

ПИЛАТЕС



Выполнила
Студентка группы
Экнб-2601-01-54
Ушакова А.П.

Пилатес

Пилатес - современная оздоровительная гимнастика, в основе которой лежит взаимодействие разума и тела. Авторство тренировочной программы принадлежит американцу немецкого происхождения Джозефу Пилатесу, разработавшему во время Первой Мировой Войны специальную систему упражнений для английских солдат, находящихся в процессе реабилитации.

В 1926 году Джозеф переезжает в Нью-Йорк, а через несколько лет его модифицированная система тренировок становится чрезвычайно популярной среди танцоров.



Принципы пилатеса

Главным принципом, составляющим основу всего комплекса, является контроль над выполнением всех движений и упражнений. Результатом должно стать укрепление мышц позвоночника.

Второй принцип – **концентрация**, которая позволяет прийти к гармонии тела и духа. Мысленно контролируется каждое совершаемое движение, внимание сконцентрировано на работе тела.

Важная роль при занятиях пилатесом отводится **дыханию**. Дыхание способствует внутреннему балансу, усиливает контроль над совершаемыми движениями. Поэтому необходимо тренировать дыхание диафрагмы.

Еще один принцип – **центрирование**. Он предполагает укрепление «каркаса прочности», т.е. центра тела – от грудной клетки до области таза.



Занятия по системе пилатеса

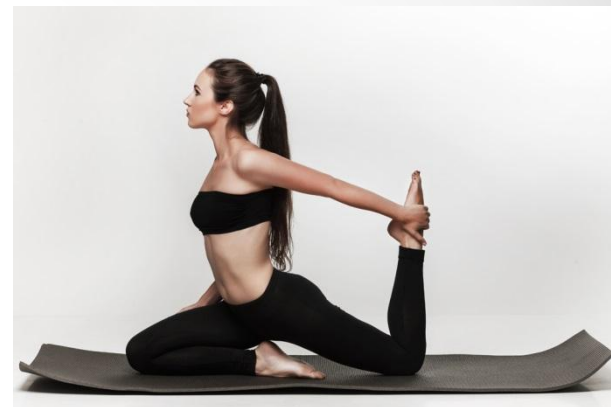
- ориентированы на оздоровление позвоночника
- позволяют научиться разумно управлять своим телом
- тонизируют и укрепляют мышцы, создают мышечный корсет
- развивают равновесие, улучшают осанку
- оттачивают линии тела, придавая мышцам более удлиненную форму
- помогают справиться с болями в спине
- развивают дыхательную систему
- помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом

Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах.

Существует три вида тренировок

Пилатес:

- Тренировки на полу.
- Тренировки на полу, но со специальным оборудованием.
- Тренировки на специальных тренажерах.



Методические рекомендации по проведению занятий

1. Коррекция осанки. Объясните и обучите правильному положению тела в статике и динамике для улучшения осанки.
2. Активация мышц живота и тазового дна. Научите напрягать все четыре слоя мышц живота, а также тазовое дно, для улучшения состояния мышц и поддержания осанки.
3. Эффективное дыхание. Научите глубокому, диафрагмальному дыханию — это неотъемлемая часть положительного влияния упражнений.



Методические рекомендации по проведению занятий

4. Избегайте мышечного напряжения. Попросите обучающихся не перенапрягать, не сокращать и не растягивать чрезмерно мышцы, а использовать только необходимую для выполнения движения энергию. В частности, расслаблять шею во время практики и использовать внутренние сгибатели шеи, так чтобы задняя поверхность шеи не становилась жёсткой.

5. Многоплоскостная тренировка. Не используйте только упражнения со сгибанием вперёд. Планируйте последовательность упражнений, которая включает сбалансированное количество сгибаний, разгибаний и боковых «планок». Также включайте упражнения для рук и в положении стоя для нагрузки на всё тело, а не только на мышцы туловища.

Спасибо за внимание

