

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»

Мастер-класс для педагогов
Гимнастика пилатес как средство здоровьесозидания

Подготовил:
Горбова Ю.А.
инструктор по физической культуре
высшая кв. категория

с. Перегребное, 2022

Цель: Формирование навыка правильной осанки, укрепление здоровья, используя упражнения гимнастики Пилатес.

Задачи:

1. Развивать чувство равновесия и координацию движения.
2. Закреплять навык правильной осанкой.
3. Способствовать развитию силы мышц спины, брюшного пресса и нижних конечностей.
4. Формирование стремления к здоровому образу жизни.

Пояснительная записка:

В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. В данный современный мир наблюдаются резкое увеличение негативных факторов, которые влияют на здоровье каждого человека. К таким факторам можно отнести: стрессовые ситуации, ограничение двигательной активности, несбалансированное питание и незначительное внимание по отношению к нему, вредные привычки, загрязнение окружающей среды, и многое другое.

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и 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 двухсот видов программ оздоровления.

Формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем и методик, образовалась особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или как его называют за рубежом «Body & Mind». К ментальному фитнесу относится и система упражнений Пилатес, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. В конце прошлого века метод Д. Пилатеса был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы было всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также положительно влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Так, например, малоподвижный образ жизни ведет к увеличению жировой массы в организме и как следствие к разным заболеваниям внутренних органов и систем. Человек предпочитает потратить огромные средства на лечение, не пытаясь предотвратить ухудшение здоровья и найти другие способы для стабилизации самочувствия. Одним из таких способов может стать Пилатес. Пилатес — это уникально подобранный спортивный комплекс, который включены дыхательные и физические упражнения для любого уровня подготовленности. С помощью него можно укрепить все мышечные группы, снять нагрузку с позвоночника и улучшить психическое состояние.

Добрый день, уважаемые педагоги. Сегодня мы с вами познакомимся с гимнастикой Пилатес.

Пилатес, как особое направление при реабилитации танцоров и спортсменов после травм, был представлен в 20-е годы прошлого столетия. Его основатель - Джозеф Пилатес, представивший миру программу эффективных упражнений, помогающих быстро, и безболезненно восстановиться. С момента своего появления занятия пилатесом долгое время были доступны только определенному кругу – спортсменам, танцовщикам, артистам. Даже не имея специальных знаний, сам Джозеф Пилатес интуитивно проводил идею «пупок – к позвоночнику», символизирующую защиту организма. При выполнении упражнений активно работает поперечная мышца живота и задействуются все глубокие мышцы, благодаря чему тело становится более плотным, крепким и красивым. Джозеф Пилатес придавал занятиям индивидуальный характер – вводил специальные упражнения, исходя из характера травмы или самочувствия подопечных. С течением времени, уже после смерти основателя, метод продолжал развиваться, включая в себя лучшие разработки тренеров и новейшие достижения медицины.

Сегодня пилатес доступен и, более того, рекомендован практически всем – без ограничения возраста и состояния. Тренировки помогают быстро восстановиться после травм суставов рук и ног, позвоночника.

Упражнения Пилатеса состоят из плавных движений в сочетании с дыханием, которые требуют максимально точного выполнения без пауз. Во время выполнения упражнений в работу включаются не только крупные мышечные группы, но и глубокие мышцы, составляющие внутренний корсет тела. Особое внимание уделяется развитию гибкости и мобильности позвоночника, восстановлению его естественных физиологических изгибов.

Занятия проходят в спокойном темпе, упражнения сменяют друг друга постепенно, становясь все более сложными. И усталость будет другая, не такая как при фитнесе – более глубокая, но не такая сильная. При регулярных занятиях исправляется осанка, улучшается координация. Мышцы становятся более эластичными, повышается подвижность суставов и гибкость позвоночника.

На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Специальное глубокое дыхание и точные упражнения способствуют укреплению мышц брюшной полости, таза, спины. Очень важно соблюдать технику упражнений, потому что результата возможно добиться только таким образом.

Основная цель тренировок – восстановление подвижности и естественной гибкости позвоночника и суставов, вокруг которых формируется красивая, плотная, удлиненная мышца. В результате позвоночник восстанавливает нормальное положение, позвоночные диски вновь обретают амортизационные свойства.

