

**Общество с ограниченной ответственностью
«Образовательный центр Лоюк»**

ИНН/КПП 2465366918/ 246501001, ОГРН 1252400006033,
Юридический адрес 660077 г.Красноярск, ул.Батурина д.30, к.4, помещ.116 (Российская Федерация)
тел. +7 (983) 158-55-00, e-mail: oksanatalay@mail.ru, веб-сайт: www.pilatesloyuk.ru

УТВЕРЖДАЮ

Директор



«Образовательный центр Лоюк»

О.Н. Лоюк

«25» июля 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Пилатес для здоровой спины»**

Возраст обучающихся: от 14 лет и старше

Срок освоения программы 8 часов

Руководитель: Лоюк О.Н, директор ООО «Образовательный центр Лоюк»

Автор: Шахова К.С, старший тренер-преподаватель, методист

Красноярск, 2025

Раздел 1. Основные характеристики программы

1. Пояснительная записка

Задача по сохранению и укреплению их здоровья, созданию условий для формирования устойчивой потребности вести здоровый образ жизни актуальна всегда.

Пилатес - это тщательно подобранная система из более, чем 500 упражнений. Это сбалансированное сочетание силы и гибкости. Пилатес улучшает самочувствие, умственное и физическое здоровье, повышает гибкость и укрепляет мышцы. Изначально этот метод использовался для реабилитации больных, прикованных к постели, сегодня пилатес является не только излюбленным видом тренировки для танцоров, гимнастов и успешных спортсменов, но и набирает большую популярность среди людей, далеких от спорта и физической культуры.

Актуальность, отличительные особенности программы.

Система упражнений Пилатес состоит из элементов различных спортивных направлений и стилей от йоги до китайской акробатики, но при этом имеет отличительные особенности, благодаря которым выделяется на фоне разнообразных и многочисленных систем тренировок и оздоровления.

К таким отличительным особенностям относят следующие:

во время занятий Пилатесом задействованы практически все группы мышц, это не просто набор упражнений, а особый подход к движениям, система нормализует работу мышц тела, помогая им прийти к балансу напряжения и расслабления;

упражнения учат осознанно двигаться, понимать, как осуществляется движение и как организм реагирует на это движение, тело ощущается, как единое целое;

упражнения просты в выполнении, доступны всем, не требуют особых условий, практически не имеют ограничений ни по полу, ни по возрасту, ни по уровню здоровья и физической подготовки занимающихся, вызывают ощущение «мышечной радости».

Родители могут заниматься с детьми, что делает поход на тренировку семейным увлечением.

Адресат программы. Обучающиеся от 14 лет и старше.

Условия набора: принимаются все желающие на основе личного решения, заявления родителей (законных представителей) для несовершеннолетних при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения – очная.

Форма реализации образовательной программы – традиционная (занятие).

Организационные формы обучения - групповые, индивидуальные, в группах одного возраста, разновозрастных группах.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий – периодичность занятий - 2 раза в неделю, продолжительность занятий - 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Укрепление здоровья и физическое развитие через занятия «Пилатес».

Задачи:

Обучающие:

Научить жизненно важным умениям и навыкам;

Изучить и совершенствовать технику выполнения двигательных действий.

Научить пользоваться инвентарем.

Развивающие:

Развить эмоциональные качества у обучающегося средствами общефизических упражнений;

Развить скоростные, силовые и координационные способности ребенка;

Развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями;

Развить музыкальность и ритмичность.

Воспитательные:

Воспитать потребность самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

Воспитать умения сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья;

Воспитать нравственные и волевые качества;

Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов (теоретическая и практическая часть занятия)	Форма текущего контроля, промежуточной аттестации
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	Наблюдение /текущий контроль/
2	Структура занятия по методу пилатес. Настройка, выравнивание исходного положения Упражнения лежа на спине, на животе, на боку, с опорой на руки, на ноги, стоя	4	
3	Составление плана разминки, зарядки, занятия на каждый день с учетом индивидуальных особенностей	3	Зачет (самостоятельное выполнение упражнений) /Промежуточная аттестация/
	Итого	8	

1.3.2. Планируемые результаты и способы их определения

Личностные: развить мотивацию к занятиям пилатес на ежедневной основе, ответственность, сосредоточенность и концентрация, социальные нормы и правила поведения

Метапредметные: Развить умение слушать и слышать окружающих, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, умение работать в заданном темпе

Предметные: развить гибкость и выносливость, обусловленные возрастными особенностями, воспитание потребности в здоровом образе жизни, воспитание умения сознательно применять упражнения в целях отдыха и укрепления здоровья, выполнять технику безопасности и самостраховку.

1.3.3. Содержание занятий

Тема 1: Введение, знакомство, инструктаж по технике безопасности. 1 час.

Знакомство с предметом «Пилатес». Правила поведения на занятии, в раздевалке. Противопоказания и меры предосторожности при выполнении упражнений пилатеса.

Тема 2: Структура занятия по методу пилатес. 4 часа.

Настройка, выравнивание исходного положения в различных положениях: лежа на спине, на животе, на боку, на четвереньках, стоя.

Отработка в парах правильного выравнивания в исходном положении упражнения пилатес: лежа на спине, на животе, на боку, с опорой на руки, на ноги, стоя для здоровья спины и всего тела.

Особенности использования малого оборудования дома (мячи, ленты, роллы). Выполнение упражнений в парах.

Тема 3: Составление плана разминки, зарядки, занятия на каждый день с учетом индивидуальных особенностей. 3 часа.

Категории упражнений, выбор основных упражнений для короткой разминки и полноценного занятия.

Групповое занятие. Разминка, зарядка на каждый день.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	первый	1 сентября	31 мая	4	8	8	2 занятия в неделю, по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально - технические обеспечение. Помещение, используемое для реализации программы должно соответствовать требованиям санитарным правил и норм.

Помещение, используемое для реализации программы должно быть оснащено: малым оборудованием для занятий пилатесом (маты, подушки, роллы, мячи, кольца, ленты и пр.).

2.2.2. Кадровое обеспечение.

Требования к квалификации по должности педагог дополнительного образования. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Требования к квалификации по должности инструктор по физической культуре. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Требования к квалификации по должности тренер. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.2.3. Информационное обеспечение.

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебно-метод. пособие / И.А. Власова, Г.Я. Мартынова. – Челябинск: ЧГАКИ, 2014. – 136 с.

2. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Е.Е. Ачкасов, И.В. Быков, А.Н. Гансбургский и др.; ред. В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой, Е.Е. Ачкасова. – 2-е изд., доп. – СПб.: СпецЛит, 2013. – 256 с.

