

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

ТЕЗИСЫ ЛЕКЦИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СРЕДСТВА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

СЕМЕСТРОВЫЙ МОДУЛЬ 6

Содержательный модуль 7 «Пилатес»

Тема 47. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Ментальный фитнес в системе направлений оздоровительной физической культуры.
2. Общая характеристика и история развития оздоровительной системы пилатес.
3. Английская и американская системы оздоровительных занятий.
4. Философские основы оздоровительной системы пилатес.
5. Цель и задачи применения упражнений по системе пилатес.
6. Основные правила техники безопасности при занятиях пилатесом.
7. Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся.
8. Связь физических упражнений с питанием.

1. Ментальный фитнес в системе направлений оздоровительной физической культуры

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы, гормональной системы, улучшения силы, гибкости и других физических качеств. В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса, гиподинамии, борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Большую роль в этой борьбе отводят оздоровительным программам физической культуры (фитнеса), призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. На сегодняшний день насчитывается около 200 видов программ оздоровления.

Среди различных направлений ОФК, развиваемых в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах, можно выделить несколько наиболее характерных:

Кардио-тренировки считаются одним из самых популярных направлений оздоровительной физической культуры. К ним относят различные программы, построенные на ходьбе, беге, езде на велосипеде, катании на роликовых

коньках, плавании, различные виды аэробики: классическая, степ-аэробика, танцевальные виды аэробики, сайклинг, аква-аэробика.

Силовые тренировки. К данному направлению относятся программы атлетической гимнастики, силовые виды аэробики, занятия со специальными штангами Body Pump, с резиновыми амортизаторами, гантелями, бодишейпинг.

Координационные тренировки и тренировки на баланс, представленные в виде различного рода игр, специальных программ с использованием аэро-степов, мягких ковриков и других нестабильных поверхностей.

Тренировки на гибкость, психофизические тренировки, в том числе и антистрессовые. В настоящее время получили название «ментального фитнеса». К ментальному фитнесу относят, в первую очередь, систему йоги, пилатес, китайскую гимнастику ушу и ее разновидности, корейские и японские оздоровительные системы [2, 3].

Таким образом, перечисленные оздоровительные программы условно можно разделить на два основных направления: западное и восточное, в основе которых лежат различия менталитета людей, которые в целом определяют национальные особенности.

2. Общая характеристика и история развития оздоровительной системы пилатес

К ментальному фитнесу относится система упражнений пилатес, созданная около 100 лет назад немецким врачом, тренером, спортсменом Джозефом Пилатесом. Метод Пилатеса включает в себя черты, присущие как западной (европейской и американской) культуре движений, так и восточной. В конце прошлого века метод Д. Пилатеса был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы были 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500.

Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня этот метод применяют в ЛФК, в фитнес-центрах, в школах танцевального искусства.

Американец немецкого происхождения Йозеф Хуберт Пилатес родился в 1880 году в Германии. В юности он изучал как восточные, так и западные системы физической культуры: от йоги до систем в Древней Греции и Риме, занимался гимнастикой, плаванием, лыжами и стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования. Он назвал свой метод «Искусство контроля». Уже к 14 годам он добился такого физического совершенства, что его можно было бы снимать в качестве модели для учебников по анатомии, добился хороших успехов в гимнастике, прыжках в воду и даже выступал в цирке.

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское. С 1912 по 1920 г.г. получило развитие, так называемое реабилитационное направление системы пилатес. Работая в госпитале, Пилатес применял физические упражнения для людей, имеющих повреждения опорно-двигательного аппарата; создал систему тренажеров в виде пружин, крепившихся к кроватям.

Эти устройства стали впоследствии основой для специалистов, которые разработали множество программ по системе пилатеса на тренажерах.

В 1923 году Пилатес покинул Англию, недолгое время побыв в Германии и эмигрировал Америку. Вскоре в 1926 году Пилатес открыл первую студию тренировок, где разрабатывал и применял программы для танцоров, артистов балета. В программы тренировок он включал различный инвентарь, разработанный им самим [1, 3, 4].

Таким образом, Пилатес создал интегрированную систему, включающую в себя различные спортивные направления, китайскую акробатику и йогу. Пилатес – система оздоровительной тренировки, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц.

