

Консультация для педагогов
«Оздоровительное действие упражнений системы пилатес
как вида оздоровительной гимнастики
в работе с детьми старшего дошкольного возраста»

Инструктор по физической культуре
Андреева В.В.

На сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получили инновационные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес». Сегодня философия фитнеса очень быстро трансформируется. Люди больше думают о своем здоровье и внешней привлекательности. Современный фитнес вбирает в себя практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование. Конечно, систему «Пилатес» саму по себе нельзя расценивать в качестве средства достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и доброжелательным восприятием всего окружающего занятия позволяют достичь невероятно эффективных и стабильных результатов. Занятия по системе Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Как никакая другая, система «Пилатес» помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. «Пилатес» учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело, воспитывает легкость и грациозность.

Систему тренировки «Пилатес» разработал почти сто лет назад Джозеф Убертус Пилатес (1880-1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Многие годы метод тренировки по системе Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня же его применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства и различных оздоровительных программах.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров. По ней занимались Марта Грехам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эйли, Ханья Хольм, Джером Роббинс и их ученики. Лишь в 1970-х годах Алан Хердман познакомил с этим методом англичан, после обучения в Нью-Йорке у последователей Пилатеса Рона Флетчера и Каролы Тир. Студия Хердмана в Лондоне стала одним из самых известных мировых центров по изучению системы Пилатеса. В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». Само название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания через

осознанную мысль». Таким образом, философия Пилатеса основана на точке зрения достижения крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека. Пилатес - это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении. Особенностью пилатеса является то, что во время занятий задействованы практически все группы мышц, а их основа — тренировка мышечного корсета: достижение координации работы мышц пресса и глубоких мышц позвоночника, отвечающих за осанку. Это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям. Система «Пилатес» - одна из немногих методик, которая учит тренировать глубокие мышцы до тренировки основной мышечной группы.

Цель пилатеса - научить, не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело, как единое целое. Осознать свои стереотипы в движениях и осанке. Конечная цель метода — заново научить тело двигаться и восстановить нервно — мышечное равновесие. В пилатесе рекомендуется концентрировать внимание на стабилизации неподвижных частей тела в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в движении. Умение концентрировать внимание дает способность контролировать и координировать свои движения, напрягать одни мышцы и при этом расслаблять другие. Эта тренировочная система нормализует работу мышц тела, помогая им прийти к балансу напряжения и расслабления. Правильное выстраивание и взаимное положение различных частей тела во время выполнения упражнений является основным фактором безопасности и совершенно необходимо для восстановления мышечного баланса.

Глубокое, осознанное дыхание - важнейшая составляющая методики. В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие от стандартного, брюшного. Данный тип дыхания помогает использовать нижнюю часть легких и снимает спазм глубоких мышц. Пилатес использует в своей системе зрительные образы для привлечения сознания к физической нагрузке, для более правильного выполнения упражнений. Использование образного мышления - визуализация, позволяет быстрее задействовать нужную группу мышц для выполнения движений, без знания их строения и функции. Занятия по системе «Пилатес» тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. По мнению автора системы, упражнения должны доставлять удовольствие и быть доступными. Джозеф Пилатес считал, что многие традиционные программы малопривлекательны, а упражнения слишком сложны и недостаточно эффективны. Суть метода «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Выполняя движения растяжения одновременно с

силовыми элементами, занимающиеся учатся расслаблять тело, что непременно становится в дальнейшем привычкой.

Основные принципы организации занятий по системе «Пилатес»

Метод Пилатеса вобрал в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом имеет основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в единую систему Пилатеса. К ним относятся:

- Концентрация внимания.
- Интеграция.
- Мышечный контроль без напряжения.
- Интуиция - необходимость модификации упражнений при возникновении боли во время тренировки.
- Централизация с помощью переоценки понятия тела.
- Воображение (визуализация).
- Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
- Точность.
- Правильное дыхание.
- Регулярность тренировок.

Под «концентрацией» или сосредоточенностью, понимается умение организовать и направить свое внимание. Сосредотачиваясь на выполняемых движениях, нужно научиться понимать, как именно мышцы осуществляют данное движение, и какие ощущения возникают в теле. Каждое упражнение в системе пилатеса задействует все мышцы - от кончиков пальцев рук до пальцев ног, никогда не изолирует одни мышечные группы и не пренебрегает другими. Чтобы достичь этой цели в методике пилатеса, рекомендуется концентрироваться и на неподвижной части тела, не вовлеченной в движения, и на мышечных группах, непосредственно участвующих в работе.

Интеграция — способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В привычных нам 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 и равновесия.

