

МЕТОД ПИЛАТЕСА

Леонова А.А.
Лыженкова Р.С.
Иркутский государственный университет Путей Сообщения
г. Иркутск. Россия

albina.leonova@icloud.com

Аннотация: в развитых странах двигательная активность граждан вообще находится на довольно низком уровне, люди в них сначала сидят за школьной партой, потом в университетских аудиториях, а затем занимаются умственным трудом в офисных креслах. Решить проблемы сколиоза, ожирения и прочих физических проблем можно именно с использованием методов пилатеса.

Ключевые слова: Пилатес, метод, здоровье, заболевания, принципы

PILATES METHOD

Leonova A.A. Lyzhenkova R.S.
Irkutsk State University of Communication
Irkutsk Russia
albina.leonova@icloud.com

Resume: in developed countries, the physical activity of citizens is generally quite low, people in them first sit at a school desk, then in university classrooms, and then do mental work in office chairs. It is possible to solve the problems of scoliosis, obesity and other physical problems using Pilates methods.

Keywords: Pilates, method, health, diseases, principles

Цель данной работы является исследование личности Йозефа Пилатеса и его метода. Для достижения данной цели необходимо выполнить следующие задачи:

- 1) Изучить биографию Йозефа Пилатеса;
- 2) Выявить основные принципы Пилатес;
- 3) Проанализировать элементы техники Пилатес.

Йозеф Пилатес родился в Германии в 19 веке, если быть точнее, то в 1880 году под Дюссельдорфом. Его юношество проходило тогда, когда у подростков не было крепкого здоровья. Потому, Йозеф, в детстве болел тяжелой формой рахита. Чуть позже он снова заболел, и в этот раз болезнь носила название «астма». Если говорить о родителях Йозефа, то нужно упомянуть его отца, который занимался гимнастикой, что сыграло роль на воспитании самого Йозефа. Йозеф непрерывно занимался гимнастикой и крепчал, поэтому он перестал быть таким хлюпким, каким был в детстве, и обрел достаточную мускулистость.

Его стремления стать крепче и дальнейшее его крепчение не остались незамеченными. Йозеф набрал мускулистость, которая ярко выделялась и была необычайно красивой, вследствие чего, его стали приглашать в художественные школы как позера. Так же, Йозеф Пилатес занимался еще и такими видами спорта как: бокс, борьба, плавание. Естественно, что юный Йозеф, который занимался многими видами спорта и смог обрести такую красивую мускулатуру, решил разработать свой максимально эффективный комплекс тренировок. К 1912 году Йозеф переехал в Англию. Когда ему наступило 32 года, он уже достаточно успешно работал тренером у полиции Англии, он тренировал их боксу, а так же борьбе. Сам Пилатес достаточно долго оставался в полиции Скотлан-Ярда. Но далее, когда началась Первая мировая война, он попал в плен. Хотя в плену условия содержания и сам временной момент нельзя назвать подходящими, но Йозеф решил не отступаться от спорта, и регулярно продолжал им заниматься. При том, Йозеф не только сам занимался регулярно спортом, он так же смог приобщить и других заключенных, даже тех, кто был изнеможен и физически слабым настолько, насколько вообще можно было быть слабым. Естественно, что Йозеф заметил, что смог не только всех приобщить, но еще и тех самых «слабых» развить в степени физической силы. Соответственно он смог понять каким должен быть комплекс его тренировок, чтобы даже самые слабые стали сильными, и он разработал свою систему, которую назвал «система Пилатеса»[2].

К 1926 году Йозеф смог переехать в США, причем на постоянное жительство. Там он решает открыть свой спортивный зал. Открыл он его достаточно близко к балетному центру Нью-Йорка. Так как балетная школа находилась не далеко, то и танцоры стали приходить на тренировки в спортивный зал Йозефа. Совместив воедино все свои знания о тренировках, он разработал новый вид тренировок, который назвал «метод Пилатеса». Его спортивный зал был востребован еще долгое время, и в него приходили очень многие люди, добившиеся успеха, на то время. Но время летит, и в 1967 году Йозеф Пилатес скончался. Через три года после этого, ученица Пилатеса, Романа Крижановская, открывает свою школу, похожую на школу Йозефа, в Лос-Анджелесе. Из ее учеников, мы определенно знаем таких людей как: Джон Траволта, Мадонна, Том Джонс, и многие другие известные люди тех лет. Примерно к началу 1990 года «методика Пилатес» уже стала часто использоваться врачами травматологами. К нашему времени методика Пилатеса изменилась, изменилась она по причине все новых и новых достижений в сфере фитнеса. И к нашему дню, мы все можем использовать максимально эффективный и сбалансированный комплекс упражнений, который называется «Пилатес» [1].

