



УДК 5527.7

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ПОДДЕРЖАНИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТА

Кутурлашева Ярослава Станиславовна

студент, 3-Теплоэнергетический факультет (ТЭФ)-21ТЭФ-112

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры "Физическое воспитание и спорт"

СамГТУ, г. Самара

Аннотация. Пилатес - одно из эффективных инструментов для поддержания общего состояния, в рамках которого решаются вопросы улучшения гибкости, силы, выносливости и улучшения ментального состояния. В статье проведено исследование эффективности занятий пилатесом на поддержание гибкости студента. Данное исследование в дальнейшем может быть применено в качестве рекомендаций для увеличения интереса к пилатесу.

Ключевые слова: пилатес, гибкость, студенты, спорт, здоровье.

В настоящее время в мире преобладает много факторов, которые негативно сказываются на ментальном и физическом здоровье человека. Цель данного исследования- выявить эффективность занятий пилатесом на поддержание гибкости студентов. В рамках этого поставлены такие задачи, как: раскрыть понятие и сущность пилатеса, выделить его особенности и достоинства, выяснить, какой эффект пилатес может оказать на развитие гибкости у студентов Система тренировок пилатеса была разработана еще в начале 20 века Джозеффом Пилатесом и получила большое распространение в развитых странах. Джозефф Пилатес, как основатель этого направления, большое внимание уделял спорту, физической культуре и в особенности осознанности и контролю вовремя своих тренировок. В первую очередь, спорт для него был средством оздоровления, развития физических качеств и инструментом на пути к здоровому и функциональному телу.

На тот момент, для мира было в новинку применять упражнения, которые требуют тщательного контроля над дыханием, положением тела в пространстве и другими нюансами. Именно такие нюансы и делают пилатес одной из самых эффективных спортивных практик в мире.

Итак, пилатес- это система повторяющихся упражнений, выполняемых на коврике для йоги или другом оборудовании для развития силы, устойчивости и гибкости. Упражнения пилатеса развивают тело посредством мышечных усилий, которые прикладывает тело для сохранения баланса, стабильности и контроля[1].



В основе этой системы заложены принципы, следуя которым, практикующие получают максимальную пользу от практики. 6 основных принципов заключаются в следующем:

- **Центрирование.** Это практика сосредоточения внимания в центре тела — области между нижними ребрами и лобковой костью. Эта центральная часть корпуса обеспечивает работу всех упражнений пилатеса.
- **Концентрация.** Сосредоточившись на каждом упражнении с полным вниманием, помогает достичь максимальных результатов от каждого движения.
- **Контроль.** Полный мышечный контроль требует осознанных, целенаправленных движений, и этому уделяется особое внимание в каждом упражнении.
- **Точность.** Постоянный контроль и осознанность гарантируют точность каждого движения. Это означает правильное расположение каждой части тела и сосредоточение внимания на правильном выравнивании и задействовании корпуса.
- **Дыхание.** Джозеф Пилатес выступал за использование легких для мощного нагнетания воздуха в тело и обратно. Большинство упражнений пилатеса связаны с дыханием, поскольку дыхание является неотъемлемой частью метода.
- **Ход:** упражнения пилатеса не должны быть жесткими. Плавность, грация и легкость присущи каждому движению. Идея состоит в том, что энергия упражнения, выполняемого из центральной «электростанции», соединяет каждую часть тела и заставляет двигаться единым плавным движением. Оборудование для пилатеса, такое как реформер, является отличным индикатором потока, поскольку оно работает лучше всего, когда практикующий выполняет движения точно и плавно[6].

В основе практики лежит полный контроль и осознанность: человек, полностью концентрируется на своем теле, его движениях, учится управлять им плавно и грациозно, одновременно с этим давая ему новые возможности.

Пилатес основан на биомеханике, науке о том, как и почему тело движется именно так. Биомеханика включает в себя принципы движения, силы и импульса. Пилатес применяет эти концепции, и его можно модифицировать, прогрессировать и регрессировать самостоятельно или с помощью оборудования и реквизита, чтобы обеспечить пользу каждому.

Помимо механического аспекта, пилатес также включает в себя идею «бионапряженности», которая больше говорит о том, как мышечная и фасциальная системы работают вместе, создавая эффективное движение[4].

Применяя комплексный подход ко всему телу для улучшения силы, гибкости, выносливости и физической формы, пилатес является идеальным дополнением к сердечно-сосудистой деятельности, силовым тренировкам, реабилитации или восстановительным упражнениям. Спортсмены, в том числе танцоры, игроки в гольф, бегуны, велосипедисты,



футболисты и хоккеисты, часто включают его в свои тренировки для улучшения мобильности, ловкости и общей производительности.

