



ВЕСТНИК
СОВРЕМЕННЫХ
ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-8300

5-3 (43)

ORCACENTER.RU

ОМСК 2021

Электронный научный журнал
Издается с 2016 года
Выходит один раз в месяц

№ 5-3 (43)
Май 2021г.

ВЕСТНИК СОВРЕМЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ISSN 2541-9528

Издание предназначено для научных и педагогических работников, преподавателей, докторантов, аспирантов, магистрантов и студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Журнал выпускается по материалам международной научно-практической конференции «Вопросы современных научных исследований».

Информация об опубликованных статьях передается в Научную электронную библиотеку ELIBRARY.RU от 24.04.2019 г. № 180-04/2019.

За содержание и достоверность статей ответственность несут авторы. Точка зрения редакции не всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей. Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых статей.

Веб-сайт: <https://orcacenter.ru>

E-mail: conf@orcacenter.ru

Тел. 8-977-348-8176

Адрес для переписки: 644007, г. Омск, ул. Герцена, 65/1, 26

Омск
2021

Содержание

Антохин Е.А., Воронин Л.Л., Горский А.С. Основные направления внедрения технологий искусственного интеллекта в теорию и практику военного строительства ..	4
Ефимова С.А., Цукер О.А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека.....	16
Ефимова С.А., Цукер О.А. Пилатес и здоровье	19

УДК 796.03

Пилатес и здоровье

Ефимова С.А.¹, Цукер О.А.¹Сибирский государственный индустриальный университет, Новокузнецк¹

Статья посвящена методу Пилатеса – системе осознанных тренировок для единения тела, разума и духа. Описано положительное влияние занятий пилатесом на здоровье человека. Представлены основные правила, заложенные в систему упражнений: расслабление, концентрация, точность, централизация, дыхание, плавность и выносливость.

Ключевые слова: пилатес, контрология, занятия спортом, система упражнений, здоровье, осознанность, контроль.

Физическая подготовка – это первое условие для счастливой и здоровой жизни. Не последнее значение имеют достижение и поддержание развитого тела со здоровым умом, полностью способного естественно и легко выполнять многочисленные повседневные задачи. Чтобы достичь высочайших достижений во всех сферах жизни, необходимо постоянно стремиться обрести сильное, здоровое тело и развивать свой ум до предела человеческих возможностей. Для обретения физического благополучия, уравновешенного ума и душевного спокойствия Джозеф Убертус Пилатес разработал целую систему упражнений под названием пилатес.

Джозеф Пилатес изучил огромное количество физических практик и отобрал из них самые естественные аспекты для тела человека. Он отталкивался от того, что каждый человек должен научиться полноценно контролировать каждую часть своего тела, при этом будет обретена правильная осанка, здоровый мышечный тонус, острый ум и возвышенность духа. Свою методику Пилатес назвал контрологией, позже это направление стали называть пилатесом в честь автора. Под новым термином Пилатес имел в виду осознанный контроль тела разумом, а также тесную связь между разумом, душой и физическим телом. Его длинная жизнь определена амбициозными целями по созданию, улучшению и проповедованию контрологии, как метода правильного движения, ходьбы, стиля жизни, питания и дыхания.

В системе Пилатеса большое значение отводится психологической установке на веру в положительное влияние методики и на настойчивость в достижении цели. Раскрытие собственного потенциала начинается с веры в свои возможности и преследования цели постоянного физического и умственного самосовершенствования. Согласно методу Пилатеса, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств [1].

Цель контрологии – хорошее состояние всего тела, а не только, как говорил Пилатес, «купленных мышц». Ни одно из его упражнений не делается стоя на двух ногах, а сидя, лёжа или с поддержкой тела, чтобы уменьшить нагрузку на сердце и легкие. Акцент делается не на движение рук или ног, которые Пилатес называл «всего лишь четыре комнаты в двадцатикомнатном доме», а на поддержании всех «комнат» нашего тела в правильном порядке за счёт правильного выполнения упражнений.

Следование философии пилатеса помогает достичь удивительных изменений в понимании своего тела, прояснении ума и развитии воли. Тренировки, состоящие из бережных и плавных движений, растягивают и укрепляют мышцы, достигая

согласованной деятельности всех отделов организма. В отличие от других спортивных направлений, пилатес задействует не только крупные, но и более мелкие мышцы, которые чаще всего остаются нетронутыми при стандартном наборе физических упражнений. Регулярные тренировки улучшают кровообращение, повышают гибкость тела, тонизируют мышцы [2].

Пилатес позволяет обрести гибкое тело с эластичными мышцами. Меняется форма тела, вытягиваются и обозначаются линии фигуры. Уходит массивность, появляется грациозность и внешняя легкость. Тело прорабатывается целиком, а не отдельными участками: устраняется мышечный дисбаланс, поскольку при выполнении упражнений задействованы все группы мышц.

