

# ПИЛАТЕС, КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

В. Ю. СОКОЛОВСКАЯ, У. В. ДЕРМАН

*Учреждение образования*

*Учреждение образования «Белорусский государственный  
университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются особенности Пилатеса как системы физических упражнений, и его влияние на организм занимающихся.

Пилатес – это система специальных физических упражнений, названная в честь своего основателя и направленная на развитие и укрепление мышц, отвечающих за стабилизацию позвоночника, бедер и таза.

Методика, созданная Йозефом Пилатесом в начале прошлого столетия, учит жить в гармонии с собственным телом, а при регулярном применении способствует увеличению гибкости, улучшению осанки и поддержанию организма в тонусе. Подобно всем тренировочным методам, Пилатес базируется на нескольких основополагающих принципах:

- самоконтроль – все движения необходимо выполнять обдуманно, которая будет осуществлена телом;
- удовольствие – от всех действий следует получать наслаждение, а не просто их механически повторять;
- растяжение и силовые нагрузки – такое объединение упражнений позволит задействовать все мышцы, укрепить их, сделать их более эластичными;
- отдых и работа – эффективное сочетание, которое делает эффект от тренировок более быстрым и заметным;

- дыхательные упражнения – важная составляющая гармоничного развития;
- плавность движений – одно упражнение медленно перетекает в следующее, все выполняется медленно, без резких движений [1].

Занятия по системе Пилатес – не простой набор упражнений, а объемный комплекс мероприятий, который должен стать образом жизни. Все движения выполняются осознанно, особое внимание уделяется равновесию тела – укреплению позвоночника, мышц пресса. Также важно помнить о правильном дыхании, совершать выдох, вдох согласовано с работой диафрагмы. Но главное отличие Пилатеса от других видов занятий – получение удовольствия от процесса, расслабление разума, тела при выполнении действий с целью повысить свое здоровье, работоспособность организма [3].

Регулярные занятия улучшают кровообращение: циркулируя интенсивнее, кровь обогащается кислородом и выводит продукты распада, вызывающие мышечную боль. Кроме этого, правильное и осознанное дыхание заряжает тело энергией, способствует снятию стресса и, конечно же, безусловно повышает самооценку, улучшает психическое и физическое здоровье человека.

Система упражнений Пилатес - одна из наиболее безопасных и действенных. Им можно заниматься вне зависимости от пола, возраста и уровня физической подготовки. Ожидаемый результат - избавление от головных болей, заживление травм позвоночника, снятие болей в спине и стрессовых состояний, облегчение остеопороза и остеоартрита.

Востребована система Пилатеса, как составляющая часть разнообразных методик похудения: правильно подобрав комплекс упражнений можно добиться целенаправленной коррекции фигуры и избавиться от лишнего веса в нужных местах. Щадящее целительное влияние Пилатеса на опорно-двигательный аппарат сделало его одной из немногих систем, активно применяемых медиками всего мира в восстановительном периоде перенесших тяжелые травмы пациентов.

Занятия по системе Пилатес помогут укрепить все группы мышц, развивать гибкость и сформировать правильную осанку. Кроме того, постоянные занятия Пилатесом позволят улучшить здоровье, научиться чувствовать свое тело и умело им управлять.

Каждое движение в Пилатесе задействует все мышцы тела, но направляется на корректировку определенной зоны. Определенной жесткой градации здесь не существует, так как упражнения изначально разрабатывались именно с посылом возврата гибкости и естественного положения позвоночника, а также на укрепление мышц брюшной полости.

Схематично упражнения можно разделить на несколько подгрупп:

- комплексы для верхней части туловища;
- комплексы для брюшной полости, спины, мышечного корсета;
- комплексы для задних конечностей, бедер и ягодиц.

Таким образом, благодаря Пилатесу можно не только укрепить внутренние мышцы, но и избавиться от боли в спине, в мышцах, получить физическое

и эмоциональное удовольствие от собственного становящегося красивым, сильным и гармоничным тело. Пилатесам можно заниматься не только женскому полу, но и мужскому, не зависимо от возраста и физическим способностям, как новичкам, так и подготовленным людям. Пилатес в комплексе со здоровым питанием способствует похудению, вывода шлаков из организма, улучшению психо-эмоционального состояния и повышению тонуса всего тела. Люди, занимающиеся по этой методике, становятся более уверенными, пластичными, учатся понимать собственное тело и избавляются от стрессов, как нам по сей день это необходимо [2].

### **Список литературы**

1. Робинсон, Л. Пилатес. Путь вперед. / Л. Робинсон, Г. Томсон.- Минск : Попурри, 2006.- 192с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я. - Ростов н/Д: Феникс; 2007 г.; 320 с.
3. Смирнова И.В. Пилатес: самоучитель. - М.: Вектор, 2008. – 121 с.