3. ГОСТ Р 57116-2016 Фитнес-услуги. Общие требования к фитнесобъектам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://allgosts.ru/03/080/gost_r_57116-2016
4. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики/В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгогр.гос. ун-та, 2004.
5. Иванова, О.А., Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – № 1. – С. 42–43.
6. Караулова, Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для вузов по направлению подготовки бакалавриата «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура») /Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 297 с.
7. Корягина, Ю.В. Курс лекций по физиологии физкультурноспортивной деятельности: учебное пособие / Ю.В. Корягина, Ю.П. Салова, Т.П. Замчий; Министерство спорта РФ, Сибирский госуд. ун-т физической культуры и спорта. – Омск: Издательство СибГУФК, 2014. – 153 с.
8. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
9. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер ; пер. с англ. Е. Е. Смирнова. — К.: Саммит-Книга, 2014. — 151 с.
10. Т. Майерс. Анатомические поезда.
11. Т.Майерс, Дж.Эрлз. Фасциальный релиз.
12. Д.Лесондак. Фасция.
13. Ф.Неттер. Атлас анатомии человека.
14. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. — М.: Изд-во Эксмо, 2003. — 352 с, илл.
15. Капанджи, А.И. Физиология суставов: схемы биомеханики человека с комментариями: 805 оригинальных рисунков автора / А.И. Капанджи ; предисл. проф. Рауля Тубьяна ; [пер. с англ. Г.М. Абелевой, Е.В. Кишиневского]. - 6-е изд. - Москва: Эксмо, 2009.
16. Капанджи А., Нижняя конечность. Функциональная анатомия. Тазобедренный сустав и бедро. Коленный сустав и голень. Голеностопный сустав. Стопа и ее свод. Биомеханика ходьбы. Физиология суставов Т.2 - 2010
17. Капанджи А., Позвоночник. Физиология суставов. Голова. Шея. Грудной отдел. Тазовый пояс. Поясничной отдел. Физиология суставов Т.3 - 2014
18. Э.Франклин. Динамическое выравнивание.
19. Л.Бюске. Мышечные цепи.
20. Твое тело : подробная инструкция для пользователя, или Как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Бландин Кале-Жермен; пер. с фр.Е . М . Рябцевой - М .: АСТ : Астрель, 2008. - 296, [8] с .: ил .
21. Женский таз: анатомия и упражнения/ Бландин Кале-Жермен; пер. с фр.ред. А.Капланом - 145 с, ил.
22. Локомоция человека : протокол обследования, оценка, лечение и профилактика травм, связанных с циклом походки / Томас С. Мишо ; [перевод с английского К. Мищенко]. — Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. : ил. — (Анатомические поезда).

2.3. Формы аттестации (контроля)

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную аттестацию.

Текущий контроль – это проверка усвоения учебного материала теоретического и практического характера, которая осуществляется регулярно на протяжении всего полугодия. Ведущая задача текущего контроля - регулярное управление учебной деятельностью учащихся и ее корректировка. Он позволяет получать непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс. Другими важными задачами текущего контроля является стимуляция регулярной, напряженной и целенаправленной работы учащихся, активизация их познавательной деятельности; определение уровня овладения учащимися умениями самостоятельной работы, создание условий для их формирования.

Проведение текущего контроля - это продолжение обучающей деятельности преподавателя. Текущий контроль является органической частью всего учебного процесса, он тесно связан с изложением, закреплением, повторением и применением учебного материала с использованием метода педагогического наблюдения, а также при анализе правильности выполнения упражнений. **Форма текущего контроля – наблюдение за правильностью выполнения упражнений на занятии.**

Промежуточная аттестация – это процедура оценки степени и уровня освоения обучающимися отдельной части или всего объема образовательной программы. **Форма промежуточной аттестации: Зачет после выполнения обучающимися упражнений.**

2.4.Оценочные материалы

Комплекс упражнений лежа на спине

1. Pelvic Clock\ Тазовые часы

Исходное положение/ настройка: лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине таза, спина в нейтральном положении, руки по бокам, ладони вверх или вниз

Движение:

- Наклоняйте таз вперед/ назад (на циферблате 12 и 6),
- Наклоняйте таз влево/ вправо (на циферблате 3 и 9),
- Наклоняйте таз по кругу в обе стороны,
- Наклоняйте таз в диагонали (1 и 7, 11 и 5)

Частые ошибки: излишнее усилие туловища и ног (смещение тела вдоль пола), плохое выравнивание ног, ребра поднимаются с пола (грудная клетка «танцует»)

Преимущества упражнения:

- Улучшение подвижности позвоночника и таза
- Избавление от мышечных спазмов
- Повышение осознанности собственного тела
- пробуждение локальной мускулатуры области таза и поясничного отдела

Противопоказания: нет

Предосторожности:

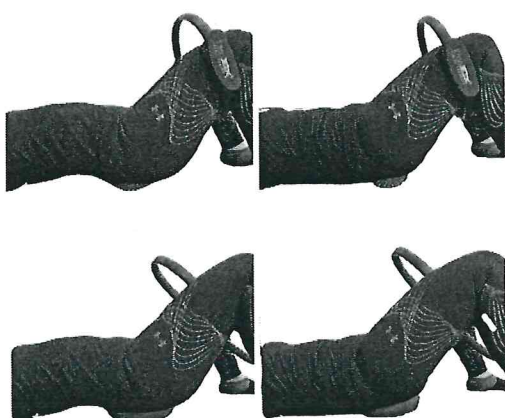
- Беременность на позднем сроке - положить на наклонную поверхность
- Чувствительность при сгибании или разгибании (начать с горизонтальной плоскости - наклоны таза на 3 и 9)



Задний наклон таза

Нейтральное положение

Передний наклон таза



Вариации с малым оборудованием

Кольцо:

- ноги внутрь, бедра погружаются в платформы кольца
- между бедер, ноги удерживают кольцо

Массажные мячики/ софтбол:

- под крестец

2. Bridging \ Мост

Исходное положение / стойка:

лежа на спине в нейтральном положении.

Движение: от копчика и седалищных бугров запускаем задний наклон таза, раскрываем область сгибателей бедра, последовательно «позвонок за позвонком» поднимаем корпус над полом. В верхней позиции опора между лопаток, сохраняем выравнивание грудной клетки и таза. Опускаемся обратно от грудного отдела так же «позвонок за позвонком».

Частые ошибки и коррекция:

- излишнее подкручивание таза - удлините таз и копчик в сторону коленей
- излишнее напряжение ягодичных мышц - давите стопами в мат и удлиняйте бедра от себя
- прогиб в пояснице - оставляйте ребра на мате как можно дольше

Преимущества упражнения:

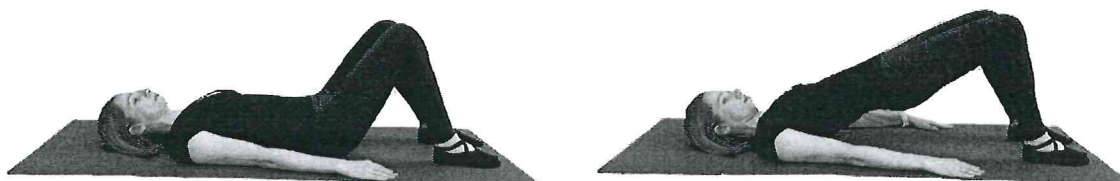
- Улучшение подвижности позвоночника
- Укрепление задней поверхности бедра
- Улучшение эластичности сгибателей бедра
- Разгибание бедра

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

- патологии позвоночника в острой стадии (через боль не двигаемся)
- остеопороз - избегайте излишнего подкручивания таза или сгибания позвоночника
- переразгибание - избегайте задержки дыхания

Мат



Ролл, Арка



3. Arm Arcs \ Арки руками (Мат)

Исходное положение/ настройка: лежа на спине в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки по бокам, ладони вверх или вниз

Движение:

- 1) Позвольте рукам всплыть над полом вверх.
- 2) Уводите руки за голову, пока позволяет движение в плечевом суставе и сохраняете нейтральное положение
- 3) Верните руки обратно

Вариации:

Движение руками симметрично/ разнонаправлено, одной рукой

Удерживаете кольцо с внешней стороны рукоятей или изнутри, слегка растягивая кольцо

Частые ошибки и коррекция:

- Слишком большое движение лопатки: подъем или протракция
- Ребра поднимаются от пола/ прогиб в пояснице увеличивается
- Вдавливание головы в пол

Расширяйтесь через ключицы и расширяйте пространство между лопатками.

