

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет
будівництва і архітектури

О.М. Шамич, О.А. Озерова

**ПЛАТЕС
ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Рекомендовано вченою радою Київського національного
університету будівництва і архітектури
як навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей*

Київ 2021

УДК 796.035
Ш19

Рецензенти: *Г.А. Лисенчук* – д-р наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри футболу Національного університету фізичного виховання і спорту України;

С.Г. Адирхаєв – д-р пед. наук, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Інституту соціальних технологій Університету «Україна»;

С.М. Канішевський – канд. пед. наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Київського національного університету будівництва і архітектури

Затверджено на засіданні вченої ради Київського національного університету будівництва і архітектури, протокол № 36 від 17 грудня 2020 року.

Шамич О.М.

Ш19 Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної фізичної групи: навч. посіб. / О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. – 120 с.

ISBN 978-966-624-232-7

Призначено для студентів усіх курсів навчання і напрямів підготовки. Містить загальну характеристику оздоровчої системи пілатес, історію її виникнення та розвитку. Проаналізовано особливості та принципи виконання вправ за методикою пілатеса. Розглянуто організаційні моменти побудови занять для самостійної роботи. Надано комплекси вправ, різні за складністю виконання (для початківців та досвідчених); підібрано за спрямуванням (вплив на конкретні м'язи або групи м'язів, на корекцію хребта) тощо. Зазначено показання, протипоказання, а також запобіжні заходи під час занять. Рекомендовано студентам для самостійних занять.

УДК 796.035

© КНУБА, 2021

© Шамич О.М.,

Озерова О.А., 2021

ISBN 978-966-624-232-7

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ТА СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПІЛАТЕС.....	8
1.1. Історія виникнення і розвитку пілатеса.....	8
1.2. Філософія пілатеса: здоровий спосіб життя.....	10
1.3. Йога та пілатес.....	11
1.4. Пілатес та лікувальна фізична культура.....	12
1.5. Особливості та переваги занять пілатесом.....	14
1.6. Запобіжні заходи під час занять пілатесом та протипоказання.....	17
1.7. Застосування пілатеса, якщо є різні порушення постави.....	18
Контрольні запитання до розділу 1.....	27
Заключна частина до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТ ПІЛАТЕСА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ТА МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ.....	30
2.1. Принципи пілатеса та їхня характеристика.....	30
2.2. Вихідні положення та техніка виконання вправ.....	34
2.3. Розминка та релаксація у пілатесі.....	36
2.4. Вправи для базового (початкового) рівня підготовки.....	41
2.5. Вправи підвищеної складності.....	70
Контрольні запитання до розділу 2.....	94
Заключна частина до розділу 2.....	94
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ПІЛАТЕСА ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	95
3.1. Комплекси вправ для початківців.....	96
3.2. Орієнтовні комплекси вправ середньої складності.....	102
3.3. Комплекси вправ для досвідчених.....	104
3.4. Найефективніші вправи з пілатеса для ідеального пресу.....	110
Контрольні запитання до розділу 3.....	111
Заключна частина до розділу 3.....	112
Список літератури.....	114

ВСТУП

*«Тіло створюється розумом» –
улюблена цитата Джозефа Пілатеса*

Розкриваючи актуальність обраної теми, неможливо обійти увагою проблему якості життя, працездатності, і взагалі, реалізації творчого та професійного потенціалу сучасних людей, обмежених або зовсім позбавлених можливості покращувати свій психофізичний стан засобами фізичного виховання та спорту. Звісно, мова йде про простих українців. І в першу чергу, постає питання розвитку, збереження та підвищення здоров'я нашого молодого покоління.

У перші роки життя здорова дитина дуже активна, її рухи легкі, невимушені, вільні. Навіть якщо їм ще не вистачає координації, дитина дуже швидко пристосовується і набуває необхідних рухових навичок. Отже, діти мають всі необхідні якості, притаманні для цього віку: координацію, спритність, силу, гнучкість, витривалість.

Що ж відбувається з природньою свободою рухів по мірі дорослішання? З шестирічного віку дітей відправляють у школу, де вони годинами сидять за незручними партами; їх навантажують домашніми завданнями, тестуваннями, іспитами, підвищуючи рівень стресу; вони носять важкі рюкзаки та сумки, викривлюючи хребет та порушуючи гармонійний розвиток м'язів [8, 57, 63].

Коли ж діти досягають статевої зрілості, то найчастіше соромляться свого тіла – з надбаними або надуманими недоліками. Далі колишні школяри та студенти йдуть на роботу, де багатьом доводиться працювати сидячі, багато часу проводити на ногах, знаходитися в незручних або напружених позах. Наприкінці дня вони повертаються до дому і більшість з них усі вечори та вихідні проводить малорухомо, сидячи біля телевізора або комп'ютера, неконтрольовано поглинаючи їжу чи алкоголь. Проте, де ж рух, де стимул, де потреба до пізнання себе, свого тіла, своїх можливостей? Замість цього існує лише невеличкий об'єм рухів, що постійно повторюються. І м'язи реагують на це відповідним чином – незастосованість та неправильне використання окремих м'язів відображається на дієздатності усієї мускулатури [1, 6, 18, 26, 37, 60]. Неправильне або обмежене їхнє застосування особливо

негативно позначається на тих м'язах, які працюють проти сил гравітації, тобто формують поставу і знаходяться в глибині тіла. Якщо ці м'язи ослаблені, нерозвинуті, їхню функцію беруть на себе інші м'язи, викликаючи таким чином м'язовий дисбаланс [3, 21, 30, 40, 47, 51, 63, 65].

Численні роботи науковців у галузі фізичного виховання, фізичної реабілітації, фітнес-технологій: І.К. Рязанової, 2018; Ю.І. Томіліної, 2017; І.І. Маріонди, Л.М. Джуган, 2014; С.К. Рукавішнікової, 2009; К. Caldwell, 2009; S. Arsher, 2008; В.К. Волкова, 2007; Р.Т. Раєвського, 2006; С. Вейдера, 2006; О.В. Буркової, 2005; Д.П. Калашнікова, 2003; Л. Робінсона, 2003; Е.Т. Ходли, 2000; R. Shephard, 1993; І.Д. Ловейко, 1988; Е.Г. Булича, 1986; Е.А. Пірогової, 1986 та ін. – свідчать, що погіршення здоров'я дітей відбувається не тільки завдяки негативному впливу соціально-економічного та екологічного чинників. Все частіше, особливо за останні роки, піднімається питання про шкідливий вплив на здоров'я молоді також педагогічних чинників: переконливі дані з різних регіонів країни виявили реально існуючу тенденцію до погіршення здоров'я, фізичного стану молодого покоління саме під час навчання.

За даними ВООЗ, якщо студентам бракує фізичної активності, це призводить до стійких порушень здоров'я і збільшення смертності у Європейському регіоні на 5,0-10,0%. Проте, як зазначається у працях українських учених (С.М. Канішевський, В.П. Краснов, 2017; С.І. Присяжнюк, 2014; А.Г. Рибковський, 2012; Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, 2011; О.Д. Дубогай, 2008; Е.С. Вільчковський, 2008; О.М. Вацеба, 2008; О.С. Куц, 2007; Г.Л. Апанасенко, 2006, та ін.), показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей студентів України у порівнянні з молоддю розвинутих країн світу, знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією щодо прискорення темпів старіння організму. Від 20 до 60 % студентів ВНЗ України мають збільшення різного виду відхилень у стані здоров'я та незадовільний рівень фізичної підготовленості.

Зважаючи на викладене, постає питання про необхідність внесення змін у програму з фізичного виховання [2, 19, 20, 23, 24, 38, 42]. Традиційні, здавна складені форми фізкультурно-спортивної роботи з молоддю, які й досі застосовуються на практиці, вже не відповідають сучасним вимогам.

В усіх країнах світу триває інтенсивний пошук нових ідей та підходів до організації фізкультурно-спортивної та фізкультурно-

оздоровчої роботи зі студентами та школярами [4, 10, 11, 14, 21, 28, 32, 33, 34, 46, 49, 51]. Елементи усіх видів гімнастик, а також дихальна гімнастика, релаксація, корекція постави, асани з йоги, авторські методики – усе це відноситься до інноваційних засобів фізичного виховання і сприяє збереженню, зміцненню та розвитку здоров'я.

Отже, як показує аналіз літературних джерел, з кожним роком з'являється багато нових оздоровчих систем, але вони не завжди мають наукове підґрунтя [48]. Більшість літературних даних та методичних розробок має описовий характер і не відображає усієї складності й багатогранності можливого впливу на різні системи організму людини. До того ж відсутні або є в недостатній кількості об'єктивні докази позитивного впливу на психофізичний стан студентської молоді, які займаються в спеціальній медичній групі, а також раціонального підбору відповідних засобів впливу інноваційних засобів фізичного виховання [29].

Цей навчальний посібник розрахований насамперед на студентів спеціальної медичної групи та пропонує *методику пілатеса* як засіб фізичного самовдосконалення, самоконтролю та самовиховання. Представлені комплекси вправ, практичні рекомендації, оглядовий матеріал передбачають як самостійну, так і організовану форму занять у межах навчального процесу як доповнення до основної програми з фізичного виховання.

Завданнями посібника є такі:

- ознайомити студентів з основами та принципами методики пілатеса;
- популяризувати фізичну культуру, фізичне виховання серед молоді;
- заохотити студентів, особливо тих, хто має проблеми зі здоров'ям, до фізичної активності, до здорового способу життя;
- сформувати у студентів навичку до самостійних занять, навчити їх правильно використовувати засоби фізичного виховання і спорту, у тому числі і методику пілатеса, для збереження та зміцнення свого здоров'я;
- створити передумови для впровадження методики пілатеса у навчальний процес зі студентами спеціальної медичної групи як інноваційного засобу з метою удосконалення навчальної програми з фізичного виховання та адаптації її до сучасних вимог.

Представлений у посібнику навчальний матеріал набутий фахівцями з оздоровчого та ментального фітнесу [5, 12, 13, 15, 16, 25, 27,

35, 39, 45, 54, 56-65] впродовж багаторічного досвіду та з урахуванням статі, віку, фізичного та функціонального стану тощо.

У процесі роботи над посібником використовувалися також праці вчених та фахівців у галузі фізичного виховання, фітнесу та ЛФК: Ю.Ф. Каменева, О. Мишляєвої, Р.В. Тазієва, І.В. Мурова, В.Е. Борилкевича, В.И. Бондина, М.С. Аливердиевой, А.Ю. Казанцевой, В.П. Петленко, Н.Ю. Соболева, А.И. Суханова, С.Н. Попова, В.С. Язловецького, В.Н. Вайнера, Л.М. Глахана, В.И. Ильинича, R. Saimon.

Робота з посібником передбачає ретельне вивчення змісту з подальшим застосуванням на практиці, з дотриманням основних принципів та вказівок, наведених у розділах.

У переліку літературних джерел пропонуються посилання на інтернет-сайти, де можна ознайомитися з додатковою інформацією та практичними рекомендаціями стосовно теми.

Найбільш корисним цей посібник буде у тому випадку, якщо студент, ознайомлений з викладеним матеріалом, буде здатен самостійно або за допомогою викладача розробити власну програму занять, застосовуючи вправи з пілатеса, інші оздоровчо-тренувальні практики з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, нозології тощо.

Розділ 1. ІСТОРИЧНІ ВІДОМОСТІ ТА СУЧАСНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ПІЛАТЕС

1.1. Історія виникнення і розвитку пілатеса

Творці популярних та ефективних оздоровчих методик найчастіше мали складну долю. Класичний приклад – **Джозеф Пілатес**. Американець німецького походження Йозеф (Джозеф) Хуберт Пілатес народився у 1880 році в маленькому містечку неподалік від Дюссельдорфа і вже с дитинства почав боротися за своє життя. Він хворів важкою формою рахіту, потім астмою та ще багатьма супутніми хворобами. Разом з тим, маючи батька-гімнаста, Джозеф вже з 10-річного віку відчув прагнення до гімнастичних вправ. І це дало результат – к 15 рокам Пілатес надбав яскраво виражену м'язову фігуру, настільки гармонійну, що художники із задоволенням запрошували його як модель. До того ж молодий Джозеф займався плаванням, греко-римською боротьбою, боксом. Такий різнобічний підхід сприяв його майбутнім наробкам, які включали принципи стародавніх східних практик, таких як йога, тайцзицюань, він-чунь та інші. Обираючи найефективніше з них, Пілатес зумів розробити методику, яка забезпечила ідеальне поєднання сили, гнучкості, координації [12, 15, 31, 35, 36, 57, 60].

Історія свідчить, що методика пілатеса виникла на основі методу Александера (1869-1955), який дозволяє зняти м'язову напругу та допомагає успішно боротися зі стресом, відновлювати здоров'я. Також ця методика наслідувала метод М. Фельденкрайза, призначений для відновлення природної грації і свободи рухів [5, 48].

У віці 32 років Пілатес емігрував до Англії та навчав там детективів Скотланд Ярду боксу та боротьбі. Однією з визначальних подій у житті Пілатеса було перебування в полоні під час Першої світової війни. Незважаючи на тяжкі обставини та жахливі умови, він продовжував регулярно практикуватися. При цьому він заохочував до занять своїх товаришів, серед яких було багато поранених та ослаблених поганими умовами табору. Саме тоді Джозеф доповнив свої методичні спостереження вправами на реабілітацію та відновлення послабленої фізики організму. В цей період висвітилися основоположні принципи його методики.

У 1923 році Пілатес переїхав до Америки та відкрив першу тренувальну школу, яка знаходилася поряд зі столичним балетним центром Нью-Йорка. Пілатес розробив програми для танцюристів і незабаром більшість з них тренувалася в нього. На заняття приходили зірки балету, театру і кіно, майже вся еліта того часу тренувалася в студії Джозефа Пілатеса [12].

Протягом 40-х років минулого століття Пілатес досяг великого успіху зі своєю школою. У той час вона була самим модним та трендовим закладом Нью-Йорка. Пілатес передавав учням знання, як правильно виконувати дихальні та фізичні вправи, а також вправи на розтягування. Пілатес спілкувався з китайськими емігрантами та впровадив у свій комплекс деякі принципи тренування Тай Чи (Thai Chi). Він розробив новий вид тренування та назвав його методом «пілатес». У програмі тренувань він використовував різний інвентар власної розробки.

Джозеф Пілатес помер у 1967 році у віці 87 років. Його метод на кілька десятиріч був забутий, поки у 1970 році одна з колишніх учениць Пілатеса, танцюристка Романа Крицановська не відкрила у Лос-Анджелесі студію пілатеса. Зірки Голівуду, які прагнули до зовнішньої досконалості та знаходилися у пошуку нових ефективних методик у боротьбі із зайвою вагою, стали учнями цієї школи. Навіть у наш час ця школа залишається однією із самих популярних серед зірок у Голівуді [15, 25, 27, 41].

Починаючи з 90-х років минулого століття методика пілатеса активно використовується лікарями-травматологами, інструкторами ЛФК та персоналом реабілітаційних клінік для відновлення фізичного здоров'я потерпілих та хворих [1, 18, 37, 47, 62].

В усьому світі пілатес став поширеним видом занять. Учні Джозефа Пілатеса напрацювали кожен свій власний стиль пілатеса та донесли його вже до своїх учнів. Форми пілатеса з м'ячем, палицею, амортизатором, для вагітних, для дітей стають все більш привабливими.

До сьогоднішніх днів класична методика Джозефа Пілатеса продовжувала зазнавати значних доповнень та оновлень, які відбувалися під впливом новітніх досягнень в галузі фітнесу. І тепер ми маємо збалансований комплекс фізичних вправ, відомих в усьому світі під назвою «пілатес» [7, 13, 16, 34, 39, 40, 45, 56, 61, 64].

1.2. Філософія пілатеса – здоровий спосіб життя

Здоров'я – перша складова щастя.

Дж. Пілатес

Саме Пілатес ввів в обіг поняття wellness, що означає не просто відсутність хвороб – це баланс тіла і розуму, м'язовий тонус, правильне харчування, врівноваженість, доброта, стан душі, тобто здорове життя під керівництвом розуму. Сучасне життя не дає й хвилини на самоспоглядання. Ми не ходимо, а біжимо, ми не їмо, а заправляємося, ми постійно в думках про роботу, гроші, справи, довідки. Ми знаходимося в перманентному шумі. Таке життя призводить до нервових розладів, до дефектів у поставі, до дисбалансу тіла, неправильного дихання. І як підсумок – постійна втома, хвороби, знервованість тощо [8, 22, 24, 28].

Пілатес дає можливість зупинитися і присвятити собі, своєму тілу і розуму, час. Звернення до себе – необхідна умова для здорового способу життя. Здоровий спосіб життя за пілатесом насамперед означає рівновагу розумових і фізичних якостей [31]. Бути здоровим – це вміти прислухатися до свого тіла, зберігати спокій за рахунок зв'язку м'язів і розуму, вміти залишатися наодинці із собою [35].

Як зазначає О.В. Буркова, в результаті розвитку оздоровчих систем або методик, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес» [5, 48], до якого належить і методика пілатеса.

Головна думка, на якій базується увесь тренувальний процес за пілатесом: *для того щоб бути щасливим, потрібно майстерно управляти своїм тілом*. Закріпачена і малорухлива людина в 30 років вже вважається старою. Проте активна і сильна – навіть у 60 років молода. Через візуалізацію, зміцнення та розтягування м'язів, активізується розумова енергія, очищується кров, посилюється робота клітин мозку. Таке відновлення думки й руху стає першим кроком до зняття напруги, збільшення рухливості, придбання витонченості рухів, пластики, що в цілому приводить до повного задоволення життям [31]. Як свідчать фахівці, через кілька місяців тренувань з'являється не тільки м'язевий тонус, але й людина починає сприймати себе по-іншому – як

єдине ціле: в гармонії тіла, душі і розуму. За ствердженням майстрів ментального фітнесу, реальна сила людини криється в її свідомості, тому в методиці пілатеса велике значення приділяється психологічним установкам – бажанню досягти поставленої мети і впевненості у позитивному ефекті [40, 44, 50, 56].

1.3. Йога та пілатес

І йога, і пілатес належать до ментального фітнесу – одного з найбезпечніших видів тренування [3, 12, 17, 34, 52].

Фітнес-йога – це абсолютно новий, адаптований до сучасних вимог оздоровчих методик тип фізичної культури. Поєднання традиційних спільних дисциплін і нового, динамічного підходу до виконання різних асан (поз) у процесі тренувань змінює уяву про звичний усім нам фітнес [57].

Існує шість доказів того, що пілатес та йога схожі між собою.

1. Пілатес та йога зміцнюють «м'язевий корсет» – групи м'язів, що утримують, стабілізують хребет. Гнучкість, сила, витривалість – це результат тренувань в обох випадках.

2. Відбувається релаксація організму, зменшення або усунення впливу стресів.

3. Йога та пілатес корисні людям різного віку, статі, незалежно від рівня підготовки.

4. Рухи відбуваються повільно, свідомо, без інтенсивних силових навантажень.

5. Обидві системи тренувань містять вправи на розвиток опірних м'язів живота, попереку, спини та впливають на глибинні м'язи.

6. Йога та пілатес сприяють оздоровленню організму, покращують координацію, формують правильну поставу.

Також існує шість відмінностей йоги та пілатеса.

1. Стаж – це перше, що відрізняє пілатес від йоги. Індійська техніка має багатовікові традиції. Методика пілатеса – це сучасний напрямок оздоровчого фітнесу родом з 20 століття.

2. Мета занять йогою діаметрально протилежна заняттям пілатесом. Пілатес задіює розум для контролю, візуалізації рухів, спрямовує ці зусилля на розвиток міцного, гнучкого тіла. Східна техніка

через фізичні прояви (утримання та зміна поз) прагне звільнити розум від зовнішнього впливу.

3. Роль дихання – ще одна різниця йоги та пілатеса. На заняттях за індійською методикою дихання допомагає розслабитися, вдих та видих здійснюються через ніс. У пілатесі правильне дихання – це інструмент впливу на м'язи, які потрібно насичувати киснем у процесі роботи. Вдих через ніс (під час підготовки до руху), видих через рот (під час руху).

4. Заняття йогою та пілатесом допомагають моделювати тіло за рахунок глибокого опрацювання м'язів, але для схуднення йога та пілатес неоднаково ефективні. За умови регулярних тренувань результат у вигляді м'язового рел'єфу обов'язково виявиться, але у випадку з пілатесом це відбудеться швидше.

5. Заняття йогою тренують все тіло, всі м'язи. Методика пілатеса дозволяє фокусуватися на окремих групах м'язів – наприклад у проблемних зонах.

6. Характер вправ також підкреслює різницю між йогою та пілатесом. Основа індійської методики – статичні асани. В пілатесі кожна вправа повторюється кілька разів у динамічному ритмі.

1.4. Пілатес та лікувальна фізична культура

У методиці пілатеса та лікувальної фізичної культури (ЛФК) дуже багато спільного. Обидві використовуються для лікування різних порушень у роботі опорно-рухового апарату, й особливо хребта; також спрямовані на відновлення природної сили організму, зміцнення внутрішніх м'язів, створення м'язового корсету, посилення контролю за тілом та ін. [1, 4, 7, 8, 10, 12, 15, 24, 25, 28, 30, 31, 35, 37, 39, 46, 47, 61, 62].

У таблиці 1 показана результативність застосування методики пілатеса та ЛФК.

Проте слід пам'ятати, що ЛФК – це виключно м'який, необтяжливий, малоінтенсивний вид тренування, спрямований на реабілітацію конкретних частин тіла під контролем лікаря. Пілатес – один з напрямків фітнес-тренування, який комплексно розвиває тіло, навіть якщо ніяких порушень не спостерігається [40].