3. Английская и американская системы оздоровительных занятий

Классический пилатес является основным, базовым курсом, в котором движения выполняются в положении сидя, лежа, в упорах без дополнительного оборудования.

Программы с отягощением и дополнительным оборудованием. В качестве отягощений чаще всего используются гантели с весом до 2 кг, бодибары (утяжеленные гимнастические палки); в качестве дополнительного оборудования – мячи различного диаметра, изотоническое кольцо.

Комплексные программы предусматривают выполнение упражнений системы пилатес в воде: так называемый аквапилатес; в соединении с традиционными видами аэробики; с элементами йоги: так называемый йогалатес; с элементами танцев. При этом упражнения выполняются под медленную, спокойную, но ритмичную музыку, используются хореографические, танцевальные движения, способствующие улучшению координации, формирующие или поддерживающие осанку. Большой популярностью пользуются упражнения в парах, требующие синхронного выполнения упражнений, преимущественно направлены на развитие подвижности в суставах.

Программы, в которых применяются специальные пружинные тренажеры («Реформер», «Кадиллак», кресло вунда). Тренажеры сконструированы таким образом, что опора, на которой выполняется упражнение, имеет свободное незафиксированное положение. Поэтому, во время выполнения упражнения необходимо прикладывать дополнительные усилия, чтобы удерживать равновесие на нестабильной поверхности [3, 4].

В настоящее время существует две школы пилатес: американская и английская.

Английская система пилатес преимущественно направлена на обучение правильному дыханию, концентрации внимания, развитию гибкости.

Американская система, сохраняя все основные принципы методики пилатес, преимущественно направлена на развитие силовых способностей [1].

4. Философские основы оздоровительной системы пилатес

В современном ритме жизни физические и психические стрессы, которым мы постоянно подвергаемся, являются угрозой нашему здоровью и благополучию. Невозможно чувствовать себя хорошо, не заботясь о собственном теле. Большая часть, если не 100 % нашего стресса и переутомления происходит от неправильной осанки, неудобного положения, дисбаланса тела, неправильного дыхания. Для начала человеку необходимо научиться правильно делать растяжку и управлять своими мышцами для компенсации неподвижности образа жизни.

Метод совершенствования тела по пилатесу – это выполнение движений на растяжку, параллельно прорабатывая мышцы тела [1].

При выполнении физических упражнений, не задействовав в этом процессе сознание, эффективность тренировок снижается практически вдвое, и это наименее продуктивный из способов достижения поставленных целей. Использование зрительных образов – достаточно новая концепция в сфере фитнеса. Использование зрительных образов для вовлечения разума в процесс тренировки – это самый быстрый способ доступа к сложной системе анатомии человека. Используя зрительные метафоры, человек способен задействовать свои мышцы подсознательно, не обладая специальными анатомическими знаниями об их функциях и расположении. Например, если вам скажут: «сядьте прямо, как будто вы касаетесь головой потолка», то ваше воображение рисует эту ситуацию, и одновременно начинают работать миллиарды мышц, о существовании которых вы могли и не догадываться.

Зрительный образ создает рамку связанных действий тела человека. При вызове в воображении каких-либо образов, приводится в действие внутренняя сигнальная система тела человека. Образы проходят через сознание и трансформируются в инстинктивные движения. Преимуществом метода пилатеса является то, что человеку не придется думать о движении как о чем-то абстрактном, после тренировок к нему придет осознание действий, которые он производит в повсеместной жизни [1, 3, 4].

Установление связи между программой упражнений пилатеса и повседневной жизнью человека. Обладая терпением и находчивостью человек постепенно начинает осознавать, что движения являются ключом к познанию тела. Обучившись контролировать свои мышцы, занимающийся сможет применять этот навык к любым функциям человеческого тела: от ходьбы и бега до поднятия тяжестей.

Движения метода пилатеса сконцентрированы вокруг живота, бедер, поясницы и ягодиц – т.е. центра организма, и направлены на исправление осанки. Это является ключевым моментом в правильном использовании мышц, и превращает даже наиболее сложные в выполнении повседневные дела в легкие и естественные.

