИЛАТЕС»



Министерство образования и науки Российской Федерации

Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса (ВГУЭС)

Е.В. Каерова
Л.В. Матвеева
Н.С. Журавская

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕТОДИКЕ
«ПИЛАТЕС»**

Учебно-методическое пособие

Владивосток
Издательство ВГУЭС
2017

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

К12

Рецензенты: *О.В. Шакирова*, д-р мед. наук, профессор ДВФУ, зав. каф. теории и методики адаптивной физической культуры
Т.М. Дьяконова, канд. пед. наук, доцент, зав. каф. преподавания спортивных игр ДВФУ

Каерова, Е.В.

Л127

Прикладная физическая культура: построение процесса физического воспитания студентов с отклонением здоровья по методике «пилатес» : учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Н.М. Журавская ; Владивостокский государственный университет экономики и сервиса. – Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2017. – 164 с.

ISBN

Представлен практический материал для освоения студентами дисциплины «Прикладная физическая культура», которая входит в базовую часть Блока 1 элективных дисциплин образовательных программ всех направлений бакалавриата и обязательная для формирования физической культуры личности студента, здорового образа жизни, подготовки к социально-профессиональной деятельности. Используются современные научные представления формирования здорового стиля жизни студентов с помощью прикладного значения упражнений по методике «пилатес» для развития физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости, а также улучшения психоэмоционального состояния занимающихся.

Для бакалавров с учётом соответствующих компетенций, использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.1я73

ISBN

© ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса», оформление, 2017

© Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Н.С. Журавская, текст, 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	4
Введение.....	5
Тема 1. Программа упражнений ««пилатес»»	7
1.1. Методика «пилатес» как эффективное направление оздоровительной физической культуры	7
1.2. Основные преимущества программы упражнений	9
1.3. Основные принципы пилатеса	11
Тема 2. Методические рекомендации для обучающихся по оздоровительной методике «пилатес»	28
2.1. Базовый курс пилатеса	28
2.2. Этапы проведения практических занятий с применением оздоровительной методики «пилатес»	29
План-конспект занятий первого этапа (№1–5).....	29
План конспект занятий второго этапа (№ 6–10)	47
План-конспект занятий третьего этапа (№ 11–14).....	64
План-конспект занятий четвертого этапа (№ 15–20).....	86
План конспект занятий пятого этапа (№ 21–26).	110
План конспект занятий шестого этапа (№ 21–26).....	135
2.3. Учебно-материальное обеспечение учебного пособия...	161
Список рекомендуемой литературы.....	162

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- ФГОС ВО – федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования
- ОП ВО – образовательная программа высшего образования
- ПФК – прикладная физическая культура
- ЛФК – лечебная физическая культура
- ФУ – физические упражнения
- ООД – ориентировочная основа действий
- ИП – исходное положение
- ЧСС – частота сердечных сокращений
- СРС – самостоятельная работа студента
- ОРУ – общеразвивающие упражнения
- ИП – исходное положение
- ОС – основная стойка

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы совершенствования физического воспитания обусловлена, прежде всего, ухудшением состояния здоровья студенческой молодёжи. Мониторинг состояния здоровья обучающихся свидетельствует, что численность практически здоровых не превышает 10–12%, у значительной части обследованных имеются множественные функциональные нарушения. При этом первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы). На втором месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения (гастрит), диагностируемые более чем у половины обследованных учащихся. У некоторых регистрируются отклонения со стороны системы кровообращения (нарушение сердечного ритма, систолический шум, тенденция к гипотонии), заболевания лор-органов. Отмечены негативные тенденции роста распространенности нарушений нервно-психического здоровья.

Всё это свидетельствует о необходимости совершенствования работы в направлении сохранения и укрепления здоровья обучающихся студентов. Прикладная физическая культура – одно из направлений физического воспитания, которое преследует решение именно этих задач, нацелено на формирование прикладных знаний, физических и специальных качеств, умений и навыков, способствующих достижению объективной готовности человека к успешной профессиональной деятельности, т.е. «Общекультурной компетенции» в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по всем направлениям подготовки: «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

В результате освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура» будущий бакалавр должен:

знать:

1) научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни;

2) роль физической культуры в развитии личности и подготовке специалиста;

уметь: использовать приобретённый опыт физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

владеть: системой практических умений и методических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, физическое самосовершенствование, развитие профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

Можно с полной уверенностью утверждать, что физическая культура и спорт являются средством не только укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, но и повышения социальной активности, влияют на трудовую деятельность человека, его нравственные и интеллектуальные качества, а также на психическое состояние личности.

В учебно-методическом пособии показано, что решение вышеобозначенных проблем можно найти в физкультурно-оздоровительной технологии ««пилатес»». Она поможет учащимся управлять своей жизнью и лучше справляться с различными трудностями.

Кроме того, физкультурно-оздоровительная технология ««пилатес»» способна наиболее эффективно:

- укрепить сердечно-сосудистую систему;
- улучшить осанку и, следовательно, избавиться от головных болей, вызываемых неправильной осанкой;
- укрепить иммунную систему;
- улучшить работу лимфатической системы, а, следовательно, уменьшить содержание токсинов в организме.

«пилатес» – идеальное дополнение к повседневным тренировкам, это самая эффективная и безопасная методика выполнения упражнений, в том числе и на растяжку. Популярность методики «пилатес» растет, и ежегодно увеличивается количество ее приверженцев, по системе «пилатес» тренируются многие знаменитости.

Тема 1. ПРОГРАММА УПРАЖНЕНИЙ «ПИЛАТЕС»

1.1. Методика «пилатес» как эффективное направление оздоровительной физической культуры.

1.2. Основные преимущества программы упражнений.

1.3. Основные принципы «пилатеса».

1.1. Методика «пилатес» как эффективное направление оздоровительной физической культуры

Проблема модернизации общего (неспециального) образования в сфере физической культуры в вузах ставит задачу найти эффективные пути оздоровления и физического развития, повышения интереса, приобщения будущих работников к здоровому образу жизни. Один из путей решения этой проблемы видится во внедрении фитнес-технологий в систему физкультурного образования бакалавров. Этому способствует и ежегодно растущая популярность различных оздоровительных фитнес-программ, пополняется арсенал используемых средств, возникают все новые и новые виды занятий. Сегодня насчитывается их более двухсот.

Методика «пилатес» представляет собой эффективное направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся.

Исследования, проведенные в последние годы, экспериментально доказывают, что упражнения, выполняемые по методике Дж. Пилатес, оказывают положительное влияние на психофизическое и психоэмоциональное состояние занимающихся, способствуют улучшению функционального состояния организма, повышают уровень физической работоспособности. В работах С.К Рукавишниковой [9], Е.А. Макаровой [7], Г.И. Любимовой [6] установлено, что упражнения «пилатес» имеют большое значение для профилактики

заболеваний позвоночника, коррекции нарушений осанки. Согласно исследованию О.Н. Фёдоровой [11], О.В. Бурковой [3] программа упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, направлена на коррекцию и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление основных групп мышц, является идеальным оздоровительным средством для лиц с избыточным весом, вегетососудистой дистонией, варикозным расширением вен, остеохондрозом и сниженной работоспособностью.

Зарубежные специалисты по физической реабилитации рассматривают метод «пилатес»а как важный инструмент в воссоздании силы, гибкости, мышечного тонуса и общей выносливости после заболевания и травм опорно-двигательного аппарата, как средство восстановления ослабленных мышц и суставов в результате повреждения [1, 12, 13, 14].

В связи с тем, что количество обучающихся с имеющимися различными отклонениями в состоянии здоровья увеличивается, особую остроту приобрела проблема построения процесса физического воспитания студентов медицинских групп, в занятиях с которыми на первый план выходят задачи укрепления, сохранения, коррекции здоровья.

Организация и методика учебного процесса для такой категории обучающихся имеют свои особенности. В программе физического воспитания бакалавров, отнесённых к специальным учебным группам, имеется рекомендация для перевода педагогического процесса на методику дифференцированного подхода с учётом функционального состояния организма и физической подготовленности и имеющих заболевания (ФГОС ВО 3+). Вместе с тем в программе не указываются способы реализации (подбор средств, методов физического воспитания, организации занятия) данного подхода для бакалавров, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам с различными заболеваниями. Кроме этого, программа физического воспитания сохраняет в большей степени спортивную направленность и характеризуется включением таких видов спорта, как лёгкая атлетика и спортивные игры, связанных с выполнением зачастую противопоказанных двигательных действий для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Это приводит к необходимости совершенствовать процесс физического воспитания, разрабатывать и внедрять новые подходы, технологии и методы работы с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности к специальным медицинским группам.

Данное обстоятельство указывает на целесообразность поиска таких средств физической культуры, которые оказывали бы направ-

ленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма, способствовали физическому развитию и повышению уровня здоровья обучающихся.

Таким средством, по нашему мнению, являются упражнения «пилатес», способствующие формированию мышечного корсета, силовой выносливости, развивающие гибкость и подвижность суставов, выполняющиеся со специальным дыханием, что способствует повышению функциональной тренированности.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в теории и методике оздоровительной физической культуры отсутствуют методики и практические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий со студентами специальных медицинских групп с использованием метода Дж. Пилатеса.

1.2. Основные преимущества программы упражнений

Система упражнений была создана Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получила новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса. По методике «пилатес» можно заниматься как в фитнес-клубе, на уроках физкультуры, так и самостоятельно дома. И это лишь одно из немногих его достоинств. «пилатес» не требует специальной физической подготовки, а, следовательно, им могут заниматься люди любого возраста и пола, не боясь получить травму. Благодаря методу «пилатес» укрепляются мышцы живота, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробики. Для женщин тренировка по методу «пилатес» имеет большое значение, так как оказывает воздействие на мышцы малого таза. «Пилатесом» разрешается заниматься даже во время беременности и после родов, не бросая тренировки, поддерживая своё тело, самочувствие и настроение в отличной форме. «Пилатес» не только укрепит мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. «Пилатес» обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Эффективность занятий по методу «пилатес» доказана во многих научных исследованиях (Т.В. Буркова, С.К. Руковишникова, Г.А. Макарова и др.). При выполнении упражнения в медленном темпе плавно

растягиваются и укрепляются мышцы, достигается согласованность деятельности всех систем организма. В отличие от других направлений оздоровительного фитнеса «пилатес» задействует не только крупные, но и более мелкие мышцы, которые чаще всего остаются бездействующими при обычном использовании физических упражнений.

В «пилатес»е такие показатели, как скорость и интенсивность выполнения упражнений, не имеют значения. Главное – качество выполнения, которое гарантирует отличный результат. Система подходит для людей, имеющих абсолютно разную степень физической подготовки. Регулярные тренировки улучшают кровообращение, повышают гибкость тела, тонизируют вялые от сидячего образа жизни мышцы. Важное достоинство программы – бережная работа с позвоночником, поэтому «пилатес» при остеохондрозе просто незаменим. Система «пилатес» разработана для того, чтобы улучшить все аспекты управления телом, помогая укрепить мышечный корсет, улучшить координацию и баланс движений. В этом смысле «пилатес» – отличное средство избавления от хронических болей в спине, плечах и шее, «пилатес». При шейном остеохондрозе в большинстве случаев через некоторое время позволяет навсегда забыть о недуге. «пилатес» – это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах.

Методика «пилатес» поможет учащимся управлять своей жизнью и лучше справляться с жизненными трудностями.

Цель занятия «пилатес» – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела.

Основные задачи – укрепление мускулатуры, улучшение координации и баланса тела, улучшение осанки, стимулирование циркуляции и повышенное восприятие собственного тела.

Сфера применения методики – урок физкультуры (гимнастики), спортивная секция (комплекс упражнений в конце мероприятия для снятия напряжения, укрепления мелких мышц и повышения их тонуса).

Необходимое оборудование в зависимости от видов упражнений – маты или коврики, мячи, гимнастические палки.

Механизм реализации – сам метод «пилатес» основан на централизованной тренировке тела, нагрузка направлена, прежде всего, на глубоко расположенные, некрупные, более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки. Тренировка «пилатес» включает в себя растяжку, силовую нагрузку и правильное дыхание.

1.3. Основные принципы «пилатеса»

Особой популярностью пользуется методика «пилатес», вобравшей в себя элементы йоги и лечебной физкультуры в фитнесе.

Таким образом, следует отметить, что система «пилатес» не возникла на пустом месте и на сегодняшний день представляет собой эффективное направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние занимающихся, в том числе на развитие силы, гибкости, дыхательной системы и формирование оптимального состава тела. «пилатес» известен как самая быстро развивающаяся техника упражнений в мире и доступен для всех, кто предпочитает более «разумный» и «внимательный» подход к своему телу.

Большое внимание в методике «пилатес» уделяется воспитанию силы и гибкости.

Значение гибкости для нашего здоровья нельзя переоценить. Слово *гибкость* происходит от латинского «flectere» или «flexibilis» – «сгибать». Словарь «The New Shorter Oxford English Dictionary» (1993) определяет гибкость как «способность сгибаться, податливость».

Сведений о том, когда впервые начали применять гибкость в качестве тренировочного метода, не обнаружено. Однако можно предположить, что древние греки уже использовали определенную форму развития гибкости, которая позволяла им танцевать, выполнять различные акробатические упражнения и бороться. Кроме того, тренировка гибкости, по всей видимости, была составной частью гимнастики древних греков.

Растянутые позы – асаны – тысячелетиями тренировались в странах Востока. Растягивание было неотъемлемым компонентом развития защитных и атакующих элементов различных боевых искусств (каратэ, тхэквондо и др.)

По мнению российских исследователей Л.П. Матвеева, Ю.В. Менхина, А.М. Максименко и др., гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Под гибкостью они понимают «свойство телесных структур (мышц, связок, суставных сумок, кожи) поддаваться без нарушения целостности растягиванию». Мерой этого свойства является амплитуда движения в суставе.

Следует отметить, что гибкость не является причинным фактором движений, она представляет собой необходимую предпосылку

таких движений. Измеряется гибкость величиной амплитуды движений типа сгибаний и разгибаний звеньев тела.

Гибкость во многом определяет состояние опорно-двигательного аппарата, тонус и кровоснабжение окружающих суставы мышц и костных сочленений, возможность амортизировать внешние силовые нагрузки.

Зарубежные исследователи рассматривают гибкость как «диапазон возможного движения сустава или группы суставов» (de Vries Н.А., Corbin и др.).

Упражнения «пилатес» соответствуют результатам современных исследований и современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению движениями и развитию движений), улучшают чувство своего тела, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу. Тазовое дно, живот и спина становятся единым центром силы, при этом ткани становятся более упругими, улучшается фигура.

Сгибатели бедра оказывают огромное воздействие на структуры тела, особенно на его осанку. Когда мышцы – сгибатели бедра слишком сильны, они стремятся наклонить таз вперед. Это, в свою очередь, создает прогиб в пояснице, при этом удлиняются мышцы брюшного пресса, а подвздошно-поясничные мышцы, сгибающие бедро, укорачиваются и еще больше увеличивают прогиб в пояснице. Несмотря на то, что средняя и верхняя части брюшных мышц активно работают для того, чтобы противостоять силе сгибателей бедра, этого проявления силовых усилий недостаточно. В результате дисбаланс может вызвать значительные боли в спине.

Следует помнить, что недостаточное развитие мышц одной части тела требует компенсации развитием мышц другой части.

С помощью программы тренировок «пилатес» достигается оптимизация всех участвующих в движении органов. Рефлекторно управляемые нервные импульсы относятся к мышцам, расположенным близко к суставам, они выполняют функцию поддержки, и при обычных тренировках ими часто пренебрегают. Таким образом, мышцы прорабатываются изнутри к внешней поверхности. Это означает, что мышцы становятся сильнее, не увеличиваясь в объеме. Одновременно вы становитесь подвижнее, фигура гармоничнее, походка и осанка – изящнее.

Основными элементами методики ««пилатес»» являются специальные упражнения, выполняемые по определенным принципам.

Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях по методике ««пилатес»» осуществляется с использованием различных модификаций и вариаций.

Индивидуализация нагрузки на занятиях достигается регулированием ее объема, выраженным в длительности всего занятия и его частей, количестве различных упражнений и комбинаций, использовании малого оборудования (мячи, изотоническое кольцо, цилиндр и т.п.), а также интенсивности и характере выполнения упражнений. Джозеф Пилатес развивал свой фитнес-метод с одной основной целью: показать людям путь к активному, «настоящему здоровью». В его понимании здоровье – это «образование и поддержание гармонично развитого тела» с хорошо сбалансированной «священной троицей»: тела, души и духа. основополагающие принципы являются фундаментом для обучения и практики «пилатеса».

В методике «пилатес» считается принципиально важным научиться двигаться из неподвижной сердцевины тела независимо от того, идете вы по улице или пожимаете кому-то руку. Вы начинаете с проработки трех важнейших центров, контролирующих ваше туловище: нижней и внутренней брюшной мускулатуры и средних мышц спины, а затем работаете с руками и ногами. Упражнения с внутренними мышцами развивают пояс силы, который поддерживает весь позвоночник и стабилизирует таз, вы обретаете способность держать его в нейтральном положении [5].

Методика Дж. «пилатес»а вобрала в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом имеет свои основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в одну систему.

Согласно методике развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела умственная энергия и очищенная кровь возвращаются к бездействующим мозговым клеткам. Такое возобновление мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества движений и, в целом, к ощущению удовольствия от жизни.

Основные принципы, разработанные Дж. Пилатесом, следующие:

1. Концентрация внимания и понимание.
2. Визуализация (воображение).
3. Точный мышечный контроль.
4. Правильное дыхание.
5. Централизация (акцент на центр).
6. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
7. Стабилизация.
8. Интеграция.

Концентрация внимания и понимание. Концентрация и понимание – это как макро- и микрофокус одной линзы. Концентрация включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Задача «пилатеса» – обеспечить их взаимодействие и совместную работу, т.е. установить связь между телом и сознанием. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, задействованных в данном упражнении.

Обучающимся нужны и умение сконцентрироваться на частностях, и понимание в целом. Концентрация даёт возможность делать точные движения. Углубленное понимание – один из приёмов, помогающих улучшить равновесие и координацию настолько, насколько они понимают своё тело во времени и пространстве; они двигаются незаметно и безопасно, без опасения споткнуться, налететь на что-либо или другим способом получить травму.

Практика концентрации и понимания сложна, но необходима. Это достаточно трудно освоить. Но просто при выполнении, если вы приложите усилия, чтобы сконцентрировать мысли на каждом из ваших движений, вы автоматически «прочитаете», что происходит внутри тела и в окружении одновременно, станете более внимательными и контролирующими происходящее.

Все преподаватели сходятся во мнении, что выполнение упражнений «пилатес» требует постоянного сознательного контроля над тем, как происходит движение. Необходимо, чтобы сознание было сконцентрировано на каждом выполняемом движении. Это позволяет развить сенсорную обратную связь или кинестетическое чувство, которое дает возможность оценивать положение собственного тела в пространстве, а также анализировать свои ощущения.

Сознательно концентрируясь на выполняемых движениях, мы отслеживаем реакцию мышц на нагрузку в определенной зоне тела, что значительно повышает качество и эффективность выполняемого упражнения. Концентрация – это умение сосредоточиться, организовать и направить свое внимание.

Визуализация (воображение). Концентрация и понимание заставляют человека использовать мыслительный процесс творчески, применяя процесс визуализации во время занятий, – это важная часть любого упражнения по «пилатесу». Используя визуализацию, вы остаётесь осознанным и сконцентрированным на движениях и окружении, когда рисуете мыслительные образы, помогающие вам достигать правильных положений и движений в упражнениях.