В тренировках по пилатесу не так много внимания уделяется подходам и повторениям. Речь идет о достижении функциональных движений – движений, которые помогают нам в повседневной деятельности – и эффективном использовании тела. В большинстве случаев речь идет не только о том, что мы делаем, но и о том, почему мы это делаем.

С практикой можно научиться использовать основные мышцы в любом виде спорта, но в пилатесе этому интегративному подходу, охватывающему все тело, обучают с самого начала. Пилатес способствует улучшению следующих показателей:

Гибкость: благодаря задействованию мышц кора тренировки пилатеса развивают силу и улучшают гибкость, что также увеличивает диапазон движений.

Функциональность: когда основные мышцы сильны и стабильны, они работают в тандеме с поверхностными мышцами туловища, поддерживая позвоночник посредством широкого диапазона функциональных и изящных движений. Это может уменьшить давление на позвоночник, позволяя телу двигаться свободно и эффективно.

Стабильность: когда позвоночник поддерживается корпусом, кости могут смещаться в идеальное положение, обеспечивая стабильность тела. Упражнения пилатеса развивают мышцы, окружающие суставы, улучшая баланс и осанку[3].

Помимо названных качеств, пилатес также увеличивает энергию и способствует снижению веса. Упражнения пилатеса также можно модифицировать в соответствии с потребностями человека. От спортсменов до танцоров и даже пожилых людей, женщин, восстанавливающихся после беременности, и тех, кто проходит физическую реабилитацию, техника пилатеса может быть доступна практически каждому. Независимо от уровня подготовленности, занимающийся получает пользу от движения своего тела с формой, функциональностью и грацией.

Ход исследования

В рамках данного исследования, следует обозначить эффективность пилатеса на поддержание гибкости студента.

Как правило, студенты проводят большое время за учебой, пренебрегают режимами сна отдыха и основами правильного питания. Теряясь в потоке информации, молодые люди могут перестать обращать внимание на сигналы тела, понимать свои потребности и все больше усугублять состояние свое нервной и физиологической системы.

На протяжении 6 месяцев в рамках занятий по ЭКФКиС я занималась пилатесом в Спортивном комплексе «Заря» по 3 дня в неделю (тренировка длилась по 60 минут). В начале проведения исследования я зафиксировала свои исходные параметры. В исходном положении



испытуемый стоит в основной стойке на гимнастической скамейке, прикасаясь к гимнастической стенке пятками сомкнутых ног, ягодицами, лопатками и затылком, держась руками хватом сверху (ладонями вперед) за перекладину гимнастической стенки. Кисти рук располагаются возможно ближе к плечевым суставам на высоте окромиальной точки. Из этого положения испытуемый выполняет предельный прогиб вперед, разгибая руки в локтевых и плечевых суставах до возможного предела. Ноги в коленных суставах так же полностью выпрямлены. Экспериментатор горизонтально натянутой сантиметровой лентой, начало которой находится у маркированной крестцовой точки, измеряет минимальное расстояние от этой точки до стенки в момент стабилизации максимального прогиба.

Мои исходные параметры: при росте 158 см. до седьмого шейного позвонка в 135 см величина прогиба составила 61 см.

Индекс гибкости равен $61:135=0,451$.

Спустя пол года занятий пилатесом мои параметры улучшились: $66:135=0,488$ – индекс гибкости на данный период времени.

Процент улучшения составил $0,9\% ((0,488-0,451)/0,451*100)$.

Таким образом, пилатес является эффективным средством для поддержания гибкости для студентов. Данная практика не только увеличивает подвижность в суставах, растягивает мышцы, но и укрепляет корпус, что способствует формированию сильного и функционального тела со здоровой осанкой. Также, он учит повышению осознанности, концентрацию и правильному глубокому дыханию, которое помогает справиться со стрессом. При применении всех принципов пилатеса, студент может получить максимальную пользу не только для увеличения подвижности, но и для общего состояния.

Список литературы:

1. Алперс Э., Джентри Сежел. Пилатес: пер. с англ. О.А. Караковой. М.: АСТ: Астрель, 2007. 272 с.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / пер. с англ. Г. Гончаренко; под ред. А. Радзиевского. М.: Олимпийская литература, 2002. С. 7.
3. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 217 с.
4. Буркова О.В., Лисицкая Т.С. Пилатес - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Радуга, 2005. 208 с.
5. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. - Изд-во Попурри, 2006.



6. Чокморова А.Э. Пилатес: принципы и рекомендации / А.Э. Чокморо-ва // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. VI междунар. студ. науч.-практ. конф. - № 3 (6).