Основная ошибка при выполнении упражнений – это считать, что чем больше, тем лучше, в результате человек получает больше вреда, чем пользы, потому что истощаются и переутомляются мышцы. Метод пилатеса

соотносится с традиционными упражнениями так же, как интервальные тренировки с аэробикой: это метод комплексной работы над телом с учетом индивидуальной выносливости [1].

Концепция сообщения нагрузки на все мышцы одновременно с переключением движений – это наиболее эффективный способ повышения выносливости организма. Поскольку в упражнения постоянно задействованы все мышцы тела, нет необходимости обрабатывать отдельные зоны.

Качество против количества. Болевые ощущения после занятия не являются индикатором того, что занятия действительно эффективны. Боли в мышцах являются прямым следствием образования в них молочной кислоты, а также растяжений при разрыве мышечной ткани. Расходуя энергию на то, чтобы восстановиться, организм нивелирует эффект от тренировки.

Метод пилатеса ориентируется на работу с глубокими мышцами тела, создавая сильный корпус без болей, которые ассоциируются с традиционными упражнениями. Поскольку, выполняя упражнения по системе пилатеса, одновременно укрепляя и растягивая мышцы, не грозит риск неправильно разогреть мышцы и получить травму (не грозят разрывы мышечной ткани, ушибы суставов или мышечное переутомление в ущерб эффективности занятия). Для каждого движения определено максимальное число повторений. Причина этого, при условии, что человек выполняет упражнения правильно, заключается в том, что он разрабатывает свои мышцы настолько эффективно и направленно, что делать большее число повторений не требуется [3, 4].

Большинство программ тренировок нацелено на разработку внешних мышц тела и «накачивают» их до видимого эффекта. Если целью занятий является наращивание мышечной массы – то данные программы подходят занимающемуся.

5. Цель и задачи применения упражнений по системе пилатес

Цель занятий по системе пилатес – укрепление здоровья, развитие гибкости, силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела.

Суть метода пилатеса состоит в получении удовольствия от занятия, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Большое значение пилатес придавал уверенности в достижении успеха, в позитивную отдачу от упражнений. Он используется многими врачами при различных психических и других заболеваниях.

Известно, что 90 % людей старше 25 лет регулярно страдают от болей в спине. Причины этого могут быть самыми разными, но чаще всего – это остеохондроз позвоночника, который полностью вылечить невозможно, но вполне можно снять болевые ощущения при помощи специальных упражнений пилатес. В пилатесе предусмотрено большое количество упражнений для реабилитации при болевых синдромах в различных отделах позвоночника [3].

Таким образом, изначально применялась как реабилитационная программа. В настоящее время основу системы составляют физические упражнения, выполняемые преимущественно в партере.

6. Основные правила техники безопасности при занятиях пилатесом

Пилатес считается наименее травмоопасным видом тренировки, при грамотном подходе им можно заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме. Существуют элементарные правила безопасности при занятиях пилатесом, которые необходимо соблюдать:

- если имеются какие-либо заболевания опорно-двигательного аппарата, грыжи, боли в спине или в суставах до начала тренировки необходимо проконсультироваться с врачом;

- при головокружениях, резких болях во время занятия необходимо прекратить выполнение упражнений;

- при занятиях необходимо соблюдать технику выполнения упражнений, максимально исключить резкие движения, особенно в опасных упражнениях (стойки на плечах). Система пилатес подразумевает только медленные и плавные движения, переходящие одно в другое;

- нельзя заниматься на голом полу, без коврика или толстого полотенца. Коврик не должен скользить или сворачиваться;

- употреблять пищу необходимо минимум за час до и после занятия;

- во время менструации девушкам не рекомендуется выполнять перевернутые позы;

- во время занятий не следует перенапрягаться. Слишком большое мышечное напряжение или растяжение может сильно навредить здоровью [3].

7. Воздействие упражнений пилатеса на функциональное состояние, физическое развитие и физическую подготовленность занимающихся

Оздоровительное значение системы пилатес:

- одним из основных положений системы пилатес является взаимосвязь физической и умственной активности, которая улучшает деятельность центральной нервной системы: уходит стресс, снимается напряжение, развивается концентрация внимания и образное мышление.

- улучшение функций дыхания, сердечно-сосудистой системы;

- развитие силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;

- формирование правильной осанки;

- профилактика болей в спине;

- улучшение телосложения;

- снятие мышечной напряженности;

- предотвращение травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника);

- восстановление организма после беременности.