Йозеф Пилатес с каждым днем усовершенствовал свой метод. Он делал так, чтобы его метод подходил любому клиенту. Йозеф с самого начала подразумевал человеческую

анатомию как единое целое, и соответственно он и технику разрабатывал так, чтобы при упражнениях были задействованы все мышцы. И хотя спустя большое количество времени его техника изменилась, принципы остались теми, что и были век назад. Принципы были в полной концентрации всего тела – дыхание, плавность, контроль и другие. Пилатес исходил из того, что главные мышцы находятся вблизи позвоночника, поскольку именно позвоночник является главной опорной системой человека. Так же, Йозеф запрещал делать резкие движения, и делал упор на плавный переход из упражнения в упражнение. В соответствие с его принципами, а в частности принципа дыхания, мышцы, задействованные в ходе упражнения, обогащались большим количеством кислорода[4].

Долгое время метод пилатес был главным в жизни многих людей, которые занимались танцами, были актерами или спортсменами, для таких людей их тело – это первостепенный смысл жизни. Сейчас же метод пилатеса изучают везде и все, несмотря на иерархию или место проживания. Для полного понимания, нужно рассмотреть эти принципы.

Первый принцип – принцип релакса, заключается в том, что человек, который достаточно сильно изматывается еще во время разминки, должен исключить это дело. В этом принципе важно то, что каждый человек должен выбросить из головы весь стресс, накопленный за день, скинуть с себя напряжение и не напрягаться еще больше. Нужно так же понимать, что любое нежелательное напряжение – это замкнутый цикл неправильного использования своих мышц.

Второй принцип – принцип концентрации, сосредотачивает каждого человека на своем теле, при том полностью. Человек должен осознавать, что он делает, что происходит с его телом, как мышцы развиваются и т.д. В целом, человек должен полностью осознавать свое «я» в момент упражнений по методу Пилатеса

Третий принцип – принцип выравнивания, заключается в том что нужно выпрямиться, будь в лежащем, сидящем или стоячем состоянии. Таким образом, человек сможет восстановить мышечный баланс и обезопасить себя от возможного повреждения и дисбаланса суставов. Так же со временем испорченная осанка исправится, если постоянно выравнивать ее.

Четвертый принцип – принцип дыхания, так же играет одну из главных ролей при упражнениях. Когда мы выполняем упражнения, наша грудная клетка то расширяется, то сжимается, это естественный процесс дыхания. Тогда можно сделать вывод, что нужно дышать так, чтобы воздух наполнял спину и бока. При таком дыхании, во-первых, вы используете нижнюю часть легких, во-вторых, вы так же тренируете межреберные мышцы, в-третьих, объем для поступления воздуха увеличивается. Так же нельзя забывать и о темпе дыхания. Человек, выполняя упражнения, должен подстраивать темп под эти упражнения,

так, эффективность дыхания, тренировки мышц и самого упражнения стремится к максимуму.

Пятый принцип – принцип центрирования. В свое время Йозеф смог обнаружить то, что при подтягивании пупка к позвоночнику, нижняя часть спины становится более защищенной. Все это не смотря на то, что в его время он даже и не знал о стабилизирующих свойствах поперечной мышцы живота. Он смог обнаружить данный факт по причине полного понимания своего тела, он чувствовал его так, как не чувствовал никто, потому и ввел понятие «пупок к позвоночнику» в каждое свое упражнение методики. Сейчас же, с усовершенствованием медицины и науки, мы знаем, что стабилизация корпуса достигается при мобилизации мышцы тазового дна и далее мышцы нижней части живота.

Шестой принцип – принцип координации. Когда человек смог соотнести все вышеперечисленные принципы к своему телу, ему нелегко будет выполнить все это одновременно. Соответственно нужно учиться все это координировать, координировать дыхание, стабилизацию, выстраивание, центрирование и релаксацию. Кроме того при координации, мы связываем мозг и мышцы, что является очень хорошим тренингом не только для физической силы, но и для разума человека.

Седьмой принцип – принцип плавности движений в момент выполнения упражнений играет важную роль. Так, во-первых, вы не будете перенапрягаться, во-вторых, вы полностью можете сконцентрироваться на упражнениях, в-третьих, в любой момент можно остановиться, что делает методику Пилатеса достаточно безопасной. Но стоит и помнить о том, что грациозность и плавность движений, даже если все это происходит очень медленно, не делает упражнения легкими. Наоборот, медлительность в данном случае намного тяжелее. К тому же, человек уже не сможет просто так обмануть себя, проигнорировав некоторые упражнения.

Восьмой принцип – принцип выносливости мышц зачастую зависит от интенсивности тренировок. Если же человек хочет набраться выносливость, то и интенсивность нужно со временем повышать. Все это повышает ваш опыт в плане физических нагрузок и понимания своего тела. Со временем, мышцы человека смогут делать все едино, одновременно едино с разумом, что приводит к тому, что человек перестанет тратить свои силы на лишние движения и действия. Если подумать о нынешней проблеме, можем вспомнить, что многие жалуются на сильную усталость после целого дня проведенного в ходьбе и перебежках. Однако если начать заниматься по данной методике, вся кровеносная система, будь то сердце или легкие, начнут чувствовать себя намного лучше, а значит и телу человека будет гораздо легче в любую трудную минуту [3]

Если рассмотреть метод пилатес с точки зрения конечной цели, то становится понятно, что такой метод приводит к максимальному развитию физической силы, контролю и координации и в целом улучшению всего здоровья. Данная техника, не смотря на отличия от преобладающего большинства других техник, приводит нас к пониманию того, что мы не получим никаких нагрузок занимаясь этим методом, сможем развить свой опорно-двигательный аппарат, и даже вернуть его в нормальное состояние из крайне плохого.