В своем руководстве «Совершенствование тела по методу «пилатес» Б. Сайерс пишет: «Наше сознание устроено загадочным обра-

зом, и одной из загадок является способность создавать визуальные образы, управляющие последовательностью наших движений. Наше сознание работает по принципу пультовой панели, при помощи которой мы передаем сигнал и получаем инстинктивную физическую реакцию. Мы в буквальном смысле можем подстегнуть наше тело к действию при помощи глубинных течений нашей творческой мысли» [10].

Единство сознания и движения – мощный фактор совершенствования тела. В методе управления телом часто используются такие образы, которые помогают обеспечить правильность движений. Положительный эффект от занятий несомненен, если подключать такой мощный фактор, как самопознание. Развив координацию между разумом и телом, человек обретает возможность управлять собой. Зрительный образ (визуализация) – относительно новая концепция в мире фитнеса, хотя наиболее эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях.

Точный мышечный контроль. Дж. Пилатес построил свой метод на основе идеи мышечного контроля. Это означает никаких небрежных бессистемных движений, т.к. это первая и основная причина высокого травматизма других методов. Инструктор должен предложить такой уровень сложности упражнения, который будет соответствовать конкретным возможностям занимающегося.

В методике «пилатес» существует определенная последовательность или структура упражнений, поочередно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование – движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно Тай Ци Цуань (традиционная китайская гимнастика), движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинации дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но, в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и не основаны на повторении, соответственно меньше вероятность, что они надоедят. Физические затраты курса упражнений трансформируются в глубокое чувство релаксации и осязаемое ощущение того, как без усилий уходит дневной стресс. Вашему телу потребуется четкий контроль, который поможет чудесным образом освободить ваш разум.

Для положительного результата и во избежание получения травм, упражнения необходимо выполнять с полным контролем

положения тела перед началом упражнения и во время его выполнения. Каждый элемент выполняемого упражнения несет определенную функцию, и контроль за правильностью выполнения движений является основополагающим.

Правильное дыхание. Дыхание – функция организма, производимая как произвольно, так и бессознательно. Искусство заключается в контроле способа дыхания. Для достижения идеальной физической формы Джозеф «пилатес» разработал свой метод очистки крови при помощи насыщения ее кислородом.

Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки и считают, что они произвели глубокий вдох, но в действительности такое дыхание не является глубоким. Описывая принцип «правильного дыхания», многие исследователи отмечают, что необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких. Должно возникнуть ощущение того, что вы во время вдоха раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавляется от переработанных газов и вредных соединений, сознание проясняется, повышается выносливость.

Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально заряжалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Наше здоровье полностью зависит от эффективности дыхания.

В спортивной медицине давно определена тесная связь между дыханием и двигательной системой, так называемая синкинезия, имеющая место при сочетании определенного типа движения с вдохом и выдохом.

Важность этого момента хорошо объясняет М.Дж. Алтер. Так, например, наклон туловища вперед лучше сопровождать медленным выдохом, чтобы облегчить расслабление мышц нижней части спины. Чем больше напряжение нижней части спины, тем труднее сгибать верхнюю часть туловища по направлению к бедрам [2].

Физиологами было установлено, что нервные импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору головного мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох повышает, а выдох снижает его. Таким образом, макси-

мальных силовых усилий удается достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе.

Каждое упражнение «пилатес»а имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабиться и избежать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение и стресс.

Дыхание – неотъемлемая часть выполнения упражнений по методу «пилатес», происходит без задержек, с равномерными вдохами-выдохами. Вдох производится с началом движения, а выдох в процессе его выполнения.

Для более глубокого понимания принципа дыхания рассмотрим механизм дыхания.

Вдох начинается с активации дыхательных мышц, в частности, диафрагмы. При сокращении куполообразной диафрагмы её поверхность становится более плоской, за счёт чего объем грудной полости увеличивается, нижняя часть грудной клетки расширяется в стороны и вниз за счёт рёбер и сокращения диафрагмы (рис. 1а). Грудная клетка в своей верхней части расширяется в переднем и заднем направлениях за счёт изменения положения рёбер и грудины. Наружные межрёберные мышцы помогают поднимать грудную клетку и перемещают грудину вперёд. При этом ребра в нижней и средней части грудной клетки расходятся в стороны, а верхней части – в переднем и заднем направлении (рис. 1б).

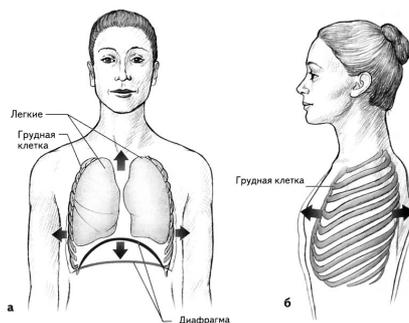


Рис. 1. Изменение объёма грудной полости при вдохе:
а) вид спереди; б) вид сбоку

За счёт увеличения объёма грудной полости в результате деятельности грудных мышц давление в альвеолах и лёгких (внутрилёгочное давление) становится меньше атмосферного. В конечном

итоге воздух засасывается в лёгкие из окружающей среды до тех пор, пока давление снаружи и внутри не сравняется [4. С. 15–16].

Выдох в спокойном состоянии производится пассивно, за счёт возврата эластичных лёгочных тканей в первоначальное состояние и расслабления дыхательных мышц. Когда диафрагма расслабляется, её купол поднимается в грудную полость. Ребра опускаются под действием силы тяжести при расслаблении межрёберных мышц (рис. 2а).

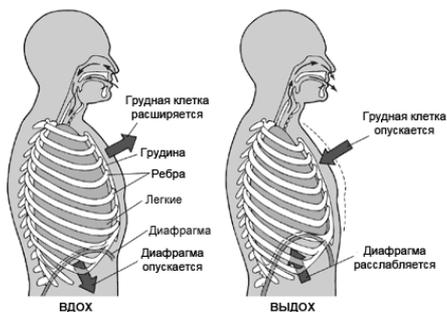


Рис. 2

Объём грудной полости за счёт этого уменьшается, что вызывает повышение внутрилёгочного давления по сравнению с атмосферным. В результате воздух выталкивается из лёгких наружу. При пассивном выдохе купол диафрагмы поднимается, а межреберные мышцы расслабляются. Во время вдоха диафрагма сокращается и становится более плоской, наружные межреберные мышцы сокращаются, а внутренние расслабляются (рис. 3).

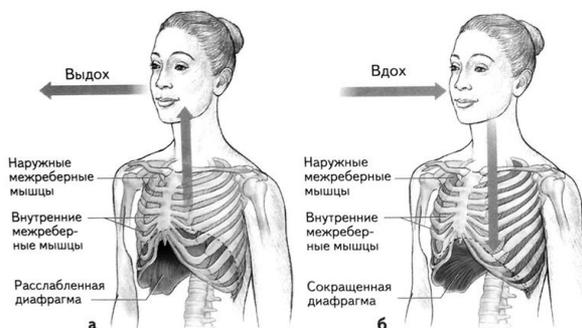


Рис. 3. Действия диафрагмы, наружных и внутренних межреберных мышц

Если же обстоятельства заставляют прибегнуть к усиленной вентиляции лёгких, пассивный механизм выдоха дополняется активным сокращением множества мышц. В частности, уменьшить объем грудной клетки помогает сокращение мышц живота, а также внутренних межрёберных мышц, квадратной мышцы поясницы и широчайшей мышцы спины [4. С. 16].

Для извлечения максимума пользы из упражнений «пилатес» активно используют разные способы дыхания. *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 (рис. 4).

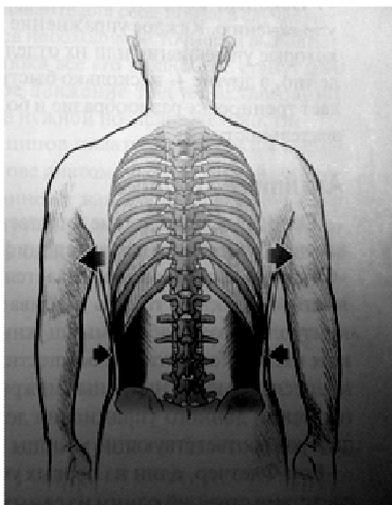


Рис. 4. Расширение грудной клетки на вдохе при использовании бокового дыхания

Мышцы живота при этом поддерживают туловище наподобие корсета. 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 не означает, что дышать животом плохо и что диафрагма не играет жизненно важной роли в процессе дыхания. Просто боковой тип дыхания предпочтителен при занятиях «пилатесом».

Основные движения, используемые в «пилатесе», проиллюстрированы на рис. 5. *Сгибанием* позвоночника называются наклоны вперед из положения стоя или сидя, когда вы, например, пытаетесь коснуться

руками пальцев ног. Под *разгибанием* понимается возвращение в исходное положение из наклона, а также отклонение корпуса назад, которое называют *гиперэкстензией*. Наклон тела в правую сторону называется *правым боковым сгибанием*, а в левую сторону – *левым боковым сгибанием*. Позвоночник также может совершать *правый и левый повороты* вокруг своей оси, при которых голова и грудь обращаются в соответствующую сторону.

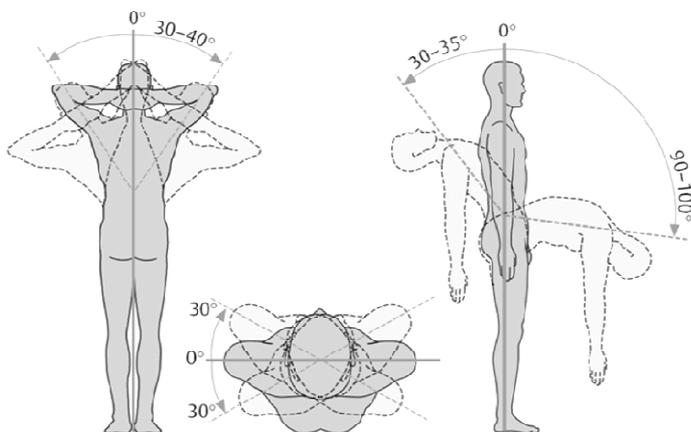


Рис. 5. Основные движения позвоночника

Подвижность и стабильность позвоночника обеспечивают множество мышц. К числу самых важных групп принадлежат мышцы живота и мышцы-разгибатели спины. В определённых обстоятельствах ключевое значение приобретают также подвздошно-поясничная мышца и квадратная мышца поясницы.

Акцент на центр (централизация). Фундаментом и основным компонентом упражнений курса «пилатес» является зона источника энергии. В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, используемая для выполнения упражнений. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Поэтому, втягивая мышцы этой зоны, можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

Более 80 лет назад Дж. Пилатес обнаружил, что, если подтянуть живот назад к позвоночнику, создаётся ощущение, будто нижняя часть спины защищена.

В центральной области тела сосредоточено несколько крупных мышечных групп: брюшные, поясничные, ягодичные. Дж. Пилатес назвал этот центр «источником энергии». Вся энергия, необходимая для упражнений, зарождается в этой зоне и распределяется по конечностям. Физическая энергия, извлекаемая из центральной зоны, служит для координации движений. Сильный центр обеспечивает свободные движения конечностей на стабильном позвоночном столбе. Последние исследования медиков показывают, что наибольшая стабильность достигается в том случае, когда движение начинается с мышц тазового дна с последующим вовлечением в работу мышц живота.

Всего насчитывается четыре парные мышцы живота: прямая мышца, наружные косые мышцы, внутренние косые и поперечные мышцы. Все они прикрепляются к сухожильному образованию, которое проходит вертикально посередине живота и носит название белой линии, однако имеют различное расположение и направление мышечных волокон. Как видно из рис. 6а, прямая мышца расположена на передней стенке брюшной полости, ее волокна направлены сверху вниз. В то же время наружные косые мышцы живота расположены по бокам брюшной полости, а их волокна имеют диагональное направление сверху вниз от боков к центру. Внутренние косые мышцы живота расположены под наружными, но их волокна направлены снизу вверх от боков к центру.

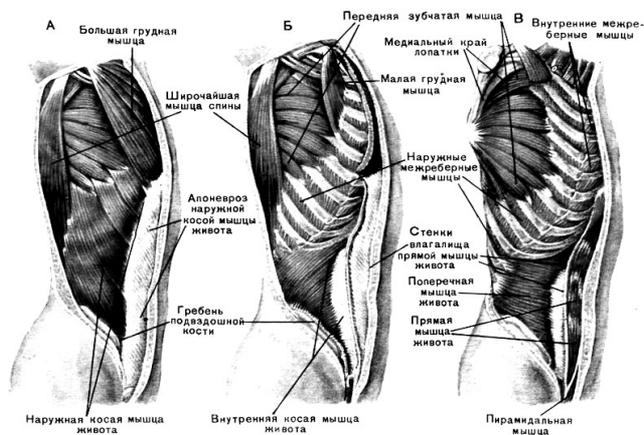


Рис. 6. Мышцы живота

Мышцы, отвечающие за разгибание позвоночника, попарно расположены по обе стороны спины. Одно время их значение недооценивали, уделяя основное внимание развитию силы мышц живота, хотя велика их роль в формировании правильной осанки, профилактике травм спины и остеопороза. Эти мышцы можно разделить на три группы: 1) мышца, выпрямляющая позвоночник, 2) полуостистая мышца и 3) группа глубоких мышц, прилегающих непосредственно к позвоночнику. Мышца, выпрямляющая позвоночник, состоит из трех частей: остистой мышцы, длиннейшей и подвздошно-реберной. Под ней находится полуостистая мышца, которая охватывает только грудной и шейный отделы позвоночника. Укрепление этой группы мышц позволяет избавиться от сутулости. Самый глубокий слой мышц образуют межостистые, межпоперечные, многораздельные мышцы и мышцы-вращатели. По своим функциям они схожи с поперечными мышцами живота. Их роль заключается в стабилизации позвоночника и обеспечении мелких перемещений одних позвонков по отношению к другим. Входящие в эту группу многораздельные мышцы особенно важны в плане стабилизации и реабилитации позвоночника. Многораздельные мышцы охватывают больше позвонков и обладают большей силой, чем любые другие мышцы этой группы. В связи с этим работе над ними необходимо уделять больше внимания.

Сокращение этих трех групп мышц (мышцы, выпрямляющей позвоночник, полуостистых мышц и глубоких мышц позвоночника) с обеих сторон вызывает разгибание спины, а с одной стороны – боковой наклон в одноименную сторону. Одностороннее сокращение мышцы, выпрямляющей позвоночник (за исключением остистой мышцы), поворачивает туловище в ту же сторону, а одностороннее сокращение полуостистых и некоторых глубоких мышц – в противоположную. При выполнении разгибания спины лежа на животе происходит сокращение с обеих сторон мышц, выпрямляющих позвоночник, полуостистых мышц и группы глубоких мышц, причем основную роль играют мышцы, выпрямляющие позвоночник. Однако в аналогичном упражнении, сопряженном с поворотами корпуса, при повороте направо сокращаются две части правой мышцы, выпрямляющей позвоночник, левая полуостистая мышца, левые многораздельные мышцы и левые мышцы-вращатели. Они же удерживают туловище в приподнятом состоянии.

Квадратная мышца поясницы и подвздошно-поясничная мышца также играют важную роль в движениях, совершаемых позвоночником, и нередко используются в работе на матах. Квадратная мышца поясницы соединяет таз с нижним ребром. При ее сокращении с одной стороны происходит боковой наклон туловища.

Подвздошно-поясничная мышца обладает очень большой силой. Ее основная задача состоит в поднимании ноги вперед (сгибании ноги в тазобедренном суставе), также она позволяет поддерживать нормальные изгибы позвоночника и может участвовать в боковых наклонах туловища (рис. 7).



Рис. 7. Мышцы, отвечающие за разгибание спины, и квадратная мышца поясницы (вид сзади)

Практикующие методику «пилатес» считают, что создание и поддержка *сильного центра* необходимы для хорошего здоровья вообще, и для этого есть много оснований. Сильный центр:

- поддерживает и разгружает ваш позвоночник, благодаря этому становятся возможными здоровые, грациозные движения и обеспечивается естественный «корсет» для жизненно важных органов;
- способствует дыханию, поскольку даёт возможность полностью раскрывать и опустошать легкие;
- даёт больше энергии, поскольку генерирование каждого движения в центре делает все ваши движения более эффективными;
- обеспечивает больший контроль над всеми вашими движениями, которые в свою очередь улучшают осанку, равновесие, грацию и устойчивость [8].

Плавность движений. Характерной чертой занятий по методу Дж. Пилатеса является обязательная плавность движений и перехо-

дов. Нужно избегать статичных, изолированных движений, так как для нашего тела это противоестественно. Движения осуществляются преимущественно в медленном темпе. Это дает возможность контролировать положение своего тела и сосредоточиться на использовании соответствующих мышц при выполнении упражнений. Выполнение и переходы от одного движения к другому должны создавать ощущение плавности. Перетекающие, естественные движения – это безопасные движения. Любой атлет скажет вам, что контролируемые, изящные, взаимосвязанные движения менее способствуют растяжению мышц, повреждению сухожилий и суставов. Хороший инструктор по методу «пилатес»а делает особый акцент на связывающих трансформирующих движениях между упражнениями.

На костях таза имеются характерные точки в виде впадин, отверстий, гребней и выступов, некоторые из которых можно использовать в качестве ориентиров для идентификации и коррекции положения тела в пространстве:

- *Подвздошный гребень. Подвздошная кость* – самая верхняя и крупная кость таза, имеющая очертания расправленных крыльев. Проведя ладонями по бокам тела вниз от талии, вы наткнетесь на выступающие края таза. Это и есть верхняя часть подвздошной кости, которая называется подвздошным гребнем.

- *Передняя верхняя ость подвздошной кости.* Передвигая ладони вперед и вниз по подвздошным гребням, вы ощутите костные выступы в передней части таза. На рисунке они обозначены аббревиатурой ПВО.

- *Лобковый симфиз* – самая нижняя передняя часть таза. В этом месте лобковые кости соединяются с помощью хрящевого диска. Вы можете увидеть лобковый симфиз, встав боком к зеркалу и найдя самую выступающую вперед точку в нижней части таза. На рисунке она обозначена как ЛС.

- *Седалищный бугор.* Седалищная кость довольно прочная. Она находится в задней нижней части таза. Ее самый нижний край представляет собой бугристый костный выступ, на котором мы сидим. Он называется седалищным бугром. Сидя на полу, наклонитесь вперед и подложите сзади кончики пальцев под ягодицы. Теперь медленно поднимите туловище и сядьте прямо. Вы ощутите давление седалищных бугров на пальцы.

- *Большой вертел.* Тазобедренный сустав образован суставной впадиной таза и закругленной головкой бедренной кости. Большой выступ головки, указывающий наружу, называется

большим вертелом. Когда вы стоите, он находится примерно на той же высоте, что и сам сустав. Хотя большой вертел и не является формально частью таза, он может служить хорошим ориентиром, так как линия, соединяющая оба больших вертела, служит нижней границей силового центра.

Умение определять нейтральное положение тела, его наклон вперед или назад, а также принятие необходимого положения для выполнения того или иного упражнения – это главные навыки «пилатеса». Поскольку таз действует как единое целое, основные его движения совершаются главным образом в пояснично-крестцовом суставе позвоночника, соединяющем его поясничный и крестцовый отделы. Встаньте боком к зеркалу, чтобы понаблюдать за движениями таза и возникающими в результате изменениями в положении позвоночника. Для наглядности положите указательные пальцы на передние верхние ости подвздошных костей.

В нейтральном положении таза ПВО находятся на одной вертикальной линии с лобковым симфизом. Если приложить какой-нибудь предмет к лобковому симфизу и обеим ПВО, он должен располагаться строго вертикально. При нейтральном положении таза позвоночник, как правило, тоже принимает нейтральное положение, сохраняя свои естественные изгибы.

Если же вы наклоните верхнюю часть таза вперед, ПВО будут выступать за линию лобкового симфиза. Передний наклон таза увеличивает поясничный изгиб позвоночника, что означает его разгибание или даже гиперэкстензию. Проследите в зеркале за изменениями изгиба позвоночника в поясничном отделе.