Позвольте рукам вращаться в плечевых суставах.

Разворачивайте руку изнутри наружу: нижнюю часть руки - трицепс, к потолку.

Удерживайте задние ребра в контакте с матом.

Преимущества упражнения:

- Улучшение амплитуды движения плеча

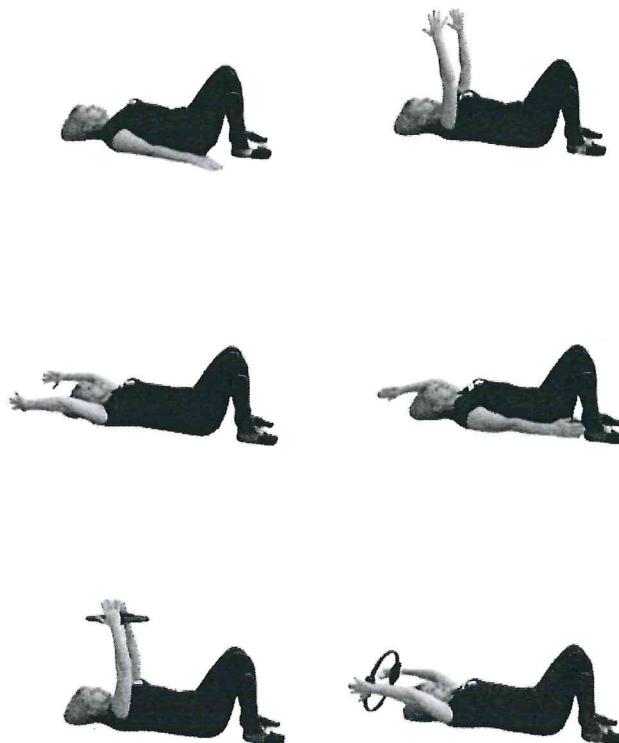
- Профилактика боли в пояснице
- Диссоциация рук от грудной клетки
- Улучшение осознанности тела и осанки

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

Беременность на позднем сроке - наклонная поверхность

Боль в плече или импичмент - ограничить амплитуду движения меньше 90°, двигаться без боли, обеспечить наилучшее выравнивание плеч и плече-лопаточный ритм



4. Dead bug / Мертвый жук (Mat)

Исходное положение /настройка:

Лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине таза, спина в нейтральном положении, руки по бокам, ладони вверх или вниз

Движение:

На вдохе сгибайте ногу в тазобедренном суставе, позволяя ей всплыть в положение 90/90.

На выдохе опустите ногу снова на пол.

Сохраняйте нейтраль на протяжении всего упражнения.

Поменяйте дыхание при необходимости.

Вариации:

Чередуйте ноги или повторите несколько раз одной ногой

Частые ошибки и коррекция:

- таз качается вперед/назад или из стороны в сторону
- избыточная работа мышц живота или ягодиц
- движение позвоночника в сгибание или разгибание
- выпячивание живота
- избыточное напряжение плеч или шеи

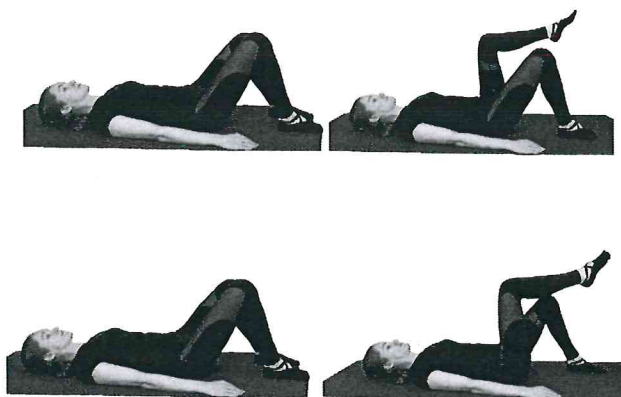
Преимущества упражнения:

- диссоциация бедра для переходов из положения сидя в стоя

- улучшение контроля туловища

Противопоказания: нет

Меры предосторожности: Беременность на позднем сроке - выполнять лежа на наклонной поверхности



5. Femur Arcs / Арки бедрами (Мат)

Исходное положение /настройка:

Лежа на спине, колени согнуты в положении 90/90 *Table Top*, ноги параллельны, вместе или в небольшом отведении, спина в нейтральном положении, руки на полу, ладони вверх или вниз

Движение:

Вдох перед началом движения.

На выдохе опускайте ногу к полу.

На вдохе возвращайте ногу в исходное положение.

Сохраняйте нейтраль на протяжении всего упражнения.

Выполните другой ногой.

Используйте обратное дыхание при необходимости.

Вариации:

Опускайте обе ноги к полу (косые мышцы живота).

Используйте пенный ролл для усложнения работы с балансом и увеличения проприорецепции.

Частые ошибки и коррекция:

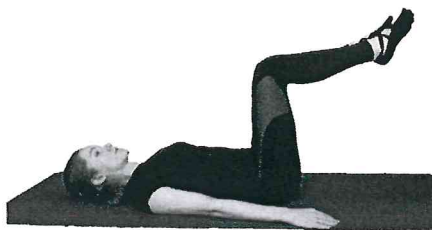
- таз качается вперед/назад или из стороны в сторону
- избыточная работа мышц живота или ягодиц
- движение позвоночника в сгибание или разгибание
- выпячивание живота
- избыточное напряжение плеч или шеи

Преимущества упражнения:

- диссоциация бедра для переходов из положения сидя в стоя
- улучшение контроля туловища

Противопоказания: нет

Меры предосторожности: Беременность на позднем сроке - выполнять лежа на наклонной поверхности только упражнение Dead Bug



6. Chest lift / Подъем груди (Мат)

Исходное положение /настройка:

Лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу, ладони за головой, пальцы в замок.

Таз в нейтральном положении или легкое сгибание поясницы

Движение:

На вдохе потянитесь макушкой из плеч.

На выдохе направьте грудину вниз, позволяя мышцам живота поднять голову. Удерживайте контакт ладоней и головы во время скручивания.

На вдохе вытяните руки к задней поверхности бедер.

На выдохе при помощи рук скрутитесь немного выше.

На вдохе вытяните руки снова вверх к потолку и верните за голову. Удерживайте сгибание без изменения.

На выдохе раскрутитесь на мат.