Порівняльний аналіз ефективності застосування ЛФК і пілатеса

Результативність занять ЛФК	Результативність занять пілатесом
1	2
ЛФК широко використовується в системі комплексного лікування. Вона є провідним засобом медичної реабілітації (відновлювальної терапії). Правильне застосування ЛФК сприяє прискоренню одужання, відновленню порушеної працездатності і поверненню хворих до активного повсякденного життя	пілатес – це тренування, спрямоване на реалізацію тієї самої мети: комплексне відновлення різних порушень у роботі організму, одужання після травм за рахунок зміцнення м'язового корсету та зміцнення зв'язок
Ефективність ЛФК перевірена віками. Лікарі Стародавньої Греції – Гіппократ, Асклепіад та багато інших – вважали фізичні вправи обов'язковим і важливим компонентом будь-якого лікування. Давньоримський лікар Клавдій Гален рекомендував хворим не тільки гімнастичні вправи, але й веслування, верхову їзду, полювання, збирання плодів і винограду, прогулянки, масаж, плавання	ефективність пілатеса перевірена поки тільки одним століттям, але за цей час методика стала дуже популярною; Джозеф Пілатес, спортсмен-самоучка, розробив методику оздоровлення як тренування для поранених на Першій світовій війні; завдяки цій методиці він повертав до життя солдатів переважно з ушкодженнями опорно-рухового апарату
Основним засобом ЛФК є фізичні вправи (рухи, які є потужним біологічним стимулятором життєвих функцій людини). ЛФК використовує увесь арсенал засобів, накопичений досвідом фізичної культури і спорту	пілатес також пропонує серію вправ на всі групи м'язів; кожна базова вправа пілатеса включає в себе роботу з основними м'язами тіла (так звані «центром сили»), це м'язи пресу, нижньої частини спини, стегон і сідниць; їхнє зміцнення і розтягування забезпечує здоровий хребет, міцний живіт, струнку талію і взагалі гарну поставу

1	2
<p>ЛФК відрізняється від усіх інших систем відновлювальної терапії тим, що під час застосування фізичних вправ хворий сам бере активну участь у відновлювальному процесі. Свідома участь хворого в заняттях лікувальною фізкультурою підсилює дію фізичних вправ. Заняття ЛФК мають велике виховне значення: хворий звикає систематично займатися фізичними вправами, що стає його повсякденною звичкою. Так, заняття ЛФК стають систематичною руховою активністю, способом життя, навіть коли людина одужує і повертається до трудової діяльності</p>	<p>вправи пілатеса орієнтовані на оздоровлення хребта; вони тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену, красиву форму, також допомагають впоратися з болем у спині, розвивають дихальну систему, допомагають розвитку позитивного мислення, боротися зі стресом; за рахунок оригінального дихання відбувається масаж внутрішніх органів, пілатес – це тренування, в якому удосконалюється не тільки тіло, а й розумові та інтелектуальні здібності людини</p>

Фізичні вправи, які широко застосовуються, і в ЛФК, і в пілатесі – це *скручування, витягування, перехресні рухи, розтягування, імітація плавання* тощо [54].

1.5. Особливості та переваги занять пілатесом

Пілатес (Pilates) – це складна за технікою виконання система вправ, зручність якої полягає у можливості застосування як в організованих групах, так і в домашніх умовах. І це лише одна із переваг.

Наступні переваги пілатеса, зазначені у спеціальній літературі, можна представити у вигляді таблиці (табл. 2) [31, 40, 41, 50].

Показання до занять пілатесом [5, 15, 38, 41, 43, 48, 53, 62, 63]:

- неможливість займатися видами рухової активності, переважно з великим навантаженням;
- наявність проблем із суглобами та судинами;
- порушення постави, дефекти у хребті;
- періодичний біль в спині;

- наявність остеопорозу та остеоартриту;
- малоактивний спосіб життя;
- бажання або потреба зміцнити м'язи, покращити гнучкість;
- відновлення після травми;
- зайва вага і пов'язані з цим порушення серцево-судинної та дихальної системи;
- прагнення підтримувати фізичну форму під час вагітності або швидко відновити її після пологів;
- бажання посилити волюві якості, розвинути в собі самодисципліну, самоконтроль, самоповагу, впевненість у своїх силах, а також здатність реалізувати свій фізичний, психічний та розумовий потенціал у житті.

Таблиця 2

Переваги пілатеса на відміну від інших видів рухової активності

Переваги	Особливості методики
Комплексний підхід пілатеса (містить вправи для всіх частин тіла)	взаємодія розуму і тіла під час виконання вправ; концентрація на дихальному ритмі, правильності виконання вправ та усвідомленні впливу кожної з вправ на ту чи іншу групу м'язів
Можливість займатися пілатесом для людей різного віку, фізичного стану та рівня підготовленості	ризик травмуватися та погіршити свій стан зведений до мінімуму, тому що вправи виконуються плавно, повільно, з повною концентрацією та контролем за технікою і поставою; не можна відпочивати між вправами, якщо 30-40 хвилин займатися важко, краще скоротити час, але вправи потрібно виконувати безперервно, одна за одною
Різноманітність підходів і засобів пілатеса	тренування можуть відбуватися на підлозі; на підлозі з використанням інвентарю; зі спеціальними тренажерами
Загальний та вибірково вплив пілатеса для чоловіків і жінок	для чоловіків методика корисна тим, що не обмежена лише силовим навантаженням (орієнтуючись на швидкий приріст м'язів, чоловіки забувають про важливість вправ на гнучкість та зволікають розтягуванням м'язів що не робить тіло гармонійно розвинутим), проте саме вправи на гнучкість сприяють швидкому відновленню м'язів після силових навантажень,

Переваги	Особливості методики
	<p>покращують кровоток, підвищують еластичність м'язів та зв'язок для попередження травм; особливість методики полягає і в тому, що вправи пілатеса, діючи цілеспрямовано, здатні позбавити чоловіків, які зловживають пивом, такого неестетичного недоліку, як живіт; займаючись на тренажерах або посилено накачуючи прес, чоловіки майже не приділяють уваги м'язам спини та рухливості хребта і в результаті отримують біль у спині; пілатес гарантує рівномірний розподіл навантаження та збільшення тонуусу усіх необхідних груп м'язів; для жінок вплив пілатеса особливий тим, що розвиває внутрішні м'язи малого тазу; також пілатес показаний під час або після вагітності, щоб підтримувати тіло у формі та швидко відновитися після пологів</p>
<p>Раціональність вибору вправ залежно від досвіду та рівня фізичної підготовленості</p>	<p>вправи у пілатесі розподілені на вправи для початківців, вправи середньої важкості, вправи для досвідчених; до того ж існує індивідуальний підхід у виборі та виконанні вправ; вправи з пілатеса мають здатність трансформуватися з простої до більш складної, зі зміною техніки виконання та інтенсивності до вищого рівня</p>
<p>Оптимальність режиму тренування</p>	<p>для досвідчених рекомендовано займатися 5-7 разів на тиждень, тривалість заняття – 40-50 хв; для початківців достатньо займатися 3 рази на тиждень, тривалість заняття – 20-30 хв, але поступово, мінімум через місяць, збільшувати тривалість та навантаження</p>

Примітка. У посібнику представлений та рекомендований до занять вид тренування на підлозі.

Отже, якщо тренуватися за правилами, ефективність від занять пілатесом незабаром виявиться.

1.6. Запобіжні заходи під час занять пілатесом та протипоказання

Показання до занять пілатесом були розглянуті в попередньому підрозділі. Є і протипоказання, але їх небагато.

Протипоказання до занять пілатесом: усі хвороби в період загострення, сколіоз III-IV стадії, плоскостопість III ступеня, психічні хвороби.

Запобіжні заходи. Незважаючи на те, що пілатес є найбезпечнішим за травмуванням видом рухової активності, обов'язково потрібно дотримуватися запобіжних заходів [58, 60]. За умови виконання правил та рекомендацій пілатесом можна займатися майже кожного дня.

Бажано перед початком занять проконсультуватися з лікарем, якщо присутня якась хвороба опорно-рухового апарату або якщо з'явився біль у спині або суглобах. Усі ці знання про стан свого організму, його можливості й обмеження будуть найбільш корисними під час занять. Якщо не дотримуватися правил, можна заподіяти собі шкоду.

Якщо заняття пілатесом призначені лікарем, потрібно знати такі правила:

- по-перше, заняття ні в якому разі не мають викликати больові відчуття та погане самопочуття (якщо ви відчуваєте, що раптом запаморочилася голова, звело ногу або різко з'явився біль, припиніть виконувати вправу; якщо біль довго не минає або повторюється знову під час виконання конкретної вправи, викресліть її зі свого комплексу – оскільки є вправи, які не підходять за індивідуальними ознаками);
- по-друге, максимально уникайте різких рухів, особливо у складних вправах (методика пілатеса передбачає тільки плавні та повільні рухи, що переходять одне в одне);
- по-третє, ніколи не займайтеся просто на підлозі (без покриття), килимок не повинен ковзати;
- по-четверте, не споживайте їжу мінімум за годину до та після тренування;
- по-п'яте, під час критичних днів у жінок не рекомендується виконувати перевернуті пози;

- по-шосте, ніколи не слід перенапружуватися (занадто велике напруження у м'язах або розтягування можуть призвести до травмування, перевтомлення та ін.).

Якщо присутній головний біль, загальне нездужання або наближається застуда, краще відкласти тренування. Приступати до тренувань потрібно тільки в разі задовільного самопочуття.

1.7. Застосування пілатеса, якщо є різні порушення постави

В сучасних умовах, коли багато людей веде малорухомий спосіб життя або виконує важку роботу, перевантажуючи хребет, як наслідок поширилися і продовжують зростати захворювання, пов'язані з функціональними порушеннями хребта [18, 26, 63]. Серед дітей, підлітків і юнаків це 80-90 %, що пов'язане зі зміною способу життя під час навчання у школі та ВНЗ і, відповідно, зі зниженням рівня рухової активності [2, 6, 14, 19, 21, 33].

У цьому підрозділі мова йде про різні порушення хребта та їхню профілактику за допомогою методики пілатеса.

Постава – це статодинамічне положення таза, хребта, голови, яке приймає людина у повсякденному житті, професійній діяльності, під час відпочинку, під впливом зовнішніх та внутрішніх чинників або за їхньої відсутності.

Порушення постави – це передпатологічний стан, викликаний дисбалансом м'язового тону передньозадньої поверхні тулуба або правої та лівої половини тулуба, без наявності органічних змін у м'язовому, кістковому та зв'язувальному апараті. Порушення постави діагностується під час візуального огляду, з рентген-знімку, з комп'ютерної оптичної діагностики [63].

Далі на малюнку представлено нормальний стан хребта та різні його порушення (рис. 1).

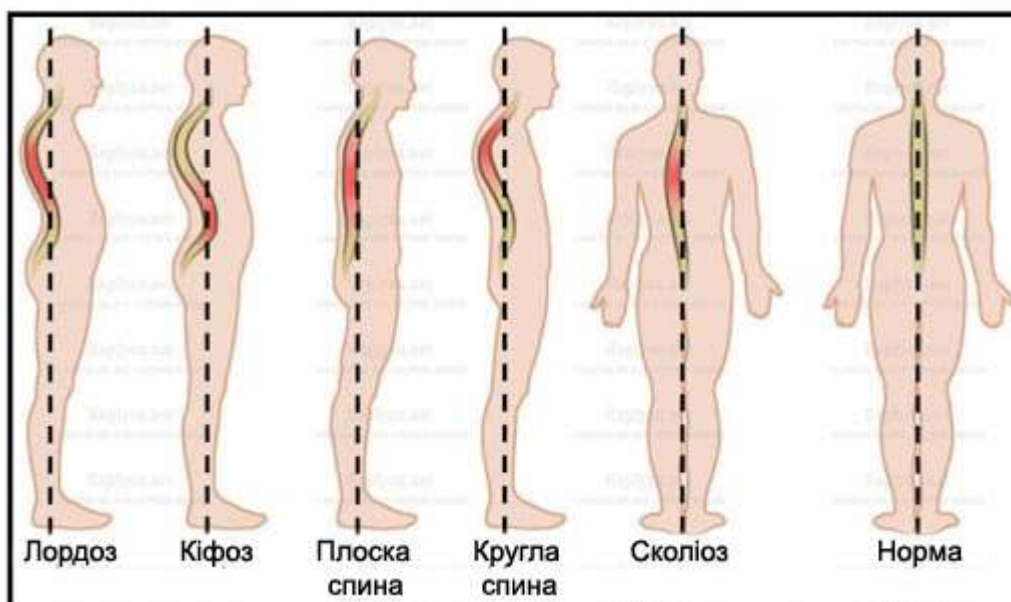


Рис. 1

Сутулість – це порушення постави, в основі якого зменшення поперекового лордозу (вигин вперед) з одночасним збільшенням грудного кіфозу (вигин назад). Плечові суглоби виведені вперед, спина кругла, голова нахилена вперед. Сутулість нерідко поєднується з «дзьобоподібними» лопатками (рис. 2).



Рис. 2. Сутулість

Кругла спина пов'язана із сильним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу. Зміщується центр ваги тіла. Людина стоїть і ходить на злегка зігнутих ногах. Зменшується кут нахилу тазу.

Голова нахилиється вперед, плечові суглоби виведені вперед, грудина западає, руки звисають трохи попереду тулуба. Живіт виступає. Також часто поєднується із «дзьобоподібними» лопатками (рис. 3).

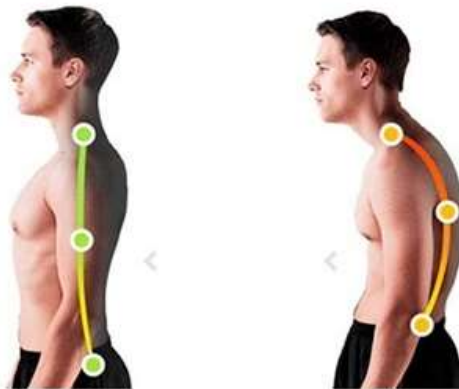


Рис. 3. Кругла спина

Круглоувігнута спина (кіфолордична постава) – результат збільшення всіх вигинів хребта – характеризується збільшенням фізіологічних вигинів хребта (рис. 4).

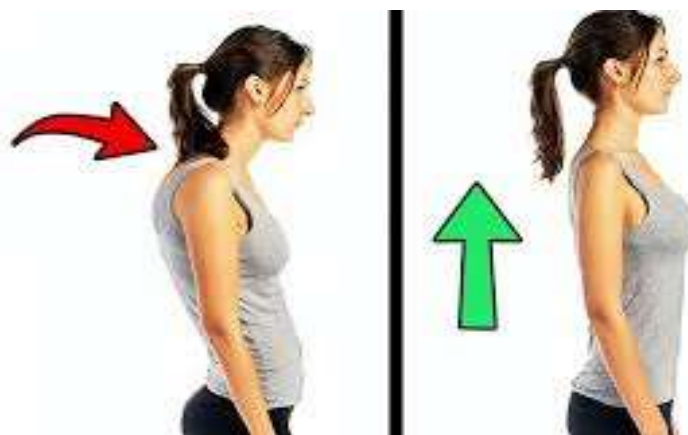


Рис. 4. Круглоувігнута спина

Гіперлордоз поперекового відділу хребта є одним з видів порушення постави (рис. 5).

За даними японських досліджень встановлено взаємозв'язок між гіперлордозом та болем у попереку [63]. Зміна прогину у попереку призводить до нерівномірного розподілу ваги на міжхребцевий диск і до зміни положення пульпозного ядра. За відсутності своєчасних корекційних заходів можуть розвинути: остеохондроз, протрузії, грижі міжхребцевих дисків. Збільшення поперекового лордозу і пов'язаний з цим м'язовий дисбаланс не дають можливості виконувати класичні вправи в тренажерному залі з правильною технікою і безпекою для хребта.

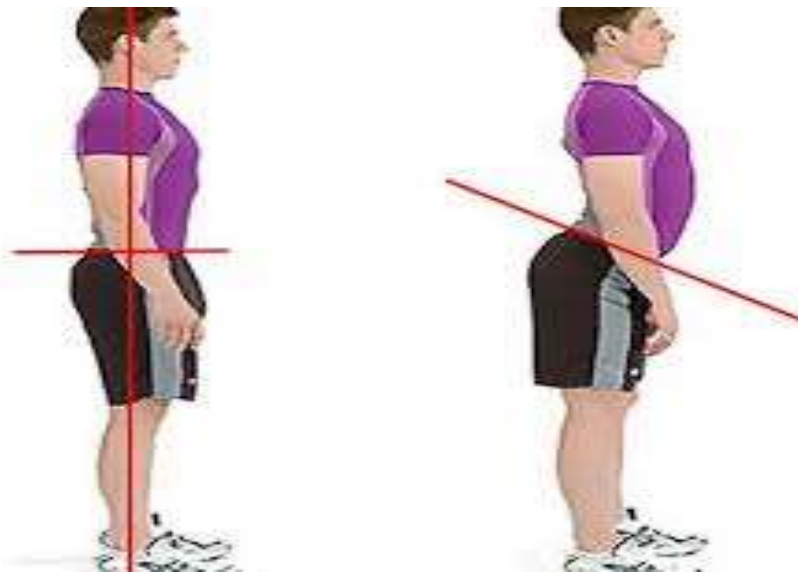


Рис. 5. Гіперлордоз поперекового відділу

Лордотична постава – це тип порушення, що характеризується гіпертонусом м'язів, що згинають стегно, зниженням м'язового тону м'язів, що розгинають кульшовий суглоб, та зниженням тону прямого м'язу живота, як і гіпертонусом м'язів у попереку (рис. 6).



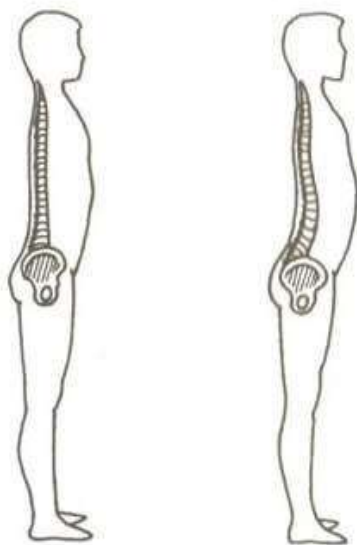
Рис. 6. Лордотична постава

Характеристика лордотичної постави:

- 1) голова в нейтральній позиції;
- 2) шийний лордоз: нормальний вигин;
- 3) грудний кіфоз: нормальний вигин;
- 4) поперековий лордоз: збільшений порівняно з нормою;
- 5) таз нахилений вперед;
- 6) колінні суглоби занадто розігнуті.

Плоска спина – це зменшення всіх вигинів хребта (рис. 7).

Плоскоувігнута спина – це зменшення грудного кіфозу за наявності нормального або збільшеного поперекового лордозу (рис. 7).



Плоска спина

Плоско-увігнута спина

Рис. 7. Плоска і плоскоувігнута спина

Сколіоз – це захворювання, яке характеризується дугоподібним викривленням хребта у фронтальній площині. Часто поєднується з торсією (нерівномірне стискання) хребців (рис. 8).

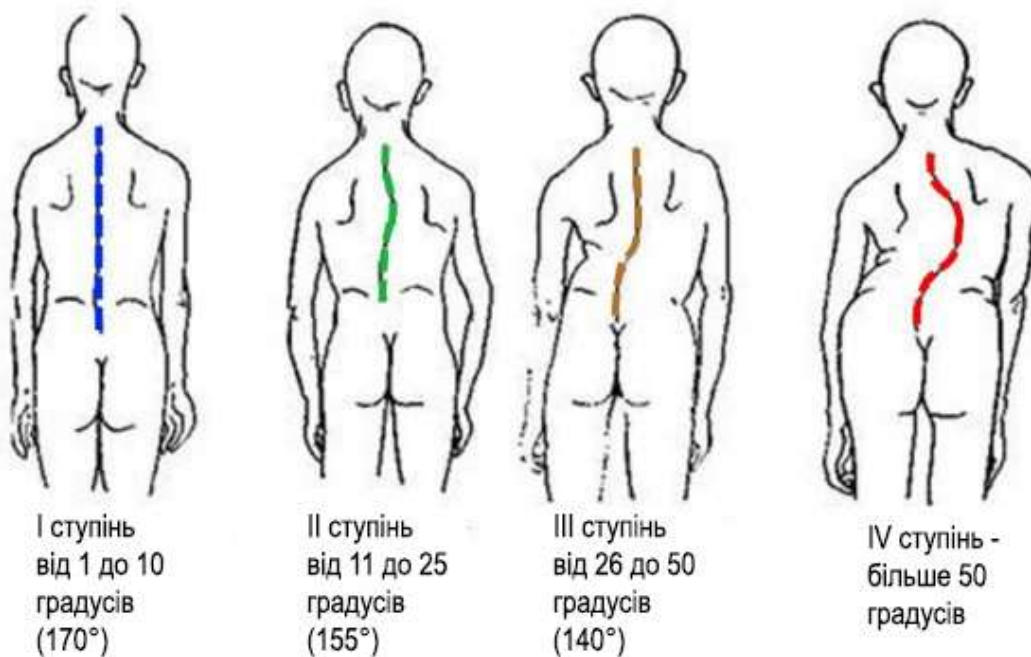


Рис. 8. Ступені сколіозу

Торсія – це скручування хребців навколо вертикальної осі (рис. 9).

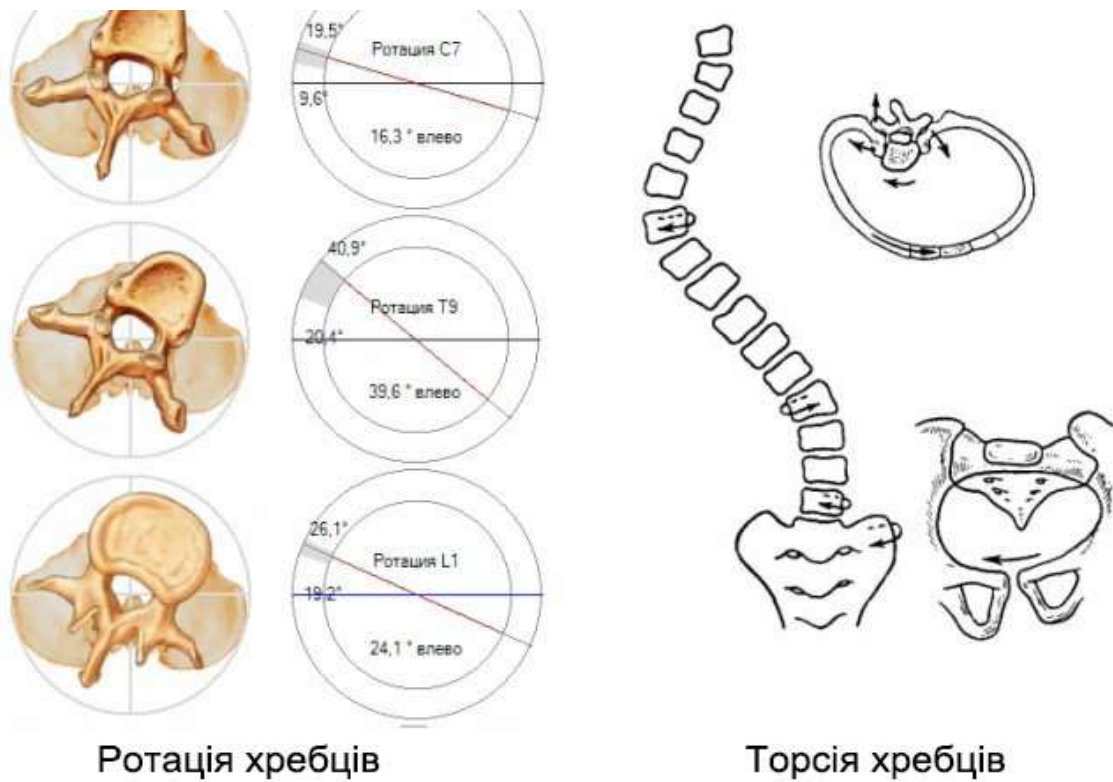


Рис. 9. Торсія і ротація тіл хребців

Остеохондроз – захворювання, за якого міжхребцеві диски втрачають міцність та еластичність. Така патологія зазвичай є наслідком малорухливого способу життя (рис. 10).



