

МБОУ г. Мурманска СОШ №44

Знакомьтесь:

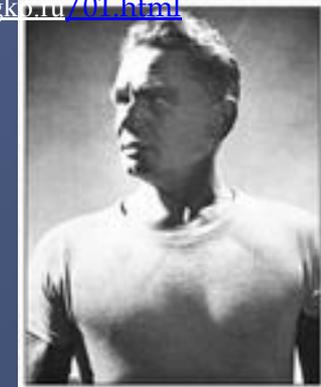
ПИЛАТЕС

Подготовил учитель физической культуры
Серова О.А.

Фитнес:
Пилатес-
упражнения:
эффективно,
просто
и приятно.



Как возникла система пилатес



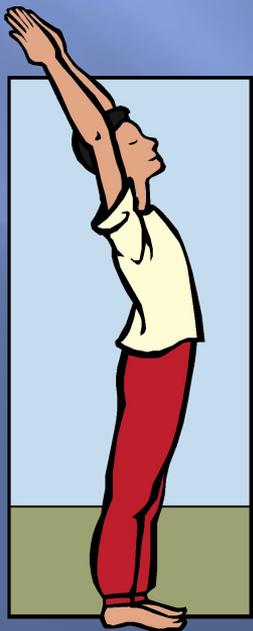
Американец немецкого происхождения Йозеф Хуберт Пилатес родился в 1880 году в маленьком городке неподалеку от Дюссельдорфа. Как и все дети того времени, он переболел рахитом, астмой. С десятилетнего возраста маленький Йозеф начал делать гимнастические упражнения. Сам мальчик был очень хрупким и слабым, но благодаря регулярным занятиям к пятнадцати годам он накачал такую мускулатуру, о которой мог мечтать любой взрослый.

В возрасте 32 лет «Джо» эмигрировал в Англию и обучал там детективов Скотланд ярда боксу и борьбе. В начале Первой мировой войны Джозеф Пилатес попал в плен. В заключении он продолжал активно тренироваться и обучал упражнениям своих соотечественников. Пилатесом была разработана программа тренировок. Для тренировок он применял всевозможные предметы, которые можно было найти в заключении.



Методика Пилатес рассчитана на абсолютно любой уровень подготовки.

После плена Джозеф Пилатес покинул Англию, недолгое время побыл в Германии и эмигрировал в 1923 году Америку. Спустя два года он заключил брак с медицинской сестрой по имени Клара. Вскоре Йозеф Пилатес открыл первую студию тренировок. Студия находилась в здании городского Нью-Йоркского центра балета.



Пилатес разработал программы для танцоров, вскоре подавляющее большинство Нью-Йоркских танцоров тренировались в студии Джозефа Пилатеса. На занятия приходили звезды театра и кино, танцоры, все высшее общество того времени тренировалось у Пилатеса.

Методика Пилатес рассчитана на абсолютно любой уровень подготовки.

- ▣ В течение сороковых лет прошлого столетия школа Пилатеса была самым модным и трендовым заведением Нью-Йорка. Йозеф Пилатес умер в 1967 году в возрасте 87 лет.
- ▣ Метод пилатес был забыт на несколько десятилетий до тех пор, пока в 1970 году бывшая ученица Пилатеса танцовщица Романа Крицановска открыла в Лос-Анджелесе студию пилатеса. Звезды Голливуда, стремящиеся к внешнему совершенству и находящиеся в поиске новых эффективных методик по борьбе с лишним весом стали учениками школы пилатес.

Пилатес — один из самых безопасных видов тренировки, никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что ее используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое.



Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений.

Вот эти принципы:

1. Релаксация
2. Концентрация
3. Выравнивание
4. Центрирование
5. Дыхание
6. Плавность выполнения
7. Выносливость
8. Координация



Релаксация

Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы избавиться от напряжения в различных областях тела.

Релаксация помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжения и стрессов.



Концентрация

Этот принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идёт работа, помогает достичь максимального эффекта.



Выравнивание

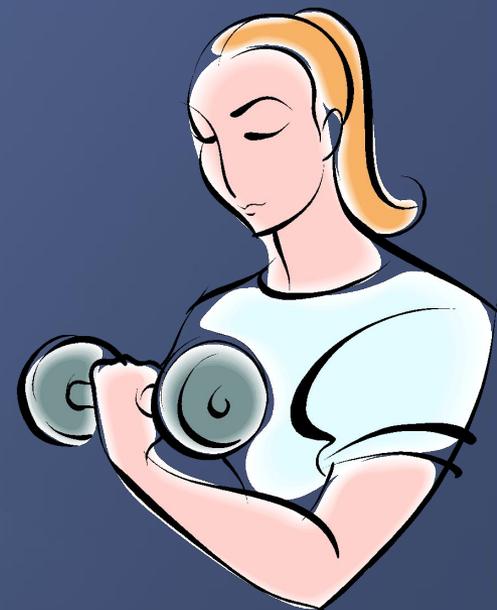


При занятиях пилатесом необходимо следить за правильным взаимным положением различных частей тела, особенно суставов. Постоянно выравнивая тело, мы создаем хорошую осанку и обеспечиваем безопасность организма при выполнении упражнений. Правильное выполнение упражнений очень важно, чтобы по неосторожности не навредить своему организму.