Вариации:

Частичное движение (*Baby Lift*)

Ноги в положении *Table Top*

Движение корпуса с руками за головой

Частые ошибки и коррекция:

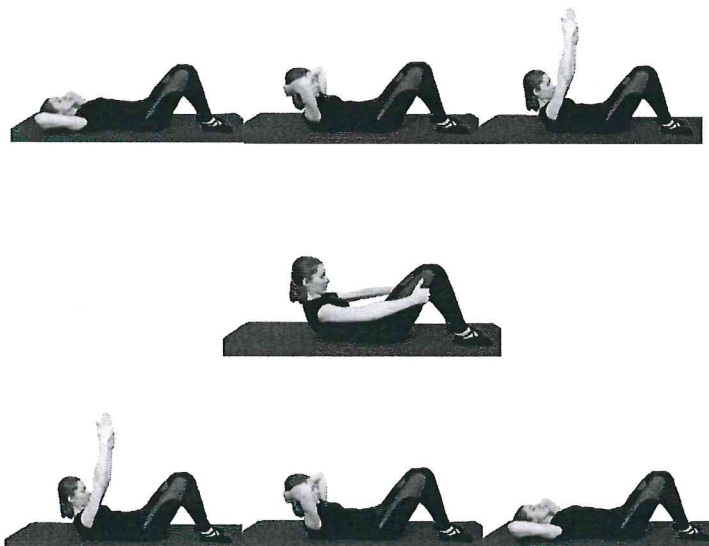
- Изменение положения таза
- Слишком высокий подъем
- Чрезмерное использование сгибателей бедра
- Вдыхание или выдыхание слишком большого объема воздуха
- Голова или подбородок выдвигаются вперед
- Задержка дыхания

Преимущества упражнения:

- Увеличение силы мышц живота
- Улучшение подвижности грудного отдела позвоночника и ребер в сгибании

Противопоказания: Остеопороз, Беременность на позднем сроке

Меры предосторожности: Боль в шее - оставить руки за головой, улучшить подвижность грудного отдела



Комплекс упражнений лежа на животе

7. Prone Press Up \ Разгибание до нижних ребер (Мат)

Исходное положение/ настройка:

Лежа на животе в нейтральной позе, ладони по бокам от плеч, локти направлены в потолок

Движение:

Расширяйте ключицы и плечи, потянитесь локтями к пяткам, плавно поднимайтесь над полом.

Позвольте груди подняться и грудному отделу разгибаться.

Поддерживайте контакт нижних ребер и мата, головку плечевой кости в суставе.

Раскручивайтесь в исходное положение, удлините заднюю часть шеи.

Вариации:

Руки в позиции «бриллиант», по бокам или E-позиция

Частые ошибки и коррекция:

- Подъем ребер над полом без разгибания в грудном отделе
- Подъем ребер над полом при грудном сгибании
- Плечи к ушам
- Живот "вываливается" к полу
- Сгибание в ТБС, таз подкручивать я копчиком в пол

Преимущества упражнения:

- Улучшение подвижности грудной клетки
- Навык правильной работы мышц живота при разгибании
- Улучшение осанки

Противопоказания: беременность, острые состояния при стенозе, спондилолистезе, фасеточном синдроме

Меры предосторожности:

- Боль в плече - найти комфортное положение для рук
- Хронический стеноз - подложить коврик под живот для обеспечения удлинения/ сгибания поясницы

- Остеопороз - подкладка под нижние ребра



8. Swan \ Лебедь (Мат)

Исходное положение/ настройка:

Лежа на животе в нейтральной позе, ладони по бокам от плеч, локти направлены в потолок

Движение:

Расширяйте ключицы и плечи, потянитесь локтями к пяткам, плавно поднимайтесь над полом.

Позвольте груди подниматься и грудному отделу разгибаться.

После того, как подниметесь до передних ребер, оттолкните ладонями пол и выпрямите локти, выходя в длинное разгибание.

Сохраняя осевое вытяжение, опуститесь на пол, прокатываясь вперед бедрами, тазом, животом на грудную клетку, позволяя рукам согнуться и вернуться в исходное положение

Частые ошибки и коррекция:

- Потеря поддержки от центра
- Переразгибание шейного или поясничного отдела
- Плохое выравнивание головы и шеи
- Провисание на руках, плечи поднимаются к ушам

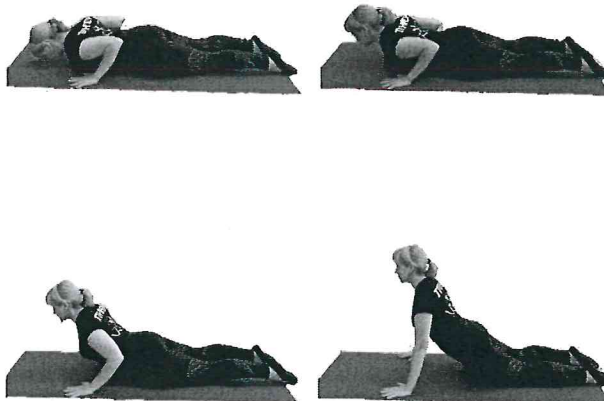
Преимущества упражнения:

- гибкий позвоночник
- улучшение осанки, раскрытая грудная клетка и зона декольте

Противопоказания: беременность, острые состояния при стенозе, фасеточном синдроме, проблемы с опорой в запястья

Меры предосторожности:

- Боль в плече - найти комфортное положение для рук
- Хронический стеноз - подложить коврик под живот для обеспечения удлинения/сгибания поясницы
- Остеопороз - подложить свернутый коврик под нижние ребра и таз



Комплекс упражнений лежа на боку

9. Sidelying \ Серия для ног на боку

Исходное положение/ настройка: лежа на боку в нейтральном положении, ноги согнуты в коленях, нижняя рука под головой, верхняя рука в опоре на полу

Движение:

Поднимите верхнюю ногу параллельно полу. Выводите её вперед, направляя бедро к животу.

Перемещайте ногу назад, сохраняя устойчивое положение корпуса.

Вариации: нога согнута в колене/ прямая, сгибание/ разгибание в ТБС, внешнее/ внутреннее вращение в ТБС.

Частые ошибки и коррекция:

- талия лежит на мате или излишнее прогибание в талии - вытяните туловище от макушки и таза
- сгибание позвоночника вместе со сгибанием бедра - вытягивайтесь через копчик, когда нога идёт вперёд
- разгибание позвоночника вместе с разгибанием бедра - направляйте лобковую кость к передним нижним ребрам, когда нога идёт назад
- ротация таза/позвоночника - сохраняйте бёдра и плечи друг над другом

Преимущества упражнения:

- Улучшение баланса
- Укрепление ног и позвоночника
- Улучшение мобильности ТБС
- Улучшение осознанности положения тела во всех плоскостях

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

дискомфорт в плече - вытяните руки вперед, положите голову на подушку,
дискомфорт в бедре/бурсит - подложите подушку под бедро,

беременность - положите подушку под живот стеноз - убедитесь, что поясница не прогибается



10. Book Opening \ Открывая книгу (Mat)

Исходное положение/ настройка: лежа на боку, ноги согнуты в коленях. Руки вытянуты под углом 90° в сгибании плеча. Голова на небольшой подушке или ладонь под голову
Движение:

- 1) Вытяните верхнюю руку к потолку, позволяя глазам, груди, ребрам и позвоночнику следовать за ней. Удерживайте ноги в исходном положении насколько возможно.
- 2) Продолжайте поворот насколько возможно далеко, не позволяя плечам выталкиваться вперед - рука может не касаться пола.
- 3) Вернитесь в исходное положение, начиная движение от ребер.

