

*Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 2 (155), pp. 7–32.

2. Babaev, V. S. and Evgrafova, I. V. (2012), “Methodology for creating integrated test tasks and tests with physical content”, *Sovremennoe obrazovanie: sodержanie, tekhnologii, kachestvo*, Vol. 1, pp. 114–116.

3. Boltenko, A.P., Shefer, O.R. and Lebedeva, T.N. (2020), “Experience and problems of using methodological tasks in the educational process in physics”, *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 1(154), pp. 56–73.

4. Brazhnikov, M.A. (2020), “Tasks based on texts in VPR11 in physics: structure, content, methods of preparation”, *Pedagogicheskie izmereniya*, No. 1, pp. 47–57.

5. Dyakova, I.V. (2019), “Semantic reading and work with texts of physical content”, *Modern Scientific Thought: problems and prospects of development : materials of the International Scientific and Practical Conference, Cheboksary, March 27, 2019; Non-governmental educational private institution of additional professional education “Expert-methodical center”*, Cheboksary, pp. 133–140.

6. Isaev, D.A. and Erkhova, S.S. (2021), “Designing educational tasks for texts of physical content for the formation of students' reading literacy”, *School of the Future*, No. 5, pp. 32–45.

7. Kraineva, S.V. (2016), “Situational model as a form of interactive bachelor's education”, *Actual problems of development of secondary and higher education : The XII Intercollegiate collection of scientific papers; Chelyabinsk State Pedagogical University, “Edge Ra”*, Chelyabinsk, pp. 159–163.

8. Lebedeva, T.N. and Shefer, O.R. (2018), “Methodological aspect of designing quasi-professional tasks”, In *Modern technologies in science and education - STNO-2018 : Proceedings of, the International Scientific and Technical Forum: in 11 volumes, Ryazan, February 28 – March 02, 2018; Under the general editorship of O.V. Milovzorov, Volume 9, Ryazan State Radio Engineering University, Ryazan*, pp. 219–223.

9. Lebedeva, T.N. (2007), “Motivation of independent work of students”, *University teaching: problems and prospects, materials of the 8th International educational Conference*, Chelyabinsk, October 30-31, 2007; Chelyabinsk Generally Accepted Pedagogical University, Chelyabinsk, pp. 79-83.

10. Pinskaya, M.A. (2010), *Formative assessment: assessment in the classroom*, Logos, Moscow.

11. Semenikhina, N.V. (2010), “Tests as a control of understanding the general and detailed content of texts”, *Sociosphere*, No. 2, pp. 86–95.

12. Semenova, I.N., Slepukhin, A.V. and Erentraut, E.N. (2019), “Filling the matrix of the “modern” paradigm for highlighting significant teaching methods in the training of teaching staff”, *Pedagogical education in Russia*, No. 9, pp. 122–128.

13. Semenova, I.N., Slepukhin, A.V. and Erentraut, E.N. (2018), “The content and activity content of the master's program in the direction of training “Pedagogical education” on the example of the profile “Mathematical education””, *The Herald of South-Ural state Humanities-Pedagogical University*, No. 3, pp. 154–163.

14. Usova, A.V. (2006), “Formation of educational and cognitive skills in the process of studying subjects of the natural cycle”, *Educational and methodical newspaper “Physics”*, No. 16 (806), available at: <https://fiz.1sept.ru/article.php?ID=200601602>.

15. Shefer, O.R. and Shakhmatova, V. V. (2014), “General approaches to the diagnosis of the planned results of mastering the basic educational program by students”, *Physics at school*, No. 2, pp. 13-21.

16. Shefer, O.R., Shakhmatova, V.V. and Vihareva, E.P. “Working with different types of text physical soderations”, *Physics in school*, No. 2, pp. 9-16.

