



Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный технический  
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

# **УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ**

**ПОСОБИЕ**

**для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

Гомель 2022

УДК 796.012.6(075.8)  
ББК 75.12я73  
У67

*Рекомендовано научно-методическим советом  
факультета автоматизированных и информационных систем  
ГГТУ им. П. О. Сухого  
(протокол № 10 от 10.06.2022 г.)*

Составители: *О. А. Захарченко, С. Л. Володкович, М. Ю. Палашенко*

Рецензент: зав. каф. «Физическое воспитание и спорт» ГГУ им. Ф. Скорины  
канд. пед. наук, доц. *К. К. Бондаренко*

У67 **Упражнения** системы пилатес для самостоятельных занятий студентов : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: О. А. Захарченко, С. Л. Володкович, М. Ю. Палашенко. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2022. – 44 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.

В пособии раскрывается сущность базовых понятий системы пилатес: особенности системы пилатес и ее влияние на организм, основные принципы, техника выполнения, а также приведены упражнения различных уровней сложности.

**УДК 796.012.6(075.8)**  
**ББК 75.12я73**

© Учреждение образования «Гомельский  
государственный технический университет  
имени П. О. Сухого», 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. История создания метода пилатес .....	6
Глава 2. Основные аспекты системы пилатес .....	7
2.1. Что такое пилатес .....	7
2.2. Основные принципы пилатеса .....	8
2.3 Уровни системы пилатес .....	13
2.4. Особенности пилатеса и его влияние на организм.....	14
Глава 3. Упражнения различного уровня сложности.....	19
3.1. Упражнения базового уровня.....	19
3.2. Упражнения усложненного уровня.....	30
Библиографический список.....	44

## ВВЕДЕНИЕ

В процессе обучения в высшем учебном заведении особую актуальность имеет задача по укреплению и сохранению здоровья обучающихся и создание условий для формирования устойчивой потребности к занятиям физической активностью и здоровому образу жизни. В профессиональном обучении приоритет имеет интеллектуальное развитие обучающихся. В своем большинстве программа предусматривает многочасовую интеллектуальную деятельность, что приводит к гиподинамии и выступает фактором стресса. В результате этого состояние здоровья ухудшается.

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В процессе деятельности в данной сфере осуществляется всестороннее развитие занимающихся, дающее возможность глубоко овладеть образовательной программой обучения, результатом которой является укрепление здоровья, достижение высокого уровня физических и психологических качеств и умений.

В настоящее время все большую популярность приобретают тренировки по системе пилатеса: открываются специализированные студии, фитнес-клубы предлагают различные варианты занятий. Однако многие, в том числе, к сожалению, и инструкторы, преподающие пилатес, не до конца понимают смысла методики, в результате чего теряется эффективность тренировок, и они превращаются в микскалланетики и стретчинга. В то время как настоящий пилатес – это уникальная система упражнений, позволяющая улучшить осанку, снять мышечное напряжение, смягчить болевой синдром при грыжах межпозвоночных дисков, снизить риск травм как во время силовых тренировок, так и при бытовой деятельности.

Джозеф Пилатес, родоначальник методики, разработал ее, будучи интернированным во время Первой мировой войны, для того чтобы сохранить физическую форму в условиях ограничения свободы. Позже, работая в госпитале с лежачими больными, он стал использовать свои упражнения для реабилитации - восстановления подвижности суставов и функционала опорно-двигательного аппарата в целом. Именно кровати, к которым Пилатес приделал специальные ремни, пружины и шкивы, стали прототипами современных

тренажеров для тренировок по пилатесу. Позже Джозеф Пилатес открыл свою первую студию в Нью-Йорке, в одном здании с балетной школой. Она стала пользоваться популярностью среди танцоров и артистов балета, поскольку эти тренировки позволяли существенно улучшить контроль над собственным телом.

## Глава 1. История создания метода пилатес

Йозеф Хуберт Пилатес родился в 1880 году в Германии, в маленьком городке недалеко от Дюссельдорфа. Он рос очень болезненным ребенком, страдал рахитом, астмой, ревматизмом.

Десятилетнего возраста маленький Йозеф начал делать гимнастические упражнения, изучать различные системы физической культуры Древней Греции и Рима, стал разрабатывать собственную программу физического совершенствования, назвав её впоследствии «Искусством контроля» (система Contrology). Благодаря регулярным занятиям, к 14 годам Джозеф изменился и окреп, став моделью для анатомических рисунков. Пилатес стал заниматься различными видами спорта, популярными в то время: греко-римской борьбой, плаванием, боксом, даже выступал в цирке. В возрасте 32 лет Джозеф эмигрировал в Англию, где стал профессиональным боксером и обучал детективов Скотланд-Ярда разным видам борьбы. В начале Первой мировой войны Джозеф был интернирован английскими властями в лагерь, где обучал заключенных борьбе и самообороне. Он начал интенсивно заниматься разработкой программы физических упражнений, направленных на улучшение общего состояния тела. Джозеф Пилатес занимался йогой, изучал движения животных, и обучал соплеников разработанному им методу. Благодаря занятиям пилатес сопленики пережили волну Испанского гриппа в 1918 году. Работая санитаром в госпитале, Пилатес создал систему упражнений для раненых с опорно-двигательным аппаратом в виде пружин, прикрепляющихся к кровати. На базе этих устройств позднее были разработаны тренажеры «Пилатес-Аллегро», «Реформер», «Трапедия», «Стул».

После войны Джозеф Пилатес покинул Англию, недолго пробыл в Германии и в 1926 году эмигрировал в Америку. В здании городского Нью-Йоркского центра балета Джозеф открыл свою первую официальную школу – первую студию тренировок по системе Контролоджи.

После войны Пилатес вернулся в Германию и стал сотрудничать со специалистами, занимающимися подготовкой физических упражнений, например, с выдающимся тренером Рудольфом фон Лабан. В 1853 году Йозеф Пилатес эмигрировал в Нью-Йорк. В здании Нью-Йоркского балетного центра он открыл по совету Лабана

свою студию, что еще раз доказывает близость метода пилатес и танца. Программа имела большой успех среди танцоров, звезд театра и кино.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Пилатес. Возвращение к жизни через контроль разума и тела». Она описывала совершенно новую методику упражнений – «пробуждение тела через движение и сознание, достижения здоровья на фундаменте равновесия физических качеств и интеллектуальных возможностей». По мнению автора, упражнения должны приносить пользу, доставлять удовольствие и быть доступными. Пилатес считал, что многие программы либо слишком сложны, либо недостаточно эффективны. Одной из составляющей методики Пилатеса является получение удовольствия от занятий, а не изнурение во время тренировки, приносящую боль. Выполнение движения в комфортном для себя режиме становится хорошей привычкой и учит тело работать правильно.

Пилатес умер в 1968 году в возрасте 88 лет. Он погиб из-за несчастного случая, когда в его студии случился пожар. До самой смерти Джозеф оставался в прекрасной форме и выглядел моложе своих лет.

В настоящее время открыто около 1500 студий Пилатеса в США, 500 – в Англии. Первый институт Пилатеса был открыт в России в Москве в 2003 году.