Также выравнивается и стабилизируется позвоночник. Доказано, что занятия пилатесом способствуют устранению болей в спине и пояснице. Улучшается осанка – расправляются плечи, исчезает сутулость, увеличивается рост. За счет распрямления и удлинения позвоночника внутренние органы встают на свои места, поэтому их работа также улучшается.

Благодаря постепенному растягиванию мышц и связок нарастает подвижность суставов. Каждое движение в пилатесе направлено на безопасное растяжение мышц и повышение двигательной активности суставов. Именно поэтому методика рекомендована для реабилитации после травм.

Улучшается работа печени, почек, ЖКТ, сердечнососудистой системы. Глубокое дыхание при тренировках усиливает кровообращение, способствует увеличению объема легких. Снижается уровень стресса, нормализуется сон, исчезает тревожность. Улучшается координация, баланс и ощущение собственного тела. Уже после нескольких занятий появляется чувство, что движения стали более точными, плавными и грациозными, а шаг – легким.

Постоянно совершенствуя свой метод, Джозеф Пилатес всегда придерживался основных правил, заложенных им в разработанную программу упражнений [1, 3]:

- Расслабление. Прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить, так как напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке. Любое занятие начинается с позиции релаксации, чтобы настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Сами упражнения должны выполняться расслабленно и спокойно, без напряжения мышц.

- Концентрация. Тело создается разумом, поэтому необходимо сосредотачиваться на всех выполняемых движениях. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального результата. Именно контроль превращает бездумные механические движения в акт совершенствования собственного тела. Развив координацию между разумом и телом, человек обретает возможность управлять собой.

- Точность. Только технически правильное и точное выполнение движений положительно влияет на организм в целом, улучшает состояние здоровья, позволяет избежать травм и ненужного напряжения мышц. Каждое движение в системе Пилатеса имеет цель, упущение любой детали отразится на эффективности всего упражнения. Правильное выполнение даже одного упражнения принесет больше пользы, чем несколько с неточностями.

- Централизация. Под принципом централизации понимается создание центра силы: развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Данный принцип служит необходимой основой выполнения многих упражнений для поддержания позвоночника и неподвижности таза. Состояние позвоночника и осанки влияет на общее самочувствие и здоровье.

- **Правильное дыхание.** Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем. Правильное дыхание помогает контролировать движения как во время занятий, так и в повседневной жизни. Напряжение мышц при выполнении упражнения всегда происходит на выдохе, что позволяет избежать перенапряжения, расслабиться в движении, а также сохранить стабильность туловища.

- **Плавность выполнения.** В системе Пилатеса принципиально важен спокойный и размеренный темп выполнения упражнений. Движения необходимо делать плавно, без пауз и отдыха переходить от одного движения к другому. Мышцы лучше растягивать медленно и спокойно — так снижается риск повреждения сустава и мышцы быстрее приспособляются к нагрузке.

- **Выносливость.** Повышать нагрузку необходимо постепенно, тогда выносливость также будет увеличиваться. После регулярных тренировок уже в течение месяца будет ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справиться с любой деятельностью, ведь энергия не будет растрачиваться на ненужное напряжение и бесполезные движения.

Заниматься пилатесом можно в любом возрасте и с разной физической подготовкой, он полезен абсолютно всем. Особое преимущество пилатеса – тренировки доступны даже тем, кто страдает болезнями опорно-двигательного аппарата. Пилатес рекомендован для спортсменов, восстанавливающихся после травм, вызванных, например, дисбалансом мышц.

Занятия пилатесом положительно влияют на здоровье женщин после родов, поскольку помогает разгрузить позвоночник и укрепить сосуды. Часть упражнений подходит для выполнения даже во время беременности: крепкие эластичные мышцы помогают снизить напряжение в зоне поясницы, а правильное глубокое дыхание и хорошая растяжка облегчают роды. Людям в возрасте пилатес помогает поддерживать хорошую физическую форму, реже болеть, а также занятия пилатесом предотвращают образования тромбов и варикозного расширения вен. Людям с лишним весом пилатес подойдет за счет плавности и неторопливости выполнения движений – не появляется отдышка и не ощущается усталость. Мужчинам полезно заниматься пилатесом для проработки глубокой мускулатуры и укрепления внутреннего мышечного корсета.

Таким образом, заниматься по системе Пилатеса, следуя правилам расслабления, концентрации, точности, централизации, дыхания, плавности и выносливости, то приобретает правильную физическую форму с надлежащим умственным контролем. Когда тело, разум и дух функционируют как единое целое, человек в полной мере контролирует поведение тела, освобождается от стрессов и нервного напряжения, укрепляет здоровье и достигает счастливой жизни.

Список литературы

1. Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. // М.: Центр полиграф. услуг Радуга, 2005. 335 с.
2. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. // Минск.: ООО Попурри, 2003. 245 с.
3. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. // Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 224 с.