**Контактная информация:** lebedevatn@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 12.03.2023*

**УДК 796.41**

## **ПИЛАТЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

**Марина Леонидовна Штода**, кандидат педагогических наук, доцент, **Михаил Николаевич Есаулов**, кандидат технических наук, доцент, **Елена Борисовна Огнева**, старший преподаватель, **Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ (НИЯУ МИФИ)**, Москва; **Даниил Константинович Брожек**, магистрант, **Юлия**

*Владимировна Пармузина, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград*

**Аннотация**

В настоящее время существует множество различных фитнес-программ оздоровительной направленности. На данный момент Пилатес является одним из видов фитнес-программ, который пользуется большой популярностью среди различных возрастных групп. Занятия Пилатесом посещают люди с различной физической подготовленностью. Есть большая категория людей, которые прежде не тренировались должным образом, однако в более старшем возрасте решили заняться собой. В связи с этим возникла необходимость разработать комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста и дать характеристику упражнениям. В статье представлен комплекс упражнений Пилатес для начинающих людей среднего возраста.

**Ключевые слова:** направление Пилатес, люди среднего возраста, составление комплекса упражнений Пилатес для начинающих.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p560-564**

**PARMUZINA YU.V. PILATES FOR MIDDLE-AGED PEOPLE STARTING TO PRACTICE**

*Marina Leonidovna Shtoda, the candidate of pedagogical docent, Mikhail Nikolaevich Esaulov, the candidate of technical sciences, docent, Elena Borisovna Ogneva, the senior teacher, National research nuclear University MEPhI (MEPhI), Moscow; Daniil Konstantinovich Broguk, the master student, Yulia Vladimirovna Parmuzina, the candidate of pedagogical sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd*

**Abstract**

Currently, there are many different fitness programs of a wellness orientation. At the moment, Pilates is one of the types of fitness programs that is very popular among various age groups. Pilates classes are attended by people with different physical fitness. There is a large category of people who have not trained properly before, but at an older age decided to take care of themselves. In this regard, it became necessary to develop a set of Pilates exercises for middle-aged beginners and to characterize the exercises. The article presents a set of Pilates exercises for middle-aged beginners.

**Keywords:** Pilates direction, middle-aged people, compilation of a set of Pilates exercises for beginners.

Для того, чтобы правильно составить комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста необходимы определенные знания при подборе оптимальной нагрузки. В связи с этим цель нашего исследования – разработать комплекс упражнений по Пилатесу для начинающих людей среднего возраста [1].

Эффективность тренировок в Пилатесе определяется не количеством, а качеством упражнений, что можно наблюдать не во всех направлениях фитнеса. Упражнения делаются по определенной схеме и плавно перетекают из одного в другое. Это не тот вид занятий, где люди работают до изнеможения (из-за отсутствия кардио-нагрузки или упражнений на скорость), однако все мышцы точно будут в напряжении на протяжении всей тренировки. Еще одно важное отличие от других видов занятий в том, что многие традиционные тренировки вызывают заметный мышечный дисбаланс: сильные мышцы становятся сильнее, а слабые – слабее. Это является одной из возможных причин травм и болей, снижения выносливости определенных частей тела, а также не очень привлекательно выглядит с точки зрения внешнего вида. На тренировках по Пилатесу мышцы работают равномерно, напрягаются в равной степени, что обеспечивает гармоничную фигуру, высокую эффективность и снижает риск получения травмы [2]. Еще одна важная деталь – Пилатес добивается максимальной точности, концентрации и много внимания уделяет глубокому и правильному дыханию. Из-за этого многим Пилатес кажется скучным и слишком плавным. Но для других это отличный способ привести мысли в порядок, снять стресс и по-настоящему отдохнуть морально. Это сближает пилатес с йогой (некоторые упражнения даже

позаимствованы из этой системы занятий), поэтому Пилатес еще называют спортом для души [1].

Преимущества занятий Пилатес:

1. Гармоничное развитие и укрепление всех мышц, без перекачивания тела.
2. Сильная и здоровая спина, выравнивание и стабилизация позвоночника.
3. Возможность сбросить лишний вес и подтянуть живот.
4. Красивая осанка, плавность и грация в движениях.
5. Уменьшение боли и дискомфорта, восстановление после травм, профилактика болезней спины и суставов.
6. Улучшение выносливости.
7. Самый безопасный вид тренировок.
8. Бесперебойная работа всех внутренних органов, благодаря правильной осанке и эластичности мышц.
9. Улучшение концентрации и баланса.
10. Правильное дыхание, снятие стресса, легкость в теле. Также это может помочь в борьбе с бессонницей или депрессией.
11. Улучшение гибкости и подвижности суставов, безопасное удлинение и растяжение мышц.
12. Понижение кровяного давления, что улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Также происходит увеличение объема легких и кровообращение (благодаря глубокому дыханию).
13. Система Пилатеса универсальна – подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовленности. Можно заниматься и начинающим, и продвинутым.