Мышечный контроль без напряжения. Один из наиболее трудных принципов метода для большинства занимающихся - это вовлечение мышц в работу и контроль над ними без лишнего напряжения. Выполнять упражнения следует под контролем сознания - отслеживать каждое движение и соотносить с правильным дыханием. Выполнение упражнений, конечно, невозможно без приложения сил и концентрации внимания. В то же время их всегда нужно выполнять в естественном режиме и ритме, необходимых для своевременного расслабления мышц, причем начинаться движение должно в сознании. Занимаясь, старайтесь дышать естественно, делая вдох в начале движения и выдох — к его завершению, ведь довольно часто вы задерживаете дыхание из-за слишком большого приложения усилий. Это нарушает цель упражнений. Причиной может быть неправильный выбор

уровня сложности программы, что создает напряжение в мышцах во время выполнения упражнений. Необходимо помнить, что начинать тренировки нужно постепенно, сначала осваивая и совершенствуя важные элементы техники выполнения упражнений.

Интуиция. Прислушивайтесь к себе. Ни одно упражнение метода не должно причинять боли. Никогда! Если вы чувствуете, что упражнение вызывает неудобство и напряжение мышц, остановитесь, проверьте правильность выполнения и удостоверьтесь, что в работу включены надлежащие мышцы. Затем попытайтесь снова. При повторном возникновении боли во время тренировки используйте упрощенные модификации упражнений. Если вы все равно продолжаете испытывать боль, откажитесь на время от данного упражнения. Помните, что некоторые из них могут не подходить лично вам. Четко оценивайте собственные возможности и прислушивайтесь к своему телу!

Централизация с помощью переоценки понятия тела. В системе «Пилатес» ключ к пониманию движений заключается в воображении тела как самой простой его формы — туловища. Туловище подразумевает область от основания черепа до нижней линии ягодиц. В этой части тела лежит позвоночный столб и все основные органы человеческого организма. Конечно, руки и ноги включаются в работу, однако, сосредотачиваясь именно на туловище, будет легче понять правильную технику выполнения упражнений. Под принципом централизации Пилатес понимал создание так называемого «центра силы» развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания всего Позвоночника и неподвижности таза. Пилатес назвал этот центр «powerhouse» (электростанции). Энергия для упражнений исходит именно от «powerhouse» и, направляясь наружу к рукам и ногам, координирует движений тела. Группу мышц, окружающую тело под линией талии, далее мы станем называть «центром силы». Поскольку центр тяжести человека расположен относительно высоко, а опорная площадь незначительна, устойчивость тела очень невелика, то для удержания равновесия требуется хорошо развитая мускулатура брюшного пресса, спины, ягодичных мышц, мышц и связок, укрепляющих тазобедренные суставы. Когда вы сидите или стоите, основная нагрузка приходится на мышцы поясницы. Это приводит к появлению болей и нарушению осанки, способствует выпячиванию живота и образованию излишков жира вокруг поясницы, от которых мы избавляемся с таким трудом. Именно поэтому все упражнения из системы «Пилатес» начинаются напряжением и подъемом области «центра силы». Необходимо вообразить растягивание верхней части корпуса, начинающееся от бедер, словно вы затянуты в корсет, Подобное потягивание автоматически привлекает мышцы «центра силы» к работе и помогает снять нагрузку с нижней части спины

Использование визуальных образов. Известно, что занятия фитнесом улучшают самочувствие и стимулируют умственные способности. Работая над телом без привлечения сознания, человек выполняет только половину

тренировки, это наименее эффективный способ достижения цели. Ну и результаты, естественно, далеко не блестящи. Занимаясь на кардио и силовых тренажерах, многие рассуждают: бегай и тренируй сердце, сосуды, укрепляй мышцы. Положительный эффект от занятий несомненен, однако подобный «механический» подход не учит человека умению управлять своим телом, мышцами, не подключает такой мощный фактор, как самопознание. Развив координацию между разумом и телом, человек обретает возможность управлять собой. Именно таким образом и должны строиться, занятия пилатесом с дошкольниками. Зрительный образ (визуализация) - относительно новая концепция в мире фитнеса, причем 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. По команде «вытянитесь так, словно хотите дотянуться макушкой до потолка», занимающийся начнет представлять движение, но также станет использовать бесчисленное количество мышц, о существовании которых, вероятно, никогда не знал. При создании узнаваемой ситуации в сознании тело способно ответить инстинктивно.

Плавное выполнение упражнений без пауз и остановок. В пилатесе принципиально важен спокойный темп выполнения упражнений, плавный, без пауз и отдыха переход от одного движения к другому. Сосредоточение на изяществе движения исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность. Подсознательный ритм свойственен во всех повседневных движениях. Цель последовательности программы занятий пилатесом состоит в создании естественного ритма и плавности движений. Достигнув прогресса в каждом упражнении и поняв, как следует двигаться, можно постепенно увеличивать динамичность и энергичность выполнения движения без потери контроля над ними. Точность. Каждое движение в системе «Пилатес» имеет цель, в ней не существует маловажных рекомендаций и мелочей. Упущение любой детали может отразиться на эффективности упражнений.