## **Глава 2. Основные аспекты системы пилатес**

### **2.1. Что такое пилатес**

Пилатес (Pilates) – широко известная и популярная во всем мире система физических упражнений, разработанная в начале XX века американцем немецкого происхождения физиотерапевтом Хубертосом Джозефом Пилатесом (1880-1968). Изначально он называл разработанный метод Contrology, так как основным правилом пилатеса является контроль работы всего тела с помощью дыхания. Она получила новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса.

Пилатес – это методика, направленная прежде всего на укрепление глубоких мышц и вытяжение позвоночника. Целевыми здесь являются мышцы, окружающие позвоночник: поперечная мышца живота, мышцы тазового дна и многораздельная мышца.

Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире. Многие годы метод 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. Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров.

Пилатес имеет ряд основных принципов: плавность движений, дыхание, изоляция и расслабление, концентрация, центрирование, выравнивание, координация движений, постепенность и регулярность. Но самым важным является дыхание. Выполняя упражнения, необходимо контролировать процессы вдоха и выдоха, которые происходят на определённый счёт. Также вдох делается перед началом, а выдох — в процессе. Исходя из данной системы дыхания организм насыщается кислородом правильно, что влияет на активизацию кровеносной системы.

Во время занятий пилатесом создаются упругие мышцы брюшного пресса, а также прорабатываются глубокие мышцы живота. Это происходит из-за того, что главным принципом пилатеса является использование простой техники — притягивания пупка к позвоночнику. Исследователи доказали, что данная система занятия физической культурой позволяет избавиться от болей в пояснице.

## **2.2. Основные принципы пилатеса**

В первую очередь пилатес – это растяжка и дыхание. Во время занятий пилатесом человек учится правильно дышать. Для того чтобы правильно подобрать комплекс упражнений выявляют зоны жесткости в теле человека, какие суставы ограничены при движении. Следующий этап – выявление зон мягкости и слабости. Заключительным этапом работы является изменение двигательных стереотипов.



За счет чего же достигается такой эффект?

Ответ кроется в базовых принципах пилатеса. Существует восемь основных принципов Йозефа Пилатеса, которые представлены на рисунке 1.

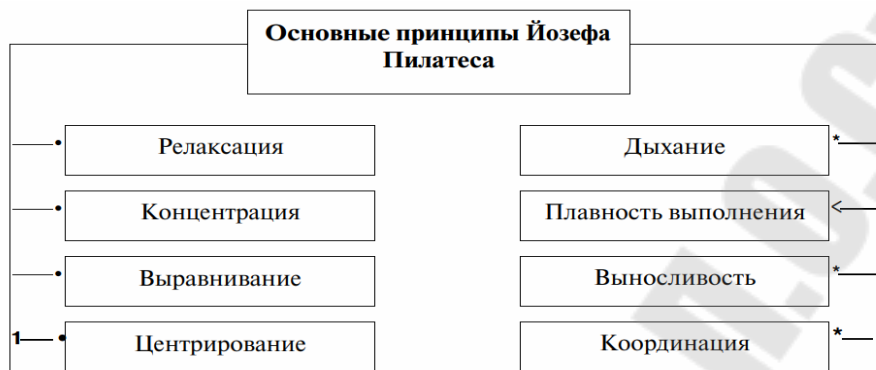


Рисунок 1 – Основные принципы Йозефа Пилатеса.

Рассмотрим эти принципы более подробно.

1. Релаксация. Для многих людей, занимающихся спортом, возможно, будет непривычно начинать подготовку к тренировке с такого вида разминки. Главный принцип релаксации – это спокойствие.

2. Концентрация. Пилатес требует непрерывного осознания того, что происходит в вашем теле и концентрированности при выполнении каждого движения. В дальнейшем движения становятся автоматическими, но на них также следует продолжать концентрироваться, так как всегда нужно стремиться к расширению самосознания. Любое движение начинается с нервной системы, поэтому, прежде чем совершить какое-либо движение, например, лежа на полу, поднять ногу, необходимо сосредоточиться именно на движении ноги, в результате чего движение должно произойти только в тазобедренном суставе, корпус останется неподвижным. Цель большинства упражнений в пилатесе – научиться отделять движения конечностей от движения корпуса, а главное – перенести этот навык из спортзала в бытовую деятельность, за счет чего и обеспечивается стабилизация позвоночника и профилактика травматизма. Этого невозможно добиться, не сконцентрировавшись на осуществляемом движении.

3. Выравнивание. После того, как вы расслабились и сосредоточились, нужно выработать правильную осанку. Если вы стремитесь восстановить мышечный баланс, то вам следует непрерывно напоминать своему телу, в каком положении оно должно находиться, когда вы стоите, сидите или лежите. Неправильная осанка, травмы и неосознанное желание «беречь» травмированный участок, неверная техника выполнения упражнений формируют неправильный двигательный стереотип, в результате чего растет нагрузка на позвоночник, суставы, связки.

4. Дыхание. При дыхании следует наполнять и расширять спину и бока. Такой тип дыхания способствует разработке мышц, которые находятся между ребер. Правильное дыхание помогает стимулировать мобилизацию необходимых мышц.

5. Центрирование. Джозеф Пилатес выявил одну закономерность: при подтягивании пупка к позвоночнику нижняя часть спины становится более защищенной, и поэтому он ввел инструкцию «пупок к позвоночнику» во все свои упражнения.

6. Координация. После освоения всех вышеперечисленных принципов нужно научиться координировать все эти навыки с выполнением движений.

7. Плавность движений. Принцип движений построен так, что все они выполняются в направлении от сильного центра достаточно медленно и плавно, что помогает сконцентрироваться на работе определенных мышц. Именно поэтому пилатес – одна из самых безопасных фитнес-программ.

8. Выносливость. Для того чтобы повысить выносливость мышц, следует постепенно увеличивать интенсивность занятий. После того, как вы получите некоторый опыт и мышцы будут правильно работать, вы увидите, что вы стали более выносливы.

Весь комплекс упражнений пилатеса направлен на увеличение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем. Пилатес не разделяет людей по возрастам или физической подготовки. Он развивает различные группы мышц. Можно сказать, что пилатес – это панацея для офисных сотрудников, которым бывает и руки в стороны развести очень тяжело. Он направлен на увеличение подвижности, когда снять свитер через голову перестает быть мучением.

Первый эффект появляется через 2-3 недели тренировок. Через 2-3 месяца повышается общий тонус мышц, улучшается работа суставов и системы кровообращения. Благодаря тренировке мышц спины выравнивается осанка, укрепляется пресс. Снятие напряжения с грудной клетки и шеи улучшает сон. Еще одной особенностью пилатеса является то, что им можно заниматься даже на обычном мате, без каких-либо вспомогательных инструментов и тренажеров. Однако это затрачивает на порядок выше сил и энергии, так как вы остаетесь один на один со своим телом и подвергаетесь полной концентрации над каждым движением.

Основное понятие в пилатесе – нейтральное положение тела, положение, при котором равномерно распределяется нагрузка на позвоночник и крупные суставы, а также сбалансировано работают мышцы.