Пилатес дает гибкость и свободу движений. Эффект достигается за счет регулярности и правильности проведения занятий.

Основные принципы пилатеса:

- Центрирование. Основа всего – сильный центр. Напрягите мышцы живота, подтяните пупок к позвоночнику. Важно, чтобы позвоночник был прямой. Вы должны ощущать напряжение мышц в течение всего занятия.
- Концентрация. Предельная собранность и внимание каждому движению. Если все ваше внимание уделено правильности выполнения упражнений, результат начнет появляться очень быстро.
- Точность и симметрия. Необходимо следить за тем, чтобы положение тела было ровным, без перекосов – лопатки, плечи должны находиться на одной линии.

- **Контроль.** Упражнения выполняются с осознанным контролем за каждым движением и полным погружением в действие.
- **Дыхание.** Нет дыхания – нет пилатеса. На занятиях применяют так называемое среднее грудное дыхание со вдохом через нос, выдохом – через рот.
- **Вытяжение.** Во время тренировки необходимо чувствовать вытяжение во всем позвоночнике.

Основные плюсы пилатеса:

- Выравнивание и стабилизация позвоночника. Доказано, что занятия пилатесом способствуют устранению болей в спине и пояснице.
- Улучшается осанка. За счет распрямления позвоночника улучшается работа внутренних органов, исчезают боли в спине.
- Форма тела становится другой – вытягиваются и обозначаются линии фигуры, что особенно заметно на самых проблемных зонах живота и бедер. Уходит массивность, появляется внешняя легкость.
- Безопасность занятий – тренировки рекомендованы в период реабилитации после травм суставов и позвоночника, а также в целях профилактики.
- Глубокое дыхание усиливает кровообращение, способствует увеличению объема легких. Снимает депрессию, нормализует сон. Исчезает дискомфортное ощущение беспокойства.
- Повышается гибкость и подвижность суставов. Каждое движение в пилатесе направлено на безопасное растяжение мышц и повышение двигательной активности суставов.
- Понижается давление, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, что благотворно сказывается на общем состоянии организма.
- Улучшается координация и баланс тела. Уже после нескольких занятий вы почувствуете, что движения стали более точными, а шаг – легким.
- Заниматься пилатесом можно в любом возрасте и с разной физической подготовкой.
- Особое преимущество – тренировки доступны даже тем, кто страдает болезнями опорно-двигательного аппарата.

Противопоказания и вред пилатеса:

В отличие от других видов фитнеса пилатес относится к спокойным низкоударным тренировкам. Считается, что заниматься им могут люди практически любого возраста и даже весьма преклонного. Тем не менее, существует ряд противопоказаний к тренировкам:

- Перенесенные недавно операции;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Болезни опорно-двигательного аппарата в период обострения;
- Большой избыточный вес или ожирение;
- Беременность – противопоказаны интенсивные занятия.

Как правильно заниматься (советы новичкам):

- Основная ошибка всех начинающих – хотим все и сразу. Это в корне неправильный подход, так как упражнения в пилатесе различаются по сложности – их можно сравнить с танцевальными па.
- Не стоит заниматься до умопомрачения – достаточно двух-трех раз в неделю по 30-40 минут. В большинстве случаев пилатес сочетают с другими видами фитнес-тренировок, но, даже если этого нет, указанного времени вполне достаточно, чтобы почувствовать усталость.
- Разминка отличается от традиционной. Нужно всего лишь постоять 3-4 минуты и настроиться на занятия. Главное – стоять нужно с правильной осанкой.

- Упражнения выполняются плавно, без рывков. При этом необходимо следить, чтобы частота сердечных сокращений была не превышала норму.
- Каждое движение в пилатесе задействует все мышцы тела, но направлено на корректировку определенной зоны. Явной жесткой градации здесь не существует, так как упражнения изначально разрабатывались именно с посылом возврата гибкости и естественного положения позвоночника, а также на укрепление мышц живота.

Упражнения можно разделить на несколько групп:

- Комплексы для живота, спины, мышечного корсета;
- Комплексы для бедер и ягодиц;
- Комплексы для верхней части туловища.