Вариации: руки прямые/ за головой

Частые ошибки и коррекция:

- талия лежит на мате или излишнее прогибание в талии - вытяните туловище от макушки и таза
- сгибание позвоночника вместе со сгибанием бедра - вытягивайтесь через копчик, когда нога идет вперед
- разгибание позвоночника вместе с разгибанием бедра - направляйте лобковую кость к передним нижним ребрам, когда нога идет назад
- ротация таза/позвоночника - сохраняйте бедра и плечи друг над другом

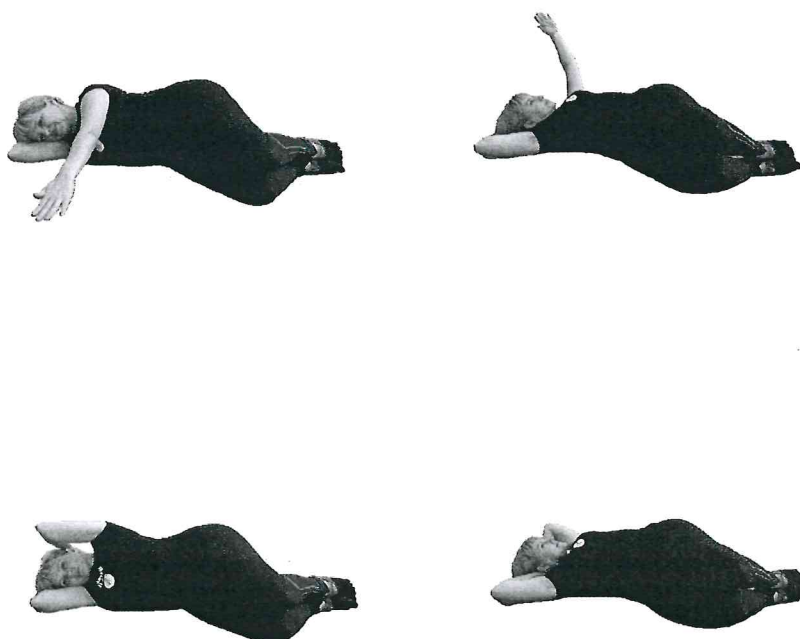
Преимущества упражнения:

- Улучшение подвижности позвоночника в ротации
- Улучшение мобильности плеча и эластичности внешней поверхности бедра
- Улучшение осанки

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

- Ограниченное движение в плечевом суставе: в положении ротации поместите подушку под движущуюся руку / приподнимите голову / согните локоть и положите ладонь на грудину
- Стенозы - для большего комфорта поддерживайте поясницу в длинном сгибании
- Патология диска - ограничить амплитуду движения
- Остеопороз - избегайте ротацию на границе амплитуды



11. Side Kick/ Боковой удар (Мат)

Исходное положение /настройка:

Лежа на боку, опора на локоть, локоть точно под плечом.

Ладонь верхней руки на полу перед грудной клеткой, верхнее бедро должно быть прямо над нижним, талия приподнята над полом, позвоночник в нейтральном положении.

Ноги вытянуты на полу в линию с туловищем или слегка согнуты. Верхняя нога приподнята до параллели с полом

Движение:

Front to Back (Вперед - назад)

На вдохе выводите верхнюю ногу вперед в сгибание бедра, стопа в тыльном сгибании, удерживайте нейтральное положение таза.

На выдохе двигайте ногу в разгибание, стопа в подошвенном сгибании, сохраняйте нейтральное выравнивание.

Продолжайте чередовать сгибание/ разгибание бедра, минимизируйте ротацию позвоночника, сгибание или боковое сгибание.

Up and Down (Вверх - вниз)

На вдохе отведите верхнюю ногу, не позволяя тазу смещаться.

На выдохе приведите верхнюю ногу.

Passé-Developpé

Верхняя нога во внешней ротации. На вдохе согните колено, скользя стопой по внутренней поверхности бедра.

На выдохе вытяните ногу наружу и вверх и затем приведите обратно в исходное положение.

Вариации:

Уберите верхнюю руку с пола

Частые ошибки и коррекция:

- Наклон таза
- Сгибание / разгибание поясницы
- Боковой наклон шейного или грудного отделов позвоночника
- Перегрузка сгибателей/ разгибателей бедер для помощи в стабилизации
- Провисание в плече

Преимущества упражнения:

- улучшение осанки
- улучшение подвижности ТБС
- укрепление плечевого пояса и центра

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

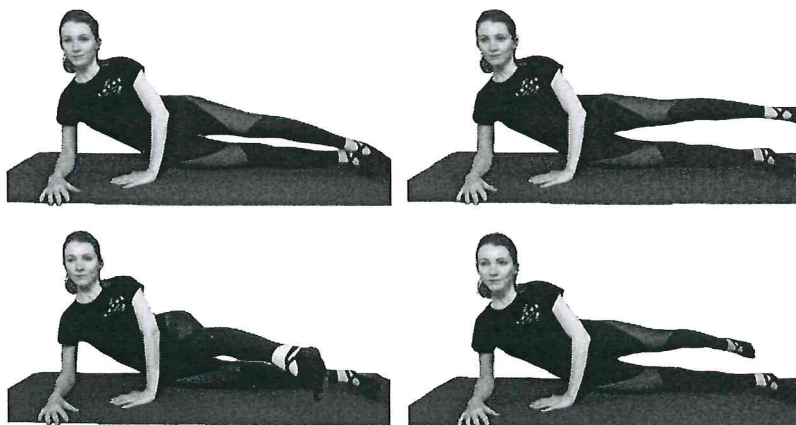
Боль в плече - лежа на боку с поддержкой под голову.

Вертлужный бурсит - подложите что-то мягкое в области большого вертела бедренной кости.

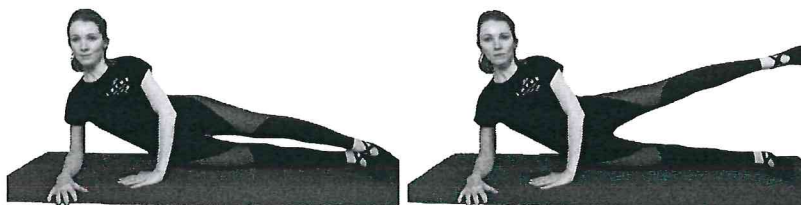
Сниженный контроль туловища после беременности или боль в спине - согните одну или обе ноги для облегчения контроля.

Беременность - при необходимости лежа на боку подложите подушку под живот.

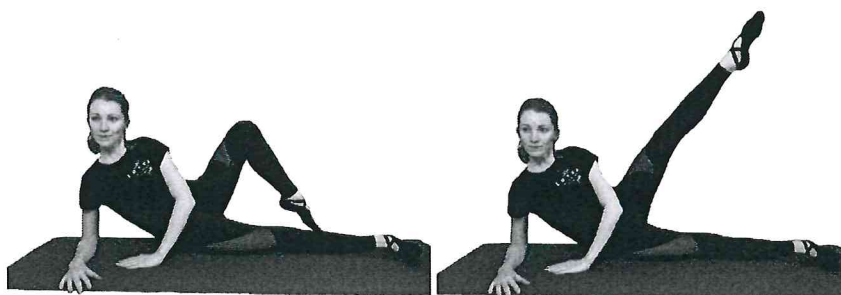
1 Вперед-назад



2 Вверх-вниз



3 Passe-Developpe



Комплекс упражнений с опорой на руки/ на ноги

12. Quadruped \ Четырёхугольник (Mat)

Исходное положение/ настройка:

Стоя на четвереньках, плечи над ладонями, таз над коленями.