Первое, с чего начинается любая тренировка по пилатесу – выстраивание тела. В положении стоя это выглядит примерно следующим образом: стопы на ширине таза, большая часть веса тела впереди стопы (распределяется равномерно по треугольнику, который образуется основанием первого, пятого пальца и центром пятки); колени слегка согнуты; таз не наклоняется ни вперед (образуя сильный прогиб в пояснице), ни назад (когда поясничный лордоз почти сглаживается), занимая нейтральное положение; лопатки опущены; плечи расслаблены и тоже опущены (не нужно стараться сводить лопатки, к чему нас приучали в детстве; нейтральное положение плеч и лопаток – это когда они расслаблены, а руки, соответственно, свободно свисают вниз); подбородок параллелен полу, макушкой необходимо тянуться вверх, удлиняясь по задней линии шеи (голова при этом не запрокидывается).

Первое время такое положение тела может казаться непривычным и неестественным, но уже через несколько занятий, когда мышцы – стабилизаторы вновь начнут работать как должны, именно это положение станет наиболее комфортным. И еще один, пожалуй, самый важный с точки зрения целевых мышц принцип – сильный центр. Под центром мышцы тазового дна, многораздельная мышца и внутренние косые. Именно они выполняют серьезную поддерживающую работу и служат опорой для позвоночника и внутренних органов. Если говорить о мышцах брюшного пресса, то с точки зрения стабилизации самая важная мышца – поперечная. К

сожалению, она не участвует в анатомических движениях и активизируется только при выполнении статических упражнений (например, удержание различных планок) и при работе на нестабильных поверхностях, поэтому на тренировках по системе пилатеса часто используются пенные роллы, фитболы и софтболы. Во время занятий пилатесом центр должен быть активен.

Согласно проведенным исследованиям, наибольшая активность поперечной мышцы живота наблюдается при напряжении мышц брюшного пресса на 25-30 %. Чтобы добиться этого, необходимо на протяжении всей тренировки слегка втягивать живот (ощущение, подобное тому, как если бы вы застегнули ремень на брюках на одну лишнюю дырку) и не допускать перенапряжения, когда всю работу будут выполнять внешние мышцы, а не глубокие.

На начальном этапе тренировки за счет необычности работы и отсутствия привычных нагрузок, особенно для тех, кто привык заниматься в тренажерном зале, могут показаться бесполезными, однако, прежде чем приступать к более сложным упражнениям, в которых задействуется все тело, уже не только глубокие, но и внешние мышцы, необходимо научиться правильно выстраивать тело, держать баланс, изолировать работу в том или ином суставе (например, заставить руки двигаться независимо от плеч и лопаток, что, как показывает практика, не так просто сделать).

Именно умение стабилизировать позвоночник, и прежде всего наиболее уязвимый его отдел – поясничный, позволяет снизить болевые ощущения при грыжах межпозвонковых дисков, что существенно облегчает людям с такими травмами бытовую деятельность и даже делает возможным возвращение к силовым тренировкам. Оригинальный пилатес предполагает полный контроль над своим телом и сбалансированное развитие всех групп мышц, что позволяет выполнять упражнения, серьезно нагружающие все мышцы.

Безусловно, полностью заменить тренажерный зал пилатес не может. Здесь идет работа со своим телом, что позволяет помимо силы развить гибкость, ловкость и координацию и для некоторых людей может оказаться предпочтительнее. Существует даже мнение, что приступать к тренировкам людям, которые никогда в жизни не занимались в зале, необходимо именно с тренировок по системе пилатеса, поскольку они позволяют научиться чувствовать и

контролировать свое тело, и уже только после этого можно приступать к силовым или функциональным тренировкам.

### **2.3. Уровни системы пилатес**

В настоящее время существуют две школы пилатеса: американская и английская. Английская система преимущественно направлена на обучение правильному дыханию, концентрации внимания, развитию гибкости. Американская система, сохраняя все основные принципы системы пилатес, преимущественно направлена на развитие силовых способностей. Единым для обеих школ выступают принципы, на которых основана система упражнений пилатес, а также разделение всех упражнений системы на два уровня: начальный (базовый) и продвинутый (сложный). Базовый и продвинутый уровни системы пилатес имеют сходства в части построения тренировочных занятий, среди которых следующие: перед выполнением упражнений по системе пилатес необходимо выполнить разминку. 5-минутной разминки чаще всего бывает достаточно, в разминку можно включить ходьбу на месте, потягивания, повороты, наклоны, круговые движения в суставах и др. Упражнения для комплекса подбираются в определенной последовательности, выполняются в комфортном режиме, болевые ощущения в мышцах не допустимы, учитываются индивидуальные особенности занимающегося; занятия должны быть регулярными (не менее 3-х 30-минутных занятий в неделю); к продвинутому уровню упражнений можно приступать только после освоения базовой части комплекса. Что касается особенностей базового уровня пилатеса, отметим, что упражнения этого уровня направлены прежде всего на формирование установки на оздоровление и закрепление достигнутого результата. Особое внимание именно на данном этапе уделяется т.н. «центру силы», в который входят позвоночник, мышцы спины, живота, бедер и ягодиц. В процессе выполнения упражнений на данном уровне происходит формирование правильной техники дыхания, затрагивающей при глубоком вдохе нижние отделы легких. Так же особое внимание уделяют повышению гибкости и координации движений. И потому в основе упражнений зачастую лежат прогибы, скручивания или скрещивания противоположных частей тела. Очень важно на данном этапе сформировать навык

«автоматической осанки», который достигается путем постоянного контроля над положением позвоночника, стабилизации лопаток и грудной клетки. Продолжать базовый уровень пилатеса следует до тех пор, пока тело не будет полностью отвечать следующим требованиям: достигнут навык «автоматическая осанка»; есть амплитуда и плавность выполнения упражнений; достигнуто состояние стабильного «центра силы», при котором вес всего тела удерживается за счет опоры на бедра и ягодицы. Упражнения продвинутого уровня соединяют в себе элементы фитнеса, йоги и аэробики, затрагивая одновременно все группы мышц. Кроме того, именно на данном этапе уже начинаются комплексы, в которых задействуется дополнительное оборудование, например, специальные тренажеры, ленты, резинки, мячи и кольца. Тренировки по системе пилатес для продвинутого уровня стоит начинать только при условии, что базовые упражнения уже освоены и есть потребность усложнить и разнообразить свою практику. Многолетняя практика применения системы упражнений пилатес показывает, что базовый уровень в среднем можно освоить не менее, чем за шесть месяцев регулярных занятий.

#### **2.4. Особенности пилатеса его влияние на организм**

Как никакая другая, система пилатес помогает развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами. Система пилатес учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело, воспитывает легкость и грациозность. 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.

Занятия по системе пилатес 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.

Благодаря пилатесу укрепляются мышцы пресса, 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 аэробикой.

Для женщин тренировка по методу пилатеса незаменима, так как развивает внутренние женские мышцы – мышцы малого таза, позволяет заниматься фитнесом вовремя и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая свое тело в форме. Все упражнения

делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

В пилатесе предусмотрен целый комплекс упражнений для формирования новых движений тела и изменения двигательных стереотипов. Примером такого комплекса являются подвесные упражнения на трапедии. Состояние и ощущение невесомости тела положительно влияет на нейроны мозга и образование новых нейронных связей.

Благодаря пилатесу улучшается кровообращение во всем теле; уходит боль в шейном, грудном и поясничном отделах; улучшается тонус мышц и увеличивается гибкость; укрепляются мышцы живота и спины; подтягиваются внутренние косые, поперечные и прямая мышцы живота, что снижает риск возникновения травм и болей в спине. Так же происходит укрепление связок, что способствует повышению ловкости, развитию гибкости и пластичности движений, что помогает предостеречь организм от травм и растяжений.