Оздоровительное значение системы пилатес заключается в улучшении функций дыхания, развитии силовых и координационных способностей, гибкости. Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на

суставы, опорно-двигательный аппарат, что позволяет заниматься упражнениями по системе Пилатес людям различного возраста и физической подготовленности [1, 3].

Список рекомендуемой литературы:

1. Алперс, Э. Пилатес / Алперс, Ссжел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.
- 4 Сайлер, Б. Совершенствование тела по методу Пилатеса / Б.Сайлер. – М.АСТ Астрель, 2004. – 177 с.

Тема 48. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС

ПЛАН ЛЕКЦИИ:

1. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом.
2. Методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес.

1. Принципы теории и методики физического воспитания, используемые на занятиях пилатесом

В словаре иностранных слов принцип [лат. *princĭpĭum* основа, начало] –

1) основное положение какой-либо теории; руководящая идея, основное правило деятельности;

2) внутреннее убеждение, взгляд на вещи, определяющие норму поведения.

В толковом словаре В.И.Даля принцип означает научное или нравственное правило, основа, от которой не отступают.

В Энциклопедическом словаре Ф.А. Брокгауза, И.А. Эфрона принцип – то, чем объединяется в мысли и в действительности известная совокупность фактов.

В словаре иностранных слов методика [гр. *methodike*] – это:

1) совокупность методов, приемов целесообразного проведения какой-либо работы;

2) отрасль педагогической науки, исследующая закономерности обучения определенному учебному предмету.

В толковом словаре русского языка под ред. Д.Н. Ушакова методика означает систему правил, изложение методов обучения чему-нибудь или выполнения какой-нибудь работы.

Таким образом, принципы методики выполнения упражнений по системе пилатес означают основные правила использования средств и методов, направленных на достижение определенного результата в процессе занятий пилатесом [2, 3].

При выполнении упражнений системы пилатес руководствуются принципами физического воспитания, используют средства и методы физического воспитания. Вместе с тем, при выполнении упражнений системы пилатес следуют специфическими принципами, присущими только системе пилатес.

Принципами методики пилатеса являются:

Концентрация внимания. Под концентрацией пилатес понимал умение организовать и направить свое внимание, осуществлять постоянный контроль мозга над управлением телом в движении;

Интеграция тела. Под интеграцией понимается способность осознавать и ощущать тело, как единое целое. Обычно подразумевается, что сознание должно быть сосредоточено на той области тела, которая находится в движении во время выполнения упражнения.

Каждое упражнение, выполняемое по методу пилатеса, задействует все мышцы – от кончиков пальцев рук до пальцев ног. Рекомендуется концентрировать внимание на стабилизации той части тела, которая не задействована в движении в той же мере, как и на мышечных группах, которые непосредственно участвуют в работе [1, 3].

Например, в упражнении, «Рол ап», необходимо сосредоточиться на стабилизации ног, в то время как верхняя часть корпуса находится в движении. Если при выполнении этого упражнения концентрироваться только на подъеме верхней части туловища, без предварительной стабилизации ног, это приводит к затруднению удержания баланса, небрежному и неэффективному выполнению упражнения, которые, в свою очередь, могут привести к травме.

Принцип правильной координации и контроля техники выполнения упражнений. Принцип правильной координации и контроля техники выполнения упражнений предполагает напрягать одни мышцы – при этом расслаблять другие. Это позволяет значительно усилить проприоцептивные чувства: кинестетические и вестибулярные ощущения (благодаря кинестетической чувствительности человек ощущает положение своего тела и конечностей даже с закрытыми глазами).

Каждое движение в системе пилатес имеет цель. Каждая команда инструктора, особенно организационно-методические указания важны при выполнении упражнений. Упущение любой детали может отразиться на значимости всего упражнения. Необходимо соблюдать принцип постепенности и доступности при освоении упражнений, при этом сначала осваиваются и совершенствуются самые важные элементы техники пилатес.

Центрирование (или принцип централизации). Под принципом централизации пилатес понимал необходимость создания так называемого «центра силы» – развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер, ягодичных мышц, что является необходимой основой выполнения многих упражнений.