Стоит так же упомянуть об одном из правил в методике пилатес. Это правило гласит то, что нужно сохранять вытяжение мышц в тот момент времени, когда мышцы напряжены. Так же стоит достаточно сильно напрягать ягодичные мышцы, которые естественным процессом будут сжиматься. Так же стоит помнить то, что выполняя некоторые упражнения по данной методике, нужно подкручивать таз вперед. При таком раскладе, ваш пупок будет на уровне лобковой кости. И еще нужно помнить о постоянном втягивании пупка к позвоночнику. В целом вообще все тело должно стараться «сжиматься внутрь», как например, в случае с пупком или лопатками, которые тоже нужно стараться плотно прижимать к ребрам. В конце концов, одним из главных пунктов является дыхание. Его нужно контролировать, хоть это и дается тяжело. Дыхание должно быть верхнее грудное, при этом живот должен быть втянутым и не расслабляться при выдохе. При вдохе грудь так же не должна расслабляться, и соответственно не должна выходить вперед. Так же нужно вдыхать через нос, а выдыхать через рот. [6].

На основании изученного бы подготовлен и проведен опрос студентов высших учебных учреждений г. Иркутска с целью выяснить их информированность о методе Пилатес и их мнения на счет результативности данной техники. Всего было опрошено 98 человек.

На вопрос: слышали ли вы о методе Пилатес?

- 1) Да, слышал – 64 человека;
- 2) Нет, не слышал – 34 человека.

На вопрос: как вы думаете, для чего больше подходит Пилатес?

- 1) Для похудения – 36 человек;
- 2) Для коррекции осанки – 18 человек;
- 3) Для общей физической подготовки – 10 человек;
- 4) Затрудняюсь ответить – 34 человека.

На вопрос: как вы думаете, насколько метод Пилатес эффективен?

- 1) Очень эффективен – 16 человек;
- 2) Довольно эффективен – 31 человек;
- 3) Не эффективен – 25 человек;

4) Затрудняюсь ответить – 26 человек.

На вопрос: применяли ли вы сами метод Пилатес:

1) Да, применял – 6 человек;

2) Нет, не применял – 92 человека.

На вопрос: была ли техника Пилатес эффективна для вас?

1) Да, была эффективна – 5 человек;

2) Нет, не была эффективна – 1 человек;

3) Затрудняюсь ответить – 92 человека.

Подводя итоги опроса, можно заключить, что большая часть молодых людей г. Иркутска, обучающихся в высших учебных заведениях, либо не слышала о технике Пилатес, либо слышала о ней, но не совсем правильно понимает ее сущность. При этом очень малое количество человек непосредственно применяли технику Пилатес для себя.

Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных. Долгое время он был вотчиной балетных танцоров и киноактрис, гимнастов и атлетов. Но оставаться в секрете вечно он не мог. По самой своей природе пилатес, вероятно, самая подходящая и эффективная программа для большинства людей. Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоритритом, остеопарозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли. Джозеф Пилатес твердо верил, что такой методикой тренировок он опережает свое время на 50 лет. Даже сегодня, когда оригинальный метод претерпел изменения по мере того, как он распространился по земному шару, базовые принципы, заложенные в нем, до сих пор остаются неизменными. Демонстрируя приверженность своей методике и ее эффективность, Джозеф Пилатес и в 70 лет позировал художникам, поражая их физическим развитием и красотой своего тела.

К сожалению, молодые люди в наше время не вполне осведомлены о методе Пилатес и почти не применяют ее в своей жизни. В этой связи представляется актуальным информировать студентов и иные слои населения, находящиеся в зоне риска развития заболеваний спины, о Пилатес и ее эффективности.

Список литературы

1. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии Материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Балашовского

- института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского». 2018. – С. 602-605.
2. Иванов В.Д., Матина З.И. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2– 018. – Т. 3. – № 1. – С. 74-78.
 3. Носова Е.А. Современные виды фитнеса: Пилатес // Сборник трудов Международной научно-практической конференции. – 2017. – С. 200-203.
 4. Ларюшина С.Г. Пилатес как разновидность аэробики: эффективное средство укрепления здоровья // Улица без конца: строим инклюзивный город Электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополюцка. 2018. – С. 95-98.
 5. Левичева М. Пилатес. Всё, что вы хотели знать, но боялись спросить // Вести.Медицина. Сетевое издание «Вести.Ру» [Электронный ресурс]. – <https://med.vesti.ru/articles/pitanie-i-zozh/pilates-vse-chto-vy-hoteli-znat-no-boyalis-sprosit/>
 6. Уколова Е.С., Лихограй Л.И. Пилатес // Научный альманах. – 2018. – № 4-3 (42). – С. 138-141.