Рис. 10. Стадії остеохондрозу

Міжхребцеві грижі – це ускладнення остеохондрозу, характеризується розривом фіброзного кільця зі зміщенням пульпозного ядра міжхребцевого диска (рис. 11).

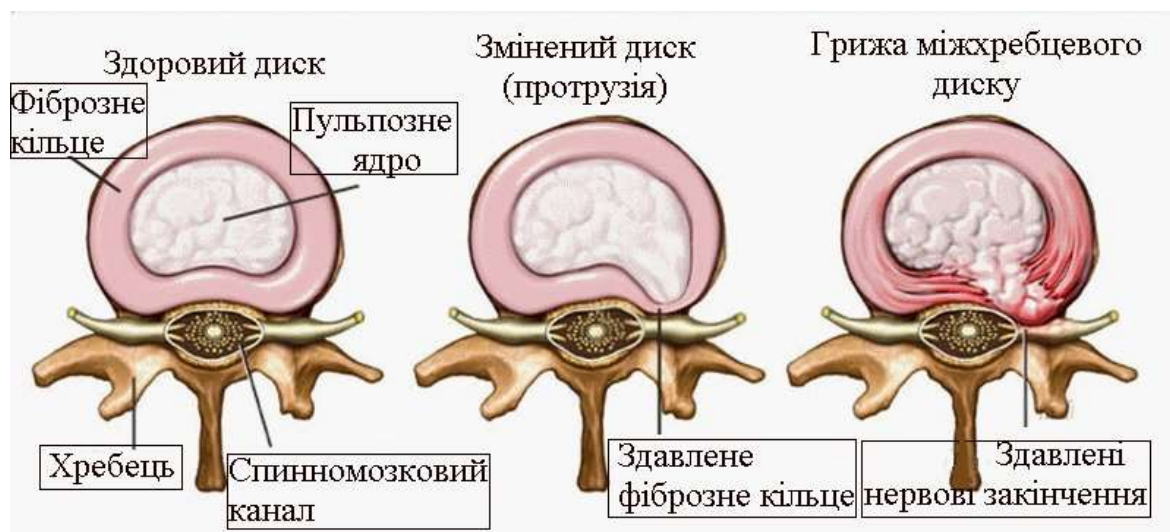


Рис. 11. Стадії виникнення міжхребцевої грижі

Є маса методик лікування і профілактики зазначених вище захворювань, проте особливе місце серед них відведено методиці пілатеса. Як свідчать численні дослідження, вправи з пілатеса ефективні в лікуванні й профілактиці захворювань хребта [1, 18, 26, 37, 43, 47, 57, 59, 62, 63].

Грунтуючись на наведеній інформації, спеціалістами ЛФК та фахівцями в області фітнесу в табл. 3 надано практичні поради щодо покращення або усунення дефектів у стані хребта й постави, в тому числі і за допомогою методики пілатеса (табл. 3).

Таблиця 3

Загальні рекомендації щодо застосування вправ з пілатеса для корекції порушень опорно-рухового апарату

Порушення ОРА	Показано	Заборонено
Деформації хребта в сагітальній площині (кіфоз, лордоз)	під час пауз та під час виконання вправ рекомендується вправи на витяжіння з різних положень (особливо з положення лежачи на спині, з валіком під лопатками та з положення на животі, з валіком під животом)	протипоказані вправи, які збільшують вигин хребта у попереці (лордоз), а також вправи, що провокують округлення спини (кіфоз)

1	2	3
Деформації хребта у фронтальній площині (сколіоз)	обов'язкові до виконання коригуючі асиметричні і в меншій кількості симетричні вправи	протипоказані вправи, які посилюють викривлення в той, чи інший бік; також заборонені – різка зміна положення тіла і вправи із великим навантаженням на попереки
Порушення постави (сутула спина та ін.)	комплекси вправ мають будуватися за принципом оптимального поєднання вправ на розслаблення, витягнення, зміцнення м'язового корсету, дихальних вправ та загальнорозвиваючих вправ	протипоказані вправи, що містять різкі рухи, які надають значного навантаження на суглоби та хребет, а також вправи, здатні викликати компресію хребців
Кут нахилу тазу більший від норми	в основний комплекс додати: - піднімання ніг (з акцентом на розтягування поперекового відділу хребта) з різних положень, без опускання ніг на опору; - три вправи на гнучкість грудного відділу хребта з різною амплітудою рухів	протипоказані вправи, які збільшують вигин хребта у попереці; стрибки і різкі рухи (махи ногами, стрибки тощо)
Живіт виступає вперед	в основний комплекс включити вправи на зміцнення черевного пресу; дозволяється піднімати вагу тільки з в.п. сидячи, з валіком під попереком, при цьому ноги фіксують на опору	заборонено піднімати вагу фронтально (перед собою) з в.п. стоячи
Голова і плечовий пояс нахилені (виведені) вперед	в основний комплекс включити: вправи для збільшення рухливості грудного відділу хребта; силового характеру для плечового поясу (з власною або помірною вагою тіла)	протипоказані вправи, що провокують округлення спини; різкі рухи головою

1	2	3
Ноги максималь-но розігнуті в колінах; м'язи задньої поверхні і сідниці занадто розтягнуті	додаються вправи для ніг, що виконуються з положення трохи зігнутих колін; потрібно обов'язково розвантажувати поперековий відділ хребта між підходами до вправ	протипоказані вправи, які перевантажують попереки; вправи, які посилюють дію м'язів, що розгинають коліна
Зменшення екскурсії грудної клітини і діафрагми; зниження ємності легень і фізіол (резервів дихання і кровообігу)	в основний комплекс включити обов'язкове аеробне навантаження, вправи з обтяженням на збільшення м'язів грудної клітини; додаються вправи на бокові м'язи (згинання та розгинання хребта), наприклад: вправа «човник» лежачи в різних положеннях	протипоказані вправи, які ускладнюють дихання
Гіперлордоз	усі вправи мають бути симетричними; усі вправи з обтяженнями виконуються в положеннях, коли відбувається розвантаження хребта: лежачи на спині, на животі, напівлежачи на лаві з нахилом 45 градусів; для компенсації гіперлордозу під час виконання вправ лежачи на спині ставити ноги на степ-платформу зігнутими під прямим кутом в колінах; під час вправ з положення лежачи на животі, під живіт підкладати валик; обов'язково працювати на зміцнення прямого м'язу живота; обов'язкове застосування стретчингу на передню поверхню стегна, попереки; зміцнити м'язи живота та задню поверхню стегна; контролювати прогин у попереку в повсякденній діяльності	виключити навантаження на хребетний стовп по вісі (колові рухи); навантаження ударного характеру, уникати надлишкового прогину у попереку; протипоказане піднімання ніг на брусах для тренування нижньої частини пресу

Таким чином, дотримуючись рекомендацій та зробивши правильний підбір вправ, вже через кілька тижнів людина помічає перші результати: стає простіше контролювати поставу в повсякденному житті, зменшується больовий синдром, м'язи стають сильнішими, а хребет – рухомішим.

Контрольні запитання до розділу 1

1. Як і коли виникла методика пілатеса?
2. Особливості розвитку методики пілатеса.
3. У чому різниця між йогою і пілатесом?
4. Надати визначення «оздоровчий» та «ментальний» фітнес.
5. Взаємозв'язок пілатеса та лікувальної фізичної культури.
7. У чому переваги пілатеса порівняно з іншими оздоровчими методиками?
8. Показання та протипоказання до занять пілатесом.
9. Які існують запобіжні заходи під час занять пілатесом?
10. Роль пілатеса у формуванні правильної постави.
11. Застосування пілатеса в разі різних порушень опорно-рухового апарату. Навести приклад.

Заклучна частина до розділу 1

Підсумовуючи викладене у розділі, можна охарактеризувати методику пілатеса за такими напрямками:

1. Розумне управління тілом на основі стабілізації хребта. Пілатес допомагає позбутися звички автоматично напружувати м'язи, при цьому не порушуючи правильного положення тіла в просторі. Стабілізація поперекового відділу хребта і тазу дозволяє зберегти або створити правильну поставу, не заважаючи при цьому силовому впливу на основні м'язи і групи м'язів.

2. Комплексний та ізолюваний вплив на всі групи м'язів. Кожна вправа з основного комплексу пілатеса впливає на всі групи м'язів – від основних до найдрібніших. Пілатес вчить ізолювати м'язи, на які спрямовано вправу, при цьому розслабляти інші та зберігати природне положення тіла.

3. *Робота з м'язами-стабілізаторами.* Вправи з пілатеса підтримують скелет і внутрішні органи – розвиток сили відбувається немов зсередини. Це не приведе до збільшення м'язового об'єму або до «кубиків» на животі, але дозволить зміцнити організм зсередини, навчитися утримувати своє тіло в правильному положенні в просторі. І за рахунок відсутності стискання м'яких тканин, в яких знаходяться нерви та судини, уникнути багатьох хвороб у майбутньому.

4. *Розтягування.* Одна з особливостей пілатеса – розтягування м'язів до нормального стану, що надає їм еластичності, тонусу і сприяє відновленню природної грації і свободи руху. Завдяки заняттям можна навіть трохи «підрости», бо відновлюється природна лінія хребта та нормалізується баланс у хребцях.

5. *Якість вправ важливіше їхньої кількості.* У пілатесі дуже важливу роль відіграє техніка виконання вправ. Три правильних підходи дадуть більше користі, ніж двадцять неправильних. Саме через неусвідомленість рухів ми заробляємо собі різні хвороби спини, суглобів і внутрішніх органів. Неправильна техніка може цю неусвідомленість посилити. Також звичайні тренування досить односторонні, що призводить до болю в спині, шії, попереку. Це відбувається тому, що стандартні вправи впливають на масивні м'язи, залишаючи дрібні в бездіяльності. У пілатесі жодна вправа не призводить до м'язового дисбалансу.

6. *Дуже мала вірогідність травмування.* Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування, він може бути будь-яким за рівнем навантаження і саме тому для занять пілатесом практично немає вікових обмежень.

7. *Ефективність пілатеса для жінок та чоловіків.* Неправильно думати, що пілатес підходить тільки для жінок. Неправильні рухові стереотипи, порушення та недоліки присутні як у жінок, так і у чоловіків. Вагітним жінкам пілатес показаний, тому що він додатково зміцнює м'язи тазового дна, сила яких необхідна під час пологів. Також завдяки пілатесу тіло скоріше відновиться після пологів.

Розділ 2. ЗМІСТ ПІЛАТЕСА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ ТА МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

В останні роки особливою увагою користуються оздоровчі системи, основою яких є нерозривність тіла та свідомості [3, 5, 10, 11]. В результаті утворився особливий напрямок рухової активності, який отримав назву – «ментальний фітнес» або «психофізичне тренування», в тому числі й антистресове [25, 31, 40, 56].

Ментальний фітнес – це формування здорового способу життя сучасної людини. Пілатес належить саме до ментального фітнесу.

Методика пілатеса включає властиві як західній (європейській та американській), так і східній культурі рухи. Унікальність пілатеса полягає в тому, що ця методика дозволяє комплексно впливати на організм – без уваги не залишається жодна частина тіла. Це повний і гармонійний тренінг, у якому всі вправи доповнюють одна одну і забезпечують баланс і рівновагу в організмі [52-58, 61].

Пілатесом тренуватися можна як вдома, так і в спортзалі – кожен варіант по-своєму гарний і доцільний. Бажано займатися в один і той самий час доби. Одяг для занять має бути зручним, на натуральній основі. Концентруватися потрібно на тренуванні, а не на сторонніх думках. Тільки за такого підходу результат буде максимальний.

2.1. Принципи пілатеса та їхня характеристика

Перед тим, як перейти до практики, необхідно ознайомитися з *принципами пілатеса*.

Джозеф Пілатес постійно удосконалював свою методику, пристосовуючи вправи до індивідуальних особливостей своїх клієнтів. В цьому і є унікальність його підходу [12, 29, 35, 44].

На перший погляд здається, що одночасно концентруватися на внутрішніх відчуттях – на напруженні пресу, на поставі, на правильному диханні та ін. – дуже складно. Проте дуже швидко приходить розуміння, що тіло самостійно фіксує і пам'ятає правила, а з набуттям досвіду все виконується правильно і свідомо, до того ж не тільки під час занять, а й у повсякденному житті [39, 40, 50, 57].

Принцип 1. Релаксація. Будь-яка програма пілатеса починається з розслаблення та позбавлення напруження в різних частинах тіла. Це точка відліку кожного початківця. Тим, хто звик приступати до виконання вправ після активної розминки (бігу, розтягування та ін.), рекомендований початок комплексу може здатися незвичним. Проте дуже важливо, щоб перед початком занять навчитися позбавлятися від зайвого напруження – це обов'язкова умова, щоб уникнути перенапруження, передчасної втоми.

Позиція релаксації (рис. 12) – одне з найкращих положень для



Рис. 12

зняття напруження в тілі й особливо у хребті. Пропонується проводити кілька хвилин в такому положенні перед заняттям та після нього.

Принцип 2. Концентрація.

Пілатес – це система вправ, яка тренує як тіло, так і розум. Пілатес вимагає постійної уваги та реакції

організму на зміни, що відбуваються в організмі під впливом фізичних вправ; зосередженості на кожному русі. Це розвиває кінестетичне відчуття, відчуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла і як вона рухається. Хоча деякі рухи з часом стають автоматичними, потрібно так само концентруватися на них, тому що

завжди є більш високий рівень самосвідомості, до якого слід прагнути.



Рис. 13

Вправа на рис. 13 – продовження статичної розминки, але забезпечує більш значне розтягування м'язів. Перш за все дуже важливо стабілізувати хребет (під час виконання вправи увага спрямована на витягіння хребта).

Принцип 3. Вирівнювання (випрямління). Після розслаблення та концентрації наступний крок – це контроль за правильною поставою. Потрібно постійно нагадувати собі: як слід стояти, сидіти, ходити або лежати. Рухаючись правильно, можна навіть поступово вирівняти спину, усунути деякі дефекти в поставі. Отже, контроль за тілом – дуже важливий для відновлення м'язового балансу. Якщо займатися, не приділяючи увагу правильному положенню суглобів та хребта, є ризик пошкодити кістково-зв'язувальний апарат та посилити дисбаланс в оточуючих м'язах.

Кістки повинні займати свої природні положення, м'язи – чітко виконувати свої функції та підтримувати суглоб, а не стискати та деформувати його [18, 63].

Мета цього принципу – розтягнути м'язи ніг, особливо чотириглавий м'яз стегна та середній широкий; навчитися правильно ставити ноги; забезпечити стабільність тазу; правильно згинати ногу в коліні над стопою та утримувати її чітко під кутом 90 градусів – таким чином м'язи стегна працюють правильно і природно (рис. 14). Найменше відхилення може призвести до дисбалансу м'язів, що у свою чергу може призвести до проблем з колінами.



Рис. 14

Принцип 4. Дихання. Як же правильно дихати під час виконання вправ? Техніка пілатеса полягає в контролі за диханням. Більшість людей під час вдиху розширюють грудну клітину та вважають, що вони виконують глибокий вдих, але насправді таке дихання не є глибоким. Необхідно навчитися вдихати повітря, не розширюючи передню частину грудної клітини, та не надувати занадто живіт. Замість цього потрібно концентрувати увагу на заповненні нижньої частини легенів, до виникнення відчуття того, нібито роздувається спина. Під час вдиху нижня частина грудної клітини розширюється, а під час вдиху стискається. Цей тип дихання допомагає розробляти м'язи, що розташовані між ребрами, та сприяє більшій рухливості тулуба [57].

Завдяки видиху організм позбавляється шкідливих газів. Для пілатеса важливий не тільки тип дихання, але і його темп. Вдихаючи та видихаючи, коли це потрібно, можна прискорювати або, навпаки, уповільнювати рухи. Усі вправи пілатеса розраховані на те, щоб правильне дихання стимулювало мобілізацію працюючих м'язів.

Порада: станьте перед дзеркалом та спостерігайте за тим, як ви дихаєте. Під час вдиху розширюється низ живота або піднімаються ключиця та грудина? А може присутній будь-який рух шиєю або нижньою частиною грудної клітини? Спробуйте вдихнути глибше. Частіше за все в разі глибокого дихання піднімаються плечі або вип'ячується живіт. Якщо присутня перша ознака – дихання занадто поверхне; другий спосіб гарний для релаксації, але недопустимий для пілатеса, оскільки нижні м'язи живота має постійно бути підтягнутими до хребта.

Принцип 5. Центрація. Джозеф Пілатес вже понад 80 років тому виявив, що під час підтягування пупка до хребта нижня частина спини стає більш захищеною. Він не міг знати о стабілізуючих властивостях поперечного м'язу живота, проте мав чудове сприйняття (відчуття) тіла та впровадив правило «пупок до хребта» в усі свої вправи. Медичні дослідження свідчать, що найкращої стабілізації хребта можна досягнути, якщо мобілізувати м'язи тазового дна та м'язи нижньої



Рис. 15

частини живота [29, 57]. Ця формула називається «застебніться і підтягніться». З положення, як показано на рис. 15, під час видиху потрібно підтягнути вгору м'язи тазового дна, а потім до хребта підтягується нижня частина живота (до пупка), немов застібається якась внутрішня блискавка.

Мета цієї вправи – віднайти глибокі стабілізуючі м'язи.

Принцип 6. Координація. Тепер, коли відомо, як правильно дихати, як створювати міцний центр та відчувати стабілізуючі м'язи, необхідно навчитися координувати усі ці навички під час виконання

вправ. Спочатку буде непросто, але з часом дії, які вже зафіксовані м'язовою пам'яттю, стануть автоматичними. Сам процес засвоєння координації є відмінним тренінгом для розуму та тіла, оскільки це стимулює взаємозв'язок між мозком та м'язами людини.

Мета вправи, що показана на рис. 16, навчитися рухам руками і ногами для стабілізації центру та підтримки нейтрального положення корпусу, а також навчитися володіти тілом та зберігати рівновагу, зміцнити глибокі м'язи сідниць.



Рис. 16

Принцип 7. Плавність рухів. Суть пілатеса полягає у правильному, граціозному та скерованому виконанні природних рухів. В цій методиці непотрібно займати складні положення, як у йозі, або занадто напружуватися. Рухи, як правило, виконуються повільно, у напрямку від центру. Це дає можливість перевіряти правильність розташування частин тіла та концентруватися на тому, щоб роботу виконували належні м'язи. Якщо під час виконання вправи відчувається дискомфорт, у будь-який момент можна зупинитися, саме це робить пілатес однією з найбезпечніших видів рухової активності. Більш того, виконувати вправи повільно зазвичай набагато складніше.

Мета вправи: на рис. 17 показано класичну вправу пілатеса, яку краще засвоювати поетапно. Вона опрацьовує всі м'язи живота та розвиває координацію рухів. Тут поєднано усі 8 принципів пілатеса.



Рис. 17

Принцип 8. Витривалість. І останнє – потрібно збільшити витривалість головних м'язів, що досягається

поступовим збільшенням інтенсивності тренувань. Після набуття певного досвіду, коли м'язи починають працювати правильно та природно, з'являється відчуття, що витривалість тіла значно зростає. Енергія вже не витрачається на непотрібне напруження та марні рухи.

Багато людей скаржаться на втому, яку вони відчують, проводячи цілий день на ногах. Це пов'язане з тим, що вони не вміють навіть правильно дихати. Тобто під час дихання стискають грудну клітину, а значить і легені. Отже, перш за все, потрібно навчитися правильно та ефективно дихати.

Усі вправи пілатеса націлені на підвищення ефективності роботи дихальної, лімфатичної та серцево-судинної систем [57]. *Мета:* на рис.



Рис. 18

18 показано вправу, яка спрямована на розтягнення усього тіла й особливо хребта. Також вправа передбачає розслаблення та розпрямління верхньої частини тіла, зміцнення нижньої частини черевного пресу, покращення кровообігу нижніх кінцівок.

Після засвоєння усіх принципів пілатеса відчувається легкість у всьому тілі, покращується постава, зміцнюються м'язи тулуба, тіло стає підтягнутим та сильним.

2.2. Вихідні положення та техніка виконання вправ

Техніка пілатеса дуже відрізняється від інших технік та методик. Для того, щоб отримати максимальну користь від занять, обов'язково потрібно дотримуватися технічних вимог, а саме таких.

1. Постава. У вихідному положенні (в.п.) *стоячи*. Перевіряйте свою поставу по вісям, які проходять через тіло. Розподіляйте вагу по центру стопи. Занадтий прогин у попереку можна визначити, притиснувшись до стінки (між стіною та попереком можуть бути тільки пальці, а не вся долонь).

Заняття спрямовані на розвиток сили та контролю за м'язами в разі максимального випрямління тіла та збереження стабілізації центру. Потрібно тягнутися вгору, залишаючи таз статичним, але не перенапружуватися.

2. Хребет (поперек). У вихідному положенні (в.п.) *лежачи на спині* з витягнутими або піднятими ногами вгору. Поперек повинен мати природний вигин: відстань між ним та поверхнею не має перевищувати ширини долоні.

Рух: піднімайте верхню частину тулуба, коли поперек притиснутий до підлоги.

У вихідному положенні (в.п.) *лежачи на боці* повинен зберігатися природний прогин у талії: лінія хребта пряма. Якщо обидві ноги піднімати над підлогою, п'яти тримати на одному рівні.

У вихідному положенні *в упорі на долонях та колінах / стопах* спина також зберігає природне положення – живіт підтягнутий, у попереку правильний вигин.

3. Скручування та «залишок відбитка». Таз або куприк спрямовані вперед – скручування в поперековому відділі хребта для подальшого руху вниз або в сторони з положення сидячи зі стабілізацією тазу.

«Відбиток» – це послідовний відрив кожного хребця від підлоги, що забезпечує масаж всіх відділів хребта. Відбиток залишається кожним хребцем на підлозі, що забезпечує масаж всіх його відділів.

4. Наближення пупка до хребта. Напруження м'язів нижньої частини живота (немов притискаючи пупок до хребта), що дозволяє стабілізувати поперек, уникнути перенапруження м'язів нижньої частини спини і сприятиме створенню плоского живота. *Чим ближче пупок до хребта, тим у більшій безпеці спина.*

Допоміжні вправи на уявлення:

- в положенні лежачи (на живіт тисне кам'яна плита);
- в положенні стоячи (пупок потрібно пристебнути на «кнопку» до хребта).

Центр сили – це м'язи пресу, нижньої частини спини, стегон і сідниць, тобто основа м'язової сили тіла. Їхнє зміцнення і розтягування забезпечує здоровий хребет, міцний живіт, струнку талію і гарну поставу. Це правило є необхідною умовою виконання багатьох вправ

для підтримки всього хребта і нерухомості таза. Пілатес назвав цей центр «powerhouse» («електростанція»).