Итак, теоретическая часть нашего мастер-класс закончена, и мы можем приступить к практической части. Сейчас занимаем места на ковриках и приступаем к разминке.

Разминка:

1. «Цветок»

И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1- вдох; руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*).

2- выдох; руки опустить вперед и вниз; вернуться в исходное положение.

3-4- повторить 1-2. (5-6 раз)

2. «Кукла»

И. п. – стоя ноги на ширине тазобедренных суставов, руки вдоль туловища.

1- вдох, руки поднять вперед и вверх, потянуться за руками (*не поднимая плечи*).

2-выдох, наклон туловища вниз, руки опустить вниз к полу.

3-4- медленно выпрямить туловище, последовательно «прижимая позвонок за позвонком к невидимой стене». (5-6 раз)

3. «Кошечка»

И. п. – стоя на коленях и ладонях.

1- выдох, округлить спину, работая мышцами пресса. Голова вниз.

2- вдох, прогнуть спину, растягивая мышцы пресса. Голова вверх.

3-4 –повторить 1-2. (5-6 раз).

Теперь мы с вами готовы приступить к основному комплексу упражнений гимнастики Пилатес.

Комплекс упражнений:

1. Сотня

Это дыхательное упражнение, которое помогает подготовить спину и корпус к упражнениям, "продышать" тело, согревает все мышцы центра.

Исходное положение: Лежа на спине, ноги согнуты.

Выполнение: на выдохе поднимите верх корпус, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, выпрямите ноги вверх или согните на 90 гр. в положении пилатес. Поясница плотно прижата к полу и стабилизирована, нижние края лопаток касаются коврика. Опуститесь. Повторите несколько раз. Далее задержитесь в положении приподнятых плеч, добавьте ритмичные опускания прямыми руками вниз, 5 раз на вдохе и 5 на выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении. В зависимости от физической подготовки, повторите ритмичные движения руками до 100 раз, ноги при этом прямые вытянутые вверх.

2. Скручивания

Тренировка мышц центра, укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.

Исходное положение: Лежа на спине, ноги прямые или чуть согнутые, руки вытянуты параллельно голове.

Выполнение: На вдохе вытяните руки вперед. Выдыхая, напрягите пресс и выполните скручивание корпуса вверх и вперед, начиная с шеи и плеч. Медленно поднимайте корпус, отрывая позвонок за позвонком от пола. Вытяните корпус вперед, округляя спину. Выполните вдох. На выдохе напрягите ягодичные мышцы, подкрутите копчик вперед и начните медленное движение вниз. Нижняя часть корпуса стабилизирована и напряжена. Кладите спину на пол, чувствуя каждый позвонок, до положения лежа.

3. Повороты сидя

Это дыхательное упражнение, которое помогает подготовить спину и корпус к упражнениям, "продышать" тело.

Исходное положение: Сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота, потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник.

Выполнение: на выдохе перекрутитесь в области талии вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. Как бы «завинчивайтесь» в потолок затылком. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону.

4. Пила

Упражнение укрепляет косые мышцы живота и растягивает заднюю поверхность бедра.

Исходное положение: 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.

Выполнение: 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, «пиля» стопу мизинцем. На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону. Прижимайте ноги и ягодичные мышцы к полу, не двигайте ими во время скруток. Выдыхайте на скрутке и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

5. Вращение тазобедренного сустава

Разминка для тазобедренных суставов, развивает мышцы пресса, бедер и ягодичные мышцы, улучшает гибкость задних поверхностей ног, укрепляет мышечный корсет.

Исходное положение: Лежа на спине, вытяните прямые ноги вверх. Руки держите параллельно корпусу для дополнительного равновесия. Плечи расслаблены и прижаты к полу.

Выполнение: На вдохе прижмите пупок к позвоночнику и начните движение стопами: в стороны, наверх и опять на себя. Разворачивайте ноги от бедра. Не сгибайте ноги в коленях. Шея, спина и плечи должны быть неподвижны и расслаблены при выполнении упражнения. Прижимайте ноги плотно друг к другу так, чтобы между ними не было просвета. Вдох на начале круга и выдох на завершении.