Центрирование

Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса Пилатеса является зона источника энергии. Джозеф Пилатес назвал эту зону «каркасом прочности». В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бедер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии.

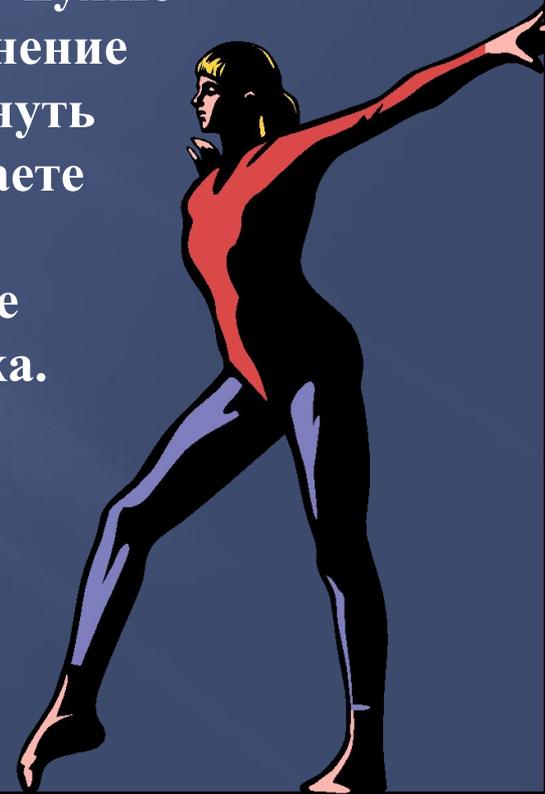
Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Поэтому, втягивая мышцы этой зоны можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.



Дыхание



Необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких. Должно возникнуть ощущение того, что вы, дыша, раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха.



Плавность выполнения

Метод Пилатеса основан на движении, он не приемлет статического положения, как в йоге. Все упражнения выполняются в медленном темпе, но без остановки, без фиксации. При этом постоянно сохраняется огромное мышечное напряжение. Движения выполняются плавно, в направлении от сильного центра.



<http://www.pilateslegk.com.ru>
[/0](#)
[2](#)
[.html](#)



<http://www.salon.su/rus/content/view/133/4049/0/>

Выносливость

Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.



<http://sporttechnic.ru/?p=726>



<http://www.salon.su/rus/content/view/133/4049/0/>

Координация

Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни.



И последний принцип пилатеса – регулярность. Для того, чтобы добиться необходимого эффекта, нужно регулярно делать упражнения пилатес, желательно не менее трех раз в неделю.



<http://modern.zp.ua/article-30.html>

Пилатес:

- дает возможность повысить гибкость;
- позволяет укрепить мышцы;
- улучшает работу дыхательной системы;
- улучшает регенеративные процессы;
- поможет вывести токсины;
- может снять напряжение;
- даст возможность сформировать осиную талию;
- гарантирует плоский живот;
- устраняет боли в позвоночнике;
- гарантирует прекрасную физическую форму и т.д.





«Десять уроков — и вы почувствуете себя более здоровым», — говорил
Пилатес клиентам

<http://www.jv.ru/enc/entry/10811>



«... Двадцать уроков — и вы будете лучше выглядеть»

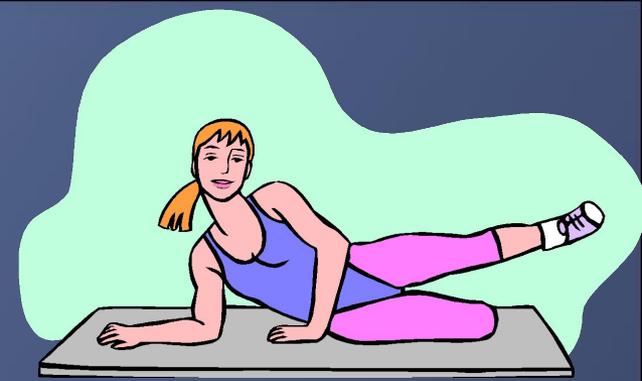
<http://www.jv.ru/enc/entry/10811>



«Тридцать — и вы получите совершенно новое тело»

<http://www.jv.ru/enc/entry/10811>

При подготовке презентации
использованы материалы сайтов:



1. <http://www.jv.ru/enc/entry/10811>
2. <http://pilatesyoga.ru>
3. <http://modern.zp.ua/article>
4. <http://ru.wikipedia.org/wiki>
5. <http://www.pilateslegko.ru>
6. <http://sportehnic.ru>
7. Электронная библиотека спорта:
Wholesport.ru
Книга Синтии Вейдер «Пилатес от А до Я»