Если вы, наоборот, наклоните верхнюю часть таза назад, ПВО не будут доходить до линии лобкового симфиза. При этом изгиб в пояснице, который в обычных условиях обращен вперед, уменьшается и становится ровным или даже обращается назад в зависимости от степени подвижности позвоночника.

До сих пор речь шла о самых ярко выраженных движениях таза, но он может перемещаться и в других плоскостях, в частности, наклоняться в стороны. Когда правая ПВО находится ниже левой, мы называем это правым боковым наклоном таза. Соответственно, если левая ПВО находится ниже правой, то таз наклонен влево. Эти наклоны проще наблюдать, если встать к зеркалу лицом. Наконец, таз может совершать вращения. Если правая ПВО находится впереди левой, таз повернут влево, и наоборот.

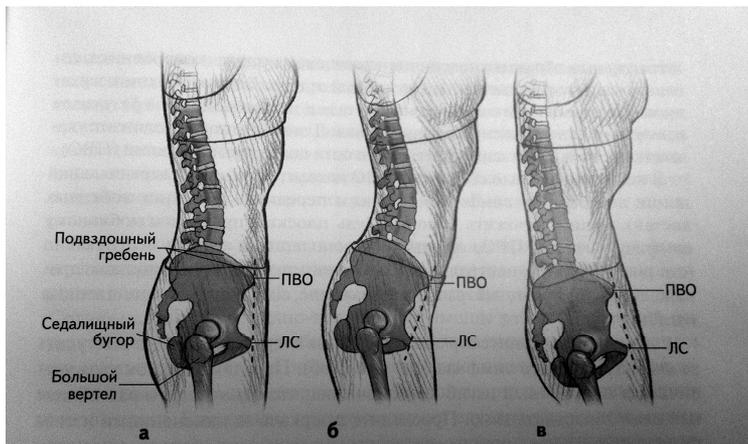


Рис. 8. Ориентиры для определения положения таза и бедер

Хотя мы рассматривали все эти движения в стойке, они могут совершаться тазом и в других положениях тела, используемых в «пилатесе», например, лежа на спине или животе, сидя, стоя на коленях или в упоре лежа. В тех упражнениях «пилатеса», где для исходного положения требуется нейтральное положение таза, ПВО должны в идеале находиться на одной линии относительно как продольной и поперечной осей тела, так и лобкового симфиза (рис. 8).

Стабилизация. Этот принцип позволяет избегать напряжения в зонах, не находящихся в разработке в данный момент. Не задействованные зоны работают на поддержание движения. Используя этот принцип, мы улучшаем координацию движений, чувство равновесия, ловкость.

Интеграция – способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В привычных для нас методиках сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении. Это называется изолированием работающей группы мышц, когда можно не думать о других частях тела, не задействованных в данном движении. В таком случае возникает мышечный дисбаланс, что мешает развитию гибкости, координации, равновесия.

В методике ««пилатес»» не используется изолированная разработка определенных мышц с игнорированием всех остальных. Сама идея изоляции мышц создает определенный дисбаланс, который отрицательно сказывается на гибкости, координации движений, спо-

способности удерживать равновесие. Равномерно развитые мышцы – ключ к хорошей осанке, пластичности и естественной грации.

Важно отметить принцип регулярности занятий, который перекликается с принципом оздоровительной тренировки: постепенности и непрерывности, основан на том физиологическом положении, что изменения и перестройка органов и систем, улучшение их функций в любом возрасте происходят под влиянием регулярной нагрузки постепенно, на протяжении длительного времени, т.е. при регулярных занятиях. Чем старше организм, тем более длителен этот период. Процесс втягивания может занимать от одного до трех месяцев, а если это восстановительный процесс после болезни, то и годы.

Частые перерывы в занятиях снижают тренированность и адаптацию, вызывают потерю системного структурного следа.

По мере адаптации организма к физической нагрузке происходит «экономизация» функций – снижаются энергозатраты, уменьшается легочная вентиляция и минутный объем сердца, меньше становятся сдвиги в сердце.

Несоблюдение принципа постепенности нагрузки может значительно ухудшить функциональное состояние организма занимающихся.

Тема 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ «ПИЛАТЕС»

- 2.1. Базовый курс «пилатеса».
- 2.2. Этапы проведения практических занятий с применением оздоровительной методики «пилатес».
- 2.3. Учебно-материальное обеспечение.

2.1. Базовый курс «пилатес»а

Назначение базового курса заключается в обучении технике выполнения упражнений «пилатес» с концентрацией внимания на мышечных ощущениях и согласованности движений и дыхания. Он стимулирует воздействие упражнений на физиологические процессы в организме. Воспитание сознательного и активного отношения к выполнению заданных упражнений приводит к укреплению здоровья, повышению мотивации к поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности.

После изучения курса обучающийся должен:

- **знать** технику упражнений «пилатес» с требуемой степенью точности, составления программы «пилатес», основополагающие принципы «пилатеса» с глубоким пониманием механизмов работы тела на основе анатомических знаний;
- **уметь** точно выполнять упражнения, активизировать определенные мышцы, применять полученные знания и навыки для формирования физических качеств (силы, гибкости, координации) под контролем преподавателя, анализировать оздоровительную эффективность упражнений по методу «пилатес»;

– **владеть** необходимыми двигательными навыками в проведении определенных практических действий при выполнении комплекса упражнений по методу «пилатеса» самостоятельно.

2.2. Этапы проведения практических занятий с применением оздоровительной методики «пилатес»

Рассмотрим структуру начального этапа освоения методики «пилатес», которая включает пять занятий.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ПЕРВОГО ЭТАПА (№1-5)

Задачи:

- познакомиться с основными принципами «пилатеса»,
- способствовать выполнению правильного дыхания и концентрации внимания на выполняемых движениях,
- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,
- способствовать улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

Тренировка опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

Всестороннее воздействие ФУ с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать индивидуализацию в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Знакомство с основными принципами упражнений «пилатес»

Методика Дж. Пилатеса вобрала в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом имеет свои основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в одну систему.

Согласно методике «пилатес», развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела умственная энергия и очищенная кровь возвращаются к бездействующим

мозговым клеткам. Такое возобновление мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества движений и в целом, ощущению удовольствия от жизни.

Основные принципы, разработанные Дж. Пилатесом, следующие:

1. Концентрация внимания и понимание.
2. Визуализация (воображение).
3. Точный мышечный контроль.
4. Правильное дыхание.
5. Централизация (акцент на центр).
6. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
7. Стабилизация.
8. Интеграция.

Принцип первый: «концентрация внимания и понимание»

Концентрация и понимание – это как макро- и микрофокус одной линзы. Вам нужно и умение сконцентрироваться на частностях, и понимание в целом. Концентрация даёт возможность делать точные движения. Углубленное понимание – один из приёмов, помогающий клиентам «пилатеса» улучшить равновесие и координацию; постольку, поскольку они понимают своё тело во времени и пространстве, они двигаются незаметно и безопасно, без опасения споткнуться, налететь на что-либо или другим способом получить травму. Под концентрацией понимается умение организовать и направить свое внимание. Сосредотачивайтесь на том, что делаете, научитесь понимать, какие именно мышцы осуществляют данное движение.

Принцип второй: «визуализация»

Визуализация (воображение). Для обеспечения правильности движений используйте зрительные образы. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Развив координацию между разумом и телом, человек приобретает возможность контролировать себя. Визуализация – это свойство человеческого сознания, способного производить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. По сути – картинки, которые наше сознание воспринимает как зрительный образ, или ощущение такого зрительного образа.

Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но наиболее эффективная. Использование визуальных образов

для привлечения сознания – самый быстрый доступ к сложной анатомической системе. Использование визуализации в тренировке помогает «открыть способности сознания и тела» и «объединить их усилия» для достижения поставленной цели, помогает центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения.

При выполнении упражнений по методу «пилатес» большое внимание уделяется визуализации, что способствует правильности выполнения движений и ускоряет процесс обучения.

Принцип третий: «точный контроль»

Для положительного результата и во избежание получения травм упражнения необходимо выполнять с полным контролем положения тела перед началом упражнения и во время его выполнения. Каждый элемент выполняемого упражнения несет определенную функцию, и контроль над правильностью выполнения движений является основополагающим.

- Вспомните нейтральную позицию «север – юг, запад – восток».
- Всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника.
- Убедитесь, что шея вытянута и расслаблена.
- Думайте про ступни.
- Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела.

Принцип четвертый: «правильное дыхание»

Дыхание – функция организма, производимая как произвольно, так и бессознательно. Искусство заключается в контроле способа дыхания. Для достижения идеальной физической формы Джозеф Пилатес разработал свой метод очистки крови при помощи насыщения ее кислородом.

Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки и считают, что они произвели глубокий вдох, но в действительности такое дыхание не является глубоким. Как уже говорилось, многие авторы отмечают, что необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнении нижней части легких. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавля-

ется от переработанных газов и вредных соединений, сознание просветляется, повышается выносливость.

Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально заряжалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Наше здоровье полностью зависит от эффективности дыхания.

Каждое упражнение «пилатес»а имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабиться и избежать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающего ненужное перенапряжение и стресс.

Дыхание как неотъемлемая часть выполнения упражнений по методу «пилатеса» происходит без задержек, равномерно. Вдох производится с началом движения, а выдох в процессе его выполнения.

Общеразвивающие упражнения

<p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, руки в стороны;– ходьба на пятках, руки за спину;– 1–2 – два шага на носках, руки вперёд;– 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны;– шаг пружинки, руки на пояс;– вальсовый шаг;– ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперёд и назад на каждый шаг;– ходьба выпадами	<p>Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.</p> <p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно, соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз</i></p>
---	---

Специальные упражнения

Упражнения на освоение техники грудного дыхания из разных И.п.

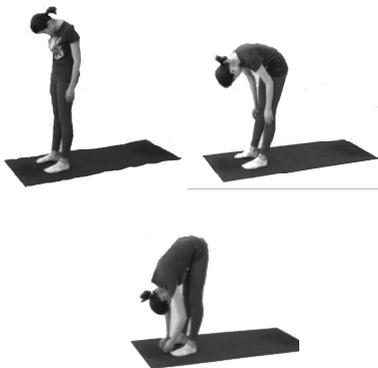
И.п. – сидя со скрещенными ногами, поместите кисти рук на ребра. На вдохе представьте, как ребра раздвигаются в сторону, под руками и на выдохе сходятся к центру. Старайтесь дышать только грудью, живот остается неподвижным.

И.п. – лежа на спине. Опустите плечи, сведите лопатки. Положите одну руку на грудь, другую на живот. На вдохе представьте, как ребра уходят в стороны и на выдохе сходятся в центре. Рука на животе остается неподвижной.

Упражнение на дыхание. Общее правило

- Вдыхайте, готовясь к движению.
- Выдыхайте в процессе движения.

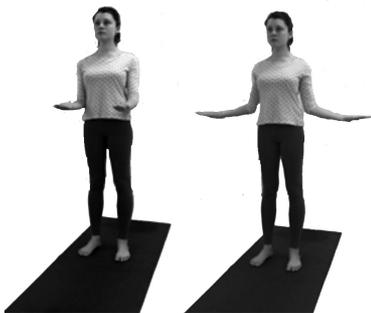
Каждое упражнение имеет свой режим дыхания, который может меняться в зависимости от того, какие мышцы работают



И.п. – о.с., руки вдоль туловища. Представьте, что ваша спина – это колесо. Опускайтесь вниз позвонок за позвонком. Шея и голова должны быть расслаблены, пупок подтянут к позвоночнику. Задержитесь внизу, сделайте вдох и на выдохе поднимитесь позвонок за позвонком до И.п.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение увеличивает гибкость и силу позвоночника, помогает научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника, снимает напряжение в спине и способствует релаксации, прорабатывает бедренные мышцы.



И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх (вдох).

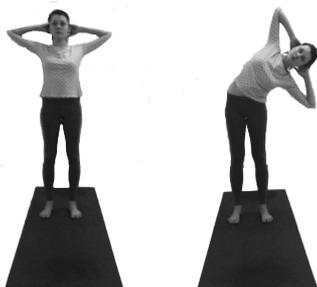
1–2 – отвести руки в стороны (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упр. 8–12 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «The slopes» (наклоны).



И.п. – о.с., руки за голову. На выдохе наклониться в сторону, на вдохе вернуться в И.п.

Не забывайте вытягивать позвоночник вверх, это поможет предотвратить защемление дисков, увеличив промежутки между позвонками.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение способствует растяжению боковых мышц туловища.



И.п. – о.с., ноги в позиции ««пилатес»», руки перед собой (вдох).
1–2 – руки развести в стороны и присесть, разводя колени в стороны (выдох), 3–4 – вернуться в И.п. (вдох).

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Не отводите таз назад. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте плечи. Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Arrow**» (стрела).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),

1–2 – присесть с наклоном вперед (выдох), руки опускаем вниз и назад,

3–4 – вернуться в И.п.

При выполнении ФУ используем принцип визуализации, например, «представляем, что макушка наконечник стрелы, руки перья».

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение направлено на вытяжение позвоночника.

II. Основная часть занятия (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину (выдох). На вдохе вернуться в И.п.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.



Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота.

Упражнение «Seal» («тюлень»).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди.

1–2 – выполнить перекат назад (вдох),
3–4 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполняя перекат назад, сохранять неизменным положение туловища. Живот должен оставаться втянутым, зафиксировать положение головы и шеи в неизменном положении на протяжении выполнения перекатов.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.



Упражнение «Spine stretch forward» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя, ноги прямые, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скрутить» корпус вперед. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.



Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела.

По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона. *Выполнить упражнение 6–8 раз.*

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

Стопы не отрывать от пола.

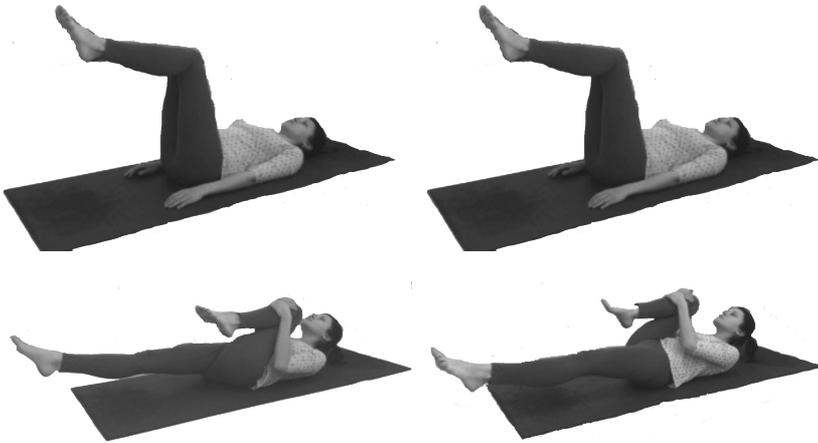
Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги.

В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает задние поверхности бедер, улучшает подвижность позвоночника.

Упражнение «**Single leg stretch**» (растягивание ног поочередно).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу вперед–вниз, колено левой ноги прижимаем руками к груди,

3–4 – возвращаемся в И.п.,

5–8 – повторить другой ногой.

Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Если слабые мышцы живота и сильно напрягаются мышцы шеи, следует голову положить на мат или подложить маленькую подушечку.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «Hundred» («сотня»).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища.

Сделайте вдох, на выдохе постарайтесь максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто вы бьете по воде.

1–5 ударов – вдох,

6–10 ударов – выдох.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 50–100 раз.

Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи.

Дыхательное упражнение активизирует циркуляцию крови, подготавливает тело к последующим упражнениям.

Упражнение «Spine twist» (скручивание спины).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки в стороны на уровне плеч. Кисти рук обращены вниз (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторите поворот в другую сторону.

Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание.

Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Дыхательное упражнение помогает удалить застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «**Side kicks series**» (серия подъёмов ног лёжа на боку):

– **Up-dawn** (подъём и опускание ноги в сторону)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох),

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внешних поверхностей бёдер и ягодицы, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища и внутреннюю поверхность бёдер;

– **Side passé** (подъём ноги в сторону через пассе)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох),

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение выполнить одной и другой ногой.



Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища и внутреннюю поверхность бёдер;

– **Small circles** (небольшие круговые движения ногой вперёд и назад)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе,

1–2 – поднять ногу вверх на уровень тазобедренного сустава (вдох),

3–4 – выполнить круговое движение вперед (выдох),

5–6 – задержаться (вдох),

7–8 – вернуться в И.п. (выдох).



Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Выполнить упражнение 6–8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер и игодиц, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов;

– **Inner-thigh lifts** (подъёмы прямой ноги из-под ноги)



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку, другая перед грудью, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох),

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Акцентируйте внимание на подъеме ноги, опуская ее вниз, не касайтесь пола, удерживайте верхнюю часть корпуса вытянутой и неподвижной.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает заднюю поверхность бёдер.

Упражнение «**Front-back**» (вперед-назад).



И.п. – лёжа на боку, поднимите ногу вверх, выведите ногу максимально вперед, выполняя ею 2–4 пружинящих маха (вдох). На 3–4 – отведите ногу максимально назад, согнув ее в колене и приближая пятку к ягодице. Представьте, что давите на педаль велосипеда.

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Бедра и плечи не должны перекашиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы задних поверхностей бедер и ягодицы, улучшает баланс.

Упражнение «**Heep rotation**» (вращение бёдер).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «**The extension of the back lying on stomach**» (разгибание спины лежа на животе).



И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох),

1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола и, выполняя руками круговое движение, потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Начинать подъём корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу.

Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную), и рук.

Упражнение «**Lifting lower body up**» (подъём нижней части туловища вверх).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох),
1–2 – сжать ягодицы и оторвать ноги от пола (выдох),
3–4 – задержаться (вдох),
5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно укрепляет мышцы спины и живота.

Упражнение «**Shoulder bridge**» (плечевой мост).



И.п. – лёжа на спине, руки прижаты к коврику вдоль туловища (вдох).

1–2 – волнообразным движением последовательно приподнять от пола таз, поясницу, верхнюю и среднюю часть спины. Колени,

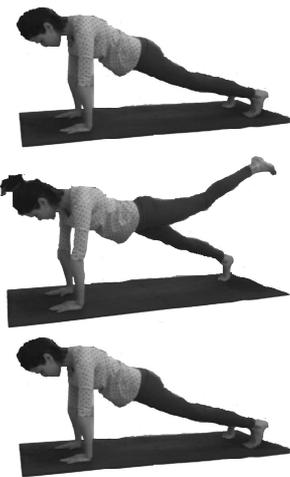
таз и плечи должны оказаться на одной линии.

На 3–4 вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение на укрепление мышц живота, задней и внутренней поверхности бёдер улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.

Упражнение «**Leg raises from push-up position**» (подъем ног из упора лежа).



И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию,

1–2 – поднимите одну ногу (вдох),
3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),
5–6 – поднимите другую ногу (вдох),
7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Neck roll**» (повороты головы).



И.п. – лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами.

1–2 – поднять верхнюю часть туловища,
3–4 – повернуть голову вправо,
5–6 – вернуться в положение;
7–8 – вернуться в И.п.



Повторить в другую сторону. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу. Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу.

Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за плечо, затем медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Держите пятки «приклеенными» друг к другу. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

Упражнение на дыхание: **Дыхание животом.**

Чтобы начать дышать животом, можно прибегнуть к следующему приему: сделайте один-два полных выдоха, выпустив воздух из нижней части легких. Тогда на следующем вдохе вы втянете воздух диафрагмой.

Ложитесь на спину: ноги прямо и немного врозь, носки смотрят наружу, руки вдоль туловища, не касаясь тела, ладони вверх, глаза закрыты. Проследите за дыханием.