Известно, что выполнение даже одного движения точно и совершенно принесет больше пользы, чем несколько упражнений с неточностями. Важно не просто сделать то или иное движение, а выполнить его как можно более грамотно. Правильное дыхание. Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем организма. Важно отметить, что напряжение мышц при выполнении упражнений всегда происходит на выдохе. В некоторых тренировочных методиках, при неправильном выполнении упражнений, усилия предпринимаются на вдохе. Это приводит к мышечному перенапряжению и недостаточной межмышечной координации. Во время занятий пилатесом необходимо контролировать, чтобы ритм дыхания при выполнении упражнений практически совпадал с ритмом обычного дыхания: при этом частота сердечных сокращений сохраняется или

незначительно повышается. В тренировке «Пилатес» акцент ставится на развитие мышц «центра силы», поэтому пресс должен постоянно оставаться в напряжении и не двигаться. Показателем слабости мышц живота является его выпячивание во время приложения усилия.

Регулярность тренировок. Систематичность и регулярность тренировок также играет важную роль в достижении результатов по программе упражнений системы «Пилатес». «Пилатес» - это комбинированная система, воздействующая на менталитет, разум, интеллект, одновременно успешно развивающая силу, гибкость, выносливость и координацию движений. В сочетании с любым видом кардиотренировки (ходьба, бег, аэробика, аквааэробика и т.д.), она составит совершенную систему. Система «Пилатес» предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем, занимаясь 2-3 раза в неделю по системе «Пилатес», можно увидеть первые положительные результаты уже через 10-12 занятий. На результат повлияют начальный уровень подготовки, количество уроков в неделю, включение в тренировочный процесс других видов двигательной активности, наличие каких-либо травм или хронических заболеваний. На начальном подготовительном этапе обучения применяется модифицированный вариант базовых упражнений из пилатеса. После начального ознакомительного этапа обучения, программа тренировки усложняется с целью коррекции позвоночника посредством развития силы мышц спины.

Средняя продолжительность каждого из занятий по начальному обучению технике пилатеса составляет 20 минут. Выполняется модифицированный вариант специальных упражнений на восстановление мышц, стабилизирующих позвоночник - улучшающих активность мышц и осанку для обеспечения достаточной устойчивости тела. Основное время занятия пилатесом делится на три части. В первую часть занятия включаются упражнения, выполняемые лежа на спине. Во вторую часть занятия - упражнения, выполняемые лежа на животе. В третью часть занятия - упражнения, выполняемые лежа на боку. После проведения каждой части занятия дается отдых 2-3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. В заключительной части занятия выполняются упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Все упражнения подобраны по принципу постепенного усложнения. Обязательное условие для всех занимающихся - самоконтроль за осанкой и выработка навыка активной осанки в процессе занятий и в повседневной жизни.

Методика использования физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» с дошкольниками.

Особенности выполнения упражнений по методу пилатеса требуют освоения новых механизмов движения, что обуславливает необходимость ознакомления занимающихся с основными принципами и особенностями двигательных действий. Методика использования средств пилатеса для занятий с дошкольниками представляет собой многоэтапный процесс, включающий три этапа оздоровительной тренировки. Для того чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник и обеспечить стабильность поясничного

отдела необходимо научиться находить нейтральное положение позвоночника и развить способность поддерживать его в этом положении во время выполнения упражнений. Для этого в подготовительной части занятия, для каждого ребенка определяется программа обучения стабилизации. Продолжительность подготовительной части может широко варьировать в связи с разным уровнем физической подготовленности и освоением принципов системы «Пилатес».

На первом этапе начального уровня особое внимание должно уделяться «построению тела», постановке правильного дыхания, контролю и сосредоточенности при выполнении движений. При этом во время тренировки следует использовать визуальные образы для правильности выполнения упражнений. Главная цель этапа состоит в укреплении глубоких мышц и связок позвоночника.

На втором этапе среднего уровня особое внимание должно уделяться сохранению нейтрального положения тела, укреплению «центра силы» и концентрации при выполнении движений. Главная цель этапа — улучшение опорной и двигательной функций позвоночника.

На третьем этапе продвинутого уровня особое внимание должно уделяться точности и плавности при выполнении упражнений, а также дальнейшему развитию баланса, стабилизации позвоночника и межмышечной координации. Главная цель этапа - значительное расширение функциональных возможностей позвоночника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Пилатес» сложная по технике выполнения система упражнений. Для повышения эффективности занятий пилатесом, следует придерживаться следующих рекомендаций: Очень важно соблюдать правильное дыхание. Мышцы живота должны находиться в постоянном легком напряжении для лучшей стабилизации корпуса. Все движения начинаются из области живота для развития силы мышц брюшного пресса, нижней части спины и служат для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза. Необходимо принимать правильное положение, чтобы выполнять все движения эффективно. При выполнении большинства движений плечи должны быть опущены, а лопатки сведены и мягко тянуться вниз. Во время выполнения движений очень важно держать голову прямо. Не следует прижимать подбородок к груди, и запрокидывать голову назад. Это особенно актуально при выполнении упражнений лежа на животе или, стоя на четвереньках. Необходимо смотреть перед собой. Во время выполнения упражнений следует максимально вытягивать позвоночник. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками, и соответственно увеличить гибкость и подвижность позвоночника.