**Консультация для педагогов**

**«Оздоровление с помощью системы Пилатес»**

**Выполнила: педагог дополнительного образования**

**ГБОУ Школы №1797**

**Гугля Дарья**

**Пила́тес — система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму.**

**Положительное влияние на:**

• увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;

• исправление осанки, что сделает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастете»;

• чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;

• эффективная работа внутренних органов;

• улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);

• усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;

• улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);

• обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;

• избавление от болей в спине.

Пилатес идеально подходит для вечерних тренировок, так как ваше тело уже разогрето после трудового дня. Утром тренировки потребуют больше времени на разминку. Я советую по утрам делать пробежку, оставляя на вечер практику пилатеса. Для большего расслабления используйте спокойную классическую музыку. Вам потребуется удобная, теплая, не стесняющая движений одежда. Лучше всего заниматься босиком.

- Основные принципы Йозефа Пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы.

1. Релаксация.

2. Концентрация.

3. Выравнивание.

4. Центрирование.

5. Дыхание.

6. Плавность выполнения.

7. Выносливость.

8. Координация.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, с тем, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Но нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий. Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам правильное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упражнениях большой акцент делается на положении ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Дыхание. Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролированном выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя. И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа. Если у вас возникнет желание укрепить и повысить качество работы сердечно-сосудистой системы (к сожалению, пилатес этого не может предложить), советую дополнить программу кардионагрузкой: прыжками на скакалке 3 раза в неделю по 20–30 минут; бегом, быстрой ходьбой, плаванием или ездой на велосипеде (ролики, кардиотренажеры) – выбор большой и на любой вкус.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Пилатес призван вернуть вам естественную гибкость и грацию, а также

обеспечить навыками, которые непременно отразятся на вашей походке, осанке, на том, как вы отдыхаете, и на том, как вы работаете. (**Йозеф Пилатес)**