Положите обе руки на живот. Дышите через нос. Попробуйте дышать животом и наблюдайте за движением рук.

Если дышать животом не получается, надавите слегка руками на живот на выдохе, чтобы выпустить остатки воздуха из нижней части легких. Если по-прежнему не получается, повернитесь лицом вниз, положив голову на сложенные руки. Старайтесь дышать животом так, чтобы почувствовать, как он упирается в пол.

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;

- снятие стресса и депрессивных состояний;
- расслабление;
- избавление от стресса.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время. Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ВТОРОГО ЭТАПА (№ 6–10)

Задачи:

- способствовать формированию здорового стиля жизни студентов,
- продолжить знакомство с основными принципами «пилатес»,
- охарактеризовать прикладное значение упражнений «пилатес» для развития физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,
- научиться контролировать осанку,
- способствовать улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего напряжения.

Ведущими факторами, определяющими осанку человека, являются положение и форма позвоночника, угол наклона таза и степень развития мускулатуры. Благодаря наличию физиологических изгибов (шейного и поясничного лордозов, грудного и крестцово-копчикового кифозов) позвоночный столб человека имеет рессорные свойства, предохраняющие головной и спинной мозг от сотрясений; кроме того, при этом увеличиваются его устойчивость и подвижность. Физиологические изгибы позвоночника формируются в процессе развития двигательных навыков ребенка под влиянием мышечной тяги, а их выраженность зависит от угла наклона таза. При увеличении угла наклона позвоночный столб, неподвижно сочлененный с тазом, сгибается, и для сохранения вертикального положения тела соответственно увеличиваются поясничный лордоз и рас-

положенные выше изгибы. При уменьшении угла наклона таза изгибы позвоночного столба соответственно уменьшаются.

На практике проверка правильности осанки базируется на определении таких признаков:

1. Голова находится в прямом положении.
2. Симметрия в расположении углов лопаток, надплечий и сосков.
3. Одинаковая длина и расположение шейно-плечевых линий (условных линий, соединяющих ухо с плечевым суставом).
4. Симметричность треугольников талии (щелей треугольной формы между туловищем и опущенными руками).
5. Линия, проведенная через остистые отростки позвонков, имеет прямое направление.
6. Равномерная выраженность изгибов позвоночника кпереди в шейном и поясничном отделе и кзади в грудном с крестцовым.
7. Симметричность рельефа поясничной области и грудной клетки в строго вертикальном и положении легкого наклона туловища вперед.
8. Строго горизонтальное расположение оси таза и симметричность его костных ориентиров.

Одинаковая длина нижних конечностей и нормальные характеристики сводов стоп.

Общеразвивающие упражнения

<p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, руки в стороны;– ходьба на пятках, руки за спину;– 1–2 – два шага на носках, руки вперед;– 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны;– шаг пружинки, руки на пояс;– острый шаг, руки на пояс;– ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперед и назад на каждый шаг;– ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.	<p>Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.</p> <p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно, соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз.</i></p>
---	---

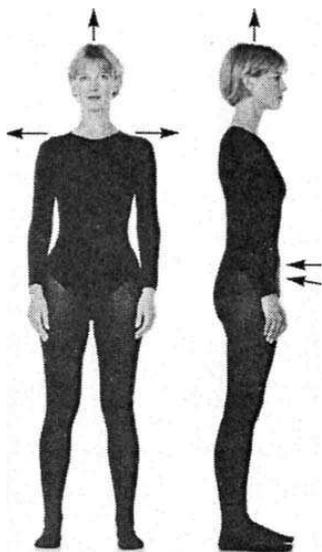
Тренировка опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

Всестороннее воздействие ФУ с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать индивидуализацию в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

Специальные упражнения

Упражнение «**Stand**» (стойка).

И.п. – о.с., руки вдоль туловища. Сохраняйте естественное, сбалансированное положение тела, свободное от напряжения, позволяющее вытянуть позвоночник, расслабить плечи и суставы, освободить шею. Дыхание свободное. Масса тела должна точно уравниваться в центре обеих ступней (в треугольнике, образованном основанием первого, пятого пальца и центром пятки).



Ноги прямые, но не скованные. Расслабьте колени. Расслабьте бедренные мышцы.

Создайте длинный и мощный центр, подтягивая живот ниже пупка к позвоночнику.

Подбородок держите параллельно полу. Не наклоняйте его вниз и не задирайте вверх (сокращая мышцы задней стороны шеи).

Выполнить упражнение в течение 30–40 сек.

Упражнение помогает научиться стоять свободно и уравновешенно.

Упражнение «Corkscrew» («штопор»).



И.п. – о.с., руки внизу (вдох),

1–2 – поднять руки вверх (выдох), пауза (вдох),

3–4 руки вниз (выдох).

По мере опускания рук тянитесь головой вверх, удлиняйте шею и позвоночник – представьте себя «штопором, вытягивающим пробку из бутылки».

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение помогает научиться работать руками без создания напряжения в плечах и раскрепостить переднюю сторону груди; укрепляя мышцы, расположенные между лопатками, научиться правильно держать плечи.

Упражнение «A dumb waiter» («немой официант»).



И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх (вдох).

1–2 – отведите руки в сторону (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение – 12 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «The circular movements of the hands» (круговые движения руками).



И.п. – о.с., руки в стороны.

1–8 – выполнить круговые движения руками вперед,

9–16 – назад.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «**Plie**» (плие).



И.п. – о.с., ноги в позиции ««пилатес»», руки перед собой (вдох),

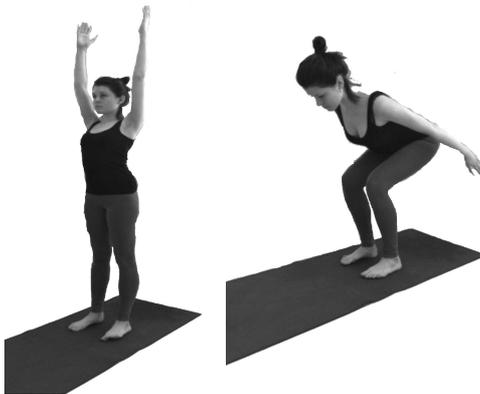
1–2 – руки развести в стороны и присесть, разводя колени в стороны (выдох),

3–4 – вернуться в И.п. (вдох).

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Не отводите таз назад. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте плечи. Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Arrow**» («стрела»).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),

1–2 – присесть с наклоном вперед (выдох), руки опускаем вниз и назад,

3–4 – вернуться в И.п.

При выполнении ФУ используем принцип визуализации, например, представляем, что макушка – наконечник стрелы, руки – перья.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Соблюдать цикличность: выполнение ФУ сочетать с отдыхом.

II. Основная часть занятия (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину (выдох).

Выполнить упражнение 6–8 раз



Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота.

Упражнение «**Rolling like a ball**» (перекаты на спине).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди,

1–2 выполнить перекат назад (вдох),

3–4 вернуться в И.п. (выдох).

Выполняя перекат назад, сохранять неизменным положение туловища. Живот должен оставаться втянутым, зафиксировать положение головы и шеи в неизменном положении на протяжении выполнения перекатов.



Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

Упражнение «**Spine stretch forward**» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя, ноги прямые, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скручиваем» корпус вперед по одному позвонку. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.



Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела. По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

Стопы не отрывать от пола.

Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги.





В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей бедер.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает задние поверхности бедер, улучшает подвижность позвоночника.

Упражнение «**Duble leg stretch**» (растягивание ног одновременно).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх в позиции ««пилатес»», руки вперед, приподнимите голову и плечи от пола. Плотно прижмите корпус к полу. На вдохе опустите ноги вниз к полу. Сожмите ягодицы и на выдохе вернитесь в И.п.

Удерживайте поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса. Не прогибайтесь в пояснице, опуская ноги к полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «Hundred» («сотня»).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища.

Сделайте вдох, на выдохе максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто вы бьете по воде.

1–5 ударов – вдох,

6–10 ударов – выдох.

Выполнить упражнение 50–100 раз.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения. Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи. Дыхательное упражнение активизирует циркуляцию крови, подготавливает тело к последующим упражнениям.

Упражнение «Spine twist» (скручивание спины).



И.п. – сидя с прямой спиной, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки за голову (или в сторону) (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Не отрывайте от пола бедра, пятки и ягодицы.

Выполните скручивание в другую сторону.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание. Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания. Дыхательное упражнение помогает удалять застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «**Side kicks series**» (серия подъёмов ног лёжа на боку):

– **Up-dawn** (подъём и опускание ноги в сторону);



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Side passé** (подъём ноги в сторону через пассе)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение выполнить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Small circles** (небольшие круговые движения ногой вперёд и назад)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе.

1–2 – поднять ногу вверх на уровень тазобедренного сустава (вдох),

3–4 – выполнить круговое движение вперед (выдох),

5–6 – задержаться (вдох),

7–8 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 6–8–12 раз.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным. Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, внутреннюю поверхность бёдер;

– **Inner-thigh lifts** (подъёмы прямой ноги из-под ноги)



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку, другая перед грудью, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).



Упражнение повторить одной и другой ногой.

Акцентируйте внимание на подъеме ноги, опуская ее вниз, не касайтесь пола, удерживайте верхнюю часть корпуса вытянутой и неподвижной.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает заднюю поверхность бёдер.

Упражнение «**Front-back**» (вперед-назад).



И.п. – лежа на боку, поднимите ногу вверх, выведите ногу максимально вперед, выполняя ею на 2–4 – пружинящих маха (вдох). На 3–4 – отведите ногу максимально назад, согнув ее в колене и приближая пятку к ягодице. Представьте, что давите на педаль велосипеда.



Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Бедра и плечи не должны перекачиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы задних поверхностей бедер и ягодицы, улучшает баланс.

Упражнение «**Heep rotation**» (вращение бёдер).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимать ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «**Lift the upper torso up**» (подъём верхней части туловища наверх).



И.п. – лёжа на животе, ладони плотно прижаты к полу точно под плечами, ноги в позиции ««пилатес»» (вдох).

1–2 – поднять верхнюю часть туловища (выдох),
3–4 – задержаться (вдох),
5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Более сложный вариант упражнения.

И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох),

1–2 – оторвать верхнюю часть корпуса и потянуться локтями к туловищу (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 вернуться в И.п. (выдох).

Начинать подъём корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу.

Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение, прижимать ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, верхней части спины и рук.

Упражнение «**Lifting lower body up**» (подъём нижней части туловища наверх).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох).

1–2 – сжать ягодицы и оторвать ноги от пола (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно укрепляет мышцы спины и живота.

Упражнение «**Shoulder bridge**» (плечевой мост).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте вдох и волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. Колени, таз и плечи должны

оказаться на одной линии. Задержитесь в этом положении, сделайте вдох и на выдохе поднимите правую ногу. Тянитесь ногой вперед-назад и вернитесь в И.п. Повторить упражнение, поднимая другую ногу.

Сосредоточьтесь на движении таза, чтобы избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое и при этом спина прогибается в пояснице.

Выполнить упражнение 8–12 раз **Упражнение укрепляет мышцы живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.**

Упражнение «**Neck roll**» (повороты головы).



И.п. – лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами.

1–2 – поднять верхнюю часть туловища,

3–4 – повернуть голову вправо,

5–6 – вернуться в И.п.

Повторить в другую сторону. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу. Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите посмотреть

себе за плечо, затем медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Держите пятки «приклеенными» друг к другу. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

Упражнение на дыхание: **Восстановление душевного равновесия**

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;
- снятие стресса и депрессивных состояний;
- нормализация кровообращения;
- избавление от головных болей.

И.п. – сесть на коврик (по-турецки). Голова, туловище и шея должны находиться на одной прямой линии. Выполнить спокойный вдох-выдох. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю и сделать медленный вдох левой ноздрей. Затем зажать средним пальцем правой руки левую ноздрю, правую ноздрю в это время открыть и выполнить через неё спокойный выдох. В этом же положении пальцев выполнить вдох правой ноздрей. Затем большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, открыв левую, и выполнить через неё медленный выдох. Это был один цикл данной дыхательной техники. Таких циклов за один сеанс должно быть пять. Дышать нужно плавно, без пауз. Внимание удерживайте на органах дыхания.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время. Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ТРЕТЬЕГО ЭТАПА (№ 11–14)

Задачи:

- продолжить знакомство с основными принципами «пилатес»,
- способствовать выполнению правильного дыхания и концентрации внимания на выполняемых движениях,

- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,
- способствовать улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

Тренировка опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

Всестороннее воздействие ФУ с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма. Очень важно следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать индивидуализацию в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Закрепление основных принципов упражнений «пилатес».

Пятый принцип: «центрирование, акцент на центр».

В центральной области тела сосредоточено несколько крупных мышечных групп: брюшные, поясничные, ягодичные. Дж. «пилатес» назвал этот центр «источником энергии». Вся энергия, необходимая для упражнений, зарождается в этой зоне и распределяется по конечностям. Физическая энергия, извлекаемая из центральной зоны, служит для координации движений. Сильный центр обеспечивает свободные движения конечностей на стабильном позвоночном столбе. Последние исследования медиков показывают, что наибольшая стабильность достигается в том случае, когда движение начинается с мышц тазового дна с последующим вовлечением в работу мышц живота.

Шестой принцип: «плавность движений».

Характерной чертой занятий по методу Дж. «пилатес»а является обязательная плавность движений и переходов. Нужно избегать статичных, изолированных движений, так как для нашего тела это противоестественно. Движения осуществляются преимущественно в медленном темпе. Это дает возможность контролировать положение своего тела и сосредоточиться на использовании соответствующих мышц при выполнении упражнений. Выполнение и переходы от одного движения к другому должны создавать ощущение плавности. Перетекающие, естественные движения – это безопасные движения.

Не должно быть никаких рывков и никакой спешки. Одни упражнения выполняются очень медленно (упражнение «Roll-Down»), другие связаны с довольно быстрыми движениями (упражнение «Hundred»).

Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений.

Седьмой принцип: «стабилизация».

Этот принцип позволяет избегать напряжения в зонах, не находящихся в разработке в данный момент. Незадействованные зоны работают на поддержание движения. Используя этот принцип, мы улучшаем координацию движений, чувство равновесия, ловкость.

Восьмой принцип: «интеграция».

Интеграция – способность осознать и ощущать тело как единое целое. В привычных нам методиках, отмечает О.В. Буркова (2005), сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении. Это называется изолированием работающей группы мышц, когда можно не думать о других частях тела, не задействованных в данном движении. В таком случае возникает мышечный дисбаланс, что мешает развитию гибкости, координации, равновесия. В методике Дж. Пилатеса (Б. Сайерс, 2003) не используется изолированная разработка определенных мышц с игнорированием всех остальных.

Общеразвивающие упражнения

<p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, руки в стороны;– ходьба на пятках, руки за спину;– 1–2 – два шага на носках, руки вперед;– 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны;– шаг пружинки, руки на пояс;– вальсовый шаг;– ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперед и назад на каждый шаг;– ходьба выпадами	<p>Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.</p> <p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно.</p> <p>Соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз</i></p>
---	---

Специальные упражнения

Упражнения на закрепление техники грудного дыхания из разных И.п.

И.п. – сидя со скрещенными ногами, кисти рук на ребрах. На вдохе представьте, как ребра раздвигаются в сторону, под руками, и на выдохе сходятся к центру. Старайтесь дышать только грудью, живот остается неподвижным.

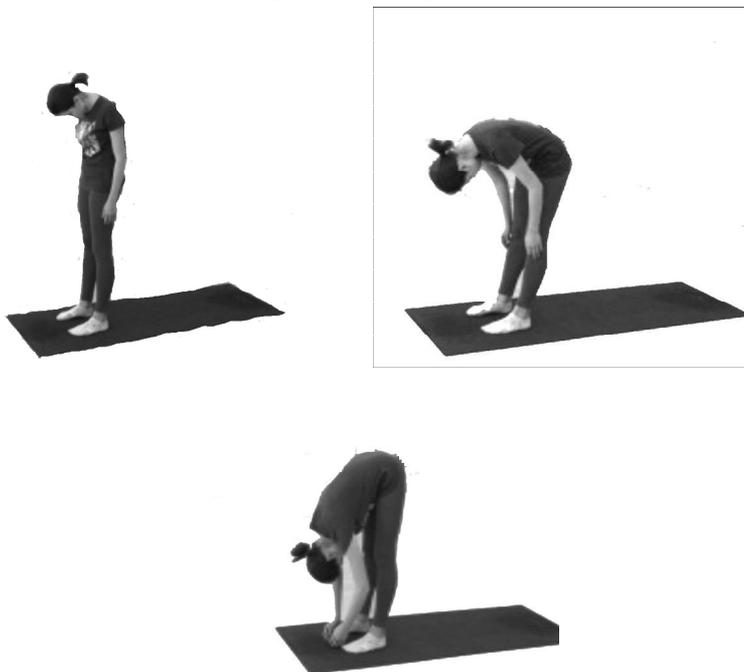
И.п. – лежа на спине. Опустите плечи, сведите лопатки. Положите одну руку на грудь, другую на живот. На вдохе, представьте, как ребра уходят в сторону и на выдохе сходятся в центре. Рука на животе остается неподвижной.

Упражнение на дыхание. Общее правило:

- Вдыхайте, готовясь к движению.
- Выдыхайте в процессе движения.

Каждое упражнение имеет свой режим дыхания, который может меняться в зависимости от того, какие мышцы работают.

Упражнение «**Twisting down**» (скручивание вниз).



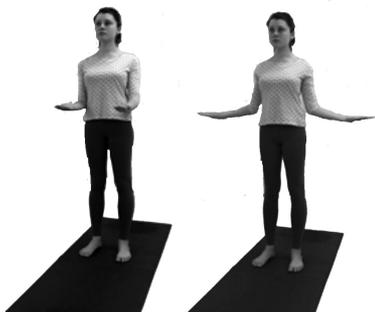
И.п. – о.с., руки внизу. Представьте, что ваша спина – это колесо. Опускайтесь вниз позвонок за позвонком. Шея и голова должны быть расслаблены, пупок подтянут к позвоночнику. Задержитесь

внизу, сделайте вдох и на выдохе поднимитесь позвонок за позвоноком до И.п.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение увеличивает гибкость и силу позвоночника, помогает научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника, снимает напряжение в спине и способствует релаксации, прорабатывает бедренные мышцы.

Упражнение «A dumb waiter» (немой официант).



И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, кисти рук вверх (вдох).

1–2 – отведите руки в стороны (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «The slopes» (наклоны).



И.п. – о.с., руки в стороны. На выдохе наклониться в сторону, на вдохе вернуться в И.п.

Не забывайте вытягивать позвоночник вверх, это поможет предотвратить защемление дисков, увеличение промежутки между позвонками.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение способствует растяжению боковых мышц туловища.

Упражнение «**Plie**» (плие).



И.п. – о.с., ноги в позиции ««пилатес»», руки на пояс, локти разведены в стороны (вдох).

1–2 – присесть, разводя колени в стороны, точно над носками (выдох),

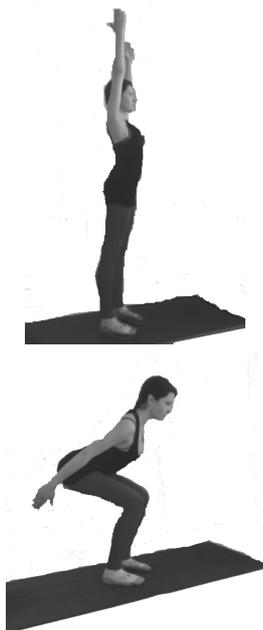


3–4 – вернуться в И.п. (вдох).

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Не отводите таз назад. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте плечи. Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Arrow**» (стрела).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),
1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), руки опускаем вниз и назад,

3–4 – вернуться в И.п.

При выполнении ФУ используем принцип визуализации, например, представляем, что макушка – наконечник стрелы, руки – перья.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника.