5. Стабілізація лопаток – це щільне притискання їх до ребер для уникнення перевантаження шиї і верхньої частини спини (зведення лопаток до центру спини). Найкраще тренувати в упорі лежачи і в жимах.

6. Стабілізація грудної клітини. На вдиху потрібно концентруватися на розходженні ребер в сторони й одночасно на підніманні грудної клітини вгору. Не дозволяється їх випинати вперед. У разі недотримання техніки і випинання грудей вперед м'язи пресу втрачають тонус.

7. Стабілізація нижніх кінцівок. Вихідне положення (в.п.) – стопи разом, носки трохи розгорнуті назовні, п'яти притиснуті одна до одної. Коліна випрямлені. Стегна також розгорнуті назовні. Ця позиція розслабляє передню частину стегна і включає в роботу зовнішні і внутрішні поверхні стегон і сідниць, максимально активізуючи центр сили.

У багатьох вправах використовується положення ніг, коли стопи, коліна і стегна на одній лінії.

8. Витягування м'язів шиї. Непотрібно перенапружувати шию, закидати голову назад і притискати підборіддя до грудей, піднімати плечі. Під час напруження пресу повністю розслабляється верхня частина тулуба. Важливо концентруватися на випрямленні хребта від основи черепа, притискаючи задню частину шиї та плечі до підлоги / стінки. Намагайтеся витягувати шию чітко вгору. Шия і плечі не змінюють свого положення під час виконання вправ.

9. Залучення усіх груп м'язів. У пілатесі будь-яка вправа має залучати до роботи усі м'язові групи одночасно. Не можна забувати про руки, виконуючи рух ногами, і навпаки.

2.3. Розминка та релаксація у пілатесі

Початок і закінчення тренування не менш важливі, ніж основна її частина. Розминка розігріває тіло і готує до навантажень, знижує ризик травмування та перевантаження. Також м'язи потрібно розтягнути, що зробить продуктивність основної частини заняття більш ефективною.

Заключна частина також складається з розтягування і розслаблення для відновлення організму після напруги, зменшує неприємні відчуття у м'язах, хребті та суглобах. Завдяки розминці

відбувається адаптація усіх систем організму до більш напруженого рівня функціонування; а під час заключної частини потрібно повернутися до вихідного рівня. Цей ефект від заняття сприяє найбільшій працездатності у повсякденному житті.

Поради щодо розминки, розтягування та релаксації у пілатесі

Розминка. Під час розминки варто застосовувати будь-які плавні рухи, які незначно збільшують серцевий ритм (до 5 ударів за 10 с) і підвищують температуру тіла на 1-2 градуси. Далі йдуть ритмічні рухи невеликої інтенсивності у поєднанні з правильним диханням – вдих і видих відбуваються разом із вправами на витяжіння хребта.

Методика пілатеса пропонує найбільш поширені для розминки деякі вправи: рухи з обертанням, махові, кола плечима і руками, напівприсідання, повороти корпусу, різнобічні рухи тазом і т.д.

Широко застосовуються такі комбіновані рухи, в яких задіяні верхня і нижня частини корпусу:

- «Рух до сонця». Вихідне положення (в.п.) – стоячи, п'яти разом, руки вгору. Затиснути прес (пупок до хребта). Не прогинаючись в попереці, тягнутися вгору корпусом, плечі максимально відведені назад і опущені. Потрібно уявити, як хребці розтягуються та витягуються вгору. З того самого в.п. можна робити нахили вбік і навхрест, відстежуючи, щоб таз не рухався разом із корпусом. Під час нахилу можна виконувати полуприсідання, коли стопи на ширині плечей.

- Скручування стоячи (рис. 19). Уявіть, як хребці один за іншим відокремлюються від стіни. А потім повертаються у в.п., немов притискаючись до стінки, витягуючись вгору. Виконуйте скручування на видиху, вдихайте у в.п. та під час нахилу.



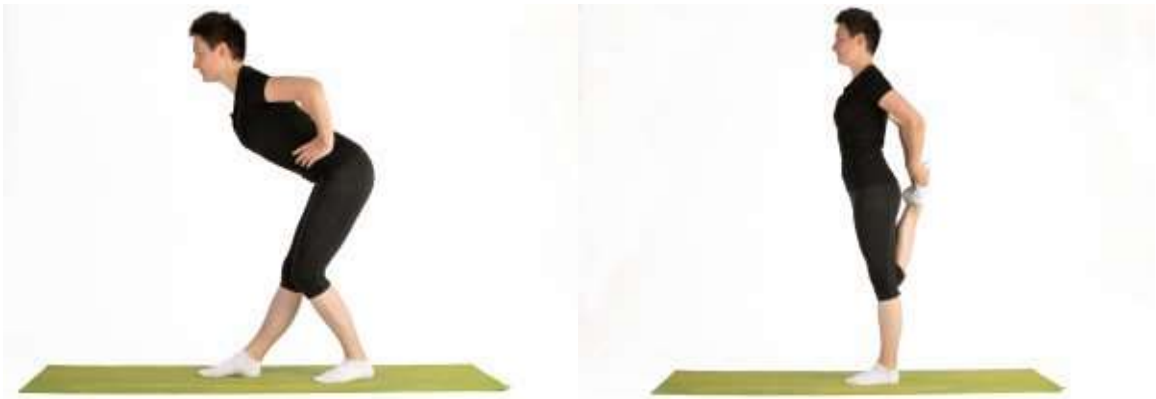
Рис. 19

- «Хвиля» (рис. 20). В.п. – стоячи рівно. Вигинати спину на видиху, потім зробити невеликий прогин назад (тягнутися грудьми вгору) на вдиху. Одночасно слідкувати за прямою спиною.

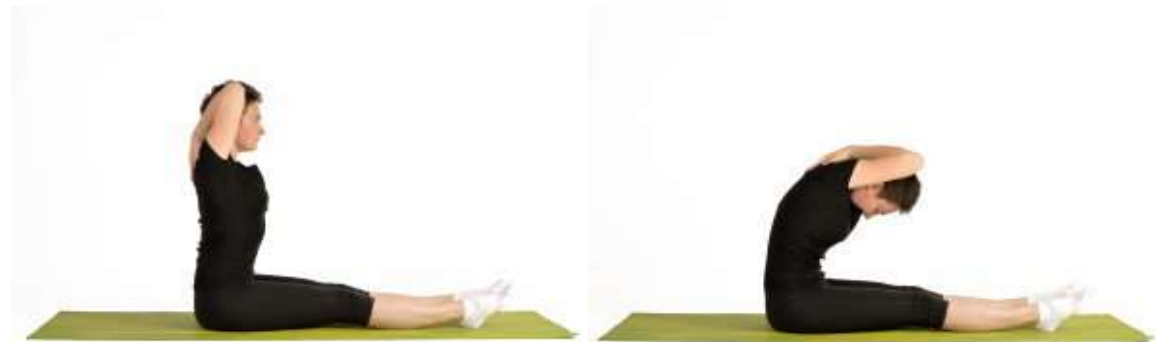


Рис. 20

Розтягування. Розтягування під час розминки – це підготовка м'язів і суглобів до основних вправ, що містять елементи стретчингу. Перш за все потрібно розтягнути головні м'язи ніг і спини. Приклади поз для розтягування, кожна з яких потрібно тримати 10, 15, 20 секунд (рис. 21).



a



б

Рис. 21

Деякі асани з йоги також доцільні для розминки та розтягування (рис. 22):



Рис. 22

Заключна частина: релаксація. Наприкінці тренування обов'язково потрібно залишити час на розслаблення та відпочинок, щоб надати організму можливість відновитися після напруженої роботи. Для цього використовуються як стандартні вправи (спокійні нахили, складки до колін, горизонтальне положення), так і асани з йоги (пози «дитини» або "ембріона" з витяжінням та без нього) (рис. 23). Також потрібні дихальні вправи, що заспокійливо впливають на організм.



Рис. 23

2.4. Вправи для базового (початкового) рівня підготовки

Основна частина заняття складається з вправ, спрямованих на вирішення завдань заняття, тобто на розвиток фізичних (сили, силової витривалості, гнучкості, координації) та психологічних (уваги, концентрації, витримки, волі, впевненості, самоконтролю та ін.) якостей; підвищення функціонального стану організму і його систем (серцево-судинної, дихальної тощо).

У цьому підрозділі мова йде про початковий рівень підготовки за методикою пілатеса.

Базові вправи з пілатеса можуть виглядати досить просто, але в разі грамотного підходу (поєднання теоретичних знань, технічних вимог та якості виконання) відчувається певна складність, оскільки основна мета вправ – *визначення природних вигинів хребта, з подальшим закріпленням їх за допомогою м'язів-стабілізаторів* [58]. Тобто за допомогою базових вправ повертається правильне положення хребта в просторі та усунення шкідливих, неусвідомлених рухових навичок, які тримають корпус в неправильному положенні, що у свою чергу призводить до різних хвороб і травм опорно-рухового апарату.

У 95% випадків люди самі не помічають, що стоять або рухаються неправильно, тому поглиблюють ступінь викривлення хребта. Базові (початкові) вправи допомагають знайти нейтральне або оптимальне положення хребта, закріпити його, напрацювати звичку утримувати за рахунок зміцнення м'язового корсету. Також ці вправи допоможуть зробити м'язи та зв'язки більш еластичними та гнучкими, навчать правильно й усвідомлено рухатися у просторі.

Провідні спеціалісти з пілатеса рекомендують виконувати такі базові вправи відразу після розминки [56, 58, 60]. Кожна з наведених вправ має свої складнощі. Тому новачкам потрібно починати із запропонованих спрощених варіантів вправ. І тільки після 1-2 місяців регулярних занять переходити до виконання основних або ускладнених варіантів. Також потрібно пам'ятати о заходах застереження (див. підрозділ 1.6).

Базові вправи з пілатеса для початківців [58]:

- 1) Повороти сидячи (spine twist)
- 2) Витягування шиї (neck pull)
- 3) Скручування (roll-up — roll-down)

- 4) Сотня (hundred)
- 5) Пила (saw)
- 6) Перекати на спині (rolling like a ball)
- 7) Кола ногою (single leg circles)
- 8) Маятник (side to side)
- 9) Обертання стегнами (hip rotation)
- 10) Схрещування (crisscross)
- 11) Витягування однієї ноги (single leg stretch)
- 12) Витягування обох ніг (double leg stretch)
- 13) Перекат назад (roll over)
- 14) Розтягування прямих ніг по чергово (single straight leg stretch)
- 15) Місток на плечах (shoulder bridge)
- 16) Обертання головою (neck roll)
- 17) Витягування лежачи на животі (stomach stretch)
- 18) Захльост однією та обома ногами (single and double leg kick)
- 19) Вправи на боці: піднімання тазу (side leg lift)
- 20) Вправи на боці: мах вперед (front-back)
- 21) Вправи на боці: піднімання ноги вгору (up-down)
- 22) Вправи на боці: піднімання на внутрішній поверхні стегна (inner-thigh lift)

***Методичні вказівки до виконання вправ
базового (початкового) рівня підготовки***

1) *Повороти сидячи (spine twist).*

Ефект. Це дихальна вправа, яка сприяє вентиляції легенів. Завдяки вправі розвивається сила м'язів живота, покращується їхня еластичність, зміцнюється м'язовий корсет, підвищується рівень усвідомлення рухів. Вправа дуже добре підходить для початківців.

Вихідне положення. Сидячи на підлозі, випрямити спину, витягнути руки в сторони, лопатки звести разом. Ноги прями, розведені на ширину плечей. Напружуючи нижню частину живота, потягніться верхівкою вгору, витягуючи хребет.

Рух. На видиху розверніться в талії праворуч. Підсилюйте видих за рахунок пресу і підняття грудної клітини вгору. Верхівка голови спрямована вгору. На вдиху поверніться у вихідне положення. Не піднімайте плечі, руки тягнуться в сторони паралельно підлозі. Виконайте поворот в інший бік (рис. 24).



Рис. 24

Особливості виконання. Не завалюйтеся назад і не округляйте спину.

- Повертайтеся в талії, а не в плечах. Положення шия-голова-руки повинне залишатися незмінним.

- Стегна, п'яти, сідниці притиснуті до підлоги. Виконуйте поворот корпусом, а не в кульшовому суглобі або плечах.

- Максимально витягуйте хребет.

Полегшення і варіації.

1. Трохи зігніть ноги в колінах.

2. Виконуйте легкі пружні рухи в кожен бік для повного видалення повітря з легенів.

3. Сядьте по-турецьки, змінюючи положення ніг через кілька поворотів. Зігніть руки в ліктях, долоні разом. Великі пальці торкаються грудини, вказівні – підборіддя – це дозволить уникнути рухів у плечовому поясі і шиї.

Дозування. По 3 рази в кожен бік.

2) *Витягування шиї (neck pull).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, пресу, розтягування задньої поверхні стегон, поліпшення рухливості хребта і формування постави.

Вихідне положення. Лежачи на спині, заведіть руки за голову. Прямі ноги розведені на ширину плечей, живіт втягнути.

Рух. На видиху почніть скручування корпусу вперед. Наближайте пупок до спини. Ноги притиснуті до підлоги. На вдиху потягніться верхівкою у стелю, випрямивши спину. Видихаючи, почніть розгортати корпус вниз. Спрямовуйте куприк вперед і поступово притискайте хребець за хребцем на килимок. Максимально напружуйте прес (рис. 25).



Рис. 25

Особливості виконання.

- Не тисніть руками на потилицю, щоб не перенапружувати шию.
- Не відривайте ноги від підлоги.
- Тягніть лікті в сторони протягом усієї вправи.

Полегшений варіант. Витягніть одну або обидві руки вперед. Візьміть в руки гантелі. Зігніть ноги в колінах і тримайтеся за них руками.

Дозування. 5 повторень.

3) *Скручування (roll-up — roll-down)*

Ефект. Тренування м'язів центру сили, зміцнення прямого м'язу живота. Масаж хребта.

Вихідне положення. Лежачи на спині, ноги прямі, руки витягнуті назад.

Рух. На вдиху витягніть руки вперед (рис 26). Видихаючи, напружте прес і виконайте скручування корпусу вгору і вперед, починаючи з шиї і плечей. Повільно піднімайте корпус, відриваючи хребець за хребцем від підлоги. Витягніть корпус вперед, округляючи спину. Виконайте вдих. На видиху напружуйте сідниці, куприк і почніть повільний рух вниз. Нижня частина корпусу стабілізована і напружена. Кладіть спину на підлогу, відчуваючи кожен хребець, до положення лежачи.



Рис. 26

Особливості виконання.

- Не випинайте живіт і не затримуйте дихання. Видих – на скручуванні, вдих – на паузі лежачи і сидячи.

- Пупок притиснутий до спини, концентрація на м'язах центру сили.

- Наближайте підборіддя до грудей, щоб не перенапружувати шию.

- Плавне виконання вправи.

Полегшення:

1. Трохи зігніть одну або обидві ноги, піднімаючи притримуйте себе руками за стегна. Коліна можуть бути як разом, так і на ширині тазу, разом зі стопами.

2. Простягніть рушник під стегна зігнутих ніг і піднімайте корпус, тримаючись за кінці рушника або гімнастичної палиці.

3. Виконуйте вправу, тримаючи рушник в руках, щоб забезпечити рівну відстань між долонями.

4. Якщо поперек недостатньо гнучкий, виконуйте перед скручуванням вправу «місток на плечах».

Ускладнення і варіанти:

1. Стопи розгорніть п'ятами всередину під час скручування.

2. Відведіть одну руку за голову, зігнувши її в лікті, чергуйте руки. Також можна виконувати неповне скручування, включаючи в роботу м'язи живота – руки в «замок» на потилиці, на видиху відривайте верх корпусу від підлоги, на вдиху м'яко опускайтеся. Поперек має бути весь час притиснутий до підлоги, крім вихідного положення лежачи на спині. Можна піднімати носки на себе, залишаючи п'яти на підлозі.

3. Тримайте себе руками за лопатки, виконуючи скручування. У позиції сидячи малюйте руками кола.

4. Після скручування виконуйте складку вперед, тягніться до стегон, намагайтеся випрямити спину (рис. 27).



Рис. 27

Дозування. Від 5 до 15 скручувань.

4) Сотня (*hundred*).

Ефект. Вправа спрямована на розвиток центру і стабілізацію поперекового відділу хребта. Вона поєднує в собі дихальну гімнастику, зміцнення центру сили, розтягування ніг і шиї, а також посилену роботу м'язів пресу та рук.

Вихідне положення. Лежачи на спині, ноги зігнуті, долонями можна притримувати коліна.

Рух. На видиху підніміть верхню частину корпусу, потягніться долонями паралельно підлозі, випряміть ноги вгору. Корпус щільно притиснутий до підлоги, лопатки не торкаються килимка. На вдиху поверніться у вихідне положення (рис. 28).



Рис. 28

Особливості виконання:

- Не перенапружуйте шию, тягніться потилицею вгору і назад, виконуйте рух за допомогою м'язів пресу.

- Не притискайте підборіддя до грудей, голову тримайте прямо.
- Максимально наближуйте живіт до спини, не випинайте живіт.

Положення. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів. Голова опущена на підлогу або на невеличку подушку.

Ускладнення і варіації.

1. Ноги прямі й опущені на 45 градусів над підлогою. Більш тривалі вдихи і видихи. Притискайте поперек до підлоги за рахунок напруження м'язів пресу і втягування живота (рис. 29).



Рис. 29

2. Випрямляючи ноги, розвертайте їх стопами назовні, п'ятами всередину (супінація), тягніть носки на себе.

3. Чергуйте ноги, опускаючи їх по одній до підлоги або на 45 градусів від неї (позиція, коли м'язи пресу напружені, плечі і лопатки трохи підняті над підлогою). Можливі будь-які рухи ногами і руками в ритмі дихання в разі правильного положення тулуба (лопатки не торкаються підлоги, поперек притиснутий, шия не перенапружується).

4. Додайте удари прямими руками вниз, 5 ударів на довгому вдиху і 5 на довгому видиху. Виконуючи ці рухи, утримуйте корпус напруженим.

Дозування. Кілька піднімань і спусків (від 5 до 15), залежно від підготовленості можна коригувати кількість. Робота руками – це 100 ударів в цілому (можна зменшити або збільшити кількість ударів приблизно до половини).

5) *Пила (saw).*

Ефект. Вправа видаляє застояне повітря з легенів, зміцнює косі м'язи живота і розтягує задню поверхню стегна.

Вихідне положення. Сидячи на підлозі з прямою спиною, витягніть ноги вперед і розгорніть їх на ширину плечей. Пальці ніг на себе. Витягуйте хребет, ніби хочете дістати верхівкою стелі, руки в сторони.

Рух. Притисніть пупок до хребта і під час видиху почніть скручування в сторону, потім, напружуючи прес, округляйте спину. Тягніться руками в сторони, потім правою рукою до лівого мізинця. Виконуйте два невеликих видихи, торкаючись мізинцем стопи. На вдиху – вихідне положення, на видиху – рух в інший бік (рис. 30).



Рис. 30

Особливості виконання.

- Притискайте ноги та сідниці до підлоги, не рухайте ними під час скручування.

- Видихайте під час скручування та вдихайте, випрямляючи корпус.

Полегшення. Трохи зігніть ноги в колінах.

Дозування. До 5 підходів у кожен бік.

б) *Переكاتи на спині (rolling like a ball).*

Ефект. Масаж хребта, розтягування м'язів спини, зміцнення м'язів пресу, розвиток балансу і координації.

Вихідне положення. Сидячи на підлозі, зігніть ноги в колінах і обхопіть коліна долонями. Відірвіть стопи від підлоги і знайдіть рівновагу. Лікті тягніть в сторони. Плечі максимально віддалені від вух.

Рух. Округліть спину, посилаючи куприк вперед і наближаючи пупок до хребта. Підборіддя торкається грудини. Почніть перекаат, зберігаючи корпус в початковому положенні. Під час руху намагайтеся ще більше округлити спину. Перекаатіться до краю лопаток і поверніться

у вихідне положення. Перекат здійснюється повністю за рахунок роботи м'язів центру, а не по інерції (не робіть захльост ногами) (рис. 31).



Рис. 31

Особливості виконання.

- Під час перекату не торкайтеся головою підлоги. Повертаючись, не торкайтеся підлоги стопами. Тримайте тіло в балансі.

- Продовжуйте рух не по інерції, а за рахунок роботи центру сили.

- Відчувайте, як кожен хребець лягає на підлогу і піднімається вгору.

- Уникайте поворотів і переміщень по підлозі.

Полегшення. Затисніть невеликий м'яч між стегнами і животом. Тримайте ноги не за коліна, а під ними. Залишайте одну ногу на підлозі.

Ускладнення.

1. Перекат «тюлень»: сидячи на підлозі, зігніть ноги в колінах, розведіть їх на ширину плечей, щільно зведіть п'яти. Відірвіть стопи від підлоги, знайдіть рівновагу. Обхопіть п'яти долонями. На вдиху наблизьте пупок до хребта. Максимально округляйте спину і, видихаючи, перекотіться назад до краю лопаток, не змінюючи положення сідниць і ніг. Знайдіть рівновагу на лопатках, злегка завивши ноги за голову. Виконайте три удари п'ятами одна об одну. На видиху поверніться в положення сидячи, наблизивши підборіддя до грудей й округливши спину (рис. 32).



Рис. 32

2. Перекат «крісло-качалка» або «ноги нарізно»: положення сидячи, зберігаючи рівновагу, тримайте себе за гомілки, ноги тримайте прямими, притискайте пупок до хребта. На видиху перекотіться назад, з'єднуючи ноги. На вдиху поверніться у вихідне положення (рис 33).



Рис. 33

3. Витягніть руки вперед, виконуйте перекати, не тримаючись руками за ноги (рис. 34).



Рис. 34

Дозування. Від 5 до 10 перекатів. Не виконуйте вправу на твердій поверхні.

7) *Кола ногою (single leg circles).*

Ефект. Розминка для кульшових суглобів, зміцнення м'язів тазу і стегон, зміцнення поперекового м'язу живота, стабілізація хребта.

Вихідне положення. Підніміть одну ногу вгору і зафіксуйте її вертикально. Тягніться носком у стелю. П'яту трохи розгорніть всередину (супенирує стегно). Витягніть корпус, розслабте плечі і верхню частину спини. Руки покладіть вздовж корпусу або за голову, спирайтеся ними в підлогу для додаткової стійкості. Другу ногу зігніть у коліні.

Рух. Виконуйте коло ногою, немов малюючи коло на стелі великим пальцем, починаючи рух всередину і вниз. Працюйте, напружуючи ногу по всій довжині і витягаючи її за носком (рис. 35).



Рис. 35

Особливості виконання.

- Не розгортайте коліно всередину, не відводьте зігнуту в коліні ногу в сторону.

- За допомогою м'язів пресу втягуйте живіт і не дозволяйте стегнам повертатися за ногою, тобто не допускайте розгойдування за рахунок м'язів центру сили.

- Видих на початку кола, вдих по закінченні.