Отмечено влияние пилатеса на сердечно-сосудистую систему и его укрепляющее действие на окологердечные мышцы и диафрагму. В проведенном исследовании было установлено, что по окончании занятия пилатесом при оценке частоты сердечных сокращений (ЧСС) и артериального давления (АД) у всех испытуемых отмечено снижение частоты сердечных сокращений на 4-6 ударов в минуту. Эффект тренированности организма проявляется в положительном влиянии на ЧСС, количество которых составляет в среднем 70 ударов и менее в состоянии покоя, благодаря чему удлиняется период расслабления сердца и данный орган получает артериальную кровь, богатую кислородом. При легких нагрузках сердце тренированного человека работает более экономно, нежели чем у не тренированного человека. Происходит увеличение ударного выброса крови, в то время как у не подготовленного человека резко возрастает количество сердечных сокращений.

Регулярные занятия пилатесом способствуют увеличению скорости кровотока, интенсивности обмена веществ с использованием кислорода. Положительное влияние пилатеса сказывается на сердечно-сосудистой системе и в том, что повышается выносливость, а мышечные волокна сердца становятся более эластичными. Пилатес улучшает и нормализует циркуляцию крови в организме. Положительное влияние на циркуляции крови происходит в двух



направлениях – улучшая ее в процессе тренировки и улучшая осанку, возвращая правильное положение позвоночника, за счет чего увеличивается кровоток и снижается кровяное давление.

Пилатесом рекомендуется заниматься даже людям с пороками сердца, но упражнения должны быть более щадящими, так как во время занятий некоторые упражнения вызывают усиленное и углубленное дыхание. У лиц с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения. Все упражнения из системы пилатеса благоприятно влияют на костный скелет, осанку, повышают гибкость и подвижность суставов, а также позволяют практически полностью избавиться от сколиоза.

Уменьшение физиологической кривизны позвоночника и нарушение рессорной функции приводит к постоянным микротравмам головного мозга, что оказывает отрицательный эффект на функционирование центральной нервной системы, появляются постоянные головные боли, бессонница, высокая степень утомляемости. Занятия пилатесом направлены на гармоничное развитие мышц всего организма, сочетание динамических и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является наилучшим методом физической тренировки для повышения работоспособности, выносливости и координации движений.

Пилатес рекомендован людям с 1 и 2 степенью сколиоза, но даже и с 3 степенью можно заниматься, но лучше проводить индивидуальные занятия с тренером для большего эффекта. При регулярных тренировках 3-4 раза в неделю в течение месяца при нестабильности шейного отдела и сколиозе появляется возможность безопасно наклонять и поворачивать голову в разные стороны. Этому способствуют повышение общего тонуса мышц тела, улучшение работы суставов и кровообращения во всем теле. Пилатес позволяет уменьшить мышечный дисбаланс и тем самым снизить травмирующую нагрузку на суставы. В пилатесе множество упражнений нацелено на улучшение состояния тазобедренного, плечевого и коленного суставов.

Занятия пилатесом при артритах и введение определенных продуктов питания для выработки коллагена и эластина и снижения воспалительных процессов - повышают гибкость и подвижность поврежденных суставов. Преимуществами упражнений системы

пилатеса при артритах являются снижение утомления, контроль и ощущение своего тела, улучшение самочувствия. Сидячая работа, старые травмы, неудобные позы во время сна – навязывают неестественные положения, что приводит к появлению болей в спине, суставах, шее и головным болям.

Система Пилатес помогает вернуть телу естественность движений и положений, а так же помогает вернуть выносливость, силу и эластичность после травм. Комплексы упражнений способствуют развитию волокон здоровых мышц и не дают травмированным волокнам покрыться рубцовой тканью, что увеличивает амплитуду движений и улучшает восстановление.

Суть этой методики заключается в том, что тренировками можно постепенно переучить тело, помогая ему начать снова двигаться правильно. Нервная система человека очень гибкая и способна адаптироваться к различным условиям и этапам тренировки. Если вы научитесь чувствовать свое тело, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы сможете овладеть способностью управления своим организмом.

При занятии пилатесом упражнения выполняются плавно с целью предотвращения травм. Уникальность пилатеса заключается в том, что он комплексно воздействует на организм человека, все мышцы задействованы в тренировке. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Таким образом, пилатесом полезно заниматься как здоровым людям, так и в период реабилитации после заболеваний и травм, поскольку он оказывает дозированную нагрузку на организм и помогает адаптироваться под физические возможности человека. Поскольку любое заболевание и травма негативно влияют на психическое здоровье человека, делая его подавленным и угнетенным. Пилатес помогает справиться и с эмоциональными переживаниями, возвращая человеку уверенность и интерес к жизни.

## Глава 3. Упражнения различного уровня сложности

### 3.1. Упражнения базового уровня

#### Повороты сидя (spine twist)

##### Исходное положение.

Сидя на полу, выпрямите спину, вытяните руки в стороны, сведя лопатки. Ноги прямые, разведены на ширину плеч. Напрягите нижнюю часть живота и держите спину прямо (рисунок 2).

##### Описание выполнения.

На выдохе поверните корпус тела вправо. Усиливайте выдох за счет пресса и поднятия грудной клетки вверх. На вдохе вернитесь в исходное положение. Не поднимайте плечи, руки вытянуты в стороны параллельно полу. Выполните поворот в другую сторону (рисунок 3).

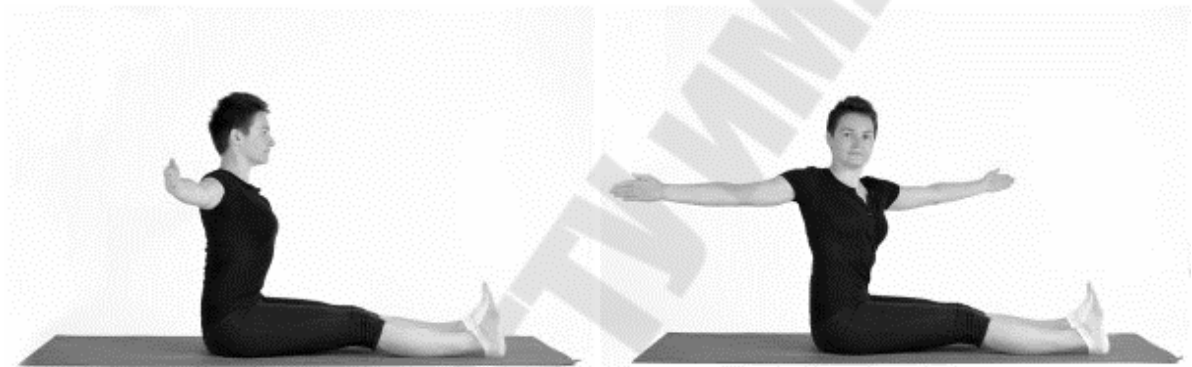


Рисунок – 2

Рисунок – 3

##### Детали выполнения:

1. Не горбитесь.
2. Поворачивайтесь в талии, а не в плечах. Плоскость шея-голова-руки должна оставаться неизменной.
3. Бедра, пятки и ягодицы не отрываются от пола. Выполняйте поворот в корпусе, а не в тазобедренном суставе или плечах.
4. Максимально вытягивайтесь вверх по линии позвоночника.