Упражнение «**Balance**» (баланс).



И.п. – стоя на одной ноге, другая назад на носок, руки вперед (вдох),

1–2 – поднять ногу, согнутую в колене вперед (выдох), руки вверх,

3–4 – вернуться в И.п.

Повторить упражнение, стоя на другой ноге.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника, тренировку баланса.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину (выдох).

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота.

Упражнение «**Seal**» («тюлень»).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди.

1–2 – выполнить перекат назад (вдох),

3–4 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполняя перекат назад, важно сохранять неизменным положение туловища. Живот должен оставаться втянутым, зафиксировать положение головы и шеи в неизменном положении на протяжении выполнения перекатов.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

Упражнение «**Spine stretch forward**» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя с прямыми ногами, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скручиваем» корпус вперед. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.

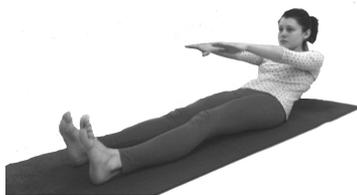
Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела.

По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

Стопы не отрывать от пола.

Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги.



В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей. По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Single leg stretch**» (растягивание ног поочередно).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу вперед–вниз, колено левой ноги прижимаем руками к груди, 3–4 – возвращаемся в И.п.,

5–8 – повторить другой ногой.



Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Если мышцы живота слабые и сильно напрягаются мышцы шеи, следует голову положить на мат или подложить маленькую подушечку.

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.



Упражнение «**Duble leg stretch**» (растягивание ног одновременно).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх в позиции ««пилатес»», руки вперед, приподнимите голову и плечи от пола. Плотнo прижмите корпус к полу. На вдохе опустите ноги вниз к полу. Сожмите ягодицы и на выдохе вернитесь в И.п. Удерживайте поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса. Не прогибайтесь в пояснице, опуская ноги к полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «Hundred» («сотня»).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища.

Сделайте вдох, на выдохе постарайтесь максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто вы бьете по воде.

1–5 ударов – вдох,

6–10 ударов – выдох.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 50–100 раз.

Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи. Дыхательное упражнение активизирует циркуляцию крови, подготавливает тело к последующим упражнениям.

Упражнение «Spine twist» (скручивание спины).



И.п. – сидя с прямой спиной, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки в стороны на уровне плеч. Кисти рук обращены вниз (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторите поворот в другую сторону. Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание. Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Дыхательное упражнение помогает удалять застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «**Side kicks series**» (серия подъёмов ног лёжа на боку).

– **Up-dawn** (подъём и опускание ноги в сторону)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.



Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Side passé** (подъём ноги в сторону через пассе)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх через пассе (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение выполнить одной и другой ногой.



Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, внутреннюю поверхность бёдер;

Small circles (небольшие круговые движения ногой вперёд и назад)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе.



1–2 – поднять ногу вверх на уровень тазобедренного сустава (вдох),

3–4 – выполнить круговое движение вперед (выдох),

5–6 – задержаться (вдох),

7–8 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Выполнить упражнение 6–8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер и ягодиц, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов;

– **Inner-thigh lifts** (подъёмы прямой ноги из-под ноги).



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку; другая, за голову, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх и одновременно потянуться локтем к ноге (выдох),

3–4 – потянуться стопой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу боковых мышц туловища.

Упражнение «**Up and down**» (наверх-вниз).



И.п. – лежа на боку, рука под голову, другая перед грудью.

1–2 – поднимите ногу вверх,

3–4 – затем опустите ногу перпендикулярно туловищу,

5–6 – поднимите вверх,

7–8 вернитесь в И.п.

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Сохраняйте вытянутое положение туловища. Тянитесь макушкой вверх. Отводите плечи вниз от ушей. Бедра и плечи не должны перекачиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы внутренней и задней поверхностей бедер и ягодицы, улучшает баланс, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов.

Способствует тренировке силы мышц спины и живота.

Упражнение «**Heep rotation**» (вращение бёдер).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «**The extension of the back lying on stomach**» (разгибание спины лежа на животе).



И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох),

1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, выполняя руками круговое движение, потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны (выдох),



3–4 –задержаться (вдох),
5–6 вернуться в И.п. (выдох).

Начинать подъем корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу.

Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бедер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную) и рук.

Упражнение «**Lifting lower body up**» (подъем нижней части туловища наверх).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох).

1–2 – сжать ягодицы и оторвать ноги от пола (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно укрепляет мышцы спины и живота.

Упражнение «Single leg kick» (захлест одной ногой).



И.п. – лежа на животе, упритесь локтями в пол, втяните живот. На вдохе максимально вытяните позвоночник.

1–2 – пяткой попытайтесь дотянуться до ягодицы (выдох),

3–4 – посмотрите на ногу через противоположное плечо (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполните упражнение другой ногой.

Нога, остающаяся на полу должна быть вытянутой и не отрываться от пола. Плотнo сожмите бедра и ягодицы для полного вовлечения в работу мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Если чувствуете боль в коленях, сядьте на пятки и наклонитесь вперед, расслабьте поясничный отдел.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивает мышцы передних поверхностей бедер, живота.

Упражнение «Shoulder bridge» (плечевой мост).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте вдох и волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии.



Задержитесь в этом положении, сделайте вдох и на выдохе поднимите правую ногу. Тянитесь ногой вперед-назад и вернитесь в И.п. Повторите упражнение, поднимая другую ногу.

Сосредоточьтесь на движении таза, чтобы избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое, а спина при этом прогибается в пояснице.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.

Упражнение «**Leg raises from push-up position**» (подъем ног из упора лежа).



И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох).

3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),

5–6 – поднимите другую ногу (вдох),

7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Lift legs back**» (подъем ноги назад).



И.п. – упор на коленях, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох).

3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),

5–6 – поднимите другую ногу (вдох),

7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сведите лопатки. Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Neck roll**» (повороты головы).



И.п. – лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами. 1–2 – поднять верхнюю часть туловища,

3–4 – повернуть голову вправо,

5–6 – вернуться в положение,

7–8 – вернуться в И.п.



Повторить в другую сторону. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу. Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх.

Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за плечо, затем медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Держите пятки «приклеенными» друг к другу. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

1. Повороты головы.





И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – повернуть голову вправо,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – повернуть голову влево,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

2. Наклоны головы.



И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – наклонить голову вперед,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – наклонить голову назад,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

3. Упражнение на дыхание: Глубокое дыхание.

Это упражнение можно выполнять в различных И.п. – лежа, сидя, стоя. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Поместите одну руку на грудь, другую на живот. Подышите медленно и глубоко через нос. Дышите животом так, чтобы рука на животе максимально поднималась, а на груди только немного двигалась вместе с подъемами живота.

Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот с небольшим шумом. Расслабьте рот, язык и лицо. Делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи, поднимая и опуская живот. Сосредоточьтесь на звуке выдоха и ощущении дыхания, по мере того как вы будете все больше расслабляться. Продолжайте так 5–10 минут.

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;
- снятие стресса и депрессивных состояний;
- расслабление;
- избавление от стресса.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время. Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ЧЕТВЕРТОГО ЭТАПА (№ 15–20)

Задачи:

- способствовать выполнению правильного дыхания и концентрации внимания на выполняемых движениях,
- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,

- способствовать улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

Тренировка опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

Всестороннее воздействие ФУ с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать индивидуализацию в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Закрепление основных принципов упражнений «пилатес».

1. **Релаксация.** Расслабляя тело перед началом каждого упражнения и фокусируя внимание на той части тела, над которой предстоит работать, вы научитесь занимать правильное положение и затем удерживать его при выполнении движений без чрезмерного напряжения. Выполняйте упражнения в расслабленной манере, спокойно, но и не «отключаясь». Не напрягайте мышцы.

2. **Концентрация.** Сосредоточивайтесь на том, что делаете.

3. **Координация движений.** Для обеспечения правильности движений используйте зрительные образы. Чтобы улучшить координацию, старайтесь развить в себе чувство собственного тела.

4. **Выравнивание.**

- Вспомните нейтральную позицию «север – юг, запад – восток».
- Всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника.
- Убедитесь, что шея вытянута и расслаблена.
- Думайте про ступни.
- Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела.

5. **Дыхание.** Не забывайте дышать полной грудью.

6. **Плавность.** Никаких рывков и никакой спешки. Одни упражнения выполняются очень медленно (упражнение «Roll-Down»), другие связаны с довольно быстрыми движениями (упражнение «Hundred»). Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений.

7. **Центрирование.** Создайте «пояс силы». Прежде чем начать движение, подтягивайте живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику. Медленно вытягивайтесь наружу от сильного центра.

8. **Выносливость.** Повышайте выносливость постепенно.

Общеразвивающие упражнения

<p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, руки в стороны;– ходьба на пятках, руки за спину;– 1–2 – два шага на носках, руки вперёд;– 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны;– шаги-пружинки, руки на пояс;– вальсовый шаг;– ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперёд и назад на каждый шаг;– ходьба выпадами	<p>Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.</p> <p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно.</p> <p>Соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз</i></p>
--	---

Специальные упражнения

Упражнение «Скручивание у стены».



И.п. – встаньте на расстоянии около 45 см от стены, держа ступни параллельно и на ширине бедер. Прислонитесь к стене, согнув колени. Сбоку вы выглядите так, словно сидите на высоком табурете.

Вдохните, готовясь к движению, и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

2. Начиная выдыхать, мягко подтяните пупок к позвоночнику – при этом ваша талия приблизится к стене (хотя, если у вас большие ягодицы, вы можете этого не почувствовать).



3. Продолжая выдыхать, позвольте подбородку опуститься вниз, расслабляя голову и шею (при этом создается ощущение, будто лоб утяжеляется).



4. Медленно начинайте скручиваться вперед, отрывая позвоночник от стены. Руки и кисти расслаблены. Голова и шея тоже остаются расслабленными, а ягодицы по-прежнему прижаты к стене. Продолжайте движение, пока чувствуете себя комфортно, но в перспективе вы должны достигать пола. Если это будет удобнее, можете сильнее подогнуть колени.

5. Достигнув нижней точки, сделайте вдох.

6. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и поверните таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваясь вверх, позвонок за позвонком прикладывайте спину к стене.

7. Не забывайте выдыхать в процессе движения позвоночником.

Упражнение помогает предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам; увеличивает гибкость и силу позвоночника, позволяет научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника, снимает напряжение в спине и способствует релаксации, прорабатывает бедренные мышцы.

Упражнение «Скольжение по стене».



И.п. – встаньте спиной к стене на расстоянии примерно 15 см. Ступни параллельны и раздвинуты на ширину бедер. Прислонитесь спиной к стене. Не откидывайте голову назад.

Сделайте вдох. Начинайте выдыхать и подтяните пупок к позвоночнику и стене. Сгибая колени, опуститесь примерно на 30 см вниз по стене, пока бедра не станут почти параллельными полу – ниже не опускайтесь!



Делая вдох, скользите вверх, по-прежнему стараясь удлинить основание позвоночника.

Не соскальзывайте слишком низко вниз (ягодицы не должны опускаться ниже уровня коленей).

Следите за тем, чтобы колени двигались строго над ступнями, а не между ними. Ступни должны оставаться параллельными – не позволяйте им поворачиваться внутрь.

Не отрывайте пятки от пола.

Не отрывайте копчик от стены.

Научитесь вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона к нему таза. Упражнение помогает разработать бедренные мышцы и укрепить ахиллесово сухожилие.

Упражнение «**A dumb waiter**» (немой официант).



И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх (вдох).

1–2 – отведение рук в сторону (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «The slopes» (наклоны).



И.п. – о.с., руки в стороны. На выдохе наклоняемся в сторону на вдохе возвращаемся в И.п.

Не забывайте вытягивать позвоночник вверх, это поможет предотвратить защемление

дисков, увеличив промежутки между позвонками.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение способствует растяжению боковых мышц туловища.

Упражнение «Plie» (плие).



И.п. – о.с., ноги в позиции «пилатес», руки на пояс, локти разведены в стороны (вдох).

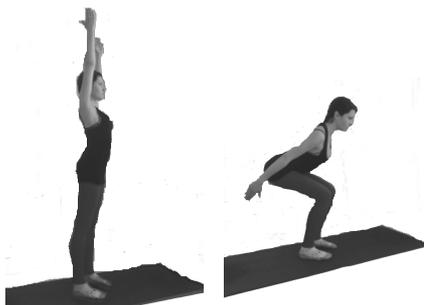
1–2 – присесть, разводя колени в стороны, точно над носками (выдох),

3–4 – вернуться в И.п. (вдох).

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Не отводите таз назад. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте плечи. Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Arrow**» (стрела).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),

1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), руки опускаем вниз и назад,

3–4 – вернуться в И.п.

При выполнении ФУ используем принцип визуализации, например, «представляем, что макушка – наконечник стрелы, руки – перья».

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника.

Баланс «**Balance**» (баланс).



И.п. – стоя на одной ноге, другая назад на носок, руки вперед (вдох),

1–2 – поднять ногу, согнутую в колене вперед (выдох), руки вверх,

3–4 – вернуться в И.п.

Повторить упражнение.

Стоя на другой ноге.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника, тренировку баланса.

II. Основная часть занятия (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину (выдох).

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота.

Упражнение «**Seal**» («тюлень»).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди.

1–2 – выполнить перекат назад (вдох),

3–4 вернуться в И.п. (выдох).

Выполняя перекат назад, сохранять неизменным положение туловища. Живот должен оставаться втянутым, зафиксировать положение головы и шеи в неизменном положении на протяжении выполнения перекатов.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.



Упражнение «**Spine stretch forward**» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя с прямыми ногами, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скручиваем» корпус вперед. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.

Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела.

По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

Стопы не отрывать от пола.

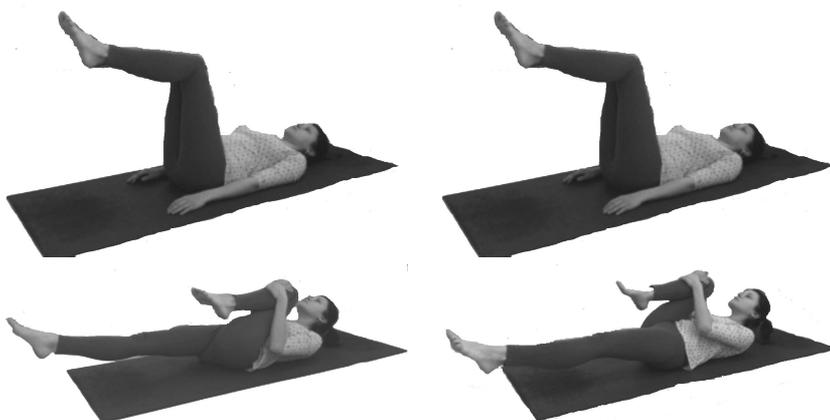
Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги.



Выполнить упражнение 6–8 раз.

В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей, укрепляются мышцы живота.

Упражнение «**Single leg stretch**» (растягивание ног поочередно).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу точно вверх, носок тянется в потолок, колено левой ноги прижимаем руками,

3–4 – возвращаемся в И.п.,

5–8 – повторить другой ногой.

Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Если мышцы живота слабые и сильно напрягаются мышцы шеи, следует голову положить на мат или подложить маленькую подушечку.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «**Duble leg stretch**» (растягивание ног одновременно).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх в позиции ««пилатес»», руки вперед, приподнимите голову и плечи от пола. Плотно прижмите корпус к полу. На вдохе опустите ноги вниз к полу. Сожмите ягодицы и на выдохе вернитесь в И.п. Удерживайте поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса. Не прогибайтесь в пояснице, опуская ноги к полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнения «Hundred» («сотня»).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища.

Сделайте вдох, на выдохе постарайтесь максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто вы бьете по воде.

1–5 ударов – вдох,

6–10 ударов – выдох.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 50–100 раз.

Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи.

Дыхательное упражнение активизирует циркуляцию крови, подготавливает тело к последующим упражнениям.

Упражнение «Single leg circles» (круги ногой).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса.

1–2 – поднять ногу вверх. Выполнить круговые движения ногой, представляя, что рисуете круг на полке.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Сбалансированное использование мышц и силы ног, бедер, плеч, туловища помогает тренировать позвоночник, одновременно создавать силу и длину.

Упражнение «Spine twist» (скручивание спины).



И.п. – сидя с прямой спиной, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки в стороны на уровне плеч. Кисти рук обращены вниз (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторите поворот в другую сторону.

Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание.

Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Дыхательное упражнение помогает удалять застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «Side kicks series» (серия подъёмов ног лёжа на боку):

– **Up-dawn** (подъём и опускание ноги в сторону)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.



Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внешних поверхностей бёдер и ягодицы, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Side passé** (подъём ноги в сторону через пассе)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх через пассе (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение выполнить одной и другой ногой.

Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Small circles** (небольшие круговые движения ногой вперёд и назад)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе.



1–2 – поднять ногу вверх на уровень тазобедренного сустава (вдох),

3–4 – выполнить круговое движение вперед (выдох),

5–6 – задержаться (вдох),

7–8 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Выполнить упражнение 6–8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер и ягодиц, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов;

– **Inner-thigh lifts** (подъёмы прямой ноги из-под ноги)



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку; другая, за голову, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох).



1–2 – поднять ногу вверх и одновременно потянуться локтем к ноге (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу боковых мышц туловища.

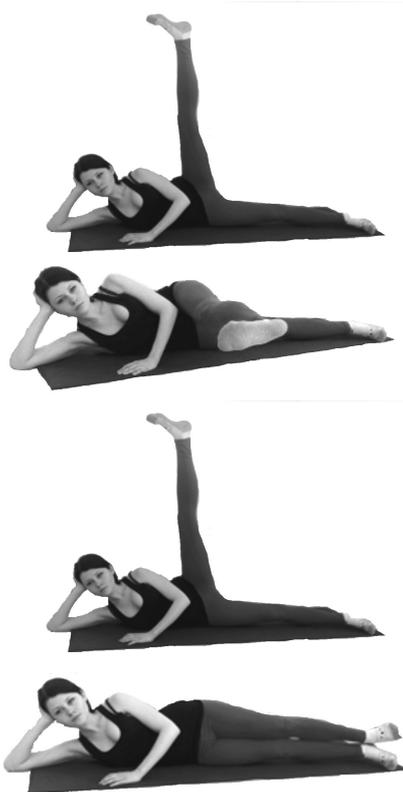
Упражнение «**Up and down**» (наверх-вниз).



И.п. – лежа на боку, рука под голову, другая перед грудью.

1–2 – поднимите ногу вверх,

3–4 – затем опустите ногу перпендикулярно туловищу,



5–6 – поднимите вверх,

7–8 – вернитесь в И.п.

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Бедра и плечи не должны перекачиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.

Сохраняйте корпус вытянутым и неподвижным во время движений. Вытягивайтесь в области талии, особенно в момент удержания вытянутой ноги перед собой. Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы внутренней и задних поверхностей бедер и ягодицы, улучшает баланс, способствует тренировке силы мышц спины и живота.

Упражнение «**Heep rotation**» (вращение бёдер).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «**Side leg lift**» (подъем таза лежа на боку).



И.п. – лежа на боку, голову положите на вытянутую руку, другую поставьте перед грудью, ноги вместе, пятки сведены.

1–2 – поднять обе ноги до параллели с полом, в талии сохраняется естественный прогиб,

3–4 – задержаться в этом положении,

5–6 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на укрепление квадратной мышцы поясницы, развитие баланса и контроля.

Упражнение «**Crisscross**» («скрещивания»).



И.п. – Лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Приблизьте живот к спине. Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колена правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение. Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекачиваться с боку на бок.

Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.

Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола. Напрягайте бедра и ягодицы. Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

Упражнение «**The extension of the back lying on stomach**» (разгибание спины лежа на животе).