Таз, позвоночник и голова в нейтральном выравнивании.

Движение:

Вытягивайте руку вперед, сгибая ее в плечевом суставе. Одновременно с рукой вытягивайте противоположную ногу назад, разгибая её в тазобедренном суставе.

Сохраняйте естественные изгибы позвоночника.

Возвращайтесь в положение на четвереньках, сохраняя нейтральное выравнивание.

Повторите другой рукой и ногой.

Вариации:

Только руки/ только ноги вытягивайте

Одноименная рука и нога без/ с разворотом

Ноги и руки широко/узко

Частые ошибки и коррекция:

- Потеря нейтрального выравнивания, провисание в пояснице или плечах.
- Потеря поддержки центра, избыточное провисание или вращение.
- Перерезгивание локтей или запястий.
- Крыловидные лопатки или избыточная их протракция, ретракция или подъем.
- Сгибание или разгибание шеи.

Преимущества упражнения:

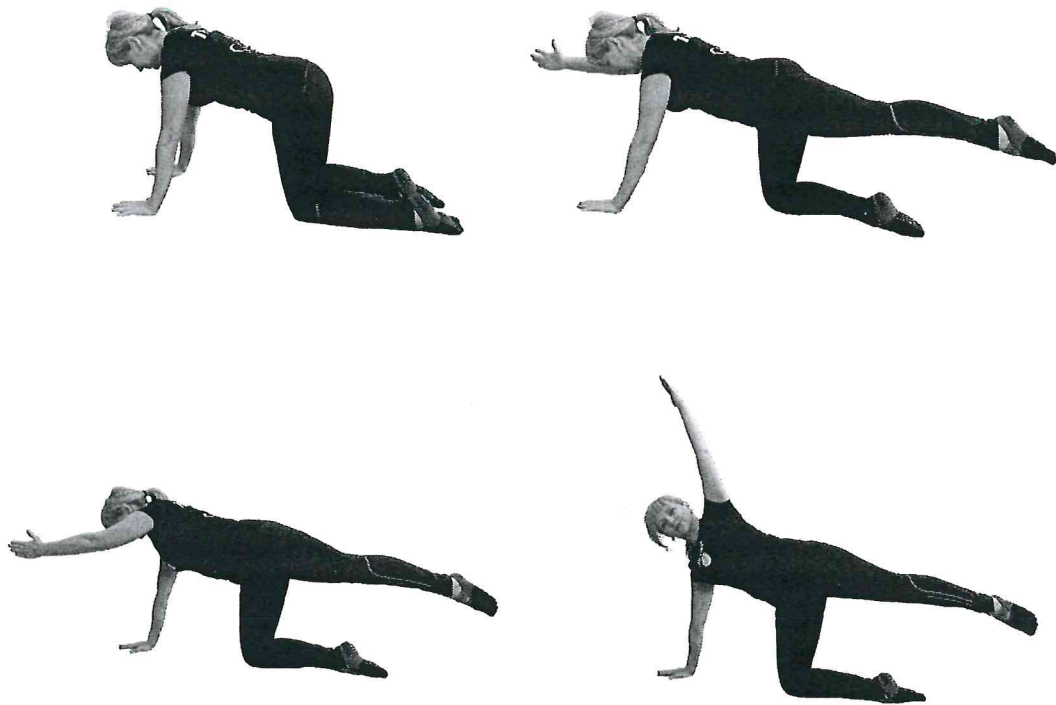
- Диссоциация рук и ног
- Улучшение мобильности плеча и эластичности внешней поверхности бедра
- Безопасная работа поясничного отдела
- Улучшение осанки

Противопоказания: нет

Меры предосторожности:

Стеноз, спондилолистез - не допускать разгибание поясничного отдела.

Туннельный синдром запястья, боль в коленях



13. Kneeling Cat\ Кошка на голених (Мат)

Исходное положение/ настройка:

Из положения Quadruped

Движение:

Толкните ладонями и голеними пол, округлите спину, при этом макушка и копчик опустятся а полу.

Затем потянитесь макушкой и копчиком к потолку, позволяя спине мягко прогнуться к полу.

Вариации:

Добавить смещение корпуса назад и вперед вместе со сгибанием и разгибанием

Частые ошибки и коррекция:

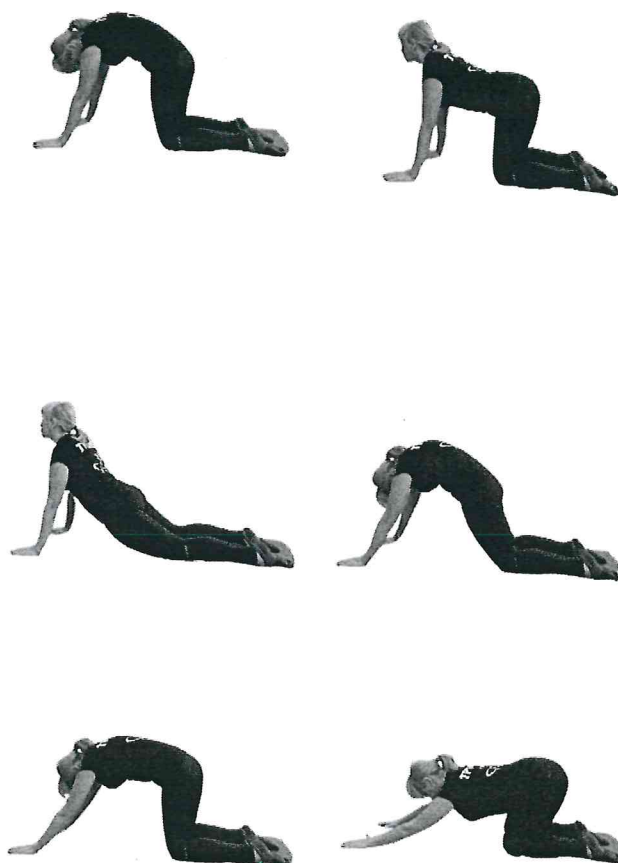
- сгибание позвоночника сопровождается избыточным напряжением в ягодицах, плечевых суставах
- теряется опора в ладони - усиливается дискомфорт в запястье
- опора в колени, а не во всю голень, стопы поднимаются над полом
- при разгибании позвоночника теряется осевое вытяжение

Преимущества упражнения:

- Безопасная работа поясничного отдела, избавление от боли и дискомфорта
- Улучшение мобильности плеча и эластичности внешней поверхности бедра
- Улучшение осанки
- Улучшение паттерна шага и походки
- Сильные руки
- Пресс
- Подготовка к функциональным упражнениям

Противопоказания: к движению при сгибании и разгибании позвоночника

Меры предосторожности: туннельный синдром запястья, импичмент плеча, боль в коленях



14. Mermaid \ Русалка (Мат)

Исходное положение/ настройка:

Сидя в позиции ног z-сед, одна или обе седалищные кости на мате.

Спина в нейтральном выравнивании

Одна рука в опоре на полу на линии таза, другая рука сбоку.

Движение:

Удлините заднюю часть шеи, выполняйте боковое сгибание, раскрывая верхний бок и ребра.

Погружайте одну руку в мат, другой - вытягивайтесь над головой. Рука на мате сгибается в локте слегка или полностью опускается вниз.