Мы проводим большую часть дня на работе, в сидячем положении, поэтому специальные упражнения, и в том числе, на осанку, требуются нам ежедневно. Под этим подразумевается укрепление центра тела, так называемого «каркаса прочности», который простирается от грудной клетки до таза. Именно в этом пространстве находятся все самые важные органы. Укрепление мышц этой части тела укрепляет прежде всего спину и позвоночник, уменьшая при этом боли и риски возможного развития болезней позвоночника. Именно поэтому все упражнения в системе пилатес начинаются напряжением мышц «центра силы».

Принцип согласованности движений и дыхания. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов системы пилатес. В спортивной медицине давно определена тесная взаимосвязь между дыханием и двигательной системой – так называемая синкинезия, имеющая место при сочетании определенного типа движения с вдохом и выдохом [1].

Наклон туловища вперед лучше сопровождать медленным выдохом, чтобы облегчить расслабление мышц нижней части спины. Чем больше напряжение мышц нижней части спины, тем труднее сгибать верхнюю часть туловища по направлению к бедрам. Кроме этого, если при наклоне выполняется вдох, то легкие будут наполняться воздухом, что создаст эффект поднимания. Во время выдоха снижается нагрузка на ребра и мышцы живота [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.

Каждое упражнение системы имеет свой режим дыхания. Для большинства упражнений существует одно общее правило:

- вдыхайте, готовясь к движению,
- выдыхайте в процессе движения.

Выполнение движения на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Это также оберегает от задержки дыхания, вызывающей ненужное перенапряжение.

В связи с постоянным вовлечением в работу мышц брюшного пресса при выполнении всех упражнений, используется, главным образом, грудной (реберный) тип дыхания.

Обучение правильному дыханию – достаточно сложный процесс. Главное – ритм дыхания при выполнении упражнений должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Показателем достижения этой цели должно служить незначительное увеличение ЧСС.

Принцип плавности выполнения движений без пауз. Принцип плавности выполнения движений без пауз и остановок является существенным моментом в системе. Спокойный темп выполнения, плавный, без пауз отдыха переход от одного движения к другому. Движения как-бы по кругу. Конец предыдущего упражнения – это начало следующего.

Практически исключаются статические, изолированные движения, скоростно-силовой и баллистический режим работы мышц, что гарантирует травмобезопасность тренировки.

Принцип визуальных образов. Особенностью ментальных направлений в фитнесе является использование образного мышления, предлагающие свои образы визуализации. Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но вполне эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе.

Например, по команде «сядьте так высоко, как будто ваша голова касается потолка» занимающиеся начнут интуитивно включать в работу необходимые мышцы без знания их строения и формы [1].

2. Методические особенности выполнения упражнений по системе пилатес

Методика проведения занятий по системе пилатес дифференцируется в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности занимающихся, строится в соответствии с целью и задачами отдельного урока.

Ключевые моменты освоения упражнений

Самым важным элементом при статических и динамических движениях является «каркас прочности».

Развитие силы мышц живота, нижней части спины, бедер, ягодичных мышц является необходимой основой выполнения многих упражнений.

Когда мышцы, образующие «центр силы» станут натренированными, возможно дальнейшее продвижение по методике пилатес. Без этого многие последующие упражнения будут невыполнимы или могут привести к перенапряжению мышц спины и болям в этой области.

- Сочетать вытягивание и укрепление мышц.
- Растягивать тело в противоположные стороны.
- «Позиция пилатес».

Основной формой практической реализации пилатеса является «классический урок гимнастики» группового или индивидуального типа под руководством специалиста с периодичностью 2–3 раза в неделю [1, 2].

Программы занятий делятся в соответствии с уровнем сложности:

- базовый курс
- программа для начинающих
- программа для людей среднего уровня физической подготовленности
- программа для людей с высоким уровнем физической подготовленности.

Средствами являются: 7–10 упражнений системы.

Основными методами являются: повторный в режиме интервальной и нагрузки, а также использование метода расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Базовые упражнения являются самыми легкими упражнениями пилатес. Это медленные движения, скручивания и раскручивания – основной комплекс пилатес. Упражнения необходимо выполнять, сохраняя основные принципы Пилатес.

Программа базового уровня объединяет упражнения, следующие друг за другом:

Сотня – скручивание – круги ногой – перекаты на спине – растягивание ног поочередно – растягивание ног одновременно – растягивание позвоночника.