И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох),



1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, выполняя руками круговое движение, потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),



5–6 вернуться в И.п. (выдох).

Начинать подъём корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не проги-

баться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную), и рук.

Упражнение «**Lifting lower body up**» (подъём нижней части туловища наверх).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох).



1–2 – сжать ягодицы и оторвать ноги от пола (выдох),
3–4 – задержаться (вдох),
5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно укрепляет мышцы спины и живота.

Упражнение «**Single leg kick**» (захлест одной ногой).



И.п. – лежа на животе, упор локтями в пол, живот втянут. На вдохе максимально вытяните позвоночник.



1–2 – пяткой попытайтесь дотянуться до ягодицы (выдох),
3–4 – посмотрите на ногу через противоположное плечо (вдох),
5–6 – вернуться в И.п. (выдох).



Выполните упражнение другой ногой.



Нога, остающаяся на полу, должна быть вытянутой и не отрываться от пола. Плотно сожмите бедра и ягодицы для полного вовлечения в работу мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Если чувствуете боль в коленях, сядьте на пятки и наклонитесь вперед, расслабьте поясничный отдел.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивает мышцы передних поверхностей бедер, живота.

Упражнение «**Shoulder bridge**» (плечевой мост).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

Сделайте вдох и волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии. Задержитесь в этом положении, сделайте вдох и на выдохе поднимите правую ногу. Тянитесь ногой вперед-назад и вернитесь в И.п.

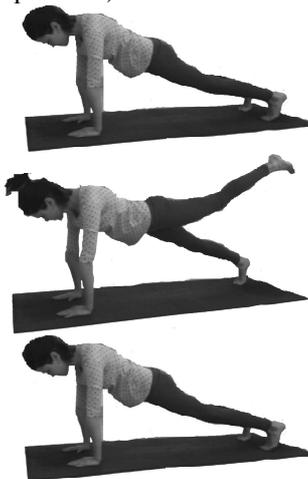
Повторите упражнение, поднимая другую ногу.

Сосредоточьтесь на движении таза, чтобы избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое, а спина при этом прогибается в пояснице.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.

Упражнение «**Leg raises from push-up position**» (подъем ног из упора лежа).



И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох).
3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),
5–6 – поднимите другую ногу (вдох),
7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Lift legs back**» (подъем ноги назад).



И.п. – упор на коленях, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох),
3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),
5–6 – поднимите другую ногу (вдох),
7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу и гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «Saw» («пила»).



И.п. – сидя на полу с прямой спиной, ноги вытянуты вперед и раздвинуты на ширину плеч. Носки тянутся на себя.

Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны.

Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, как бы распиливая стопу мизинцем.

На вдохе выпрямитесь и, выдыхая, выполните движение в другую сторону.

Прижимайте ноги и ягодицы к полу, не двигайте ими во время скруток. Выдыхайте на скрутке и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение относится к дыхательным, удаляет застоявшийся воздух из легких, укрепляет косые мышцы живота и растягивает заднюю поверхность бедра.

Упражнение «Neck roll» (повороты головы).



И.п. – лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами.

1–2 – поднять верхнюю часть туловища,

3–4 – повернуть голову вправо,

5–6 – вернуться в И.п.

Повторить в другую сторону.

Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу.



Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх.

Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за плечо, затем медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Держите пятки «приклеенными» друг к другу. Не перенапрягайте поясницу, сведите лопатки.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

1. Повороты головы.



И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – повернуть голову вправо,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – повернуть голову влево,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

2. Наклоны головы.



И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – наклонить голову вперед,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – наклонить голову назад,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

3. Упражнение на дыхание: Глубокое дыхание.

Это упражнение можно выполнять в различных И.п. – лежа, сидя, стоя.

И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Поместите одну руку на грудь, другую на живот. Подышите медленно и глубоко через нос. Дышите животом так, чтобы рука на животе максимально поднималась, а на груди только немного двигалась вместе с подъемами живота.

Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот с небольшим шумом. Расслабьте рот, язык и лицо. Делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи, поднимая и опуская живот. Сосредоточьтесь на звуке выдоха и ощущении дыхания, по мере того как вы будете все больше расслабляться. Продолжайте так 5–10 минут.

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;
- снятие стресса и депрессивных состояний;
- расслабление;
- избавление от стресса.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время. Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ПЯТОГО ЭТАПА (№ 21–26)

Задачи:

- способствовать выполнению правильного дыхания и концентрации внимания на выполняемых движениях,
- способствовать развитию физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,
- способствовать улучшению психоэмоционального состояния занимающихся.

Тренировка опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

Всестороннее воздействие ФУ с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации всего организма. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать индивидуализацию в методике и дозировке физических упраж-

нений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Закрепление основных принципов упражнений «пилатес».

1. **Релаксация.** Расслабляя тело перед началом каждого упражнения и фокусируя внимание на той части тела, над которой предстоит работать, вы научитесь занимать правильное положение и затем удерживать его при выполнении движений без чрезмерного напряжения. Выполняйте упражнения в расслабленной манере, спокойно, но и не «отключаясь». Не напрягайте мышцы.

2. **Концентрация.** Сосредоточивайтесь на том, что делаете.

3. **Координация движений.** Для обеспечения правильности движений используйте зрительные образы. Чтобы ее улучшить, старайтесь развить в себе чувство собственного тела.

4. **Выравнивание.**

• вспомните нейтральную позицию «север – юг, запад – восток».

• Всегда вытягивайтесь на длину всего позвоночника.

• Убедитесь, что шея вытянута и расслаблена.

• Думайте про ступни.

• Следите за правильным взаимным расположением различных частей тела.

5. **Дыхание.** Не забывайте дышать полной грудью.

6. **Плавность.** Никаких рывков и никакой спешки. Одни упражнения выполняются очень медленно (упражнение «Roll-Down»), другие довольно быстро (упражнение «Hundred»). Однако ни одно из них нельзя выполнять в быстром темпе, все они требуют равномерности и плавности движений.

7. **Центрирование.** Создайте «пояс силы». Прежде чем начать движение, подтягивайте живот ниже пупка вверх и вглубь к позвоночнику. Медленно вытягивайтесь наружу от сильного центра.

8. **Выносливость.** Повышайте выносливость постепенно.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ в движении: – ходьба на носках, руки в стороны; – ходьба на пятках, руки за спину; – 1–2 – два шага на носках, руки вперед;	Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.
--	--

<ul style="list-style-type: none"> – 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны; – шаг пружинки, руки на пояс; – вальсовый шаг; – ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперёд и назад на каждый шаг; – ходьба выпадами 	<p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно.</p> <p>Соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз</i></p>
--	---

Специальные упражнения

Упражнение «**Twisting the wall**» (скручивание у стены).



И.п. – встаньте на расстоянии около 45 см от стены, держа ступни параллельно и на ширине бедер. Прислонитесь к стене, согнув колени, – сбоку вы выглядите так, словно сидите на высоком табурете.

Вдохните, готовясь к движению и вытянитесь вдоль всего позвоночника.

2. Начиная выдыхать, мягко подтяните пупок к позвоночнику – при этом ваша талия приблизится к стене (хотя, если у вас большие ягодицы, вы можете этого не почувствовать).



3. Продолжая выдыхать, позвольте подбородку опуститься вниз, расслабляя голову и шею (при этом создается ощущение, будто лоб утяжеляется).

4. Медленно начинайте скручиваться вперед, отрывая позвоночник от стены. Руки и кисти расслаблены. Голова и шея тоже остаются расслабленными, а ягодицы по-прежнему прижаты к стене. Продолжайте движение, пока чувствуете себя комфортно, но в перспективе вы должны достигать пол. Если это будет удобнее, можете сильнее подогнуть колени.

5. Достигнув нижней точки, сделайте вдох.



6. Выдыхая, подтяните пупок к позвоночнику и поверните таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваясь вверх, позвонок за позвонком прикладывайте спину к стене.

7. Не забывайте выдыхать в процессе движения позвоночником.

Упражнение помогает предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам. Упражнение увеличивает гибкость и силу позвоночника, помогает научиться использовать мышцы живота для защиты позвоночника, снимает напряжение в спине и способствует релаксации, прорабатывает бедренные мышцы.

Упражнение «**Sliding on the wall**» (скольжение по стене).



И.п. – встаньте спиной к стене на расстоянии примерно 15 см. Ступни параллельны и раздвинуты на ширину бедер. Прислонитесь спиной к стене. Не откидывайте голову назад.

Сделайте вдох. Начинайте выдыхать и подтяните пупок к позвоночнику и стене. Сгибая колени, опуститесь примерно на 30 см вниз по стене, пока бедра не станут почти параллельными полу – ниже не опускайтесь!

Делая вдох, скользите вверх, по-прежнему стараясь удлинить основание позвоночника.

Не соскальзывайте слишком низко вниз (ягодицы не должны опускаться ниже уровня коленей).



Следите за тем, чтобы колени двигались строго над ступнями, а не между ними. Ступни должны оставаться параллельными, не позволяйте им поворачиваться внутрь.

Не отрывайте пятки от пола.

Не отрывайте копчик от стены.

Научитесь вытягивать основание позвоночника, достигая правильного угла наклона к нему таза.

Упражнение направлено на разработку бедренных мышц и укрепление ахиллесова сухожилия.

Упражнение «A dumb waiter» (немой официант).



И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, плечи прижаты к туловищу, ладони вверх (вдох).

1–2 – отведите руки в стороны (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение способствует развитию подвижности плечевого сустава.

Упражнение «The slopes» (наклоны).



И.п. – о.с., руки в стороны. На выдохе наклоняемся в сторону на вдохе возвращаемся в И.п.

Не забывайте вытягивать позвоночник вверх, это поможет предотвратить защемление дисков, увеличив промежутки между позвонками.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение способствует растяжению боковых мышц туловища.

Упражнение «**Plie**» (плие).



И.п. – о.с., ноги в позиции ««пилатес»», руки на пояс, локти разведены в стороны (вдох). 1–2 – присесть, разводя колени в стороны, точно над носками (выдох),

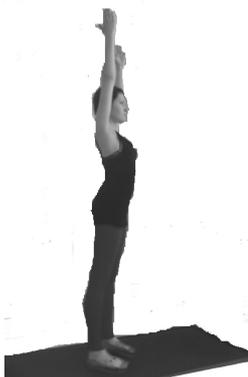
3–4 – вернуться в И.п. (вдох).

Не отводите таз назад. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте плечи.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Arrow**» (стрела).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),

1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), руки опускаем вниз и назад,

3–4 – вернуться в И.п.

При выполнении ФУ используем принцип визуализации, например, представляем, что «макушка – это наконечник стрелы, а руки перья».

Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение направлено на вытяжение позвоночника.

Упражнение «**Balance**» (баланс).



И.п. – стоя на одной ноге, другая назад на носок, руки вперед (вдох),

1–2 – поднять ногу, согнутую в колене вперед, руки вверх (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторить упражнение, стоя на другой ноге.



Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника, тренировку баланса.

II. Основная часть занятия (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, руки вперед, ноги вытянуты, бедра и ягодицы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину и медленно, позвонок за позвонок опуститься на спину (выдох).

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота, бедер и ягодиц.

Упражнение «Seal» («тюлень»).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди.

1–2 – выполнить перекат назад (вдох),

3–4 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполняя перекат назад, сохранять неизменным положение туловища: живот должен оставаться втянутым, положение головы и шеи зафиксировано на протяжении выполнения перекатов.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

Упражнение «Spine stretch forward» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя с прямыми ногами, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скручиваем» корпус вперед. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.

Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела.

По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

Стопы не отрывать от пола. Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги. В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает задние поверхности бедер, улучшает подвижность позвоночника.

Упражнение «**Single leg stretch**» (растягивание ног поочерёдно).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу точно вверх, носок тянется в потолок, левую ногу притягиваем руками,



3–4 – возвращаемся в И.п.,
5–8 – повторить другой ногой.

Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Если слабые мышцы живота и сильно напрягаются мышцы шеи, следует голову положить на мат или подложить маленькую подушечку.



Выполнить упражнение 8–12 раз.



Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «**Duble leg stretch**» (растягивание ног одновременно).





И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу точно вверх, носок тянется в потолок, колено левой ноги прижимаем руками,

3–4 – возвращаемся в И.п.,

5–8 – повторить другой ногой.

Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «**Hundred**» («сотня»).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища.

Сделайте вдох, на выдохе постарайтесь максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто бьете по воде.

1–5 ударов – вдох,

6–10 ударов – выдох.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 50–100 раз.

Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи.

Дыхательное упражнение активизирует циркуляцию крови, подготавливает тело к последующим упражнениям.

Упражнение «**Single leg circles**» (круги ногой).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса.

1–2 –поднять ногу вверх. Выполните круговые движения ногой, представляя, что рисуете круг на потолке.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Сбалансированное использование мышц и силы ног, бедер, плеч и туловища, что помогает тренировать позвоночник, помогает одновременно создавать силу и длину.

Упражнение «**Spine twist**» (скручивание спины).



И.п. – сидя с прямой спиной, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки в стороны на уровне плеч. Кисти рук обращены вниз (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторите поворот в другую сторону.

Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание.

Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Дыхательное упражнение помогает удалять застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «**Side kicks series**» (серия подъёмов ног лёжа на боку):
– **Up-dawn** (подъём и опускание ноги в сторону)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внешних поверхностей бёдер и ягодицы, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, растягивает внутреннюю поверхность бёдер;

– **Side passé** (подъём ноги в сторону через пассе)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх через пассе (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение выполнить одной и другой ногой.

Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закрепленной между щиколоткой и стеной за головой.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнения укрепляют мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивают силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивают боковые мышцы туловища, внутреннюю поверхность бёдер;

– **Small circles** (небольшие круговые движения ногой вперёд и назад)



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе.

1–2 – поднять ногу вверх на уровень тазобедренного сустава (вдох),

3–4 – выполнить круговое движение вперед (выдох),

5–6 – задержаться (вдох),

7–8 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Выполнить упражнение 6–8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер и ягодиц, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов;

– **Inner-thigh lifts** (подъёмы прямой ноги из-под ноги)



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку; другая – за голову, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох).



1–2 – поднять ногу вверх и одновременно потянуться локтем к ноге (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу боковых мышц туловища.

Упражнение «Up and down» (наверх-вниз).



И.п. – лежа на боку, рука под голову, другая перед грудью.

1–2 – поднимите ногу вверх,

3–4 – затем опустите ногу перпендикулярно туловищу,

5–6 – поднимите вверх,

7–8 – вернитесь в И.п.

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Бедра и плечи не должны перекачиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.



Сохраняйте корпус вытянутым и неподвижным во время движений. Вытягивайтесь в области талии, особенно в момент удержания вытянутой ноги перед собой. Не разворачивайте внутрь колено, бедро и стопу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет и растягивает одновременно мышцы внутренней и задних поверхностей бедер и ягодицы, улучшает баланс, способствует тренировке силы мышц спины и живота.

Упражнение «**Heep rotation**» (вращение бёдер).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Необходимо сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «**Side leg lift**» (подъём таза лежа на боку).



И.п. – лежа на боку, голову положите на вытянутую руку, другую поставьте перед грудью, ноги вместе, пятки сведены.

1–2 – поднять обе ноги до параллели с полом, в талии сохраняется естественный прогиб,

3–4 – задержаться в этом положении,

5–6 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на укрепление квадратной мышцы поясницы, развитие баланса и контроля.

Упражнение «**Crisscross**» («скрещивания»).



И.п. – лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Приблизьте живот к спине. Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колена правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение.



Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекачиваться с боку на бок.

Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.

Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола. Напрягайте бедра и ягодицы. Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

Упражнение «**The extension of the back lying on stomach**» (разгибание спины лежа на животе).



И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох),

1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю части корпуса от пола и, выполняя руками круговое движение, потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Начинать подъём корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу.



Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную), и мышцы рук.

Упражнение «Swimming» (плавание).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох).

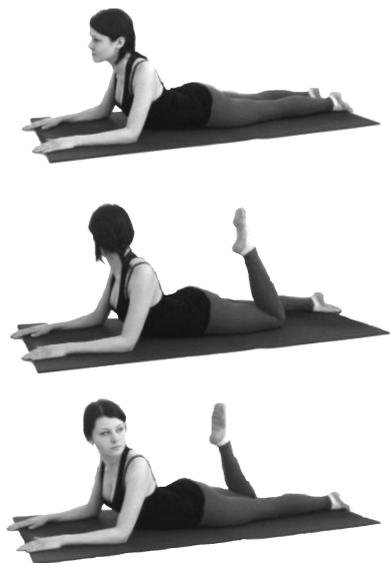
Сжать ягодичцы и оторвать ноги от пола (выдох), задержаться в этом положении, вытянуть заднюю поверхность шеи, тянитесь макушкой вперед. Пальцы рук и ног тяните в противоположные стороны. Меняйте положение рук и ног, как будто вы плаваете, на пять ударов делайте вдох, на пять ударов выдох.

Используйте мышцы живота для удержания поднятого положения тела, не расслабляйтесь, ноги и руки не должны касаться пола.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение укрепляет и растягивает мышцы спины.

Упражнение «Single leg kick» (захлест одной ногой).



И.п. – лежа на животе, упритесь локтями в пол, втяните живот. На вдохе максимально вытяните позвоночник.

1–2 – пяткой попытайтесь дотянуться до ягодичцы (выдох),

3–4 – посмотрите на ногу через противоположное плечо (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполните упражнение другой ногой.

Нога, остающаяся на полу, должна быть вытянутой и не отрываться от пола. Плотно сожмите бедра и ягодичцы для полного вовлечения в работу мышц задней поверхности бедра и ягодиц.



Если чувствуете боль в коленях, сядьте на пятки и наклонитесь вперед, расслабьте поясничный отдел.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивает мышцы передних поверхностей бедер, живота.

Упражнение «**Shoulder bridge**» (плечевой мост).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте вдох и волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины. Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии. Задержитесь в этом положении, сделайте вдох и на выдохе поднимите правую ногу. Тянитесь ногой вперед-назад и вернитесь в И.п. Повторить упражнение, поднимая другую ногу.

Сосредоточьтесь на движении таза, чтобы избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое и при этом спина прогибается в пояснице.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.

Упражнение «**Leg raises from push-up position**» (подъем ног из упора лежа).



И.п. – упор лежа, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох).

3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),

5–6 – поднимите другую ногу (вдох),

7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Lift legs back**» (подъем ноги назад).



И.п. – упор на коленях, кисти под плечами, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу одновременно с противоположной рукой (вдох),

3–4 – вернитесь в И.п. (выдох),

5–6 – поднимите другую ногу и руку (вдох),

7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).



Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сведите лопатки. Одновременный подъем ноги и руки позволяет проработать

мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, мышцы спины и живота, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Saw**» («пила»).



И.п. – сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Вытяните руки в стороны.

Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание в сторону, потом на прессе округлите спину вперед и вниз. Тянитесь руками в стороны, правой рукой к левому мизинцу. Выполните два небольших выдоха, как бы распиливая стопу

мизинцем. На вдохе выпрямитесь и, выдыхая, выполните движение в другую сторону. Прижимайте ноги и ягодицы к полу, не двигайте ими во время скруток. Выдыхайте на скрутке и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение относится к дыхательным, удаляет застоявшийся воздух из легких, укрепляет косые мышцы живота и растягивает заднюю поверхность бедра.

Упражнение «Neck roll» (повороты головы).



И.п. – лежа на животе, ладони у груди, под плечами.

1–2 – поднять верхнюю часть туловища,

3–4 – повернуть голову вправо,

5–6 – вернуться в И.п.



Повторить в другую сторону. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу. Поднимитесь на полусогнутых руках вверх, оставляя таз на полу, а живот удерживайте на весу, втягивая его. Локти прижмите к корпусу. Вытягивайтесь макушкой вверх. Поверните голову направо, словно хотите посмотреть себе за плечо, затем медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик.



Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Держите пятки «приклеенными» друг к другу. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

1. Повороты головы.



И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – повернуть голову вправо,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – повернуть голову влево,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

2. Наклоны головы.





И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – наклонить голову вперед,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – наклонить голову назад,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

3. Упражнение на дыхание: **Глубокое дыхание.**

Это упражнение можно выполнять в различных И.п. – лежа, сидя, стоя. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Поместите одну руку на грудь, другую на живот. Подышите медленно и глубоко через нос. Дышите животом так, чтобы рука на животе максимально поднималась, а на груди только немного двигалась вместе с подъемами живота.

Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот с небольшим шумом. Расслабьте рот, язык и лицо. Делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи, поднимая и опуская живот. Сосредоточьтесь на звуке выдоха и ощущении дыхания, по мере того как вы будете все больше расслабляться. Продолжайте так 5–10 минут.

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;
- снятие стресса и депрессивных состояний;
- расслабление;
- избавление от стресса.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время.
Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ ШЕСТОГО ЭТАПА (№ 21–26)

Задачи:

- освоение усложненных вариантов выполнения упражнений «пилатес»,
- совершенствование физических качеств: силы, гибкости, мышечной выносливости,
- увеличение амплитуды движений и нагрузки,
- улучшение психоэмоционального состояния.

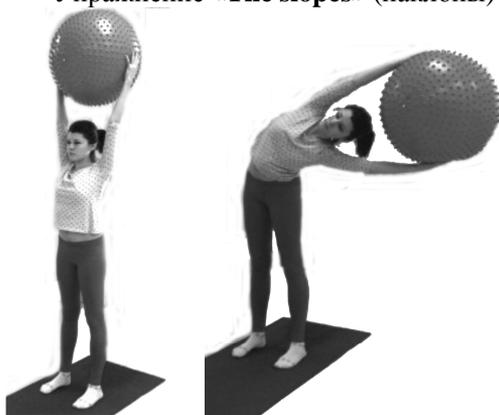
Многие специалисты по физической реабилитации считают, что регулярная практика метода «пилатес» – важный инструмент в воссоздании силы, гибкости, мышечного тонуса и общей выносливости после заболевания или травмы опорно-двигательного аппарата, профилактика остеохондроза.

I. Вводная часть занятия (5–10%)

Общеразвивающие упражнения

<p>ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none">– ходьба на носках, руки в стороны;– ходьба на пятках, руки за спину;– 1–2 – два шага на носках, руки вперед;– 3–4 – два шага на пятках, руки в стороны;– шаг пружинки, руки на пояс;– вальсовый шаг;– ходьба, руки в стороны – круговые движения руками вперед и назад на каждый шаг;– ходьба выпадами	<p>Предварительно подготовить дыхательную систему и периферическую кровеносную систему к дальнейшим физическим нагрузкам.</p> <p>При выполнении упражнения следить за осанкой, спину держать ровно.</p> <p>Соблюдать цикличность при выполнении нагрузки в соответствии с показаниями – ФУ чередовать с отдыхом.</p> <p><i>Выполнить упражнение 12–16 раз</i></p>
---	---

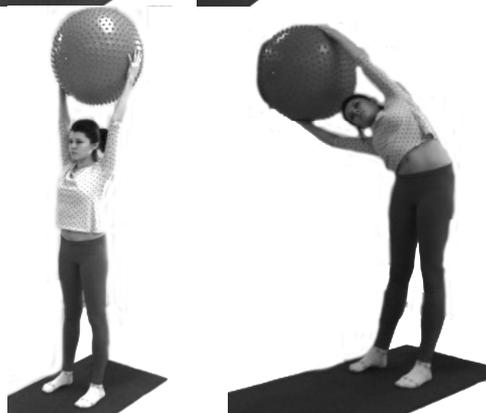
Упражнение «The slopes» (наклоны)



И.п. – о.с., руки вверх. На выдохе наклоняемся в сторону, на вдохе возвращаемся в И.п.

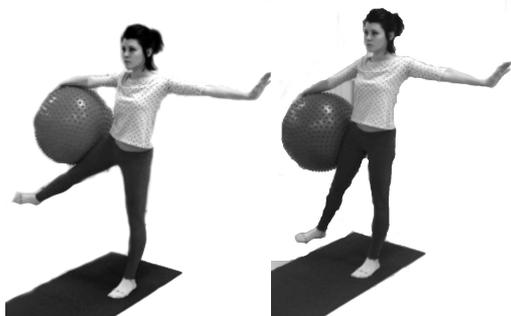
Не забывайте вытягивать позвоночник вверх, это поможет предотвратить защемление дисков, увеличит промежутки между позвонками.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение способствует растяжению боковых мышц туловища.

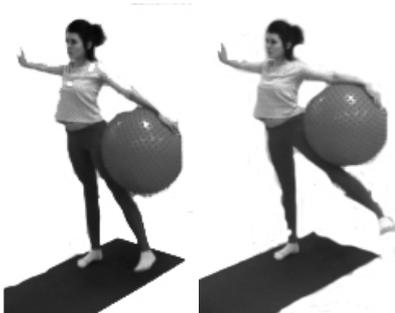
Упражнение «Leg lift to the side» (подъем ноги в сторону).



И.п. – ноги на ширине плеч, отвести ногу в сторону на носок, руки в стороны, мяч прижат к ноге (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – вернуться в И.п. (вдох).



Повторить упражнение в другую сторону.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение тренирует мышцы ягодиц и внутренние мышцы бедер.

Упражнение «**Squats**» («приседания»).



И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, плечи опущены (вдох),

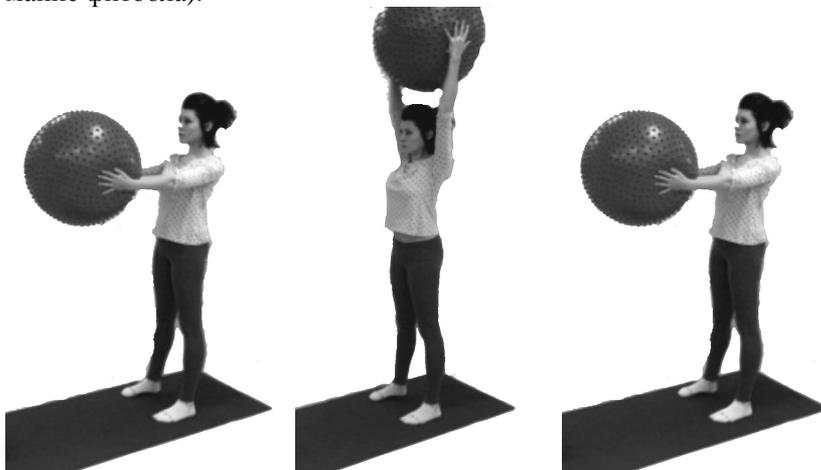
1–2 – присесть с наклоном вперёд (выдох), фитбол удерживать точно над головой,

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на вытяжение позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

Упражнение «**Lifting and tightening the fitball**» (подъем и сжатие фитбола).

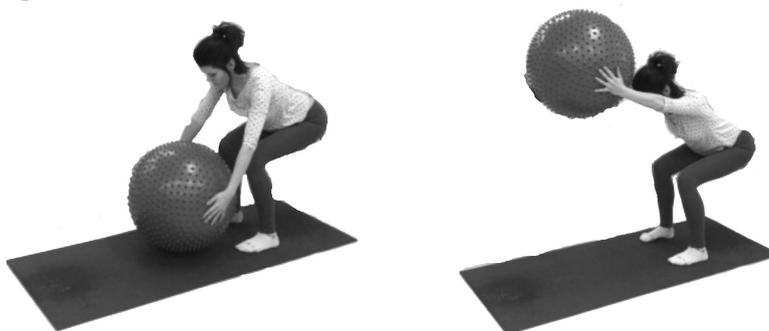


И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед, плечи опущены (вдох),
1–2 – поднять руки вверх (выдох), фитбол точно над головой,
3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на укрепление мышц рук и спины. При выполнении упражнения сжимаем мяч.

Упражнение «**Lifting an exercise ball ups**» («подъем фитбола вверх»).





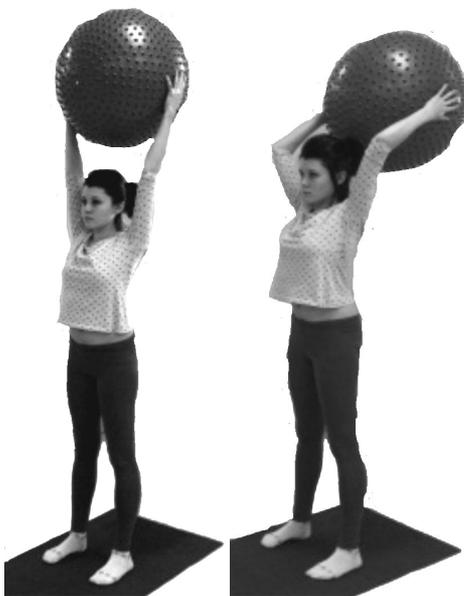
И.п. – ноги на ширине плеч, плечи опущены, присесть с наклоном вперёд мяч в руках перед собой (вдох),

1–2 – поднять руки вверх (выдох), фитбол точно над головой, 3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на укрепление мышц рук и спины, плечевого пояса. При выполнении упражнения сжимаем мяч.

Упражнение «**Lowering an exercise ball behind your head**» (опускание фитбола за голову).



И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч точно над головой (вдох),

1–2 – опустить мяч за голову (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

При выполнении упражнения сжимаем мяч.

Упражнение «**Balance with fitball**» (баланс с фитболом).

И.п. – стоя на одной ноге, другая назад на носок, руки вперед, мяч в руках (вдох),
1–2 – поднять ногу, согнутую в колене вперед (выдох), руки вверх,
3–4 – вернуться в И.п.
Повторить упражнение. Стоя на другой ноге.



Выполнить упражнение 8–12 раз



Упражнение направлено на вытяжение позвоночника, тренировку баланса.

Упражнение «**Leg lift sitting on the fitball**» (подъем ноги сидя на фитболе).



И.п. – сидя на фитболе, руки в стороны, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох).

1–2 – поднять и выпрямить левую ногу,

3–4 – вернуться в И.п. (выдох),

5–6 – поднять и выпрямить правую ногу,

7–8 – вернуться в И.п.

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение направлено на укрепление мышц передней поверхности бедра, мышц спины и живота, тренировку баланса.

II. Основная часть занятия (60–80%)

Упражнение «**Roll-Down**» (раскручивание вниз).



И.п. – сидя, спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу (вдох), подкручивая таз, скруглить спину (выдох).

Не выпячивать живот и не задерживать дыхание во время выполнения упражнения.



Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение растягивает мышцы поясничного отдела, укрепляет мышцы живота.

Упражнение «**Seal**» (тюлень).



И.п. – сидя на полу, подтянуть колени к груди, пятки вместе, обхватить щиколотки с внешних сторон, подбородок приблизить к груди.

1–2 – выполнить перекаат назад (вдох),

3–4 – вернуться в И.п. (выдох).

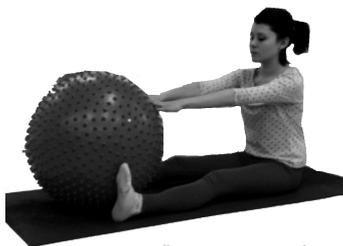
Выполняя перекаат назад, сохранять неизменным положение туловища: живот должен оставаться втянутым, положение головы и шеи зафиксировано на протяжении выполнения перекаатов.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение развивает силу мышц брюшного пресса, улучшает баланс и массирует спину.

Упражнение «**Spine stretch forward**» (растягивание спины вперед).



И.п. – сидя с прямыми ногами, стопы развести на ширину плеч и натянуть носки на себя. Руки вытянуты вперед и лежат на мяче. На вдохе максимально вытянуть позвоночник, на выдохе «скручиваем» корпус вперед. Сделать вдох и на выдохе вернуться в И.п.

Сконцентрируйтесь на правильном дыхании при помощи контроля над движением. Не задерживайте дыхание, т.к. это может вызвать напряжение тела.

По мере освоения упражнения старайтесь увеличить растяжение спины путем более глубокого наклона.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Упражнение улучшает подвижность позвоночника и способствует формированию правильной осанки, растягивает заднюю поверхность бедер, из легких удаляется застойный воздух.

Упражнение «**Roll up**» (скручивание наверх).



И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, стопы плотно прижаты к полу, руки вдоль туловища. На вдохе выполните скручивание верхней части туловища, начиная с приближения подбородка к груди.

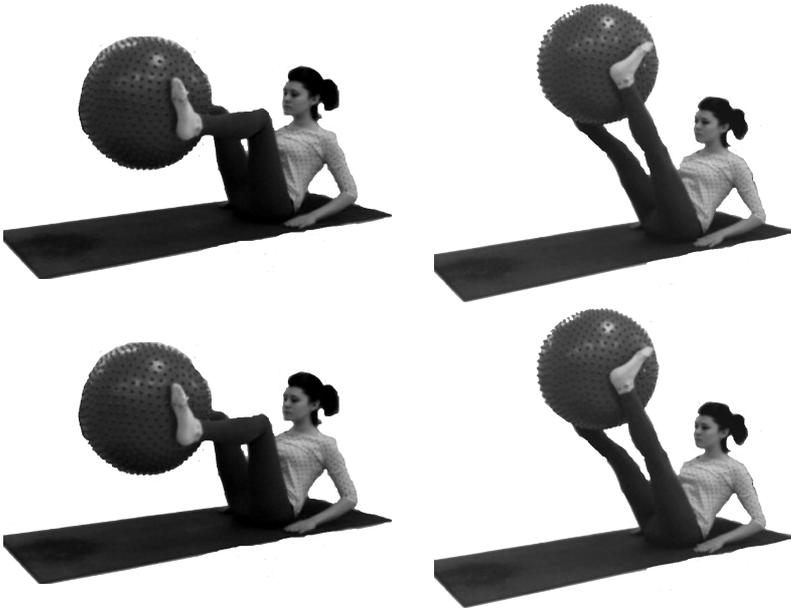
Стопы не отрывать от пола. Если тяжело подниматься вверх, можно держаться руками за ноги. В результате упражнения тренируются мышцы «центра силы», растягиваются мышцы задних поверхностей.

Выполнить упражнение 6–8 раз.



Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает задние поверхности бедер, улучшает подвижность позвоночника.

Упражнение «**Leg lifts and hold an exercise ball**» (подъемы ног с удержанием фитбола).



И.п. – сидя с упором сзади, ноги согнуть в коленях, оторвать от пола, фитбол зажать между щиколотками.

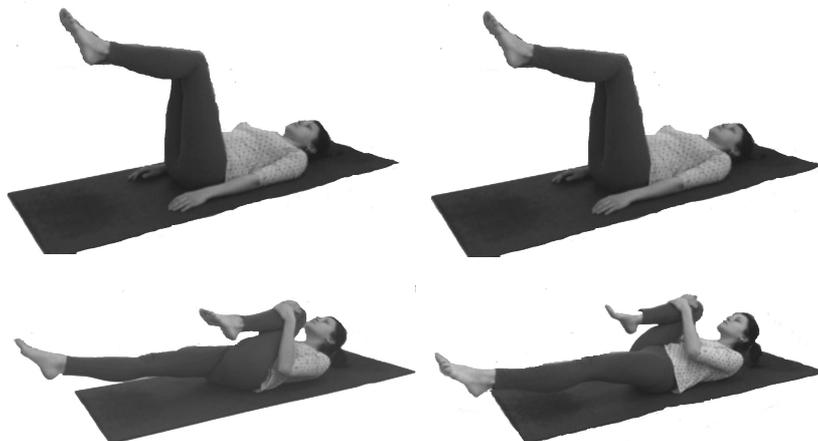
1–2 – выпрямить ноги вверх,

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы передней поверхности бедра, спины и живота, растягивает задние поверхности бедер.

Упражнение «**Single leg stretch**» (растягивание ног поочередно).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, колени подтянуты к груди.

1–2 – выпрямляем правую ногу точно вверх, носок тянется в потолок, колено левой ноги прижимаем руками,

3–4 – возвращаемся в И.п.,

5–8 – повторить другой ногой.

Удерживать поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса.

Если мышцы живота слабые и сильно напрягаются мышцы шеи, следует голову положить на мат или подложить маленькую подушечку.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравновешивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «**Duble leg stretch**» (растягивание ног одновременно).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, ногами сжимаем фитбол, руки вдоль туловища.

1–2 – сожмите ягодицы и опустите ноги вниз, руками одновременно потянитесь в противоположную сторону, 3–4 – возвратитесь в И.п.

Удерживайте поднятое положение грудного отдела за счёт работы брюшного пресса. На протяжении всего упражнения удерживайте живот втянутым, а спину плотно прижатой к полу. Представьте, что подъем и опускание ног начинаются из области пупка.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, растягивает спину и ноги, развивает силу, точность, координацию движений, уравнивая мышцами центр асимметричных сил конечностей, когда они работают в противоположных направлениях.

Упражнение «Hundred» (сотня).



И.п. – лёжа на спине, ноги вертикально вверх, руки вдоль туловища, фитбол зажат между щиколотками.

Сделайте вдох, на выдохе постарайтесь максимально приблизить грудь и живот к спине, поднимите голову, чтобы увидеть пупок. Двигайте прямыми руками вверх-вниз, как будто вы бьете по воде. 1–5 ударов – вдох, 6–10 ударов – выдох.

Не выпячивайте живот и не задерживайте дыхание во время выполнения упражнения.

Выполнить упражнение 100 раз.

Важно, чтобы скручивание корпуса происходило в верхней его части, а не в области шеи. Дыхательное упражнение, активизирующее циркуляцию крови, подготовка тела к последующим упражнениям.

Упражнение «Single leg circles» (круги ногой).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль корпуса.

1–2 – поднять ногу вверх.

Выполните круговые движения ногой, представляя, что рисуете круг на потолке.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Сбалансированное использование мышц и силы ног, бедер, плеч и туловища помогает тренировать позвоночник, одновременно создавать силу и длину.

Упражнение «Spine twist» (скручивание спины).



И.п. – сидя с прямой спиной, ноги на ширине таза, стопы на себя, руки в стороны на уровне плеч. Кисти рук обращены вниз (вдох).

1–2 – поворот (скручивание) вправо (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.

Повторите поворот в другую сторону.

Максимально вытягивайте шею и позвоночник вверх, скручивание должно происходить в области талии, а не плеч. Голова естественным образом продолжает скручивание.

Усиливайте выдох, поднимая грудную клетку во время скручивания.

Выполнить упражнение 6–8 раз.

Дыхательное упражнение помогает удалять застой воздуха из лёгких, развивает силу и гибкость мышц спины и живота.

Упражнение «Side leg lift» («подъём таза лежа на боку»).



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, фитбол зажать между щиколотками (вдох).

1–2 – поднять обе ноги до параллели с полом, в талии сохраняется естественный прогиб,

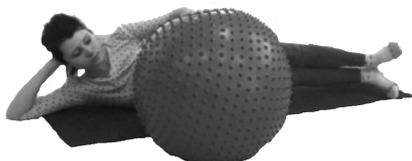
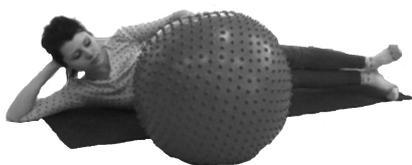
3–4 – задержаться в этом положении,

5–6 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внешних поверхностей бёдер и ягодицы, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, внутреннюю поверхность бёдер.

Упражнение «**Up-down**» (подъём и опускание ноги в сторону).



И.п. – лёжа на боку, одна рука под голову, другая перед грудью, ноги прямые, пятки удерживать вместе (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх (выдох),

3–4 – потянуться пяткой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте корпус вытянутым.