Из положения бокового наклона выполняйте повороты в обе стороны.

Вернитесь в исходное положение.

Вариации:

- Только боковой наклон
- Сочетание движений по плоскостям: Боковой наклон + ротация, Боковой наклон + ротация + сгибание/разгибание
- Обратный наклон

Частые ошибки и коррекция:

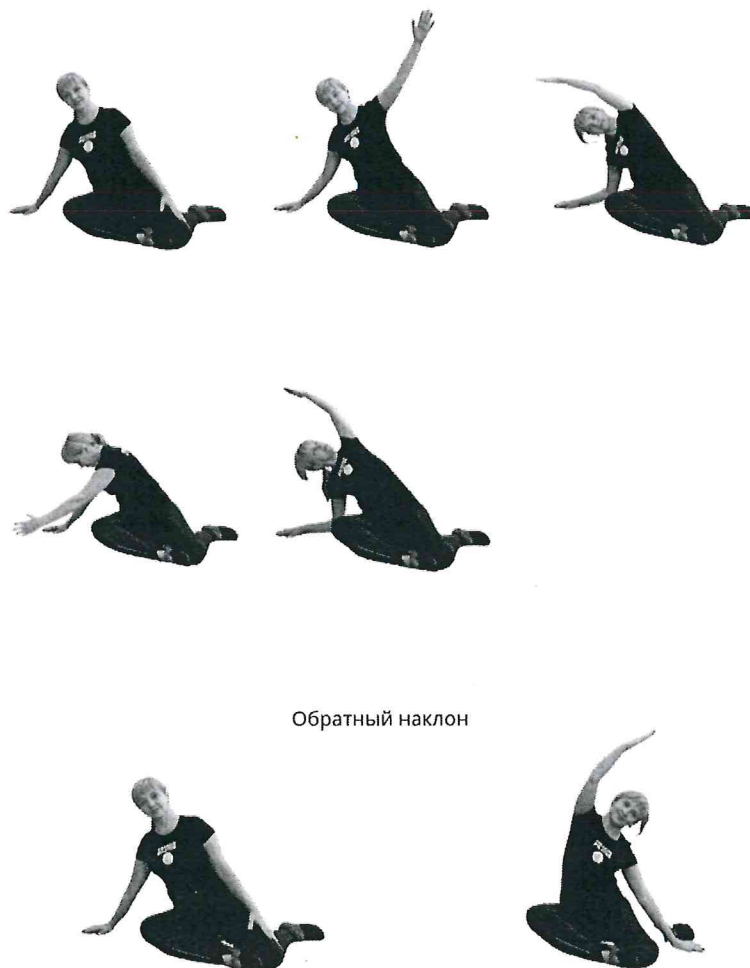
- Ребра вперед
- Чрезмерное боковое сгибание в шее
- Движение таза, например, седалищная кость взмывает над полом
- Подъем плеч или выдвижение головки плечевой кости вперед
- Начало движения без выравнивания в нейтральной
- При ротации происходит укорочение бока.

Преимущества упражнения: универсальное упражнение «для всего»

Противопоказания: острая боль в теле

Меры предосторожности:

- Остеопороз - избегайте движения на границе амплитуды и комбинаций ротации со сгибанием
- Боль в плече - положите верхнюю руку на грудь или отведите в сторону, обеспечьте хорошее выравнивание для нижней руки
- Замена ТБС - ноги по-турецки / сидя на стуле
- Боль в колене - сесть в любое комфортное положение или на бокс. Разогните больную ногу.



Обратный наклон

Комплекс упражнений стоя

15. Standing Roll down \ Скручивание стоя (Mat)

Исходное положение/ настройка:

Стоя, ноги на ширине таза, стопы параллельны.

Вес распределен 60% на плюсне, 40% на пятки.

Нейтральное выравнивание.

Движение:

Удлините позвоночник, начните скручиваться, начиная с кивка головой вперед, продолжайте скручиваться позвонок за позвонком, удерживая таз вертикально.

После того, как округлите поясницу, позвольте тазу перекатиться на бедренных костях в передний наклон. Удерживайте ноги вертикально, таз над стопами.

Позвольте голове и рукам расслабиться.

Вдох вниз. С выдохом начните раскручиваться от таза, выстраивая позвонки один над другим, пока не вернетесь в исходное положение стоя.

Вариации:

Стопы параллельно/ внутрь/ наружу, в разножке

Добавить ротацию в сгибании или сгибание в ротации

Частые ошибки и коррекция:

- Перенос веса на пятки
- Слишком сильно прижимается подбородок
- Подкручивается таз
- Таз двигается слишком быстро при движении вниз
- Таз не возвращается в нейтральное положение при движении вверх
- Нет сегментарного движения
- Напряжение шеи и плеч
- Переразгибание коленей

Преимущества упражнения:

- Выравнивание частей тела по вертикальной оси
- Сильный центр, поддержка для живота изнутри
- Подготовка к функциональным движениям в жизни

Противопоказания: к сгибаниям

Критерий оценивания – правильность выполнения упражнения.

«Восприятие нового материала»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Ученик плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Ученик осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой. Ученик внимателен.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Ученик осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

«Координация движений»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Ученик слабо координирует движения.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Ученик осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Ученик осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

«Чувство ритма»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Ученик на низком уровне владеет чувством ритма.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) У ученика присутствует чувства ритма.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

«Гибкость, растяжка»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Плохая координация движений, не развита гибкость.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Воспитанник внимателен, хорошая координация движений, но слабо контролируемая. Совершает попытки понять свой организм и подчинить его своей воле.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу, развита гибкость и координация.

«Способность правильно выполнять двигательные действия»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Воспитанник слабо координирует движения, на низком уровне владеет чувством ритма, проявляет слабое внимание.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) У воспитанника хорошая растяжка и гибкость, присутствует чувства ритма, координация движений, но слабо контролируемая.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

«Интерес к занятиям»

Низкий уровень (отметка черного цвета) Воспитанник плохо воспринимает новый материал.

Средний уровень (отметка зеленого цвета) Воспитанник осваивает навыки и упражнения в соответствии с программой.

Высокий уровень (отметка красного цвета) Воспитанник осваивает все упражнения программы, осмысленно относится к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу.

2.5 Методические рекомендации

Программа «Пилатес для здоровой спины» строится по принципу «от простого к сложному». Для реализации образовательной программы педагогу необходимо применять всевозможные методы обучения, которые могли бы заинтересовать обучающихся, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

словесные методы – устное изложение темы;

наглядные методы – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение. Использование методических пособий;

практические методы – выполнение обучающимся всех необходимых заданий и упражнений;

репродуктивные методы – ребенок получает готовую информацию.

В целях более эффективного усвоения учебного материала целесообразно в рамках занятия применять указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого обучающегося.

Методические основы организации самостоятельных занятий.

Теория и методика физической культуры и спорта определяет ряд принципиальных положений, соблюдение которых гарантирует успех в самостоятельных занятиях, в том числе по системе упражнений Пилатес, защищая от переутомления и возможных нежелательных последствий.

Соблюдение несложных правил позволяет сделать самостоятельные занятия интересными, эффективными, безопасными, а главное, полезными.

Правило № 1. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленностью и строго соблюдать правила безопасности во время самостоятельных занятий. Поскольку в системе Пилатес особое место отводится правильной технике упражнений, целесообразно выполнять комплекс, видя свое отражение в зеркале.