##### Варианты выполнения.

Чуть согните ноги в коленях.

Выполняйте легкие пружинистые движения в каждую сторону для полного устранения воздуха из легких.

Сядьте по-турецки, меняя ноги через несколько поворотов. Согните руки в локтях, ладони вместе, большие пальцы должны касаться груди, указательные — подбородка, это позволит избежать движений в плечах и шее.

### **Вытяжение шеи (neck pull)**

#### **Исходное положение.**

Лёжа на спине, заведите руки за голову. Прямые ноги разведены на ширину плеч, живот втянут (рисунок 4).

#### **Описание выполнения.**

На выдохе начните скручивание корпуса вперед. Приближайте пупок к спине. Ноги приклеены к полу. На вдохе вытянитесь макушкой в потолок, выпрямите спину. Выдыхая, начните раскручивание корпуса вниз. Подкручивайте копчик вперед и кладите позвонок за позвонком на коврик. Максимально напрягайте пресс (рисунок 5).



Рисунок – 4

Рисунок – 5

#### **Детали выполнения:**

- Не давите руками на затылок, чтобы не перенапрячь шею.
- Не отрывайте ноги от пола.
- Тяните локти в стороны на протяжении всего упражнения.

#### **Варианты выполнения.**

Вытяните одну или обе руки вперед. Возьмите в руки гантели. Согните ноги в коленях и держитесь за них руками.

## Сотня (hundred)

### Исходное положение.

Лёжа на спине, ноги согнуты, ладонями можно придерживать колени.

### Описание выполнения.

На выдохе поднимите верх корпуса тела, потянитесь ладонями вдоль пола вперед, поднимите ноги вверх. Тело плотно прижато к полу, лопатки не касаются пола (рисунок 6). На вдохе вернитесь в исходное положение.



Рисунок – 6

### Детали выполнения:

- Не перенапрягайте шею, тянитесь затылком вверх, выполняйте движение за счёт мышц пресса.
- Не прижимайте подбородок к груди.
- Не выпячивайте живот.

### Варианты выполнения.

Ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов. Голова опущена на пол или на небольшую подушку.

Ноги прямые и опущены на 45 градусов. Более длительные вдохи и выдохи. Прижимайте поясницу к полу за счет напряжения мышц пресса и втягивания живота.

При вытяжении ног тяните носки на себя.

Чередуйте ноги, опуская их по одной или на 45 градусов, находясь в позиции, когда мышцы пресса работают, а плечи и лопатки подняты. В сотне возможны любые движения ногами и руками в ритме дыхания при верном положении корпуса (лопатки не касаются пола, поясница прижата, шея не перенапряжена).

Добавьте удары прямыми руками вниз, 5 ударов на длинном вдохе и 5 на длинном выдохе. Выполняя эти движения, удерживайте корпус в напряжении (рисунок 7).



Рисунок – 7

### Пила (saw)

#### Исходное положение.

Сидя на полу с прямой спиной, вытяните ноги вперед и раздвиньте их на ширину плеч. Носки тяните на себя. Вытягивайте позвоночник вверх. Разведите руки в стороны (рисунок 8).

#### Описание выполнения.

Поверните корпус в сторону, а затем наклоните голову и верхнюю часть туловища вперед. Тянитесь руками в стороны. Выполните два небольших выдоха. На вдохе выпрямитесь, и, выдыхая, выполните движение в другую сторону (рисунок 9).



Рисунок – 8



Рисунок – 9

**Детали выполнения:**

- Прижимайте ноги и ягодицы к полу, не двигайте ими во время скручивания.
- Выдыхайте при скручивании и вдыхайте на выпрямлении корпуса.

**Варианты выполнения.**

Слегка согните ноги в коленях.

**Перекаты на спине (rolling like a ball)**

**Исходное положение.**

Сидя на полу, согните ноги в коленях и обхватите их руками. Оторвите стопы от пола и найдите равновесие. Плечи максимально отдалены от ушей (рисунок 10).

**Описание выполнения.**

Округлите спину. Подбородок касается груди. Начните перекат, сохраняя корпус в исходном положении. При движении старайтесь еще больше округлить спину. Перекатитесь до края лопаток и вернитесь обратно в исходное. Перекат осуществляется полностью на работе мышц центра, а не на инерции — не делайте захлест ногами (рисунок 11).



Рисунок – 10



Рисунок –11

**Детали выполнения:**

- При перекате назад не касайтесь головой пола. При возвращении не касайтесь пола стопами. Держите тело в балансе.
- Продолжайте движение не по инерции, а за счет работы мышц центра силы.

- Почувствуйте, как каждый позвонок ложится на пол и поднимается вверх.
- Избегайте поворотов и перемещений по полу.

### **Варианты выполнения.**

Зажмите небольшой мяч между бедрами и животом. Держите ноги не за колени, а под ними. Оставляйте одну ногу на полу (рисунок 12).

Перекаат «тюлень»: Сидя на полу, согните ноги в коленях, разведите их на ширину плеч, плотно сведите пятки. Оторвите стопы от пола, найдите равновесие. Обхватите пятки ладонями. На вдохе максимально округлите спину и, выдыхая, перекаатитесь назад до края лопаток, не меняя положения ягодиц и ног. Найдите равновесие на лопатках, слегка заведя ноги за голову. Выполните три удара пятками одна о другую. На выдохе вернитесь в положение сидя, приближая подбородок к груди и округляя спину (рисунок 13).



Рисунок – 12

Рисунок – 13

Перекаат «кресло-качалка» или «ноги врозь»: положение сидя в равновесии, держите себя за голени, ноги сохраняйте прямыми, прижимайте пупок к позвоночнику (рисунок 14). На выдохе перекаатитесь назад, соединяя ноги (рисунок 15). На вдохе вернитесь в исходное положение.



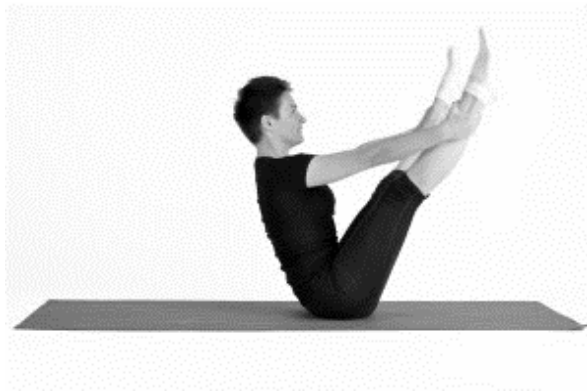


Рисунок – 14



Рисунок – 15

Вытяните руки вперед, выполняйте перекаты, не держась руками за ноги.

### Маятник (side to side)

#### Исходное положение.

Лежа на спине, поднимите вверх согнутые в коленях ноги. Руки в стороны. Сохраняйте естественный прогиб в пояснице (рисунок 16).



Рисунок – 16

#### Описание выполнения.

Выдыхая, поверните таз вместе с ногами в одну сторону, а голову в другую. На вдохе вернитесь в исходное положение и выполните поворот в другую сторону.

#### Детали выполнения:

- Скручивайтесь в поясничном отделе, 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.