Полегшення і варіації.

1. Трохи зігніть в коліні ногу, яка робить коло, або опустіть її нижче.

2. Витягніть руки в сторони.

3. Замініть кола рухом ноги вгору-вниз або в сторону-до центру.

Ускладнення. По можливості робіть кола більшими. Покладіть другу ногу на підлогу, притримуйте її (рис. 36).



Рис. 36

Дозування. 3-5 кіл в обидві сторони обома ногами.

8) *Маятник (side to side).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, баланс, координація.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підніміть вгору зігнуті в колінах ноги. Руки в сторони. Зберігайте природний прогин у попереку (рис. 37).



Рис. 37

Рух. Видихаючи, поверніть таз разом з ногами в одну сторону, а голову в іншу. На вдиху поверніться у вихідне положення і виконуйте поворот в інший бік.

Особливості виконання:

- Скручуватися у попереці (в талії), а не в кульшових суглобах. Корпус нерухомий як у грудному відділі, так і в стегнах, коліна не зміщуються одне щодо одного.

- Притискайте плечі до підлоги, не випинайте живіт.

Положення. Притягніть коліна до грудей.

Ускладнення і варіації:

1. Покладіть руки вгору.
2. Випряміть одну або обидві ноги (рис. 38).



Рис. 38

Дозування. 3-7 поворотів у кожен бік.

9) *Обертання стегнами (hip rotation).*

Ефект. Вправа розвиває м'язи пресу, стегон і сідниць. Покращує гнучкість задньої поверхні ніг, зміцнює м'язовий корсет.

Вихідне положення. Лежачи на спині, витягніть прямі ноги вгору. Руки тримайте паралельно тулубу для додаткової рівноваги. Плечі розслаблені та притиснуті до підлоги.

Рух. На вдосі намагайтеся притиснути пупок до хребта. Почніть рух стопами: в сторони, вгору, на себе. Розвертайте ноги від стегна (рис. 39).



Рис. 39

Особливості виконання:

- Не згинайте ноги в колінах.

- Шия, спина і плечі мають бути нерухомими і розслабленими під час виконання вправи.

- Притискайте ноги щільно одна до одної.

- Вдих на початку кола і видих по завершенні.

Полегшення. Покладіть долоні, одна на одну під куприк.

Ускладнення і варіації.

1. Після закінчення вправи повільно опустіть прямі ноги вниз.

2. Виконуйте обертання, опустивши прямі ноги на 45 градусів над підлогою.

3. Комбінуйте обертання та опускання-підняття ніг. Видих на русі, вдих на поверненні у вихідне положення.

Дозування. 5-7 кіл стопами в обох напрямках.

10) *Схрещування (crisscross).*

Ефект. Вправа для косих м'язів живота, сприяє формуванню лінії талії і зміцнює м'язи центру сили.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей. Заведіть руки за голову. Наблизьте живіт до спини.

Рух. Витягніть праву ногу трохи вище (паралельно підлозі) і скрутіть корпус у бік так, щоб дістати коліна правим ліктем. Тягніть лікті в сторони. Утримуйте положення на видиху. На вдиху міняйте положення. Уявіть, що ваш попереk притиснутий до підлоги і ви не можете перекачуватися з боку на бік (рис. 40).



Рис. 40

Особливості виконання.

- Не відривайте від підлоги і скручуйте корпус у талії, а не просто повертайте плечі.

- Верхня частина спини і лікті не повинні торкатися підлоги.

- Напружуйте стегна і сідниці.
- Тягніться ліктем до коліна, напружуючи прес (косі м'язи), а не коліном до ліктя, залишаючи плече на підлозі.

Положення. Поставте ноги на підлогу, виконуйте скручування тільки корпусом. Після кожного скручування опускайте корпус на підлогу на вдиху, на видиху скручуйте його в інший бік (рис. 41).



Рис. 41

Ускладнення. Дивіться на лікоть, ближчий до підлоги. Опускайте пряму ногу нижче. Міняйте ноги, випрямляючи їх паралельно підлозі.

Дозування. 5-10 повторень у кожен бік.

11) *Витягування однієї ноги (single leg stretch).*

Ефект. Вправа зміцнює спину і ноги, а також м'язи центру сили.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підведіть коліна до грудей. Підніміть шию і плечі, стабілізуйте корпус і притисніть пупок до хребта. У цей момент не торкайтеся підборіддям грудини, утримуйте позицію завдяки пресу.

Рух. Витягніть стегна паралельно, ноги зігнуті в колінах. Під час видиху витягнути праву ногу вгору, одночасно притримуючи ліву, щоб стегно не відхилялося в бік. На вдиху міняйте ноги (рис. 42).



Рис. 42

Особливості виконання.

- Тримайте корпус нерухомим і напруженим.
- Притискайте поперек до підлоги.
- Опустіть плечі на максимальну відстань від вух.

Полегшення. Після кожного випрямління ноги кладіть корпус на підлогу або не піднімайте корпус взагалі.

Ускладнення і варіації:

1. Повертайте п'ятою всередину пряму ногу.
2. Додайте скручування в бік, залучаючи косі м'язи живота, завівши руки за голову.
3. Витягніть праву ногу вперед і тримайте її паралельно підлозі або вище. Тягніться великим пальцем у стіну. Ліву ногу притримуйте в природній позиції. Корпус також напружений. На вдиху поміняйте ноги і руки.
4. Об'єднайте два рухи: тягніть пряму ногу вгору, потім повільно опускайте її паралельно підлозі. На видиху піднімайте її знову. Поміняйте ноги (рис. 43).



Рис. 43

5. Виведіть руки за голову, утримуйте завдяки пресу корпус над підлогою, поперек притисніть до підлоги. Видихаючи, опускайте ноги до підлоги по черзі, вдих – повернення ноги в початкове положення.

6. Виведіть руки за голову, утримуйте завдяки пресу корпус над підлогою, поперек притисніть до підлоги. Видихаючи, опускайте одну ногу на 45 градусів над підлогою, витягаючи носок на себе. Залишайте другу ногу і корпус нерухомими. На вдиху повертайте ногу в початкове положення, міняйте ногу (рис. 44).



Рис. 44

Дозування. По 5-10 разів кожною ногою.

12) *Витягування обох ніг (double leg stretch).*

Ефект. Зміцнення м'язів рук і ніг, тренування центру сили, баланс.

Вихідне положення. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах і обхопіть їх руками, притягнувши до грудей.

Рух. На видиху витягніть ноги вгору, відірвіть голову і шию від підлоги, наблизивши підборіддя до грудей, руки тягнуться вперед. На вдиху потягніть руки вгору. Видихаючи, намалюйте ними коло і на вдиху поверніться у вихідне положення (рис. 45).



Рис. 45

Особливості виконання.

- Щоб зняти напругу з верхньої частини спини, тягніться грудьми вгору до колін.

- Намагайтеся утримувати шию нерухомою під час виконання вправи.

- Щільно стискайте сідниці і стегна.

- Уявіть, що вас розтягують у різні боки. Корпус не змінює свого положення.

Положення. Зігніть ноги в колінах.

Ускладнення і варіації.

1. Розвертайте ноги п'ятами всередину.
2. Опускайте ноги, наскільки дозволяє прес, а не витягуйте їх вгору.
3. Після кола руками на видиху залишайтеся з піднятим верхом тулуба і прямими ногами. Виконайте вдих (рис. 46).



Рис. 46

Видихаючи, опустіть ноги на 45 градусів над підлогою або нижче. Вдихаючи, поверніть ноги в початкове положення. Видихаючи, намалюйте руками повне коло, вдихаючи поверніться у вихідне положення.

Дозування. Від 5 до 8 разів.

13) *Перека́т назад (roll over).*

Ефект. Зміцнення м'язів пресу і ніг, розтягування м'язів спини, поліпшення балансу.

Вихідне положення. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба, прямі ноги підняті вгору (рис. 47).



Рис. 47

Рух. Видихаючи, підніміть нижню частину тулуба, округляючи поперек, ноги заведіть за голову паралельно підлозі. На вдиху розведіть ноги на ширину плечей, носки на себе. Видихаючи, хребець за хребцем, опустіть корпус на підлогу у вихідне положення (рис. 48).



Рис. 48

Особливості виконання.

- Намагайтеся виконувати вправу за рахунок центру сили і пресу.
- Не закидайте голову, не піднімайте плечі, не затримуйте дихання.

- Якщо поперек не дозволяє виконати округлення, почніть з містків на плечах.

Полегшення і варіації.

1. Піднімайте корпус, носки на себе, тягніть ноги вперед-назад.
2. Покладіть руки долонями вгору, в сторони або за голову.

Дозування. 3-8 переكاتів.

14) *Розтягування прямих ніг по чергово (single straight leg stretch).*

Ефект. Зміцнення м'язів живота, розтягування задніх поверхонь ніг.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підтягніть коліна до грудей. Голову і плечі підійміть над підлогою. Щільно притисніть поперек до підлоги.

Рух. Випряміть праву ногу в стелю, обхопіть її руками за литку і потягніть на себе. Ліву ногу при цьому тягніть від себе, вперед, тримаючи її паралельно підлозі. Зробіть два пружних рухи рук на себе, потім поміняйте ногу. Протягом усієї вправи зберігайте лопатки відірваними від підлоги, поперек притиснутим, корпус нерухомим (рис. 49).



Рис. 49

Положення. Тримайте ногу нижче литки, за гомілку чи стегно.

Ускладнення. Витягніть руки вздовж тіла. Виконуйте скручування корпусом в сторону, в той час як одна нога буде знаходитися вгорі.

Дозування. По 5-10 разів.

15) Містки на плечах (*shoulder bridge*).

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, задніх поверхонь стегон, сідниць і нижньої частини спини.

Вихідне положення. Лежачи на спині, поставте стопи на підлогу близько до тазу на ширині плечей. Відстань між стопами і колінами однакова і не повинна змінюватися під час виконання вправи (рис. 50).

Рух. На видиху, відриваючи хребець за хребцем від підлоги, почніть піднімати корпус вгору. Спирайтеся п'ятами і плечима на підлогу, не тисніть на потилицю. На вдиху збережіть позицію, на видиху опустіться вниз (рис. 51).



Рис. 50



Рис. 51

Особливості виконання.

- Тримайте стегна і сідниці напруженими. Уявіть, що під вашою талією проходить ремінь, який тягне вас у стелю.

- Наближайте пупок до хребта протягом усієї вправи.

- Стійте на плечах, а не на голові, не тисніть потилицею в підлогу.

Полегшення. Тримайте себе за талію руками і спирайтеся ліктями на підлогу.

Ускладнення і варіації.

1. Піднімайте носки вгору, спираючись на підлогу п'ятами.

2. Поставте стопи далі від тазу для додаткового напруження у м'язах задньої поверхні стегна.

3. Поставте стопи разом, з'єднайте коліна для додаткової активації м'язів стегна.

4. Витягніть прямі руки за головою. Виконуйте складні містки на плечах.

5. Лежачи на спині, поставте стопи якомога ближче до сідниць, коліна тримайте вкупі. Покладіть стопу правої ноги на ліве стегно. На вдиху підніміть сідниці від підлоги і потягніться за ними максимально високо. Коліно правої ноги спрямуйте якнайнижче у підлогу. На видиху опустіться на підлогу і поміняйте ногу (рис. 52).



Рис. 52

Дозування. Виконуйте по 3-7 піднімань.

16) *Обертання головою (neck roll).*

Ефект. Розвиток усіх м'язів спини, а також шиї, плечей, рук.

Вихідне положення. Лежачи на животі, поставте долоні під плечі. Напружте сідниці і ноги. Притисніть носки до підлоги.

Рух. Підніміться на напівзігнутих руках вгору, залишаючи таз на підлозі, живіт втягнути. Лікті притисніть до корпусу. Тягнутися

верхівкою вгору. Поверніть голову праворуч, немов хочете подивитися собі за спину. Після повільно опустіть голову вниз і поверніть її ліворуч. Випряміться, на видиху опустіться на килимок (рис. 53).



Рис. 53

Особливості виконання.

- Утримуйте корпус стабільним, без прогинів у попереку.
- Тримайте п'яти притиснутими одна до одної.
- Не перенапружуйте попереk, зведіть разом лопатки.

Полегшення. Поставте руки на лікті.

Дозування. По 3-6 підходів.

17) *Витягування лежачи на животі (stomach stretch).*

Ефект. Зміцнення м'язів спини і ніг, баланс.

Вихідне положення. Лежачи на животі, випряміть ноги, руки витягніть вперед. Розтягніть тіло по всій довжині (рис. 54).



Рис. 54

Рухи (рис. 55):

1. На видиху відірвіть від підлоги ноги, на вдиху поверніть їх на підлогу. Таз і тулуб мають залишатися нерухомими.

2. На видиху відірвіть від підлоги руки, на вдиху поверніть їх на підлогу. Тулуб має залишатися нерухомим.



Рис. 55

Особливості виконання.

- Утримуйте центр корпусу нерухомим.
- Не закидайте голову назад. Не тисніть другою рукою на підлогу, коли піднімаєте іншу.

- Ключовий момент вправи – контроль над рухом від центру корпусу. Напружуйте живіт, притискайте його до підлоги.

Полегшення (рис. 56).



Рис. 56

1. Піднімайте руки, розставляючи їх ширше.
2. Піднімайте на видиху окремо по одній нозі і по одній руці, утримуючи корпус і таз нерухомими.

Ускладнення і варіації (рис 57):

1. Комбінуйте, піднімаючи праву руку і ліву ногу і навпаки. Піднімайте ноги і руки одночасно.

2. Утримуйте стегнами невеликий м'ячик і, виконуючи піднімання, розвертайте ноги п'ятами всередину.

3. Виконуйте по кілька ударів п'ятами, піднімаючи обидві ноги. Піднімайте ноги, згинаючи їх у колінах, при цьому тримайте стопи разом, а коліна розведіть у сторони.

4. Виконуйте витягування однією рукою, або однією ногою, або з положення, стоячи на долонях і колінах. Зберігайте корпус нерухомим. Для додаткового ускладнення можна встати на носки, трохи піднімаючи коліна над підлогою.



Рис. 57

Дозування. 5-10 піднімань.

18) *Захльост однією та обома ногами (single and double leg kick).*

Ефект. Розвиток м'язів задніх поверхонь стегон і сідниць, розтягування м'язів плечей, рук і верхньої частини спини.

Вихідне положення. Лежачи на животі, з'єднайте руки за спиною в «замок», покладіть «замок» на поперек, а лікті на підлогу.

Рух. Двома пружними рухами спробуйте дістати п'ятами до сідниць: спочатку однією ногою, потім іншою, а потім обома ногами разом, згинаючи їх у колінах. Не піднімайте сідниці вгору, притискайте таз до підлоги. Після ударів покладіть ноги на підлогу, випряміть руки і тягніться ними назад, піднімаючи верхню частину корпусу і прогинаючись у попереку. Тягніться верхівкою вгору. Щільно зведіть лопатки. Опустіть корпус на підлогу, руки і ноги поверніть у початкове положення (рис. 58).



Рис. 58

Положення. Спирайтеся ліктями на підлогу.

Дозування. 5-7 повторень.

19) *Вправи на боці: піднімання тазу (side leg lift).*

Ефект. Зміцнення квадратного м'язу попереку, розвиток балансу і контролю.

Вихідне положення. Лежачи на боці, одну руку витягніть під головою, друга спирається на підлогу на рівні грудей. П'яти зведені, обидві ноги підняті паралельно підлозі, в талії зберігається природний прогин (рис. 59).

Рух. Видихаючи, підніміть таз вгору разом з ногами, стопи нерухомо – одна на одній, талія притиснута до підлоги. На вдиху поверніться у вихідне положення (рис. 60).



Рис. 59



Рис. 60

Дозування. До 10 піднімань у кожний бік.

20) *Вправи на боці: мах вперед (front-back).*

Ефект. Зміцнення і розтягування м'язів стегон і сідниць, поліпшення балансу.

Вихідне положення. Лежачи на боці, вирівняйте корпус по одній лінії. Нижню ногу поставте на пальці. Плечі і стегна знаходяться одне над одним. Ноги прямі.

Рух. Підніміть ногу трохи вгору і розгорніть її п'ятою вниз. Наблизьте пупок до хребта і на вдиху вивіші ногу максимально вперед, виконайте два пружних рухи. На видиху відведіть ногу назад. Не згинайте ногу в коліні (рис. 61).



Рис. 61

Особливості виконання:

- Основна маса тіла припадає на стегно.
- Тримайте верхню частину корпусу нерухомою.
- Не опускайте стопу нижче від рівня тазу.
- Нижня нога нерухома, стабілізуйте тулуб.

Положення. Виведіть ноги вперед під кутом 45 градусів до корпусу.

Ускладнення і варіації:

1. Заведіть руки за голову, лікті чітко в сторони.

2. Відірвіть опорну руку від підлоги.

3. Вправа «велосипед»: відведіть верхню ногу максимально назад, зігнувши її в коліні. Наближайте п'яту до сідниці. Потім підтягніть коліно вперед. Тримайте ногу паралельно підлозі. На вдиху витягніть ногу вперед і переведіть її назад, знову зігнувши у коліні. Уявіть, що ви крутите педалі великого велосипеда (рис. 62).



Рис. 62

Дозування. До 10 рухів на кожную ногу.

21) *Вправи на боці: піднімання ноги вгору (up-down).*

Ефект. Зміцнення і розтягування м'язів стегон і сідниць, поліпшення балансу.

Вихідне положення. Лежачи на боці, нижню ногу напівзігнути, верхня пряма, паралельна підлозі.

Рух. На видиху підніміть ногу вгору, залишаючи таз і тулуб нерухомими, зберігаючи прогин у талії. На вдиху поверніть ногу у вихідне положення (рис. 63).

Особливості виконання:

- Тягнутися верхівкою від плечей, не провалювати плечі.

- Основна маса тіла припадає на стегно.
- Тримайте корпус нерухомим.



Рис. 63

Ускладнення і варіації:

1. Виведіть верхню ногу трохи вперед і виконуйте піднімання з цього положення.

2. Відірвіть опорну руку від підлоги.

3. Виконуйте махи ногою, натягуючи носок піднімаючи і відтягуючи його опускаючи. Намагайтеся уникати різких рухів, виконуйте вправу на повному контролі, утримуючи корпус нерухомим, зберігаючи природний прогин у талії.

4. Вправа «кола»: утримуючи корпус нерухомим, виконуйте кругові рухи верхньою ногою в одну і в іншу сторону. Збільшуйте радіус кола в міру зміцнення м'язів.

Дозування. До 10 рухів на кожную ногу.

22) *Вправи на боці: піднімання на внутрішній поверхні стегна (inner-thigh lift).*

Ефект. Зміцнення і розтягування внутрішніх м'язів стегон, поліпшення балансу.

Вихідне положення. Лежачи на боці, ліву ногу поставте перед правим стегном. Вирівняйте тіло в одну лінію, зафіксуйте природний прогин у талії. Покладіть голову на руку (рис. 64).



Рис. 64

Рух. Видихаючи, підніміть праву ногу вгору. На вдиху опустіть її у вихідне положення. Після декількох піднімань поміняйте ногу.

Особливості виконання:

- Тримайте верхню частину корпусу нерухомою.
- Акцентуйте увагу па підніманні ноги, не торкайтеся підлоги, опускаючи ногу вниз.
- Не відривайте від підлоги стегно повністю.

Полегшення. Покладіть ліву ногу, зігнуту в коліні, перед корпусом на підлогу. Зігніть у коліні працюючу ногу (рис. 65).



Рис. 65

Ускладнення і варіації:

1. Виконуйте кілька пружних рухів вгору замість одного піднімання.
2. Малюйте ногою «кола», спрямовуючи її вперед, назад і вгору.
3. Виконуйте махи нижньою ногою до верхньої, випрямивши і зафіксувавши верхню троху вище і паралельно підлозі.

Дозування. До 10 рухів на кожну ногу.

2.5. Вправи підвищеної складності

Ускладнений варіант вправ з пілатеса розрахований для тих, хто вже має достатню фізичну підготовленість. Деякі вправи можна зробити простішими чи складнішими в процесі заняття (наприклад «сотня»), але більшість вправ складні по своїй суті, тому що вимагають певного рівня психофізичної силової підготовки, а саме: силові здібності, координація, гнучкість, а також самоконтроль та вміння керувати своїм тілом [31, 40, 58, 59, 61]. Переходити до складних вправ можна, коли добре засвоєно базові вправи, які виконуються без зайвих зусиль.

Вправи підвищеної складності виконуються в основній частині заняття, тому обов'язково потрібно пам'ятати про розминку, заключну частину та запобіжні заходи.

Складні вправи за методикою пілатеса [58]:

- 1) Піднімання ноги в упорі лежачи (leg pull-down)
- 2) Піднімання ноги в упорі ззаду (leg pull-up)
- 3) Розтягування прямих ніг одночасно (double straight leg stretch)
- 4) Штопор (corkscrew)
- 5) Уколи в стелю (up prick)
- 6) Складні містки на плечах (hard shoulder bridge)
- 7) Плавання (swimming)
- 8) Складаний ніж (jackknife)
- 9) Віджимання (push-ups)
- 10) Кан-кан (can-can)
- 11) Піднімання ніг, стоячи на колінах (kneeling side kicks)
- 12) Головоломка – підготовка (teaser — preparation)
- 13) Головоломка (teaser)
- 14) Веслування (rowing)
- 15) Вправа в упорі на руці (twist)
- 16) Пірнаючий лебідь (swan dive)
- 17) Бумеранг (boomerang)

Методичні вказівки щодо виконання вправ підвищеної складності.

- 1) Піднімання ноги в упорі лежачи (leg pull-down).

Ефект. Вправа спрямована на зміцнення м'язів центру сили, сідниць, стегон і спини, а також ахіллового сухожилля і гомілки.

Вихідне положення. Упор на руках і пальцях ніг. Вирівняйте корпус до прямої лінії, зберігаючи природні вигини хребта.

Рух. Вдихаючи, підніміть ліву ногу, зафіксуйте її положення, напружуючи її по всій довжині. Тягніться ногою вгору і назад. На видиху поміняйте ноги (рис. 66).

Особливості виконання:

- Тримайте руки паралельно, долоні під плечима, не опускайте ногу.
- Лопатки зведені, спина пряма. Не опускайте плечі та голову.
- Тримайте центр корпусу нерухомим, не розгортайте і не піднімайте таз.



Рис. 66

Положення. Утримуйте корпус нерухомим, виключте махи або піднімання ніг.

Ускладнення.

1. Виконуйте працюючою ногою кілька пружних рухів вгору на 2-3 резервних вдихах, тримаючи корпус нерухомим. Стопи максимально на себе.

2. Упор на ліктях, корпус тримати нерухомим, працюючи ногами.

3. Трохи зігніть ноги в колінах.

Дозування. 3-5 повторень кожною ногою.

2) Піднімання ноги в упорі позаду (*leg pull-up*).