Базовый период направлен на формирование двигательных навыков правильного выполнения базовых элементов, формирование силового потенциала с акцентом на развитие мышечных групп (живота, ягодиц, спины, бедер) [1].

Основные задачи базового уровня:

1. Изучить правильную технику выполнения упражнений.
2. Укрепить мышцы живота, ягодиц, нижней части спины, бедер.
3. Научиться концентрировать внимание на мышечных ощущениях при выполнении упражнений.
4. Обучиться правильному дыханию.
5. Владеть естественным ритмом и плавностью движений.

Комплекс базовых упражнений выполняется до тех пор, пока занимающиеся не почувствуют уверенность в правильном выполнении упражнений и готовность к более сложным упражнениям. Продолжительность периода – 1 месяц.

Методика проведения занятий начального курса

Средствами являются: 12–14 упражнений и включают помимо базовых упражнений, модифицированные.

Основными методами являются: повторный в режиме интервальной и непрерывной нагрузки, а также использование метода расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения [3].

Начальный уровень направлен на совершенствование техники выполнения базовых движений, выраженной в высокой точности выполнения движений (как в деталях, так и в целом), увеличении темпа выполнения упражнений на фоне сохранения плавности и непрерывности движений, синхронизации движений и дыхания.

Основные задачи начального уровня:

1. Контролировать каждое движение.
2. Укреплять мышцы «центра силы».
3. Постепенно увеличивать скорость выполнения упражнений (сохраняя принципы пилатес).

Продолжительность периода – 2 месяца.

Рассмотрим методику проведения занятий среднего уровня.

Средствами являются: 22–24 упражнений и включают помимо базовых упражнений, модифицированные.

Основными методами являются: повторный в режиме непрерывной нагрузки, метод целостно-конструктивного упражнения [1].

Средний уровень направлен на закрепление базовых двигательных навыков и расширение двигательного опыта за счет освоения новых упражнений, разучивая переходы от одного упражнения к другому без пауз, повышая скорость выполнения упражнений.

Основные задачи среднего уровня:

1. Закрепить технику выполнения базовых упражнений.
2. Изучить модифицированные упражнения.
3. Освоить переходы от одного упражнения к другому (без пауз отдыха).
4. Сочетать технику выполнения упражнений с правильным дыханием.

Продолжительность периода – 4 месяца.

Рассмотрим методику проведения занятий сложного уровня

Средствами являются: 34 упражнений и включают помимо базовых упражнений, модифицированные.

Основными методами являются: повторный в режиме непрерывной нагрузки, метод целостно-конструктивного упражнения.

Для данного этапа характерно использование опыта предыдущих этапов и относительно комфортное (точное, уверенное) выполнение упражнений. При этом возможна подготовка к освоению более сложных программ пилатес (с использованием специальных тренажеров). Что требует дальнейшего двигательного опыта и улучшения физических кондиций занимающихся.

В каждую тренировку добавляется только одно новое упражнение, в связи с концентрацией внимания на правильность техники выполнения и согласованность с ритмом дыхания. Сигналом для перехода к освоению новых упражнений служит отсутствие болевых ощущений и дискомфорта, практически идеальная техника выполнения упражнений.

Продолжительность периода – 5 месяцев [3].

Критерием для перехода к более сложному уровню программы служит оценка уровня подготовленности, включающая правильную технику выполнения упражнений в сочетании с правильным дыханием, возможность выполнения программы последовательно без отдыха, снижение ЧСС по мере перехода от этапа к этапу.

Основные задачи уровня для подготовленных:

1. Закрепить и совершенствовать технику выполнения базовых и модифицированных упражнений.
2. Освоить плавные переходы от одного упражнения к другому (без пауз отдыха)
3. Сочетать технику выполнения упражнений с правильным дыханием.

Таким образом, методика проведения занятий по системе пилатес представляет собой целостную упорядоченную совокупность эффективных

средств, методов и методических приемов, учитывающих уровень физической подготовленности занимающихся [1, 3].

Список рекомендуемой литературы:

1. Алперс, Э. Пилатес / Алперс, Ссжел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 272 с.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 421 с.
3. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук: Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – Москва: «Радуга», 2008. – 27 с.