**Варианты выполнения.**

Притяните колени к груди.

Положите руки вверх.

Выпрямите одну или обе ноги (рисунок 17).



Рисунок – 17

**Скрещивания (crisscross)**

**Исходное положение.**

Лежа на спине, подтяните колени к груди. Заведите руки за голову.

**Описание выполнения.**

Вытяните правую ногу чуть выше пола и скрутите корпус в сторону так, чтобы достать колено правым локтем. Тяните локти в стороны. Удерживайте положение на выдохе. На вдохе меняйте положение (рисунок 18).



Рисунок – 18

### **Детали выполнения:**

- Отрывайте от пола и скручивайте корпус в поясничном отделе, 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.

### **Варианты выполнения.**

Поставьте ноги на пол, выполняйте скручивание только корпусом. После каждого скручивания опускайте корпус на пол на вдохе, на выдохе скручивайте его в другую сторону.

Смотрите на локоть, который ближе к полу. Опускайте прямую ногу ниже. Меняйте ноги, выпрямляя их в параллель со стеной (рисунок 19).

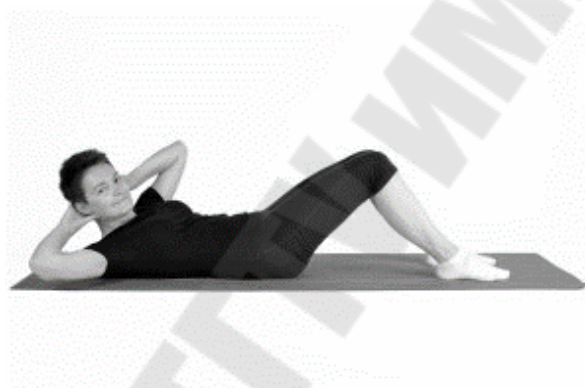


Рисунок – 19

### **Перекат назад (roll over)**

#### **Исходное положение.**

Лежа на спине, руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вверх (рисунок 20).



Рисунок – 20

### **Описание выполнения.**

Выдыхая, поднимите нижнюю часть туловища, округляя поясницу, ноги вытяните за головой параллельно полу. На вдохе разведите ноги на ширину плеч, носки натяните на себя (рисунок 21). Выдыхая, позвонок за позвонком опустите корпус на пол в исходное положение.



Рисунок – 21

### **Детали выполнения:**

- Старайтесь выполнять упражнение за счет центра силы и пресса.
- Не запрокидывайте голову, не поднимайте плечи, не задерживайте дыхание.

Если поясница не позволяет выполнить это упражнение, то начните с мостиков на плечах.

### **Варианты выполнения.**

Поднимайте корпус, стопы на себя, раскручивайтесь вниз, вытягивая их вперед.

Положите руки ладонями вверх, в стороны или за голову.

### **Растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch)**

#### **Исходное положение.**

Лёжа на спине, подтяните колени к груди. Голову и плечи оторвите от пола. Плотно прижмите поясницу к полу.

#### **Описание выполнения.**

Выпрямите правую ногу вверх, обхватите её руками за щиколотку и потяните на себя. Левую ногу при этом тяните от себя, вперед, держите её параллельно полу. Сделайте два пружинящих

движения руками на себя, потом поменяйте ногу. На протяжении всего упражнения сохраняйте лопатки приподнятыми, поясницу прижатой, корпус неподвижным (рисунок 22).



Рисунок – 22

#### **Варианты выполнения.**

Держите ногу ниже щиколотки, за голень и бедро.

Вытяните руки вдоль тела. Выполняйте пружинящие движения в сторону, в то время как одна нога будет находиться наверху.

#### **Вращение головой (neck roll)**

##### **Исходное положение.**

Лежа на животе, поставьте ладони у груди, под плечами. Напрягите ягодицы и ноги. Прижмите носки к полу (рисунок 23).

##### **Описание выполнения.**

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. После, медленно опустите голову вниз и поверните её налево. Выпрямитесь, на выдохе опуститесь на коврик (рисунок 24).

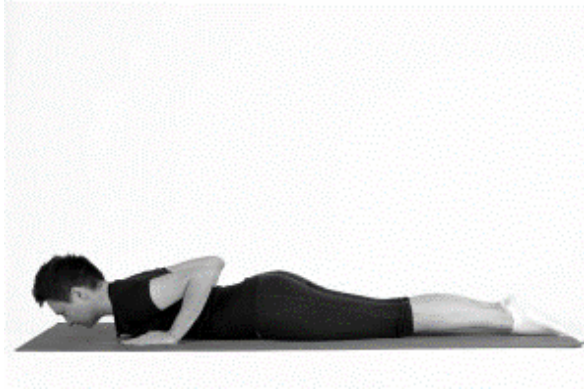


Рисунок – 23



Рисунок – 24

**Детали выполнения:**

- Удерживайте корпус стабилизированным, без прогибов в пояснице.
- Держите пятки вместе.
- Не перенапрягайте поясницу, сводите лопатки.

**Варианты выполнения.**

Поставьте руки на локти.

### 3.2 Упражнения усложненного уровня

#### Подъем ноги в упоре лежа (leg pull-down)

**Исходное положение.**

Упор на руках и носках. Выровняйте корпус до прямой линии, сохраняя естественные изгибы позвоночника (рисунок 25).

**Описание выполнения.**

Вдыхая, поднимите левую ногу вверх, зафиксируйте её положение, напрягая её по всей длине. Тянитесь ногой назад и вверх. На выдохе поменяйте ноги (рисунок 26).



Рисунок – 25



Рисунок – 26.

### **Детали выполнения:**

- Держите руки параллельно стене, ладони ровно под плечами, не опускайте ногу.
- Стабилизируйте лопатки, прижав их к ребрам и уведя чуть вниз к тазу. Не проваливайтесь в плечах, не опускайте голову. Держите центр корпуса неподвижным и не разворачивайте, и не поднимайте таз.

### **Варианты выполнения.**

Удерживайте корпус неподвижным, не добавляя к позиции махи или подъем ног.

Выполняйте работающей ногой несколько пружинящих движений вверх на 2-3 резервных вдохах, внимательно следя за тем, чтобы в корпусе не было движения. На высшей точке уводите стопу на себя.

Опуститесь с ладоней на локти, корпус неподвижен при работе ногами.

Чуть согните ноги в коленях.

## **Уколы в потолок (up prick)**

### **Исходное положение.**

Лежа на спине, поднимите прямые ноги вверх. Плечи и шея расслаблены, руки вытянуты вдоль корпуса. Держите позицию с помощью центра силы (рисунок 27).



Рисунок – 27

### **Описание выполнения.**

Начните серию «уколов в потолок» – поднимите таз вверх за ногами, старайтесь приблизиться к потолку большими пальцами ног. Работайте с помощью мышц пресса.

### **Детали выполнения:**

- Поясница и плечи прижаты к полу.
- Старайтесь не помогать себе руками.

### **Варианты выполнения.**

Вытяните руки назад или в стороны.

Выполняйте перекаат назад: колени прижаты к груди, пятки к ягодицам, одна стопа на другой (рисунок 28). На выдохе поднимайте таз вверх, округляя поясницу, не помогайте себе ногами. На вдохе задержитесь наверху, выдыхая, опустите спину на пол. Поменяйте ноги местами (рисунок 29).