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, акцент на стегна і сідниці. Розвиток м'язів плечей і рук.

Вихідне положення. Сидячи на підлозі, поставте руки позаду, долоні до корпусу, точно під плечі.

Рух. Видихаючи, відірвіть таз від підлоги (тіло в пряму лінію), напружуючи центр сили і ноги.

На вдиху підніміть ногу, не змінюючи прямого положення тіла. Натягніть носок на себе і повільно опустіть ногу вниз на видиху. Поміняйте ноги (рис. 67).



Рис. 67

Особливості виконання.

- Не закидайте голову, не перенапружуйте шию.
- Сідниці постійно напружені.
- Не згинайте ноги в колінах.
- Не провалюйте плечі, тримайте руки прямими.

Дозування. 3 повтори на кожну ногу.

Полегшення. Упор на ліктях.

Ускладнення і варіації:

1. Виконуйте невеликі кола ногою, корпус і таз нерухомі.
2. Вихідне положення – сидячи на підлозі, упор руками позаду, ноги на ширині плечей. Корпус паралельно підлозі. Напружуйте сідниці. По 3 повтори. Можна поставити стопи разом (рис. 68).
3. Піднімайте ноги по чергово, витягуючи їх вперед або вгору (рис. 69). По 3 повтори.



Рис. 68

Рис. 69

3) Розтягування прямих ніг одночасно (*double straight leg stretch*).

Ефект. Вправа максимально розвиває м'язи пресу і центру сили, також підвищується сила і гнучкість передніх та задніх поверхонь ніг, зміцнюються м'язи спини.

Вихідне положення. Лежачи на спині, випряміть ноги вертикально вгору, тягнутися пальцями ніг в стелю. Руки витягнуті вздовж тіла, лопатки підняті, поперек притиснутий до підлоги.

Рух. На видиху опустіть ноги на 45 градусів над підлогою (поперек притиснутий до підлоги). На вдиху поверніть їх у вихідне положення (рис. 70).



Рис. 70

Особливості виконання:

- Як тільки лопатки відриваються від підлоги, поперек притискається до нього. Тримайте поперек притиснутим до підлоги, а лопатки піднятими протягом усієї вправи.

- Тримайте корпус нерухомим. Уявіть, що ноги прив'язані до пружини, закріпленої у вас за спиною. Рухаючи ногами вниз, ви розтягуєте пружину, рухаючи ногами вгору – чинить опір.

- Утримуйте коліна прямими, притиснутими одне до одного.

Полегшення. Покладіть долоні одна на одну під сідниці.

Ускладнення і варіації:

1. Опускайте ноги максимально низько, на 5-10 см від підлоги, затримуйте їх в такому положенні, тримаючи на контролі спину. Слідкуйте, щоб не було прогинів.

2. Опускайте і піднімайте ноги по дузі (через сторони), з'єднуючи їх вгорі і внизу.

3. Відведіть руки за голову.

4. Виконуйте опускання ніг, не лягаючи на спину, проте утримуючись на ліктях або долонях позаду (рис. 71). Можна додати кола ногами, поєднавши їх (п'яти разом).



Рис. 71

Дозування. 5-10 повторів.

4) *Штопор (corkscrew).*

Ефект. Одна з найскладніших вправ пілатеса. Зміцнення м'язів центру сили і ніг, розвиток гнучкості ніг, спини і кульшових суглобів, поліпшення балансу.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підніміть прямі ноги перпендикулярно підлозі. Руки випрямлені вздовж корпусу (рис. 72). М'язи центру сили напружені. Концентруйтеся на наближенні пупка до хребта (втягніть живіт).

Рух. Виконайте обертання в кульшовому суглобі, нібито малюючи коло на стелі великими пальцями ніг. На видиху починайте рух; на вдосі поверніть ноги у вихідне положення (рис. 73).



Рис. 72



Рис. 73

Особливості виконання:

- Потягніть задню поверхню шиї, плечі розслаблені протягом усієї вправи.

- Притисніть тіло до підлоги, втягніть живіт. Поперек повинен зберігати природний прогин протягом усієї вправи.

- Ноги щільно притиснуті разом і працюють, як одна.

- Не відривайте таз від підлоги, максимально залучайте в роботу прес.

Полегшення і варіації:

1. Зменшуйте амплітуду кола.

2. Витягніть руки в сторони.

3. Навчіться виконувати вправу «маятник».

4. Навчіться виконувати вправу «витягування прямих ніг одночасно».

Ускладнення:

1. Збільшуйте амплітуду рухів.

2. Не відривайте таз від підлоги в момент, коли виконується рух ногами на себе. Після закінчення вправи повільно опустіть прямі ноги на підлогу.

3. Розгорніть ноги п'ятами всередину, носками назовні.

Дозування. 3-7 кіл у кожную сторону, чергуючи їх.

5) *Уколи в стелю (up prick).*

Ефект. Зміцнення і розтягування внутрішніх і зовнішніх м'язів стегон і сідниць, зміцнення м'язів пресу, розтягування попереку.

Вихідне положення. Лежачи на спині, підніміть прямі ноги вгору. Плечі і шия розслаблені, руки витягнуті вздовж корпусу. Тримайте позицію за допомогою центру сили (рис. 74).



Рис. 74

Рух. Почніть серію «уколів у стелю» – швидке і невеличке (на кілька сантиметрів) піднімання (поштовх) сідниць вгору за ногами, намагаючись якби торкнутися стелі великими пальцями ніг. Працюйте за допомогою м'язів пресу.

Особливості виконання:

- Поперек і плечі притиснуті до підлоги.
- Намагайтеся не допомагати собі руками.

Ускладнення і варіації:

1. Витягніть руки назад або в сторони.
2. Виконуйте переكات назад: коліна притиснуті до грудей, п'яти до сідниць, одна стопа на іншій. На видиху піднімайте таз вгору, вигинаючи поперек, допомагайте собі ногами. На вдиху затримайтеся вгорі; видихаючи, опустіть спину на підлогу. Поміняйте ноги місцями (рис. 75).



Рис. 75

Дозування. 10-15 уколів або переكاتів.

б) *Складні містки на плечах (hard shoulder bridge).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, задніх поверхонь стегон і нижньої частини спини.

Вихідне положення. Лежачи на спині, зігніть ноги в колінах і поставте стопи близько до сідниць. Руки лежать паралельно тулубу для збереження балансу.

Рух. Видихаючи, підніміть корпус вгору, утримуючи рівне положення хребта. Витягніть одну ногу вперед так, щоб стегна обох ніг були паралельні, а коліна разом. Уявіть, що під вашою талією проходить ремінь, який тягне вас у стелю. Поміняйте ноги і поверніться у вихідне положення (рис. 76).



Рис. 76

Особливості виконання:

- Сійка на плечах, а не на голові. Напружуйте сідниці і низ живота.
- Зберігайте таз нерухомим, стегна паралельними протягом усієї вправи.
- Піднімайте й опускайте корпус, зберігаючи спину прямою, утримуючи хребет в нейтральному положенні.

Полегшення. Підтримуйте себе за талію руками, спираючись на лікті. Виконуйте прості містки на плечах у розділі «базові вправи».

Ускладнення і варіації:

1. Пряму ногу на вдиху підніміть вгору, потягніться носком або п'ятою в стелю, на вдиху опустіть паралельно підлозі. Або піднімайте корпус від підлоги, вже тримаючи ногу витягнутою до стелі (рис. 77).

2. Витягуючи ногу вгору, виконуйте кілька махів прямою ногою (вперед) на себе.



Рис. 77

3. Не опускаючи корпус і тримаючи ногу вертикально, потягніть п'яту на себе, опустіть ногу, повільно торкніться підлоги і так само повільно поверніть ногу у вертикальне положення (рис. 78).



Рис. 78

Дозування. 4-6-8 підходів на кожну ногу.

7) Плавання (swimming).

Ефект. Зміцнення м'язів спини і ніг.

Вихідне положення. Лежачи на животі, витягніть руки вперед. Розтягніть тіло по всій довжині (рис. 79).



Рис. 79

Рух. Відірвіть від підлоги ноги і руки, тягніться ними вгору. Лопатки тримати разом. Почергово змінювати положення рук і ніг, як у плаванні (рис. 80). Тримайте руки і ноги напруженими. Виконуйте видихи і вдихи на 5 ударів.

Особливості виконання:

- Утримуйте центр корпусу нерухомим.
- Не закидайте голову назад.

- Ключовий момент вправи – контроль над рухом відбувається від центру корпусу. Напружуйте живіт.



Рис. 80

Положення. Піднімайте окремо ноги і руки. Комбінуйте з підніманням ніг і рук одночасно, навчіться виконувати вправу «витягування лежачи на животі».

Дозування. 5-10 разів.

8) *Складаний ніж (jackknife).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили і пресу, м'язів рук, спини і плечей, розвиток координації та балансу, також масаж хребта.

Вихідне положення. Лежачи на спині, витягніть руки вздовж корпусу, притисніть пупок до хребта, ноги підніміть вгору (рис. 81).



Рис. 81



Рис. 82

Рух. Видихаючи, швидким рухом підніміть корпус вгору, залишаючись на плечах і грудному відділі хребта. Затримайтеся в такому положенні під час вдиху, на видиху опустіть таз униз, у вихідне (рис. 82).

Особливості виконання:

- Вагу тіла перенесіть на плечі, не тисніть потилицею у підлогу.

- Зберігайте спину трохи округленою. Виконуйте дії за рахунок сили м'язів пресу.

- Використовуйте долоні для збереження рівноваги. Потягніться за ногами вперед і вгору.

Полегшення:

1. Не використовуйте вправу «берізка» взагалі, виконуйте тільки переكات на плечі.

2. Трохи зігніть ноги в колінах.

3. Увійшовши в позицію із зігнутими ногами, опускайте їх нижче до підлоги.

Ускладнення і варіації:

1. Покладіть руки долонями вгору в початковому положенні.

2. У вихідному положенні опускайте ноги майже до підлоги, зберігаючи природний прогин у попереку. Вдихаючи, піднімайте їх до упору і відривайте таз від підлоги.

3. Підвівшись на плечах, затримайтеся, балансуючи, і виконуйте опускання ніг по черзі: одна нога витягується вгору, друга опускається до паралелі з підлогою. Вдихаючи, міняйте ноги; видихаючи, витягуйте. Для додаткового ускладнення розведіть ноги, підніміть руки вгору. Для спрощення згинайте ноги в колінах, руки витягуйте вздовж корпусу на підлогу (рис. 83).



Рис. 83



Рис. 84

4. Відведіть руки назад, візьміть одну ногу за пальці, а другу повільно випрямляйте вертикально, тягніться носком вгору. Слідкуйте, щоб спина залишалася прямою (рис. 84). Кілька підходів на кожен ногу.

5. Зробіть «берізку» випрямляючи спину, для спрощення підтримуйте себе руками за попереки, для ускладнення витягніть руки назад. Опускайте ноги назад до підлоги, спробуйте поєднати кисті в

«замок». Опускаючись, кладіть спину «хребець за хребцем» на підлогу (рис. 85).



Рис. 85

6. Утримуючись на плечах і лопатках, виконуйте «велосипед» ногами. Для спрощення притримуйте себе за поперек.

7. Утримуючись на плечах і лопатках, виконуйте махи ногами вперед і назад, розтягуючи їх у різні боки. Для спрощення притримуйте себе за поперек.

Дозування. 3-7 повторів.

9) *Віджимання (push-ups).*

Ефект. Зміцнення м'язів верхньої частини корпусу: рук, плечей, грудей, центру і задньої поверхні ніг.

Рух. Стоячи на колінах і долонях, напружуйте м'язи низу живота, стабілізуйте хребет в природному положенні, відірвіть коліна від підлоги, тулуб тримайте прямим (рис. 86).

Виконайте по 3 віджимання, лікті не притискаються до корпусу під час згинання. Зберігайте природне положення хребта. Не опускайте голову вниз. Після жимів станьте колінами на підлогу.



Рис. 86

Особливості виконання:

- Ключовий момент вправи – утримання корпусу нерухомим і прямим, не прогинатися у спині.

- Максимально активізуйте центр сили.

Полегшення. Поставте долоні в упорі ширше. Виконуйте по одному віджиманню. Віджимайтеся, залишаючи коліна на підлозі. Не віджимайтеся взагалі, а тільки утримуйте корпус в рівній планці.

Ускладнення і варіації:

1. Після чергового віджимання зафіксуйте корпус в упорі лежачи і виконуйте кілька рухів назад і вперед на носках. При цьому не піднімайте і не опускайте таз.

2. Виконуйте віджимання з піднятою вгору ногою, тримаючи її паралельно підлозі.

3. Виконуйте стійку на ліктях. Слідкуйте, щоб лікті розташовувалися рівно під плечима, а корпус був максимально прямим. Можна з цього положення виконувати рух вперед-назад або піднімати ноги (рис. 87).

4. Виконуйте по три піднімання тазу. Стежте, щоб спина залишалася прямою (рис. 88).



Рис. 87

Рис. 88

Дозування. Залежно від рівня підготовки – три підходи по три віджимання.

10) *Кан-кан (can-can).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, пресу і верхньої частини спини. Розтягування передньої поверхні плечей, м'язів рук і грудних м'язів.

Вихідне положення. Сидячи на підлозі з прямою спиною, упор на ліктях, злегка відхилившись назад, зігніть ноги в колінах.

Рух. На видиху, не розводячи ніг, відведіть коліна праворуч. На вдиху поверніться у вихідне положення. Повторіть поворот в інший бік (рис. 89).



Рис. 89

Особливості виконання:

- Корпус не повинен рухатися. Тримайте спину прямою.
- Поперек тримайте прямим, уникайте нахилів.
- Концентруйте увагу на м'язах пресу.

Ускладнення:

1. Сійка не на ліктях, а на долонях, випрямивши руки.
2. Опускаючи ноги, випрямляйте верхню та витягуйте її (рис. 90).



Рис. 90

Дозування. 3-5 повторів у кожен бік.

11) Піднімання ніг, стоячи на колінах (*kneeling side kicks*).

Ефект. Формування лінії талії, зміцнення м'язів стегон і рук. Розвиток балансу і координації рухів.

Вихідне положення. Стоячи на колінах, ліва рука на підлозі, долоня точно під плечем. Тримайте руку перпендикулярно стегну. Праву руку заведіть за голову, ліктем тягніться в стелю. Права нога пряма. Зафіксуйте корпус в нерухомому положенні.

Рух. На видиху підніміть ногу паралельно підлозі. Вдихаючи, виведіть її вперед, не змінюючи положення корпусу. Видихаючи, відведіть пряму ногу назад; на вдиху поверніть її в одну лінію з корпусом (рис. 91).



Рис. 91

Особливості виконання:

- Тримайте руку перпендикулярно, а працюючу ногу – паралельно підлозі.

- Тримайте м'язи центру сили затиснутими. Не випинайте живіт. Не допускайте розслаблення в корпусі.

- Ліктем тягніться точно у стелю. Шия в прямому положенні, не провалюйте плечі.

Полегшення. Виконуйте тільки піднімання ноги. Почніть з піднімання ноги, лежачи на боці.

Ускладнення. Додайте по два пружних рухи ногою вперед і назад. Малюйте носком «кола».

Дозування. По 3-6 повторів кожною ногою.

12) Головоломка – підготовка (*teaser — preparation*).

Ефект. Зміцнення центру сили, пресу, згинальних м'язів стегна і тих м'язів, що тримають хребет.

Вихідне положення. Лежачи на підлозі, зігніть ноги в колінах, витягніть руки за голову.

Рух. Напружуйте стегна і прес. Потягніться руками вперед і, видихаючи, піднімайтеся від підлоги вгору (залишаючи спину круглою) до майже вертикального положення. На вдиху потягніться верхівкою до стелі. Видихаючи, опустіть спину вниз, притискаючи кожен хребець до підлоги (рис. 92).



Рис. 92

Особливості виконання:

- Утримуйте стопи на підлозі.
- Фокусуйтеся на підніманні корпусу вгору, а не вперед.
- Плечі максимально відведені.
- Виконуйте вправу повільно, за допомогою м'язів пресу і без ривків.

Полегшення. З'єднайте коліна і стопи.

Ускладнення і варіації:

1. Витягніть одну ногу під кутом у 45 градусів від підлоги, тримайте обидва стегна паралельно, притиснутими одне до одного. Виконуйте таке саме скручування вгору, по кілька разів з кожною ногою (рис. 93).



Рис. 93

2. На верхній точці піднімання скрутіть (розверніть) корпус в обидві сторони по черзі. Виконуйте скручування в талії, а не в плечах. На вдиху поверніться назад.

3. Поєднайте піднімання корпусу зі скручуванням і піднятою ногою (рис. 94).



Рис. 94

4. Витягуйте руки вгору в положенні сидячи і під час скручування.

5. Виконуйте вправу з положення сидячи, зберігаючи баланс, утримуючи центр сили під контролем і виконуючи різнойменні рухи в плечових і кульшових суглобах.

Дозування. 3-8 піднімань.

13) *Головоломка (teaser).*

Ефект. Вправа на розвиток і зміцнення м'язів центру сили.

Вихідне положення. Лежачи на підлозі, витягніть прямі ноги в стелю, а руки – за голову. Зберігайте спину прямою.

Рух. Опустіть ноги вниз під кутом у 45 градусів, наближайте пупок до хребта. На видиху виведіть руки вперед і повільно потягніться за ними вперед і вгору, піднімаючи спину з підлоги. Балансуючи на п'ятій точці, вдихніть, утримуючи ноги і спину прямими. Тримайте руки паралельно ногам. На видиху почніть скручування корпусу вниз. Прямі ноги опустіть на килимок, не прогинайтеся в попереку (рис. 95).



Рис. 95

Особливості виконання:

- Щільно затискайте сідниці, ноги зберігайте нерухомими протягом усієї вправи.
- Розтягуйте корпус за хребтом вгору, активно використовуйте м'язи центру сили.
- Не прогинайтеся в попереку.
- Виконуйте вправу у довільному ритмі, без ривків, не затримуючи дихання.

Полегшення:

1. Виконуйте підготовку перед «головоломкою».
2. Починайте «головоломку» з положення сидячи, утримуючи прямі або зігнуті в колінах ноги над підлогою та зберігаючи спину прямою. Додавайте різні рухи руками без залучення корпусу.

Ускладнення і варіації:

1. З вихідного положення виконуйте два перекрути у поперековому відділі в кожен бік (рис. 96).



Рис. 96

2. З вихідного положення підніміть руки вгору (обидві або по одній). Розведіть руки в сторони (обидві або по одній) (рис. 97).



Рис. 97

3. З вихідного положення опускайте і піднімайте ноги, не прогинаючись у попереку (рис. 98).



Рис. 98

4. Об'єднайте піднімання рук з опусканням ніг по черзі (права рука і ліва нога) або одночасно.

Дозування. По 3-6 повторень.

14) *Веслування (rowing).*

Ефект. Зміцнення м'язів центру сили, рук, плечей, верхньої частини спини. Посилення контролю над рухами тіла.

Вихідне положення. Сидячи з прямою спиною, ноги разом прямі. Кулаки притиснуті до грудей, лікті розведені в сторони (рис. 99).



Рис. 99

Рух. На видиху почніть скручування корпусу вниз. Затримайтеся в положенні, коли прес працює максимально і виконайте вдих. Розведіть руки в сторони долоньями назад. На видиху почніть скручування корпусу вгору і вперед (рис. 100). Уявіть, що тиснете руками на стіни.



Рис. 100

Розтягніть корпус, з'єднуючи руки за спиною. Максимально втягуйте живіт, не падайте корпусом на ноги, тягніться вперед і вгору за верхівкою. Тягніться зчепленими руками в стелю. По закінченні, під час вдиху, повільно розчепіть кисті і по колу поверніть руки вперед, витягуючи спину. Потім повільно випрямляйте спину, немов притискаючись кожним хребцем до стіни (рис. 101).

Особливості виконання:

- Спрямувайте таз вперед і притискайте пупок до хребта.
- Щільно затискайте стегна і сідниці.
- Виконуйте вправу плавно, без ривків. Не затримуйте дихання.

Дозування. Виконуйте 3-7 гребків.



Рис. 101

15) *Вправа в упорі на руці (twist).*

Ефект. Зміцнення пресу, рук, спини і м'язів плеча. Поліпшення балансу.

Вихідне положення. Сидячи на боці, поставте долоню під плече. Злегка зігніть ноги в колінах і зведіть їх разом. Обидві стопи покладіть на підлогу (рис. 102).

Рух. На вдиху підніміть корпус, спрямовуючи руку в стелю. Витягуйте корпус в одну пряму лінію, дивіться на верхню долоню. На видиху опустіть таз на підлогу (рис. 103).



Рис. 102



Рис. 103

Особливості виконання:

- Розподіляйте вагу тіла між рукою і двома стопами.
- Стегна і ноги повинні залишатися нерухомими.
- Виконуйте вправу повільно та під повним контролем.

Полегшення. Нижню ногу зігніть у коліні і поставте як опорну, верхня піднята настільки, щоб зберегти корпус нерухомим, хребет у природному положенні. З цієї стійки виконується рух вільними рукою або ногою. Також опускається таз, трохи піднятий над підлогою. Після піднімання опустіться на сідниці і потягніть м'язи спини, нахилившись убік (рис. 104).



Рис. 104

Ускладнення і варіації:

1. Затримайтеся в позиції з піднятим тазом, витягніть верхню руку вперед, вдихаючи поверніть її у вихідне положення. Також можна округлити корпус, потягнувшись за рукою вниз і піднявши таз вище від паралелі з підлогою (рис. 105).

2. Виконуйте піднімання на руці з перекрутом: верхньою рукою тягніться вниз і під корпус, скручуючись у центрі сили (рис. 106).

3. Опустіть таз, утримуючись на одній руці, стопи поставте одна на одну (рис. 107).



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107

Дозування. 3-5 піднімань на кожній руці.

16) *Пірнаючий лебідь (swan dive).*

Ефект. Розвиток сили і гнучкості м'язів спини, ніг, плечей та шиї.

Вихідне положення. Лежачи на підлозі, підніміться на руках. Не провалюватися в плечах. Стегна і сідниці затиснуті.

Рух. Видихаючи, перекотіться корпусом вперед, на груди, згинаючи руки в ліктях. На вдиху перекотіться назад (рис. 108).



Рис. 108

Особливості виконання:

- Кут у поперековому відділі повинен залишатися незмінним.
- Не закидайте голову, витягуйте задню поверхню шиї.
- Не згинайте ноги в колінах.
- Не затримуйте дихання.

Полегшення і варіації:

1. Виконуйте піднімання ніг і корпусу в положенні лежачи на животі.

2. Виконуйте піднімання корпусу, залишаючи руки напівзігнутими в упорі на долонях під плечима. Прагніть зберегти попереk без змін (рис. 109).



Рис. 109

Ускладнення:

1. Опускаючись на груди, витягуйте руки вперед і вгору.
2. Виконуйте переكاتи на животі, тримаючи себе руками за гомілки – «кошик» (рис. 110). Дихайте рівномірно.