6. Круги ногами

Разминка для тазобедренных суставов, укрепление мышц таза и бедра, укрепление поперечной мышцы живота, стабилизация.

Исходное положение: Поднимите одну ногу вверх и зафиксируйте её вертикально. Тянитесь носком в потолок. Пятку немного разверните внутрь. Вытяните корпус, расслабьте плечи и верхнюю часть спины. Руки положите вдоль корпуса или за голову, упирайтесь ими в пол для дополнительной устойчивости. Вторую ногу согните в колене.

Выполнение: Выполняйте круг ногами, как бы рисуя окружность на потолке большим пальцем, начиная движение внутрь и вниз. Работайте, напрягая ногу по всей длине и вытягивая её за носком. Не разворачивайте колено внутрь, не отводите согнутую в колене ногу в сторону. С помощью мышц пресса втягивайте живот и не позволяйте бедрам поворачиваться за ногой, т.е. исключите раскачивание за счет мышц центра силы. Выдох на начале круга, вдох на окончании.

7. Вытягивание одной ноги

Упражнение укрепляет спину и ноги, а также мышцы центра (пресс).

Исходное положение: Лёжа на спине, подведите колени к груди. Поднимите шею и плечи, стабилизируйте корпус и прижмите пупок к позвоночнику. Не приближайте подбородок к груди, удерживайте позицию прессом.

Выполнение: Вытяните бедра параллельно полу, ноги согнуты в коленях. Выдыхая, потянитесь правой ногой вверх, придерживая при этом левую, чтобы бедро не отклонялось в сторону. На вдохе меняйте ноги.

8. Плечевой мост

Укрепление мышц центра, задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.

Исходное положение: Лёжа на спине, поставьте стопы на пол близко к тазу на ширине плеч. Расстояние между стопами и коленями одинаковое и не должно меняться во время выполнения упражнения.

Выполнение: на выдохе, отрывая позвонок за позвонком от пола, начните поднимать корпус вверх. Упирайтесь пятками и плечами в пол, не давите на затылок. На вдохе сохраните позицию, на выдохе опуститесь вниз. Держите бедра и ягодицы в напряжении. Приближайте пупок к позвоночнику на протяжении всего упражнения. Стойте на плечах, а не на голове, не давите затылком в пол.

9. Маятник

Укрепление мышц пресса и центра силы, баланс, координация.

Исходное положение: Лежа на спине, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки в стороны. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице.

Выполнение: Выдыхая, поверните таз вместе с ногами в одну сторону, а голову в другую. На вдохе вернитесь в исходное и выполните поворот в другую сторону. Скручивайтесь в поясничном отделе (в талии), не в тазобедренных суставах. Корпус неподвижен как в груди, так и в бедрах, колени не смещаются друг относительно друга. Прижимайте плечи к полу, не выпячивайте живот.

10. Вытягивания лежа на животе

Укрепление мышц спины и ног, контроль.

Исходное положение: Лёжа на животе, выпрямите ноги, руки вытяните вперед. Растяните тело по всей длине.

Выполнение: Поднимайте руки, расставляя их шире.

Поднимайте на выдохе отдельно по одной ноге и по одной руке, удерживая корпус и таз неподвижными. Комбинируйте, поднимая правую руку и левую ногу и наоборот. Поднимайте ноги и руки одновременно. На выдохе оторвите от пола ноги, на вдохе верните их на пол. Таз и туловище должны оставаться неподвижными. На выдохе оторвите от пола руки, на вдохе верните их на пол. Туловище должно оставаться неподвижным.

Список использованной литературы:

1. <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3936/Лекционный%20материал%20%28пилатес%29.pdf?sequence=13&isAllowed=y>
2. <https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/13729/Пилатес%20как%20средство%20физического%20воспитания%20студентов.pdf?sequence=1>
3. <https://www.fitness-in-vitebsk.com/articles/pilates-vse-o-gimnastike>
4. <https://www.fizkult-ura.ru/system/files/imce/books/fitnes/pilates-9-program.pdf>
5. <https://steel-spots.ru/pilates-dlya-nachinajushhih/?yadclid=2274924&yadordid=173103343&yclid=14015170817327628287>