Рисунок – 28

Рисунок – 29

## **Плавание (swimming)**

### **Исходное положение.**

Лёжа на животе, вытяните руки вперед. Вытянитесь по всей длине (рисунок 30).



Рисунок – 30



### **Описание выполнения.**

Оторвите от пола ноги и руки, тянитесь ими вверх. Начните смену рук и ног, как будто плаваете. Держите руки и ноги в напряжении. Выполняйте выдохи и вдохи на 5 ударов (рисунок 31).



Рисунок – 31

### **Детали выполнения:**

- Удерживайте центр корпуса неподвижным.
- Не запрокидывайте голову назад.
- Ключевой момент упражнения – контроль над движением от центра корпуса. Напрягайте живот.

### **Варианты выполнения.**

Поднимайте отдельно ноги и руки. Комбинируйте с подъемами ног и рук одновременно, научитесь выполнять упражнение «вытягивания лежа на животе».

### **Штопор (corkscrew)**

#### **Исходное положение.**

Лёжа на спине, поднимите прямые ноги перпендикулярно полу. Руки выпрямлены вдоль корпуса. Мышцы центра силы зажаты (рисунок 32).



Рисунок – 32

### **Описание выполнения.**

Выполните прокрут в тазобедренном суставе, будто бы рисуя круг на потолке большими пальцами ног. На выдохе начинайте движение, вдыхайте, возвращая ноги в исходное положение (рисунок 33).



Рисунок – 33

### **Детали выполнения:**

- Вытяните заднюю часть шеи, плечи расслабьте и сохраняйте это расслабление на протяжении всего упражнения.
- Прижмите все тело к полу, втяните живот. Поясница сохраняет естественный прогиб на протяжении всего упражнения.
- Ноги плотно прижаты друг к другу и работают, как одна.
- Не отрывайте таз от пола и не перекачивайтесь из стороны в сторону. Максимально вовлекайте в работу пресс.

### **Варианты выполнения.**

Уменьшайте амплитуду круга.

Вытяните руки в стороны.

Научитесь выполнять упражнение «маятник».

Научитесь выполнять упражнение «вытягивание прямых ног одновременно».

Увеличивайте амплитуду движения.

Отрывайте таз от пола в момент, когда выполняете движение ногами на себя. По окончании упражнения медленно опустите прямые ноги на пол.

Разверните ноги пятками внутрь, носками наружу.

## Кан-кан (can-can)

### Исходное положение.

Сидя на полу с прямой спиной, поставьте руки на локти, слегка отклонитесь назад. Согните ноги в коленях (рисунок 34).

### Описание выполнения.

На выдохе, не разводя ног, отведите колени вправо. На вдохе вернитесь в исходное положение, повторите поворот в другую сторону (рисунок 35).



Рисунок – 34



Рисунок – 35

### Детали выполнения:

- Корпус не должен двигаться. Держите спину прямой, не вытягивайте шею.
- Совершайте поворот в прямом поясничном отделе, избегайте наклонов (латерального сгибания).
- Концентрируйте внимание на мышцах пресса.

### Варианты выполнения.

Стойте не на локтях, а на ладонях, выпрямив руки.

Опуская ноги, вытягивайте верхнюю вперед, выпрямляя её (рисунок 36).



Рисунок – 36

## Сложные мостики на плечах (hard shoulder bridge)

### Исходное положение.

Лёжа на спине, согните ноги в коленях и поставьте стопы близко к ягодицам. Руки лежат параллельно корпусу для сохранения баланса.

### Описание выполнения.

Выдыхая, поднимите корпус вверх, удерживая ровное положение позвоночника. Вытяните одну ногу вперед так, чтобы бедра обеих ног были параллельны, а колени соприкасались. Поменяйте ноги и вернитесь в исходное положение (рисунок 37).

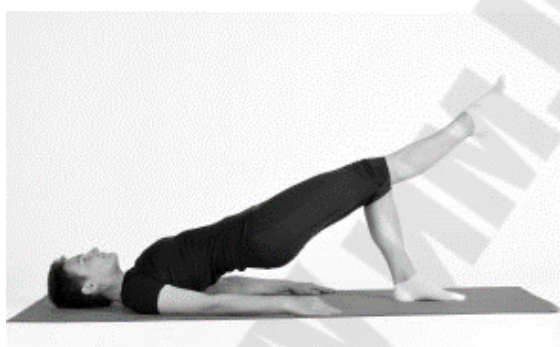


Рисунок – 37

### Детали выполнения:

- Стойте на плечах, а не на голове. Напрягайте ягодицы и низ живота.
- Сохраняйте таз неподвижным, а бедра параллельными друг другу на протяжении всего упражнения.
- Поднимайте и опускайте корпус, сохраняя спину круглой, позвонок за позвонком, либо прямой спиной, удерживая позвоночник в нейтральном положении.

### Варианты выполнения.

Держите себя за талию руками и опирайтесь на локти. Выполняйте базовые мостики на плечах в разделе «базовые упражнения».

Вытянутую вперед ногу на вдохе поднимите вверх, потянитесь носком или пяткой в потолок. На вдохе опустите её до параллели с полом. Либо поднимайте корпус от пола, уже держа ногу вытянутой к потолку (рисунок 38).



Рисунок – 38

Вытягивая ногу вверх, выполняйте несколько махов прямой ногой на себя.

Не опуская корпус и держа ногу параллельно стене, потяните пятку на себя, опустите ногу, медленно коснитесь ей пола и так же медленно верните ногу в положение параллельно стене (рисунок 39).

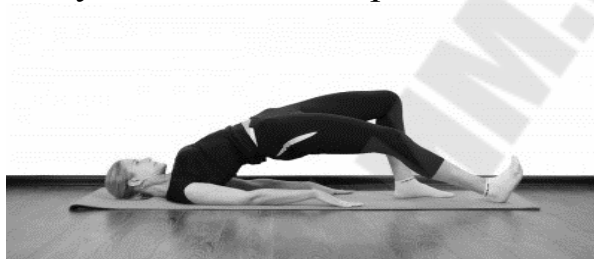


Рисунок – 39

### Отжимания (push-ups)

#### Описание выполнения

Стоя на коленях и ладонях, напрягите мышцы низа живота, стабилизируйте позвоночник в естественном положении и оторвите колени от пола, вытягиваясь в одну линию от макушки до стоп (рисунок 40).



Рисунок – 40

Выполните по 3 отжимания, прижимая сгибаемые локти к корпусу. Сохраняйте естественное положение позвоночника. Не опускайте голову вниз. После, опустите колени на пол.

#### **Детали выполнения**

- Ключевой момент упражнения – удержание корпуса неподвижным и прямым, не прогибайтесь в спине.
- Максимально активизируйте центр силы.

#### **Варианты выполнения.**

Ставьте ладони для упора шире коврика. Выполняйте по одному отжиманию. Отжимайтесь, оставляя колени на полу. Не отжимайтесь вообще, а только удерживайте корпус в ровной планке.

После очередного отжимания закрепите корпус в упоре лёжа и выполните несколько движений назад и вперед на носках. При этом не поднимайте и не опускайте таз.

Выполняйте отжимания с одной поднятой вверх ногой, держа её параллельно полу.