Рис. 110

Дозування. 3-7 перекатів.

17) Бумеранг (*boomerang*).

Ефект. Розвиток сили і гнучкості основних груп м'язів тіла.

Вихідне положення. Сидячи з прямою спиною, витягніть ноги вперед, покладіть праву стопу на ліву. Спирайтеся руками на підлогу, тягніться корпусом вгору.

Рух. Наближайте пупок до хребта і почніть скручування вниз. Перекотіться до лопаток, заведіть ноги за голову. Притискайте руки до підлоги (рис. 111).



Рис. 111



Рис. 112

Перекотіться назад, утримуйте корпус у V-позиції (головоломка) (рис. 112). Заведіть руки назад, з'єднайте долоні. Повільно опустіть ноги вниз і потягніться корпусом вперед (рис. 113).



Рис. 113

Особливості виконання:

- Виконуйте вправу у повному м'язовому контролі.

Дозування. 4 повторення.

Контрольні запитання до розділу 2

1. Надайте характеристику принципам пілатеса?
2. Техніка дихання під час виконання вправ за методикою пілатеса.
3. Що таке «центр сили» у пілатесі?
4. Значення центрації та координації у пілатесі.
5. Які вихідні положення застосовуються у пілатесі?
6. Технічні вимоги під час виконання вправ за методикою пілатеса?
7. Роль розминки та релаксації у пілатесі.
8. Які вправи застосовуються під час розминки та у заключній частині заняття?
9. Класифікація вправ у пілатесі за складністю виконання.
10. Наведіть приклад базових вправ і надайте їм характеристику.
11. Наведіть приклад вправ підвищеної складності. Надайте характеристику.

Заключна частина до розділу 2

Слід пам'ятати, що ефективність занять за методикою пілатеса визначає дотримання правил та рекомендацій щодо правильного виконання вправ і їх потрібно чітко знати [57, 58, 62]:

1. Під час виконання вправ з пілатеса глибоко вдихайте повітря і видихайте, напружуючи прес.

2. Протягом усього тренування контролюйте м'язи живота. Кожен рух має йти від напруженого пресу – саме він є джерелом енергії.

3. Під час виконання вправ для спини, плечей, верхньої частини тулуба потрібно тримати плечі опущеними. Саме в такому положенні вдих максимально глибокий, коли повноцінно застосовується грудна клітина.

4. Прямо тримайте голову, якщо вправа не вимагає протилежного – це допоможе додатково вплинути на м'язи шії.

5. Під час виконання кожної вправи потрібно витягувати хребет, але не занадто – без відчуття дискомфорту. Зберігаючи зручне положення і витягуючи хребет, можна найбільш ефективно розвивати гнучкість та пластичність.

Розділ 3. РЕКОМЕНДОВАНІ КОМПЛЕКСИ ВПРАВ З ПІЛАТЕСА ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Для того щоб створити індивідуальний комплекс за методикою пілатеса, потрібно ретельно вивчити основи тренування, варіації вправ та вплив кожної з них на організм [57, 58, 59, 61, 64]. Вибір вправ залежить від індивідуальних та функціональних особливостей організму, а також від рівня фізичної підготовленості людини.

Зрозуміло, що людині з нульовим рівнем підготовленості складні вправи протипоказані. Починати потрібно з перевірки постави, інших недоліків в опорно-руховому апараті, наявності хвороб або травмування для розуміння того, на що треба звернути увагу на заняттях у першу чергу.

Слід також ураховувати, що деякі вправи з пілатеса можуть взагалі не підходити за індивідуальними показниками. Тому, складаючи комплекси вправ, потрібно орієнтуватися на власні вподобання, стан здоров'я, рівень підготовленості, важливо прислухатися до свого тіла та не зловживати навантаженням.

Приступаючи до самостійних занять за методикою пілатеса, необхідно дотримуватися таких вимог:

- перед тим, як переходити до занять, та за наявності проблем зі здоров'ям потрібно проконсультуватися з лікарем, інструктором з ЛФК або викладачем з фізичного виховання;
- кожне заняття має складатися з трьох частин (підготовча – розминка, основна – тренування, заключна – розслаблення);
- розминка необхідна для розігріву м'язів та налаштування серцево-судинної, дихальної та інших систем організму до фізичних навантажень;
- приділяти увагу базовим вправам – на розвиток центру сили (наприклад застосовувати універсальну вправу «сотня», яка опрацьовує глибокі м'язи та готує тіло до подальших навантажень);
- після базових вправ доцільно застосувати розтягування;
- дотримуватися правильної послідовності (після розтягування йдуть комплексні вправи, такі як складаний ніж, кола ногами, веслування, бумеранг, головоломки, упор позаду та ін.; далі рекомендуються вправи для стегон та сідниць: містки на плечах (прості та складні), серії вправ на боці тощо;
- наприкінці основної частини застосовуються вправи для спини та задніх поверхонь ніг: вправи на животі (обертання головою, плавання, удари п'ятами), вправи на руках (віджимання, піднімання ніг на боці, скручування корпусу в упорі на руці);
- заключна частина має складатися з легких, спокійних вправ: розтягування, асани з йоги;
- орієнтовна пропорційність навантаження: 10% – розминка, близько 30-40% – тренування центру сили, 10% – розтягування; 20-30% – комплексні вправи, 10% – для м'язів стегон, спини та сідниць, 10% – розслаблення та відпочинок.

3.1. Комплекси вправ для початківців

Ці комплекси рекомендуються для тих, хто ще не знайомий з пілатесом, у кого низький або нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, або для тих, хто проходить реабілітацію після травмування [62].

На перших заняттях краще не змінювати послідовність та чергування вправ. Потрібно слідкувати за правильністю дихання, за реакцією організму на вправи. Також спочатку бажана консультація з фахівцем, щоб правильно засвоїти особливості та принципи методики.

Запропоновані комплекси вправ – це складова основної частини заняття.

Приклад 1 [58].

1) Вправи для **центру сили**:

- *Сотня* (див. рис. 27) – відмінно доповнює розминку. Виконуйте вправу, зігнувши ноги в колінах. Від 10 до 50 ударів руками.

- *Кола ногами* (див. рис. 34). Виконуйте коло однією ногою, зігнувши другу в коліні і поставивши стопу на підлогу. По 3 кола в кожену сторону кожною ногою.

- *Скручування вгору і розкручування вниз* (див. рис. 26). Виконуйте вправу, притримуючи себе руками за стегна або обхопивши стегна рушником. По 3 підходи.

- *Витягування шиї* (див. рис. 24). Від 5 до 15 вдихів і видихів під час витягування. Вправа починається з позиції сидячи.

- *Переكاتи на спині* (див. рис. 30-31). Від 3 до 5 повторів.

- *Розтягування ніг по черзі* (див. рис. 48). По 3 повтори на кожену ногу.

- *Розтягування ніг одночасно* (див. рис. 44-45). Відривайте плечі від підлоги, руки тримайте в 45 градусах над підлогою, а ноги тягніть вгору. По 3 підходи.

- *Скручування спини* (див. рис. 25-26) *і пила* (див. рис. 29). По 3-5 пружних рухів корпусом у кожену сторону і нахили до кожної ноги.

2) Вправи для **м'язів спини, стегон, сідниць**:

- *Вправи на боці: піднімання тазу* (див. рис. 63-64). 6 піднімань на кожену ногу (по 3 в кожному напрямку).

- *Вправи на боці: мах вперед* (див. рис. 60-62). 6 кіл на кожену ногу (по 3 в кожену сторону).

- *Містки на плечах* (див. рис. 49-50). Тримайте себе руками за стопи, за потреби підтримуйте долонями поперек, поставивши лікті на підлогу. 3 повтори на кожену позицію.

- *Обертання головою* (див. рис. 52). По 3 піднімання із затримкою вгору на 3-5 подихів. Піднімайтеся, поклавши лікті на підлогу.

- *Захльост однією і обома ногами* (див. рис. 57). По 3 повтори.

- *Віджимання* (див. рис. 85). Можна обмежитися тільки стійкою на руках і стопах (планка). Можна додати по одному невеликому жиму на кожен підхід. По 3 підходи.

Приклад 2 [59]:

«Човен» – вправа виконується 10 разів. В.п. – сидячи, обхопивши руками стегна під колінами, стопи на підлозі. Трохи потягнутися головою назад, піднімаючи ноги так, щоб литки були паралельно підлозі. Тримати положення декілька секунд, зробити глибокий вдих і повернутися у вихідне положення.

«Канкан» (див. рис. 88) – по 10 разів на кожную ногу. В.п. – сидячи на підлозі, упор на ліктях, зігнути ноги в колінах, стопи на підлозі. На глибокому вдиху повернути коліна праворуч, на видиху – випрямити їх і підняти на 45 градусів вгору і по діагоналі. На другому вдиху повернутися у вихідне положення. На третьому – робити «канкан» ліворуч і так далі.

«Планка» – 10 разів. В.п. – стійка на колінах, упор на ліктях, але не розставляти їх у сторони. Стати на носочки, притиснувши ступні одна до одної, і випрямити тіло паралельно підлозі. Вдих на повні груди; на видиху опустити голову і підняти стегна. На наступному вдиху повернутися у положення упор на колінах і почати вправу заново.

«Мах ногою» (див. рис. 90) – по 10 разів для кожної. В.п. – стійка в упорі на колінах (як для віджимання). Потім зробити упор на носках (як у вправі «планка»). На вдиху піднімайте праву ногу, на видиху – опускайте. Повторіть для лівої.

Приклад 3 [59].

Рекомендований комплекс складається з базових вправ. Якщо деякі вправи заважкі або викликають дискомфорт, можна їх пропустити або модифікувати у полегшений варіант (рис. 114):

- 1) Сотня: 30 разів.
- 2) Скручування: 15 разів.
- 3) Опускання ніг: по 15 разів на кожную ногу.
- 4) Витягування однієї ноги: по 10 разів на кожную ногу.
- 5) Піднімання спини з розведенням рук: 10 разів.
- 6) Плавання: по 10 разів на кожную сторону.
- 7) Піднімання рук і ніг в упорі на колінах: по 10 разів на кожную сторону.
- 8) Місток: 15 разів.
- 9) Піднімання ніг в упорі на колінах: по 15 разів на кожную ногу.

- 10) Піднімання ніг ромбиком: по 15 разів на кожну ногу.
- 11) Піднімання ніг на боці: по 10 разів на кожну ногу.
- 12) Піднімання ніг для внутрішньої частини стегна: по 10 разів на кожну ногу.
- 13) Планка: 30 секунд.
- 14) Вправа в упорі на руці (бокова планка або «русалка»): по 10 разів на кожну сторону.
- 15) Зворотна планка (живіт угору): по 10 разів на кожну ногу.



Рис. 114

У середньому тренування триває близько 20 хвилин. Вправи можна міняти місцями, проте рекомендований комплекс являє собою найбільш традиційний підбір вправ за методикою пілатеса.

Приклад 4 [59].

Пропонуються вправи з пілатеса для початківців, які дозволяють опрацювати «проблемні зони»: живіт, спину, стегна, сідниці. Усі вправи розділені на дві великі групи – для початківців та досвідчених. У цю добірку увійшли основні базові вправи, а також найбільш популярні та ефективні модифікації. Цей комплекс допоможе ефективно і якісно попрацювати над усіма групами м'язів. Комплекси вправ розділені на три умовні групи.

1) **Вправи для живота та спини** (рис. 115).

Перший рядок: сотня, скручування, скручування навпаки.

Другий рядок: розгинання ніг, опускання ніг, скручування вбік.

Третій рядок: повороти тулуба, витягування однієї ноги, випрямління ніг по черзі.

Четвертий рядок: повороти тулуба, торкання п'ятки, скручування та складка.

П'ятий рядок: піднімання рук і ніг з упора на колінах, гіперекстензія, піднімання спини з розведенням рук.



Рис. 115

2) Вправи для стегон та сідниць (рис. 116).

Перший рядок: місток, піднімання ніг з містка, піднімання ніг з упора на колінах.

Другий рядок: піднімання ніг «ромбом», піднімання ніг на боці, піднімання ніг стоячи на колінах.

Третій рядок: піднімання ніг (для внутрішньої частини стегна).



Рис. 116

3) Вправи для верхньої частини тіла (рис. 117).

Перший рядок: планка на ліктях, планка з підніманням ніг, русалка (бокова планка).

Другий рядок: планка з поворотами, планка зворотня, віджимання в упорі на колінах з підніманням ніг.



Рис. 117

3.2. Орієнтовні комплекси вправ середньої складності

Цей комплекс рекомендований для тих, хто вже пройшов базовий (початковий) рівень пілатеса та готовий ускладнити й урізноманітнити програму. Переходити на новий рівень потрібно тільки тоді, коли вправи початкового рівня виконуються легко і без зайвого напруження [56, 61].

Наведені комплекси вправ – це складова основної частини заняття.

1) Вправи для **центру сили**:

Приклад 1 [58].

- *Сотня* (див. рис. 27) – відмінно доповнює розминку. Виконуйте вправу, тримаючи прямі ноги і витягуючи їх вгору. Від 50 до 100 ударів руками.

- *Кола ногами* (див. рис. 34). Виконуйте коло однією ногою, випрямивши другу і притиснувши її до підлоги. По 3 - 4 кола в кожную сторону кожною ногою.

- *Обертання стегон* (див. рис. 38). По 5-10 кіл стопами в кожному напрямку.

- *Штопор* (див. рис. 70-71). По 3 кола ногами в кожен бік. Допомагайте собі долонями, спираючись ними на підлогу.

- *Скручування вгору і розкручування вниз* (див. рис. 25-26). Виконуйте кожну вправу, витягнувши руки вперед. Рух виконується тільки за допомогою м'язів пресу. 3-5 піднімань і спусків назад у в.п.

- *Переكاتи на спині* (див. рис. 32-33). Від 5 до 20 повторів. Можна замінити на вправу «тюлень» або доповнити її.

- *Розтягування ніг по черзі* (див. рис. 48). По 3 повтори на кожну ногу. Можливе ускладнення – виконувати вправу, завівши руки за голову, рух тільки завдяки м'язам пресу.

- *Уколи в стелю* (див. рис. 73-74). По 5-10 уколів. Після повільно опускайте прямі ноги на підлогу, не прогинайтеся у попереку.

- *Схрещування* (див. рис. 39-40). По 3 підходи в кожну сторону.

- *Розтягування ніг одночасно* (див. рис. 69-70). Відривайте лопатки від підлоги, руки і ноги тримайте під кутом 45 градусів над підлогою.

5 підходів.

- *Піднімання ноги вгору в упорі позаду* (див. рис. 67-68). По 3 підходи в позиції на кілька вдихів.

- *Скручування спини і пила* (див. рис. 29). По 3-5 пружних рухи корпусом у кожну сторону та в нахилі до кожної ноги.

- *Головоломка, підготовка* (див. рис. 92-93). По 3 піднімання на кожну варіацію вправи.

2) **Вправи для м'язів спини, стегон, сідниць:**

- *Складаний ніж* (див. рис. 82-84). Для полегшення притримуйте себе за спину руками. 3 підходи.

- *Вправи на боці: вгору-вниз* (див. рис. 61-62). По 6 піднімань на кожну ногу (по 3 в кожному напрямку).

- *Вправи на боці: велике коло*. По 6 кіл на кожну ногу (по 3 в кожну сторону).

- *Вправи на боці: піднімання на внутрішню поверхню стегна* (див. рис. 63-64). По 10-15 піднімань на кожну ногу.

- *Піднімання ніг, стоячи на колінах* (див. рис. 90). По 3-5 підходів на кожну ногу.

- *Містки на плечах* (див. рис. 76-77). Тримайте себе руками за стопи; покладіть одну ногу на коліно опорної; витягніть одну ногу вгору паралельно стіні. По 3 повтори на кожну з трьох позицій на кожну ногу.

- *Плавання* (див. рис. 78-79). Сильні рухи руками і ногами на 5-10 вдихів і видихів.

- *Віджимання* (див. рис. 86-87). По 1-3 жими на кожен з трьох підходів. Можна ускладнити завдяки підніманням ніг.

3.3. Комплекси вправ для досвідчених

Наведені комплекси рекомендовані для тих, хто вже займається пілатесом достатньо довго, без зусиль виконує базові вправи та вправи середньої складності і бажає вийти на вищий рівень підготовки [52, 60].

Приклад 1 [58].

1) Вправи для *центру сили*:

- *Сотня* (див. рис. 27), для розминки. Виконуйте вправу, витягнувши прямі ноги на 45 градусів над підлогою (чим нижче, тим складніше). Від 100 до 150 ударів руками.

- *Кола ногами* (див. рис. 34). Виконуйте коло однією ногою, притиснувши другу до підлоги. Руки витягніть вгору. По 4-5 кіл в кожную сторону кожною ногою.

- *Обертання стегон* (див. рис. 38). По 10-15 кіл стопами в кожному напрямку.

- *Штопор* (див. рис. 71-72). По 5 кіл ногами в кожную сторону. Відведіть руки назад або залиште їх уздовж тулуба. На кожному колі повільно переходьте в *складаний ніж* (див. рис. 82).

- *Скручування вгору і розкручування вниз* (див. рис. 26). 3-5 піднімань і спусків назад на підлогу між основними вправами.

- *Тюлень (пірнаючий лебідь)* (див. рис. 107-109). Від 5 до 20 повторів.

- *Крісло-качалка* (див. рис. 32). По 3-5 перекатів.

- *Уколи в стелю* (див. рис. 73-74). По 10-15 уколів, після – повільно опускайте прямі ноги на килимок, не прогинаючись у попереку.

- *Схрещування* (див. рис. 39-40). По 3-5 підходів у кожную сторону.

- *Піднімання ноги в упорі позаду* (див. рис. 67-68). По 3 підходи, в позиції на кілька вдихів, ускладнення з жимами.

- *Кола ногами в упорі на ліктях* (див. рис. 34-35). По 3-5 кіл у кожному напрямку.

- *Веслування* (див. рис. 99-100). 3 підходи.

- *Головоломки* (див. рис. 92-97). 3 підходи.

- *Розтягування прямих ніг одночасно* (див. рис. 70). По 3-5 піднімань та опускань ніг.

- *Бумеранг* (див. рис. 110-111). 3 підходи.

2) **Вправи для м'язів спини, стегон, сідниць:**

- *Складаний ніж* (див. рис. 83-84). 3 підходи. Можливе ускладнення з руками вгорі. Додавайте *ножиці* і *велосипед*.

- *Піднімання ніг, стоячи на колінах* (див. рис. 90). По 3-5 рухів кожною ногою.

- *Вправи на боці: велике коло* (див. рис. 62). По 6 кіл на кожному ногу (по 3 в кожному сторону).

- *Вправи на боці: піднімання на внутрішню поверхню стегна* (див. рис. 63-64). По 10-15 піднімань на кожному ногу.

- *Містки на плечах* (див. рис. 76-77). Витягніть одну ногу вгору (коліна разом). По 3 повтори з кожної позиції на кожному ногу.

- *Вправи в упорі на руці* (див. рис. 102-106). По 3 повтори на кожному руку.

- *Плавання* (див. рис. 78-79). Сильні рухи руками і ногами на 5-10 вдихів і видихів.

- *Пірнаючий лебідь* (див. рис. 107-109). 3 підходи.

- *Віджимання* (див. рис. 86-87). 3 жими по 3 підходи. Можна ускладнити завдяки почерговим підніманням ніг.

Приклад 2 [59].

Для найкращого ефекту цей комплекс потрібно виконувати у рекомендованому порядку.

- *Сотня* – виконується в один підхід. Лягти на спину, піднімати ноги вгору під кутом 45 градусів, стопи зведені і носки витягнуті. Потім підняти голову і руки (тримати їх прямо), робити долонями по 5 ударів на 5 вдихів (махи вгору) і на 5 видихів (махи вниз), повернутися у вихідне положення. Повторіть вправу 10 разів. Вправа відмінно тренує прес і стегна.

- *Повільна розтяжка* – один підхід до вправи, по 8 разів для лівої і правої ноги. В.п. – лягте і витягніть ноги так само, як і в Сотні. Прямі руки відірвіть від підлоги і починайте тягнутися вперед, піднімаючи голову і плечі. При цьому згинайте в коліні одну ногу, проводячи стопою по стегну іншої ноги. Наприклад, почніть з правої, потім повторіть вправу для лівої і так вісім разів по черзі.

- *Поворот* – один підхід у кожному сторону по 10 разів. В.п. – сидячи на підлозі з прямою спиною; ноги прямі; п'яти разом, носки нарізно. Напружуючи сідниці, руки підняти на рівень плечей і розвести в

сторони. Зробіть глибокий вдих, а на видиху повертайтеся праворуч, на другому видиху поверніться у вихідне положення (спина увесь час пряма). Так само ліворуч. І так по черзі, по 10 разів. Вправа зміцнює сідниці, прес і ноги.

- Планка з ударами – удосконалений варіант уже знайомої вправи. Виконується по 10 разів для кожної ноги. Робіть її так само, як і звичайну «планку», але у вихідному положенні відірвіть від підлоги спочатку праву ногу і повільно виконайте мах ліворуч; потім правою – праворуч, і так 10 разів. Вправа тренує не тільки прес, але й м'язи рук та стегон.

- Русалка (бокова планка) – по 10 разів для обох сторін. В.п. – сісти на ліве стегно, підніміть праву руку, спираючись лівою на підлогу, та рухайте її вбік до тих пір, поки зможете утримувати рівновагу. Після цього поверніться у вихідне положення і повторіть «русалку», сидячи на правому стегні, і так 10 разів.

Приклад 3 [57].

Дихання. Вихідне положення для цієї та двох наступних вправ: стоячи, ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті, живіт втягнутий, спина пряма, руки розслаблені, підборіддя трохи підняте. 5 хвилин рівно і глибоко дихаємо (на повні груди, не животом). Видих повинен бути таким саме повільним, як і вдих. Вправа спрямована на прискорення обміну речовин за рахунок посиленого притоку кисню до тканин і клітин. У результаті самопочуття поліпшується, процес спалювання жирів прискорюється. Такий початок заняття сприяє розігріву м'язів.

Скручування хребта. Повільно виконуйте скручування і робіть нахил вперед, поки не торкнетесь пальцями підлоги. Тягнутися потрібно таким чином, щоб наприкінці спина розпрямилася. Слід нагинатися ніби під важкістю власного тіла. Повернутися у вихідне положення так само повільно. Вправа спрямована на розтягування зв'язок та сухожиль, а також підготовку хребта до виконання більш складних вправ.

Махи ногами. Виконуючи вправу, однією рукою можна триматися за будь-яку опору. Виконуйте махи прямими ногами. Вправа спрямована на підвищення рухливості, розтягування зв'язувального апарату та зміцнення м'язів ніг. Кожна вправа виконується у 5-6 підходів по 10 разів.