Упражнение выполнить одной и другой ногой.

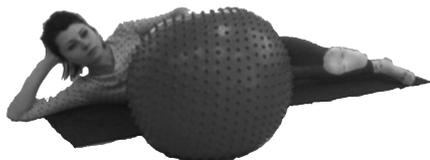
Не прогибайтесь в талии и не «проваливайтесь» в плечах при выпрямлении ноги вверх. Не позволяйте ноге разворачиваться вовнутрь, сохраняйте положение тела неизменным.

Представьте, что ваша нога преодолевает сопротивление пружины, закреплённой между щиколоткой и стеной за головой.

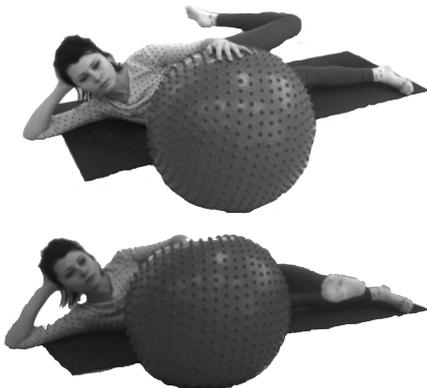
Выполнить упражнение .6–8 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивают силу и подвижность тазобедренных суставов, растягивает боковые мышцы туловища, внутреннюю поверхность бёдер.

Упражнение «**Front-back**» (вперед-назад).



И.п. – лежа на боку, поднимите ногу вверх, выведите ногу максимально вперед, выполняя ею на 2–4 – пружинящие махи (вдох). На 3–4 – отведите ногу максимально назад, согнув ее в колене и приближая пятку к ягодице.



Представьте, что давите на педаль велосипеда.

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Удерживайте верхнюю часть туловища неподвижно. Бедра и плечи не должны перекашиваться ни вперед, ни назад, не скручивайте корпус в талии.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер и ягодиц, развивает силу и подвижность тазобедренных суставов.

Упражнение «**Inner-thigh lifts**» (подъёмы прямой ноги из-под ноги).



И.п. – лёжа на боку, голову опустите на вытянутую руку; другая – за голову, согнутое колено вертикально опустите на пол (вдох).

1–2 – поднять ногу вверх и одновременно потянуться локтем к ноге (выдох),

3–4 – потянуться стопой вверх (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Упражнение повторить одной и другой ногой.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы внутренних и внешних поверхностей бёдер, развивает силу боковых мышц туловища.

Упражнение «Heep rotation» (вперед-назад).



И.п. – лёжа на спине, ноги вверх, стопы на себя, руки вдоль туловища – круговые движения стопой вперёд и назад. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение развивает подвижность и силу тазобедренных суставов, улучшает гибкость задней поверхности бёдер.

Упражнение «Crisscross» (скрещивания).



И.п. – лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову. Приблизьте живот к спине. Вытяните правую ногу чуть выше параллели с полом и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колено правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение. Представьте, что ваша поясница приклеена к полу и вы не можете перекачиваться с боку на бок.

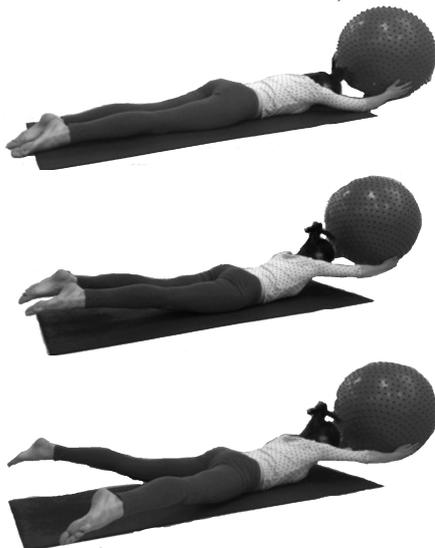
Отрывайте от пола и скручивайте корпус в талии, а не просто вращайте плечами.

Верхняя часть спины и локти не должны касаться пола. Напрягайте бедра и ягодицы. Тянитесь локтем к колену, напрягая пресс (косые мышцы), а не коленом к локтю, оставляя плечо на полу.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение направлено на косые мышцы живота, формирует линию талии и укрепляет мышцы центра силы.

Упражнение «**The extension of the back lying on stomach**» (разгибание спины лежа на животе).



И.п. – лежа на животе руки вверх (вдох).

1–2 – оторвать верхнюю и нижнюю часть корпуса от пола, выполняя руками круговое движение потянуться кистями рук к бедрам, одновременно разводя ноги в стороны (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 вернуться в И.п. (выдох).

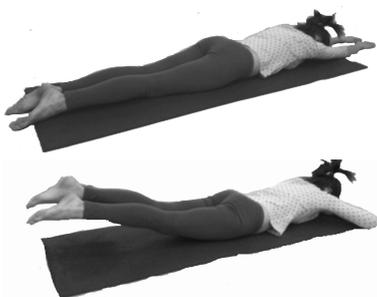
Начинать подъём корпуса с плотного сведения лопаток, плечи максимально опущены, стопы прижаты к полу. Сжимать ягодицы и верхние части внутренней поверхности

бёдер, не прогибаться в пояснице, удерживать прижатое положение. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы задних поверхностей бедер, мышцы, выпрямляющие позвоночник (остистую, длиннейшую и подвздошно-реберную), и рук.

Упражнение «**Lifting lower body up**» (подъём нижней части туловища наверх).



И.п. – лежа на животе, руки вверх, верхнюю часть туловища плотно прижать к полу (вдох).

1–2 – сжать ягодицы и оторвать ноги от пола (выдох),

3–4 – задержаться (вдох),

5–6 – вернуться в И.п. (выдох).

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, одновременно укрепляет мышцы спины и живота.

Упражнение «**Single leg kick**» (захлест одной ногой).



И.п. – лежа на животе, упритесь локтями в пол, втяните живот. На вдохе максимально вытяните позвоночник.

1–2 – пяткой попытайтесь дотянуться до ягодицы (выдох),
3–4 – посмотрите на ногу через противоположное плечо (вдох),
5–6 – вернуться в И.п. (выдох).
Выполните упражнение другой ногой.

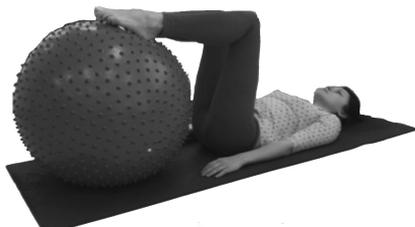
Нога, остающаяся на полу должна быть вытянутой и не отрываться от пола. Плотно сожмите бедра и ягодицы для полного вовлечения в работу мышц задней поверхности бедра и ягодиц.

Если чувствуете боль в коленях, сядьте на пятки и наклонитесь вперед, расслабьте поясничный отдел.

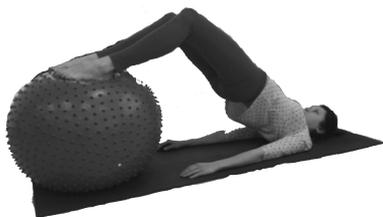
Выполнить упражнение 8–10 раз.

Упражнение развивает мышцы задних поверхностей бедер и ягодиц, растягивает мышцы передних поверхностей бедер, живота.

Упражнение «**Shoulder bridge**» (подъем корпуса с опорой на фитбол).



И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч прижаты к фитболу, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте вдох и волнообразным движением последовательно приподнимите от пола таз, поясницу, среднюю и верхнюю часть спины.



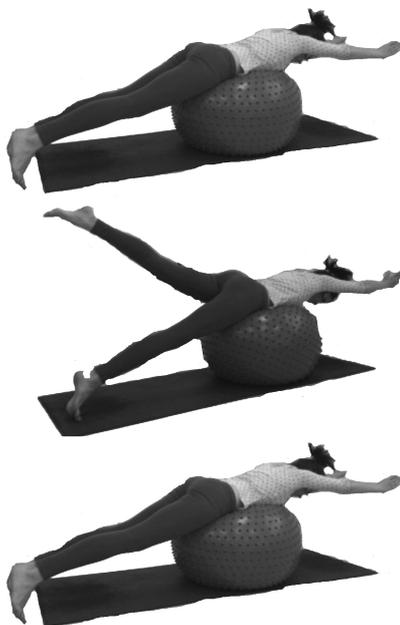
Колени, таз и плечи должны оказаться на одной линии. Задержитесь в этом положении, сделайте вдох и на выдохе вернитесь в И.п.

Сосредоточьтесь на движении таза, чтобы избежать распространенной ошибки, когда тело поднимается от пола как единое целое и при этом спина прогибается в пояснице.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы живота, задней и внутренней поверхности бёдер, улучшает подвижность позвоночника, активизирует глубоко лежащие мышцы тазового дна и поперечные мышцы живота.

Упражнение «Lift legs back» (подъем ноги назад).



И.п. – упор лежа, руки вытянуть вперед, туловище выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию.

1–2 – поднимите одну ногу (вдох).

3–4 – опустите ногу в И.п. (выдох),

5–6 – поднимите другую ногу (вдох),

7–8 – вернитесь в И.п. (выдох).

Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице. Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки. Ногу поднимайте медленно.

Подъем ноги позволяет проработать мышцы, разгибающие ногу в тазобедренном суставе, одновременно усложняя поддержание стабильности.

Выполнить упражнение 8–12 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает силу, гибкость всех мышц спины, ног, шеи, плеч и рук.

Упражнение «**Twisting down sitting on the fitball**» (скручивание вниз сидя на фитболе).



И.п. – сидя на фитболе с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч, руки вперед. Вытягивайте позвоночник вверх, будто хотите достать макушкой до потолка. Прижмите пупок к позвоночнику и, выдыхая, начните скручивание вперед и вниз. Тянитесь руками вперед, вытягивайте заднюю поверхность шеи, растяните тело во всю длину. На вдохе вернитесь в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение «**The tilt toward relying on the fitball**» (наклон в сторону с опорой на фитбол).



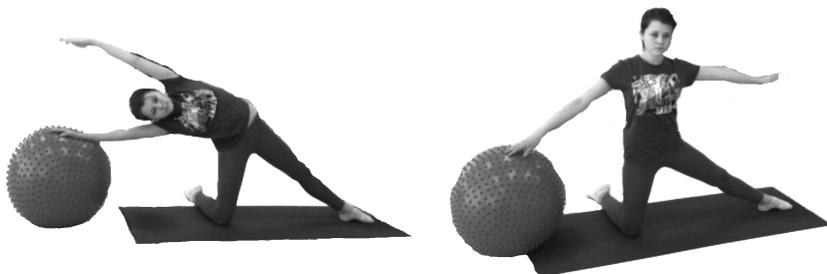
И.п. – стоя на одном колене, другая нога вытянута в сторону.

1–2 – выполнить наклон,

3–4 – вернуться в И.п.

Повторить упражнение в другую сторону.

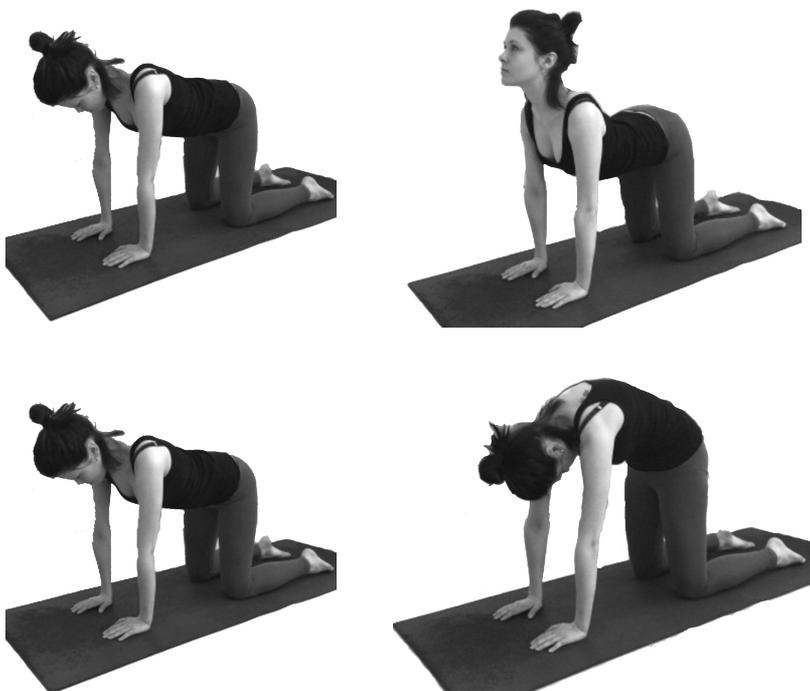
Выполнить упражнение 4–6 раз.



Упражнение направлено на вытяжение боковой части туловища.

III. Заключительная часть занятия (5–10%)

1. Выгибание и прогибание позвоночника.



И.п. – стоя в позиции «стола» (вдох).

1–2 – прогнуть позвоночник по одному позвонку (выдох),

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – выгнуть позвоночник,

7–8 – вернуться в И.п.
Выполнить упражнение 4–6 раз.

2. Растяжение боковой части туловища.



И.п. – стоя в позиции «стола» (вдох).
1–2 – потянуться рукой в сторону,
3–4 – вернуться в И.п.
Выполнить упражнение 4–6 раз.

3. Повороты головы.





И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – повернуть голову вправо,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – повернуть голову влево,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

4. Наклоны головы.



И.п. – сидя ноги «скрестно» перед собой, руки вверх, кисти сомкнуты над головой.

1–2 – наклонить голову вперед,

3–4 – вернуться в И.п.,

5–6 – наклонить голову назад,

7–8 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

5. Наклоны вперед.



И.п. – сидя ноги одна нога прямая, стопа другой ноги опирается в бедро, руки внизу.

1–2 – наклониться вперед к ноге, руками потянуться как можно дальше. Остаться в этом положении,

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

6. Наклоны в сторону.



И.п. – сидя ноги одна нога прямая, стопа другой ноги опирается в бедро, руки внизу.

1–2 – наклониться боком к ноге, одной рукой взяться за стопу, другую руку положить на противоположное бедро. Остаться в этом положении,

3–4 – вернуться в И.п.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

7. Расслабление лежа на фитболе.



Лечь спиной на фитбол и расслабиться.

Выполнить упражнение 20–30 сек.

8. Глубокое дыхание.

Это упражнение можно выполнять в различных И.п. – лежа, сидя, стоя. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Поместите одну руку на грудь, другую на живот. Подышите медленно и глубоко через нос. Дышите животом так, чтобы рука на животе максимально поднималась, а на груди только немного двигалась вместе с подъемами живота.

Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот с небольшим шумом. Расслабьте рот, язык и лицо. Делайте медленные, глубокие вдохи и выдохи, поднимая и опуская живот. Сосредоточьтесь на звуке выдоха и ощущении дыхания, по мере того как вы будете все больше расслабляться. Продолжайте так 5–10 минут.

Оздоровительный эффект:

- восстановление душевного равновесия;
- снятие стресса и депрессивных состояний;
- расслабление;
- избавление от стресса.

Подведение итогов занятия:

Оценивание индивидуальных достижений студента, выявление индивидуальных и типичных ошибок и их корректировка.

Общие и индивидуальные задания на СРС во внеучебное время. Выполнить базовый комплекс упражнений «пилатес».

2.3. Учебно-материальное обеспечение учебного пособия

1. Методика «пилатес» и Ваше здоровье: метод. пособие. – М.: ВЕК, 2006. – 64 с.
2. «Пилатес» – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лищицкая. – М.: Радуга, 2005. – 208 с.
3. Робинсон, Л. «пилатес» – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: Попурри, 2005. – 272 с.
4. Сайерс, Б. Совершенствование тела по методу «пилатес»а / Б. Сайерс. – М.: Самиздат, 2010. – 179 с.
5. Совершенствование тела по методу «пилатес»а: методическое пособие для фитнес-инструкторов. – М.: Логос-Развитие, 2003. – 177 с.
6. Рукавишникова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств «пилатеса» / С.К. Рукавишникова // Ученые записки. – 2010. – №11 (69). – С. 79–82.
7. Пособие для персональных тренеров: наука и практика: методическое пособие для персональных тренеров. – М.: ЗАО Логос-Развитие, 2003. – 227 с.
8. Освальд, К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 192 с.
9. Макарова, Е.А. «пилатес» – ваш путь к здоровью: учеб. пособие / Е.А. Макарова. – Воронеж: Изд-во Воронежск. ун-та, 2007. – 125 с.

Интернет-ресурсы

10. «пилатес». URL: <http://www.joggyfitness.ru/pilates-str5.html>
11. Journal of Dance Medicine & Science.
12. <http://www.idealife.com/IDEA Pilates Today>
13. <http://www.fitnessera.ru>
14. <http://fitnessdb.ru>
15. <http://www.pilates.net.ru/exercise.htm>
16. <http://fitnessdb.ru/pilates/video/>
17. <http://propilates.ru/upr/start.html>

Материальное обеспечение

- а) наглядные пособия (таблицы, схемы, слайды, графики и т.п.);
- б) приборы, аппараты, оборудование и др.;
- в) технические средства обучения (графопроектор, проектор, компьютер и т.п.).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алперс, Э. The everything «пилатес» / Э. Алперс, Сежел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости: учеб. пособие / М.Дж. Алтер; пер. с англ. Г. Гончаренко; под ред. А. Радзиевского. – 2-е изд. – М.: Олимпийская литература, 2002.
3. Буркова, О.В. «пилатес» – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Радуга, 2005. – 208 с.
4. Исаковиц, Р. Анатомия «пилатес»а / Р. Исаковиц, К. Клиппинг; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Поппури, 2012. – 240 с.
5. Кнастер, М. Мудрость тела / М. Кнастер. – М.: ЭКСМО, 2002.
6. Любимова, Г.И. Оздоровительный фитнес в профилактике остеохондроза позвоночника и коррекции нарушений осанки: учеб. пособие для студентов специального медицинского отделения по дисциплине «Физическая культура». – М.: ТиПФК, 2008. – 169 с.
7. Макарова, Е.А. «пилатес» – ваш путь к здоровью: учеб. пособие / Е.А. Макарова. – Воронеж: Изд-во Воронежск. ун-та, 2007. – 125 с.
8. Робинсон, Л. «пилатес» – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: Попурри, 2005.
9. Рукавишникова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств «пилатеса» / С.К. Рукавишникова // Ученые записки. – 2010. – №11 (69). – С. 79–82.
10. Сайерс, Б. Совершенствование тела по методу «пилатеса» / Б. Сайерс. – М.: Самиздат, 2010. – 179 с.
11. Фёдорова, О.Н. Комплексное применение средств «пилатес»а и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.Н. Фёдорова. – СПб., 2012. – 26 с.

12. Bryan, M. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation / M. Bryan, S. Hawson // Techniques in Orthopaedics. – 2003. – № 18(1). – P. 126–129.
13. Segal, N.A. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: An observational / N.A. Segal, J. Hein, J.R. Basford // Archives of Physical Medical Rehabilitation. – 2004. – № 85. – P. 1977–1981
14. Moffett, J. The role of physiotherapy in the management of non-specific back pain and neck pain / J. Moffett, S. McLean // Rheumatology. – 2006. – №45. – P. 371–378.

Учебное издание

Каерова Елена Владиславовна
Матвеева Людмила Владимировна
Журавская Наталья Сергеевна

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ПО МЕТОДИКЕ
««ПИЛАТЕС»»**

Учебно-методическое пособие

Редактор М.А. Шкарубо
Компьютерная верстка М.А. Портновой

Подписано в печать 29.12.2017. Формат 60×84/16.
Бумага писчая. Печать офсетная. Усл.-печ. 7,7.
Тираж 200 экз. Заказ

Издательство Владивостокского государственного университета
экономики и сервиса
690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41
Отпечатано во множительном участке ВГУЭС
690014, Владивосток, ул. Гоголя, 41