Выполните стойку на локтях. Следите, чтобы локти располагались ровно под плечами, а корпус был максимально прямым. Можно из этого положения выполнять движения вперед-назад или поднимать ноги (рисунок 41).



Рисунок – 41

Выполните по три подъема с тазом, следите, чтобы спина оставалась прямой. И выходите обратно в параллель с полом. По три медленных подъема (рисунок 42).

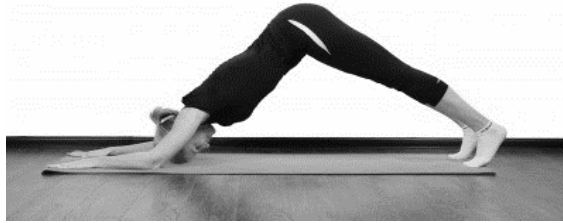


Рисунок – 42

### Головоломка – подготовка (teaser — preparation)

#### Исходное положение.

Лёжа на полу, согните ноги в коленях, руки за головой.

#### Описание выполнения.

Напрягите бедра и пресс. Потянитесь руками вперед и, выдыхая, поднимайтесь от пола вверх, оставляя спину круглой, до почти вертикального положения. На вдохе потянитесь головой к потолку (рисунок 43). Выдыхая, раскрутите спину вниз, прижимая каждый позвонок к полу.



Рисунок – 43

#### Детали выполнения:

- Удерживайте стопы на полу.
- Фокусируйтесь на подъеме корпуса вверх, а не вперед.
- Плечи максимально отводите от ушей.
- Выполняйте медленно, на мышцах пресса и без рывков.

#### Варианты выполнения.

Сведите колени и стопы.

Вытяните одну ногу под углом в 45 градусов от пола, держите оба бедра параллельно и прижатыми друг к другу. Выполните то же скручивание наверх, по несколько раз с каждой ногой (рисунок 44).

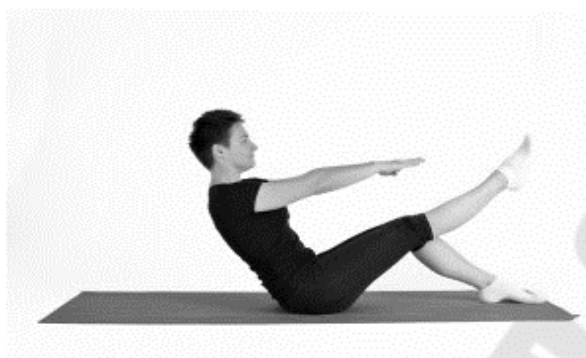


Рисунок – 44

На верхней точке подъема скрутите корпус в обе стороны поочередно. Выполняйте скручивание в талии, а не в плечах. На вдохе вернитесь обратно.

Совместите подъем корпуса со скручиванием и поднятой ногой (рисунок 45).



Рисунок – 45

Вытягивайте руки вверх в положении сидя и при скручиваниях.

Выполняйте упражнение из положения сидя, сохраняя баланс, удерживая центр силы под контролем и выполняя разноименные движения в плечевых и тазобедренных суставах.



## Ныряющий лебедь (swan dive)

### Исходное положение.

Лежа на полу, вытянитесь на руках вверх. Не проваливайтесь в плечах. Бедра и ягодицы зажаты (рисунок 46).

### Описание выполнения.

Выдыхая, перекатитесь корпусом вперед, на грудь, сгибая руки в локтях. На вдохе перекатитесь назад (рисунок 47).



Рисунок – 46



Рисунок – 47

### Детали выполнения:

- Угол в поясничном отделе должен оставаться неизменным.
- Не запрокидывайте голову, вытягивайте заднюю поверхность шеи.
- Не сгибайте ноги в коленях.
- Не задерживайте дыхание.

### Варианты выполнения.

Выполняйте подъемы ног и корпуса в упражнении «вытягивание лежа на животе» (рисунок 48).

Выполняйте подъемы корпуса, оставляя руки полусогнутыми в упоре на ладонях ровно под плечами. Стремитесь сохранить поясницу без изменений (рисунок 49).



Рисунок – 48



Рисунок – 49

Опускаясь на грудь, вытягивайте руки вперед и вверх.  
Выполняйте перекаты на животе, держа себя руками за голени.  
Дышите равномерно (рисунок 50).



Рисунок – 50

### **Бумеранг (boomerang)**

#### **Исходное положение.**

Сидя с прямой спиной, вытяните ноги перед собой, положите правую стопу на левую. Упритесь руками в пол, тянитесь корпусом вверх.

#### **Описание выполнения.**

Начните скручивание назад. Перекатитесь до лопаток, заведите ноги за голову. Прижимайте руки к полу (рисунок 51).



Рисунок – 51

Перекатитесь обратно, удержите корпус в V-позиции (головоломка) (рисунок 52).



Рисунок – 52

Заведите руки назад, сцепите ладони. Медленно опустите ноги вниз и потянитесь корпусом вперед (рисунки 53, 54).



Рисунок – 53



Рисунок – 54

**Детали выполнения.**

Выполняйте упражнение на полном мышечном контроле.

## Библиографический список

1. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души / С. Вейдер. - М.: Р-н-Д: Феникс, 2006. - 224 с.
2. Вендилло, К. Пилатес / К. Вендилло // Персональный сайт Катерины Вендилло. – 2011. [Электронный ресурс] URL: <http://propilates.ru> (дата обращения: 27.05.2021).
3. Верден, С. Пилатес от А до Я / С. Верден. – М.: Феникс, 2007. – 320 с. Виес. Ю. Все о фитнесе / Ю. Виес. - М.: Книжный дом (Минск), 2011. - 456 с.
4. Витман, С.Я. Учебное пособие по Пилатесу / С.Я. Витман, Е.В. Голошубов, Е.С. Лопатина, Ю.Б. Пакулина. – 2016. – 50 с.
5. Головкин, Н.Г. Биоритмы в спортивной тренировке / Н.Г. Головкин, Ю.П. Самойлов. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина, 2015. – 58 с.
6. Голубев, С.А. Упражнения пилатес / С.А. Голубев // Физкультура и спорт. – 2008. – № 8. – С. 22-23.
7. Дан, О. Большая книга лифтинг-гимнастики. Офис-фитнес (комплект из 2 книг + DVD-ROM) / Ольга Дан. - М.: Питер, 2012. - 368 с.
8. Куликова, И.В. Основные приемы проведения упражнений на занятиях аэробикой / И.В. Куликова // Энергосберегающие технологические комплексы и оборудование для производства строительных материалов: межвуз. сб. ст. / под ред. В.С. Богданова. – Белгород, 2013. – С. 253 – 256.
9. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин. – М.: Попурри, 2007. – 320 с.
10. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефе Пилатеса / Э. Паттерсон. – М.: Неоглори, 2007. – 250 с.
11. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Т. Гордон. – М.: Попурри, 2006. – 128 с.

# **УПРАЖНЕНИЯ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ**

**Пособие  
для студентов всех специальностей  
дневной формы обучения**

**Составители: Захарченко Ольга Александровна  
Володкович Стелла Леонидовна  
Палашенко Мария Юрьевна**

Подписано к размещению в электронную библиотеку  
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного  
учебно-методического документа 31.10.22.

Рег. № 50Е.

<http://www.gstu.by>