Скручування пресу. Повільно піднімайтеся з положення лежачи, при цьому скручуйте тулуб (хребет). Не робіть різких рухів, як для стандартного накачування пресу. Для новачків це може бути одна з найскладніших вправ, проте вона значно допомагає зміцнити відразу м'язи живота, плечей, стегон. Виконується 6-7 разів.

Планка. Вихідне положення – упор лежачи, ноги на ширині плечей. Слідкуйте за тим, щоб живіт був утягнутий, корпус тіла знаходився паралельно підлозі. У такому положенні потрібно триматися 3-4 підходи по 30-45 секунд. Вправа спрямована на зміцнення практично всіх груп м'язів, у тому числі м'язів живота.

Стіл. Вихідне положення – упор на колінах. Стежте за тим, щоб спина була прямою. Відведіть від підлоги праву руку, зафіксуйте положення на 30-45 секунд, потім відведіть ліву руку. Те саме повторіть, по черзі відводячи ноги. Для ускладнення виконуйте вправу, одночасно відводячи праву руку і ліву ногу, потім навпаки. Крім тренування м'язів, ця вправа розвиває координацію.

Приклад 4 [59].

Пропонуються вправи з пілатеса для досвідчених, що дозволяють працювати з проблемними зонами статури: живіт, спина, стегна, сідниці. Добірка комплексу вправ складається з основних базових вправ і найбільш популярних та ефективних модифікацій.

Комплекс вправ розділений на три умовні групи:

1) **Вправи для живота та спини** (рис. 118).

Перший рядок: сотня з прямими ногами, витягування обох ніг, випрямління ніг.

Другий рядок: повне скручування, піднімання тулуба, переكاتи на спині.

Третій рядок: човен, повороти тулуба з положення човна, велосипед.

Четвертий рядок: ножиці, кола ногами, бокова складка.

П'ятий рядок: піднімання схрещених ніг, супермен, плавання з ускладненням.

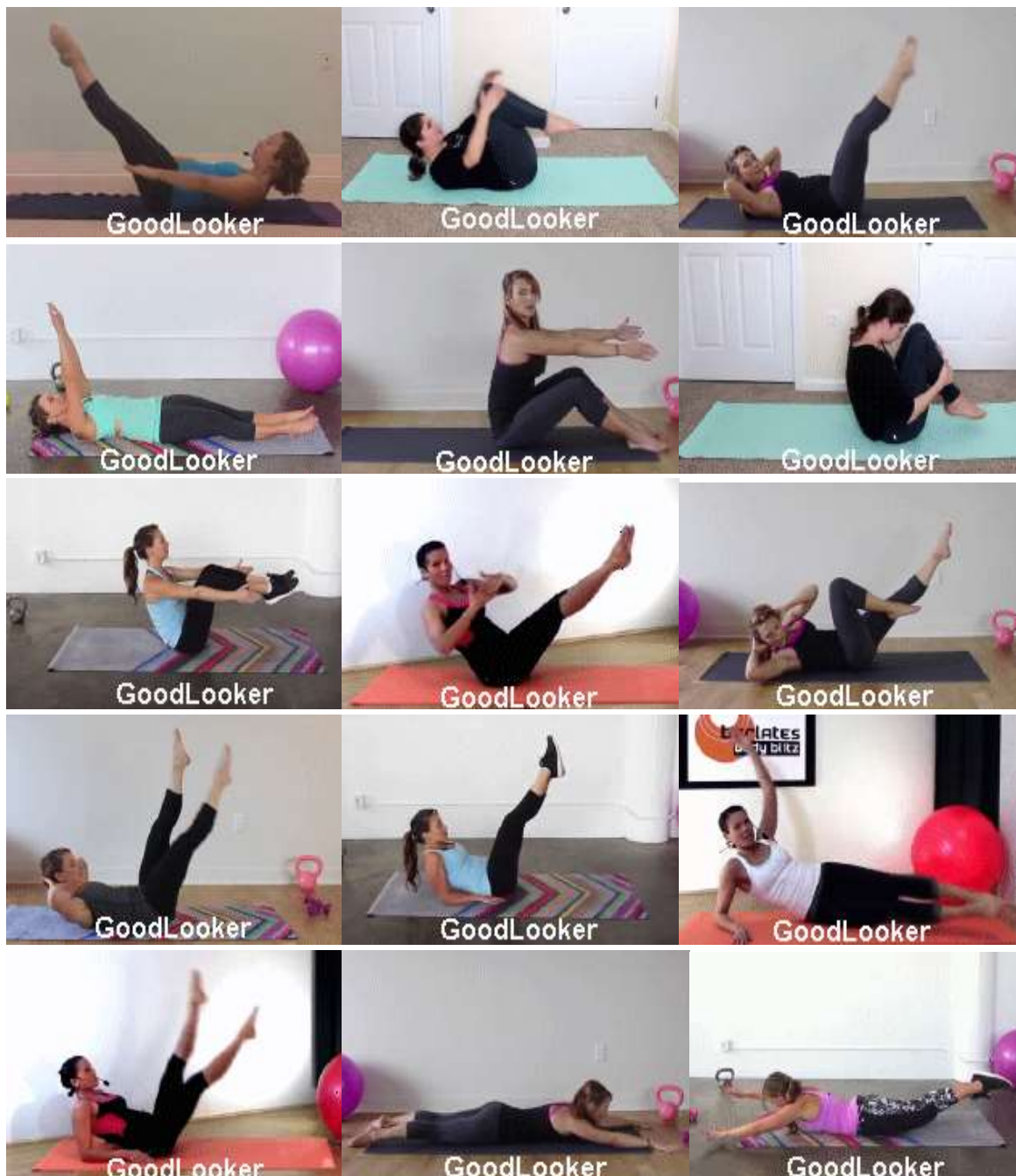


Рис. 118

2) **Вправи для стегон та сідниць** (рис. 119).

Перший рядок: місток на одній нозі, місток з обертанням ноги, місток на носках.

Другий рядок: обертання ноги в упорі на колінах, махи ногою на боці, вправа на боці: з'єднання ніг.

Третій рядок: кола ногами на спині, піднімання ніг, лежачи на животі, піднімання зігнутих ніг на боці.



Рис. 119

3) *Вправи для верхньої частини тіла* (рис. 120).

Перший рядок: класичне віджимання, собака обличчям вниз з віджиманням, торкання коліном ліктя у планці.

Другий рядок: піднімання ніг у боковій планці, скручування на боці.

Третій рядок: піднімання ніг у планці.



Рис. 120

3.4. Найефективніші вправи з пілатеса для ідеального пресу

Пропонується комплекс вправ для м'язів тулуба й особливо пресу. Виконувати рекомендується протягом 15 хвилин кожного дня [64].

Вправа 1 (рис. 121). Лягте на підлогу, зігніть коліна, руки



Рис. 121

розташуйте вздовж тулуба. Починайте повільно скручуватися. Підборіддя не повинно торкатися грудини. Піднімайтеся до тих пір, поки ваші лопатки не відірвуться від підлоги, потім затримайтеся, зробіть один вдих і повільно поверніться у вихідне положення.



Рис. 122

Вправа 2 (рис. 122). Лягте на спину, випрямивши ноги і руки. Підніміть прямі ноги на 45 градусів над підлогою. Потім підніміть лопатки і почніть енергійно рухати руками (як у вправі сотня). Вдихайте і видихайте через ніс протягом п'яти секунд. Зробіть 10 підходів по 5 секунд кожний.



Рис. 123

Вправа 3 (рис. 123). Лягте на спину і витягніть руки до стелі. Зробіть видих і скручуйтеся, почавши з притискання підборіддя до грудини. Коли досягнете положення сидячи, потягніться руками до ніг. Знову зробіть видих і розкручуйтеся назад, випрямляючи кожен хребець. Робіть вправу повільно і плавно.



Рис. 124

Вправа 4 (рис. 124). Лягте на спину, підніміть голову, шийку і плечі, підтягніть коліна до грудей, обхопивши руками гомілки. Зробіть видих і випряміть ноги під кутом 45 градусів, одночасно піднімаючи руки

вгору. Видихніть і підтягніть коліна до грудей. Під час виконання вправи плечі і лопатки мають бути відірваними від підлоги.

Вправа 5 (рис. 125). Лягте на спину, руки за головою, лікті широко розведені. Підніміть голову, шию та плечі. Ноги мають бути на рівні 45 градусів над підлогою. Одночасно зігніть ліву ногу та потягніться до неї правим ліктем. Міняйте ноги і руки, не опускаючись на підлогу.



Рис. 125

Вправа 6 (рис. 126). Сядьте на підлогу, притисніть коліна до грудей. Трохи відхиліться і випряміть ноги так, щоб вони знаходилися на рівні 45 градусів над підлогою. Тримайте спину прямо. Зробіть 3-5 повторів і поверніться у вихідне положення.



Рис. 126

Рекомендовано виконувати 3 підходи до кожної вправи (по 10 разів).

Контрольні запитання до розділу 3

1. Як правильно організувати заняття пілатесом у домашніх умовах?
2. Яких вимог потрібно дотримуватися під час самостійних занять за методикою пілатеса?
3. З яких частин складається заняття пілатесом?
4. У чому полягає індивідуальний підхід під час занять за методикою пілатеса?
5. Тривалість та систематичність занять пілатесом.
6. Доцільність відпочинку під час виконання вправ з пілатеса.
7. Назвіть вправи з пілатеса для верхньої частини тіла.
8. Назвіть вправи з пілатеса для живота та спини.
9. Назвіть вправи з пілатеса для стегон та сідниць.
10. Які вправи для центру сили?
11. Методи контролю та самоконтролю, які використовуються під час самостійних занять за методикою пілатеса.

Заклучна частина до розділу 3

Для самостійних занять. Щоб заняття пілатесом були справжнім задоволенням та давали максимальний ефект, слід дотримуватися таких порад:

1. Дуже важливо слідкувати за правильним диханням.
2. М'язи живота мають перебувати в постійному легкому напруженні для кращої стабілізації корпусу та хребта.
3. Необхідно приймати правильне положення, щоб виконувати всі рухи ефективно.
4. Під час виконання більшості рухів плечі мають бути опущеними, а лопатки зведеними і м'яко спрямованими вниз.
5. Під час виконання рухів дуже важливо тримати голову прямо. Не слід притискати підборіддя до грудей і закидати голову назад. Необхідно дивитися перед собою.

12. Під час виконання вправ слід максимально витягувати (розтягувати) хребет. Це дозволить збільшити відстань між міжхребцевими дисками і відповідно збільшити гнучкість і рухливість хребта.

13. Сприяти підвищенню мотивації серед молоді до самостійних занять різними видами фізичної активності, найоптимальнішою серед яких є методика пілатеса.

Для організованих занять. З метою корекції порушень постави на заняттях з фізичного виховання у навчальних закладах рекомендується:

1. Запровадити методику пілатеса в навчальний процес та проводити заняття з урахуванням типу порушень і статичного навантаження на хребет.

2. У зв'язку з поширенням порушень постави та дефектів у хребті серед дітей та підлітків необхідно спрямувати процес фізичного виховання на розвиток статичної силової витривалості м'язів. За допомогою вправ з пілатеса це сприятиме формуванню м'язового корсету.

3. Під час занять у спеціальних медичних групах для студентів та школярів з порушеннями постави слід послідовно застосовувати навантаження динамічного, статодинамічного та статичного характеру, що пропонує методика пілатеса. Це доцільно тим більше, що пілатесом

можна займатися навіть багатьом з тих, хто звільнений від фізичного навантаження.

4. Вправи з пілатеса дозволяють удосконалити і доповнити традиційні програми з фізичного виховання зі студентами як основної, так і спеціальної медичної групи.

5. Застосування пілатеса у повсякденному житті і в навчально-тренувальному процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей молодого покоління.

Методика пілатеса ґрунтується на ідеалі гарного самопочуття і прекрасно розвиненого тіла. Гармонія розумових і фізичних здібностей, а також психічної стійкості та готовності – ключ до повноцінного життя, реалізації творчого і професійного потенціалу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. *Аливердиева М.С, Демьянова Л.М, Смирнова О.С.* ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – Новосибирск, 2016. – № 54. – С. 159-163.
2. *Бондин В.И.* Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 10. – С. 15-18.
3. *Борилкевич В.Е.* Фитнес как социокультурное явление / В.Е. Борилкевич // Спорт и здоровье: мат. научно-практ. конф. / С.-Петербург. гос. акад. физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Ч. II. – С. 8-9.
4. *Булич Э.Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие для техникумов / Э.Г. Булич. – Москва : Высшая школа, 1986. – 255 с.
5. *Буркова О.В.* Пилатес – фитнес высшего класса / О.В.Буркова. – Москва: Радуга, 2005. – 125 с.
6. *Вайнер Е.Н.* Валеология: підручник для вузів / Е.Н. Вайнер. – Минск : Флінта, Наука, 2001. – 244 с.
7. *Вейдер С.* Пилатес в 10 простых уроках / С. Вейдер; пер. с англ. – Ростов н/Дону: Феникс, 2006. – 285 с.
8. *Войтенко В.П.* Здоровье здоровых : учеб. пособие / В.П. Войтенко. – К.: Здоровье, 1991. – 245 с.
9. *Волков В.К.* Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2007. – 256 с.
10. *Волков В.К.* Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1996. – № 12. – С. 45-47.
11. *Глахан Л.М.* Фитнес: две стороны одной монеты / Л.М. Глахан // Сила и красота, 2000. – № 10. – С. 76-80.
12. *Дан О.* Пилатес – гимнастика звезд / О.Дан. – СПб. : Питер, 2007. – 122 с.
13. *Дозонс М.* Пилатес для «чайников» / М. Дозонс; пер. с англ. – Минск: Издательский дом «Вильямс», 2007. – 230 с.

14. *Ильинич В.И.* Студентський спорт і життя / В.И. Ильинич. – Москва : Аспект Пресс, 1995. – 65 с.
15. *Истин Д.* Пилатес для всех / Д. Истин. – Минск, 2009. – 154 с.
16. *Казанцева А.Ю.* Пилатес: авторская программа физических упражнений для будущих мам / А.Ю. Казанцева. – Москва : Изд-во «АСТ», 2008. – 64 с.
17. *Калашников Д.Г.* Теорія і методика фітнес-тренування / Д.Г. Калашніков. – Москва: ТОВ Франтера, 2003. – 145 с.
18. *Каменев Ю.Ф.* Боль в пояснице при остеохондрозе позвоночника / Ю.Ф. Каменев. – Петрозаводск : ИнтелТек, 2004. – 99 с.
19. *Канишевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: вид. друге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
20. *Канишевський С.М., Озерова О.А.* Сучасний стан розвитку фізичного виховання у ВНЗ. Фізична культура в режимі навчальної діяльності та активного відпочинку студентства // Матер. Міжнар. електр. НМК. – К.: Ред. в-чий центр НУБіП України, 2016. – С. 67-75.
21. *Канишевський С.М., Присяжнюк С.І., Краснов В.П.* Використання здоров'язбережувальних технологій для зміцнення здоров'я студентів ВНЗ ІТ-технологій: зб. наук. праць: науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Науковий часопис, серія 15, вип. 10 (92) 17. – К.: Видавництво НПУ ім. Драгоманова, 2017. – С. 89-94.
22. *Канишевский С.М., Раевский Р.Т.* Здоровый образ жизни студенческой молодёжи и его формирование в условиях ВУЗа. – Проблемы освіти: наук.-метод. збірник. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – С. 62-65.
23. *Киселевська С.М., Войтенко О.А.* Основи формування знань щодо фізичного здоров'я в системі фізичного виховання студентської молоді// Матеріали ВУНПК: Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах. – Дніпро: ДНУ, 2017. – С. 86-92.
24. *Краснов І.С.* Шляхи формування здорового способу життя студентів / І.С. Краснов // Питання фізичного виховання студентів. – СПб: 2003, Изд-во СПбДУ. – 231 с.
25. *Крис Дж.* Пилатес / Дж. Крис. – Москва : АСТ, 2005. – 235 с.
26. *Ловейко И.Д.* Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника / И.Д. Ловейко та ін. – Л.: Медицина, 1988. – 272 с.

27. *Макарова Е.А.* Пилатес – ваш путь к здоровью : учеб. пособие / Е.А. Макарова. – Воронеж: б.и., 2007. – 125 с.
28. *Махорцкий Я.Л.* Здоровый образ жизни: учеб. пособие / Я.Л. Махорцкий, С.И. Судник. – Минск: Ин-т культуры, 1992. – 125 с.
29. *Марionда І.І., Джуган Л.М.* Застосування основних принципів Пилатеса у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 31. – С. 94–96.
30. *Муров И.В.* Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И.В. Муров. – К.: Здоровье, 1989. – 203 с.
31. *Мышляева О.* Пилатес тренирует разум / О. Мышляева // Грани, 2007. – № 2. – С. 34-38.
32. *Наумець О.А.* Пошук нових шляхів та методик, спрямованих на удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до майбутньої професії // Матеріали LI МПК: Соціально-економічний розвиток регіонів, Чернівці. – К. : Науково-видавничий центр «Лабораторія думки», 29-30 грудня 2016 р., Т.2. – С. 32-34.
33. *Петленко В.П.* Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность / В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. – СПб. : Изд-во Балтийской педагогической академии, 1998. – 120 с.
34. *Пилатес* / Алперс, Сежел, Джентри; пер. з англ. О.А. Каракова. – Москва: АСТ Астрель, 2007. – 255 с.
35. *Пилатес-фітнес* вищого класу / О.В. Буркова, Т.С. Лисицька. – Мінськ: Центр поліграф. послуг Радуга, 2005. – 335 с.
36. *Пирогова Е.А.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К. : Здоров'я, 1986. – 152 с.
37. *Попов С.Н.* Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др.; под ред. С.Н. Попова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 147 с.
38. *Присяжнюк С.І.* та ін. Фізичне виховання : навчальний посібник. – К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
39. *Робінсон Л.* Пилатес: шлях вперед / Л. Робінсон, Г. Томсон. – Мінськ : ТОВ По-Пурра, 2003. – 455 с.

40. *Робінсон Л.* Управління тілом за методом Пілатеса / Л. Робінсон, Г. Томсон. – Мінськ : ТОВ Попурі, 2003. – 245 с.
41. *Робинсон Л.* Пилатес / Л. Робинсон, Г. Томсон. – М: АСТ, 2007. – 185 с.
42. *Рукавишникова С.К.* Особенности методики физического воспитания студенток с использованием элементов пилатеса / С.К. Рукавишникова // Сб. науч. трудов аспирантов и соискателей СПбНИИФК. – СПб.: СПбНИИФК, 2007. – С.86-90
43. *Рукавишникова С.К.* Пилатес, как средство оздоровления студенток / С.К. Рукавишникова // Мат-лы Всеросс. науч.-практ. конф.: Здоровое поколение – основа качественного образования. – Ульяновск : УГПУ, 2009. – С. 147-153.
44. *Рязанова І.К.* Особливості використання вправ системи пілатес в оздоровчому фітнесі // Мат. XV Всеукр. НПК: Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spirituality, ч. III. – К.: Університет «Україна», 2018. – С. 88-90.
45. *Соболева Н.Ю.* Влияние занятий пилатесом на уровень физической подготовленности женщин 21-35 лет / Н.Ю. Соболева, Н.В. Казакевич // Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы : сб. мат-лов IV Междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. – СПб., 2008. – С. 104-109.
46. *Суханов А.И.* Теория и практика управления физическим состоянием человека на основе комплексных физкультурно-оздоровительных коррекций: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Суханов А.И. – СПб., 2002. – 351 с.
47. *Тазиев Р.В.* Методические рекомендации по использованию лечебной физкультуры в занятиях СМГ / Р.В. Тазиев, Г.М. Плеханова, Р.А. Нурмухаметова. – Казань : Тан-Заря, 1998. – 63 с.
48. *Томіліна Ю.І., Єракова Л.А.* Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі // Спорт. вісник Придніпров'я України: науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – С. 5-7.
49. *Фроленков А.П.* Физическое воспитание студентов специального учебного отделения: метод. материалы / А.П. Фроленков, А.В. Никандров. – Л. : ЛГУ, 1991. – 85 с.
50. *Ходли Э.Т.* Оздоровительный фитнес / Э.Т. Ходли, Д.С. Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 315 с.

51. *Язловецкий В.С.* Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.
52. *Archer S.* 2008. Pilates moves recruit deep abs better than crunches. *IDEA Fitness Journal*, 5 (8), 94.
53. *Caldwell K., et al.* 2009. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 13 (2), 155–63.
54. *Saimon R.* Pilates your way to health: Educational grant / R. Saimon. – Toronto, 2007. – 125 p.
55. *Shephard R.* Physical Activity: Fitness and Health / R. Shephard. Champaign, 1993. – 628 p.
56. *Gold's Gym.* Пилатес: если хочешь быть здоровым, красивым, гибким [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://www.goldsgym.ru/programmy-trenirovok/pilates-dlja-nachinajushhih/>
57. *Йога-дом АТМА.* Базовые упражнения пилатеса [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: https://www.atma.kg/sty.php?sty_id=12
58. *Pro Pilates:* Всё про пилатес [Электронный ресурс. Режим доступа до ресурсу: <https://propilates.ru/upr/start.html>
59. *GoodLooker:* Топ-60 лучших упражнений пилатеса в gifках для всех проблемных зон [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-iz-pilatesa.html>
60. *Перлина.* Пилатес: методика построения и проведения занятий [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://perluna-detyam.com.ua/metodicheskie-razrabotki/242-materialy/foto-i-video/metodicheskie-razrabotki/1833-pilates-metodika-postroeniya-i-provedeniya-zanyatij.html>
61. *Спорт манеж.* Пилатес: упражнения для стройности, здоровья, красоты [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://sportmanezh.ru/pilates-uprazhneniya.html>
62. *Студия Пилатес Plus* [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://pilatesplus.studio/o-nas/blogi/pilates>
63. *Pro Pilates:* Пилатес и ЛФК [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://propilates.ru/vse-o-pilatese/pilates-and-lfk.html>

64. *Fitrehab*: Особенности фитнес-тренировки при гиперлордозе поясничного отдела позвоночника [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <http://fitrehab.ru/>
65. *Хочу*. Пилатес для начинающих: 6 лучших упражнений для идеального пресса [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://hochu.ua/cat-health/fitness/article-72097-pilates-dlya-nachinayuschih-shest-luchshih-uprazhneniy-dlya-idealnogo-pressa/>

Навчальне видання

ШАМИЧ Олександр Миколайович,
ОЗЕРОВА Ольга Анатоліївна

ПЛАТЕС
ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО
ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Навчальний посібник

Редагування та коректура *Н. Ф. Поліщук*
Комп'ютерне верстання *Т.І. Кукарєвої*

Підписано до друку .2021. формат 60*40_{1/16}
Ум. друк. арк. 6,97. Обл.-вид. арк. 7,5.
Тираж прим.. Вид № 11/І-21. Зам. №

Видавець і виготовлювач
Київський національний університет будівництва і архітектури

Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
Видавничої справи ДК №808 від 13.02.2002 р.