Правило № 2. Занятие обязательно нужно начинать с разминки. Она поможет подготовить организм к предстоящей нагрузке, разогреть мышцы и связки, исключить риски получения травмы, сконцентрироваться на правильном выполнении техники.

Правило № 3. Необходимо соблюдать правила тренировки, обусловленные особенностями физиологии среднестатистического человека: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузки, чередование нагрузки и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

Правило № 4. Перед занятиями нужно составить план тренировок, как минимум на месяц, подробно описав в нем объем нагрузки, продолжительность занятия и сами упражнения.

Упражнения должны прорабатывать все части тела. В плане должно прослеживаться постепенное увеличение нагрузки и увеличение сложности упражнений.

Правило № 5. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям занимающегося, поэтому их сложность повышают постепенно, контролируя реакцию организма на них.

Правило № 6. Если во время занятия возникло ощущение недомогания, головокружение, болевые ощущения или чувство усталости, нужно значительно снизить нагрузку или вовсе отказаться от нее, затем посетить врача.

Правило № 7. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Правило № 8. По завершении комплекса упражнений целесообразно использовать восстанавливающие процедуры (самомассаж, теплый душ, ванна с солью или травами, сауна и др.).

Популярность системы упражнений Пилатес обусловлена также и тем, что противопоказаний для занятий практически нет. Существуют состояния организма, при которых врачи не рекомендуют не только физические упражнения, но и любую повышенную активность. Сюда относятся:

- инфекционные и вирусные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;
- свежие травмы (переломы, растяжения, вывихи);
- любые хронические заболевания в период обострения;
- кровотечения;
- психические расстройства.

Одежду для занятий выбирают из натуральных тканей, свободную.

Тренировки проходят босиком или в специальных носках для фитнеса (без пальцев), допускается также использование обычных носков из плотного хлопка. Потребуется коврик от 8 мм толщиной, который должен соответствовать росту занимающегося, но можно использовать так же обычное банное полотенце.

Время для занятий подходит любое, важно учитывать индивидуальные биоритмы и режим дня. Заниматься Пилатесом можно как на свежем воздухе, так и в помещении, занимающимся дома необходимо предварительно проветрить комнату. Занятия Пилатесом могут проходить при использовании музыкального сопровождения, это позволит повысить эмоциональный окрас занятий и придаст эстетичность самим движениям. Эффективность занятий будет ощутимо только в том случае, если занятия будут регулярными и проводиться не менее 3-х раз в неделю. Длительность занятий варьируется от 15 минут (для новичков) до 90 минут для продвинутого уровня. В среднем комплекс проводится в течение получаса. Как уже отмечалось, освоение базового уровня целесообразно осуществлять не быстрее, чем за шесть месяцев.

В завершении данного раздела необходимо отметить, каким бы ни был уровень физической подготовленности занимающегося или уровень сложности программы Пилатес, в любом случае, необходимо научиться правильно дышать.

Для извлечения максимума пользы из упражнений Пилатес занимающийся должен активно использовать разные способы дыхания. Контроль за дыханием осуществляется по трем основным аспектам, которые называются «боковое дыхание», «соблюдение ритмического рисунка» и «активное дыхание».

Боковое дыхание. Боковое дыхание (его также называют реберным) осуществляется за счет расширения грудной клетки при сохранении постоянного напряжения

глубоких мышц живота как на вдохе, так и на выдохе. Это совсем иная модель дыхания по сравнению с той, где при вдохе диафрагма опускается, а мышцы живота расслабляются, позволяя стенке брюшной полости выпячиваться вперед (диафрагменный, или брюшной, тип дыхания).

Боковое дыхание используется с той целью, чтобы сохранять напряжение мышц живота при выполнении упражнений, так как стабильность туловища чрезвычайно важна для защиты позвоночника под нагрузкой. Это ни в коем случае не означает, что дышать животом плохо и что диафрагма не играет жизненно важной роли в процессе дыхания. Просто боковой тип дыхания предпочтительнее при занятиях по системе Пилатес.

Соблюдение ритмического рисунка.

Для каждого упражнения установлен свой ритм дыхания. В одной фазе должен совершаться вдох, а в другой - выдох. Это делается для того, чтобы вы не задерживали дыхание, особенно когда упражнение связано с большой физической нагрузкой. Задержка дыхания, как правило, сопровождается сильным напряжением мышц, а также нежелательным и потенциально опасным повышением артериального давления. Выдох в фазе максимального напряжения помогает этого избежать.

Установленный ритм дыхания может также оказывать влияние на прорабатываемые мышцы. Так, например, выдох активизирует глубокий мышечный слой брюшной полости, который образуют поперечные мышцы живота.

Наконец, ритмичное дыхание задает динамический ритм и самому упражнению. Каждое упражнение в Пилатесе имеет свои особенности. Некоторые упражнения или их отдельные фазы выполняются плавно и медленно, а другие — несколько быстрее и резче. Переменная динамика придает тренировке разнообразие и больше соответствует ритму повседневной деятельности.

Активное дыхание.

Особое место в системе Пилатес занимает так называемое активное дыхание.

Существуют такие специфические упражнения, как, например, «Сотня», в котором выдох делается не просто с усилием, но и носит прерывистый характер, то есть разбивается на отдельные части, чтобы лучше контролировать работу мышц живота и особенно внутренних межреберных мышц. Точно так же осуществляется и вдох, но при этом акцент переносится на работу наружных межреберных мышц. И вдох, и выдох при выполнении данного упражнения делаются в пять приемов. При этом каждый раз соответствующие мышцы сокращаются чуть сильнее.

Рон Флетчер, один из первых учеников Джозефа Пилатес, впоследствии ставший одним из самых уважаемых тренеров Пилатеса, разработал направление, которое назвал «ударное дыхание». Вот как он объясняет его суть: «Ударное дыхание не следует трактовать как силовое.

Оно просто задает темп и ритм упражнению. Представьте, что вы надули воздушный шарик, а затем выпускаете из него воздух через маленькое отверстие струей постоянного напора. Это напоминает мне “дыхомер” Джозефа Пилатеса, который представлял собой колесо с лопастями, вращавшееся, если на него подуть. Цель состояла в том, чтобы в ходе выполнения упражнения колесо вращалось с постоянной

скоростью. Я помню, как Пилатес говорил со своим жутким немецким акцентом: “И вдох, и выдох должны совершаться с намерением. Прежде чем вдохнуть, необходимо выдохнуть”. Не зря “вдох” и “вдохновение” являются родственными словами».

Исключительно важное значение правильного дыхания характерно для преимущественного большинства, помимо системы упражнений Пилатес, видов спорта, среди них плавание, легкая атлетика, йога, карате, капоэйра, тяжелая атлетика и т.д. Это обусловлено тем, что осознанное следование определенным техникам дыхания позволяет улучшить работу сердца и повысить физическую активность. К числу дополнительных преимуществ так же можно отнести снижение стресса, нормализацию артериального давления, улучшение кровообращения, что подтверждается научными данными, полученными в клинических условиях.

Для удобства составления собственного комплекса упражнений по системе Пилатес, мы предлагаем брать за основу классические упражнения, добавляя к ним использование инвентаря, а также используя модификацию, что повысит уровень сложности.