14. Некоторые упражнения подходят для занятий с беременными. Они помогают облегчить боль в спине, сохранить хорошую форму и освоить глубокое дыхание. Все это может способствовать легким родам.

При создании своей системы Джозеф Пилатес придумал не просто комплекс упражнений, а целую методику, объединяющую тело и разум, из 6 основных принципов:

1. Центрирование. Центр должен быть сильным. Для этого мышцы живота должны быть подтянутыми, а спина выпрямлена (пупок стремится к позвоночнику). Мышцы должны находиться в напряженном состоянии на протяжении всей тренировки.
2. Концентрация. Необходимо полностью сосредоточиться на выполняемом движении для большей эффективности и успокоения разума.
3. Контроль. Мышцы напряжены, упражнения выполняются при полном контроле, при необходимости изолируется определенная часть тела, баланс сохраняется.
4. Точность. Тело ровное и симметричное, в каждом упражнении соблюдаются ровные, четкие линии.
5. Дыхание. Все упражнения выполняются в ритме глубокого правильного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. На вдохе растягивается грудная клетка, на выдохе пупок подтягивается к позвоночнику.

6. Вытягивание. Спина абсолютно прямая (без прогибов или сутулости), плечи опущены, шея вытянута. Постоянно стремимся вверх макушкой, как будто удлиняем в росте.

Есть некоторые аспекты, которые важно учитывать при работе с людьми среднего возраста. Например: замедление обмена веществ; снижение уровня выносливости, гибкости, активности; повышенный риск травмы; психологические особенности; снижение иммунитета и т. д. Обязательно следует снизить нагрузку на шейный отдел позвоночника, чтобы избежать серьезных повреждений [3].

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для данной категории людей (начинающие) подойдет график, состоящий из 1 силовой тренировки в неделю, 1 кардиотренировки и 2 тренировок в неделю на растяжку, баланс и укрепление мышц (пилатес подойдет идеально). Разумеется, график можно менять

исходя из индивидуальных физических показателей, целей и предпочтений [1].

Перед основной частью тренировочного занятия обязательно проводить интенсивную разминку. Это поможет разогреть мышцы, снизить риск травмы, улучшить кровообращение и подготовить к нагрузке опорно-двигательный аппарат. К тому же даст сигнал к психологическому настрою.

Разминка может занимать от 5 до 20 минут в зависимости от общей нагрузки и подготовленности. В ходе разминки необходимо сделать дыхательную гимнастику, разработать суставы, потянуться, можно добавить элементы кардио.

Далее идет основная часть занятия, состоящая из упражнений Пилатеса.

В завершение тренировки нужно провести мягкую растяжку, пока мышцы разогреты и эластичны. Обязательно восстановить дыхание и ЧСС.

Не стоит также забывать, что женщины среднего возраста, занимающиеся просто для поддержания здоровья, должны получать удовольствие от тренировок, быть мотивированными и уверенными в себе и получать нагрузку, с которой способны справиться без вреда для здоровья. Чем выше интерес и мотивация, тем лучше будут результаты [1].

Классические упражнения Пилатеса для начинающих:

1. Сотня. Лежим на спине, ноги согнуты на весу под углом 90 градусов. Вытягиваем руки вдоль пола, приподнимаем корпус от пола, ритмично пружиним руками.

2. Скручивание. Сидим с прямой спиной и вытянутыми вперед ногами, прямые руки наверх. Опускаемся назад с круглой спиной, руки вытягиваем перед собой, ложимся на коврик, прямые руки за голову. Снова подтягиваем за руками с круглой спиной, садимся и вытягиваемся вверх.

3. Разгибание ног. Лежим на спине, руки за голову, голова на весу. Ноги вместе, вытягиваем их и сгибаем на весу.

4. Скрутка. Лежим на спине, колени согнуты. Уводим колени в одну сторону, а сами отворачиваемся на другую. Оба плеча при этом лежат на полу.

5. Вытягивание одной ноги. Лежим на спине, голова на весу. Поочередно сгибаем ногу, хватаем ее руками и вытягиваем.

6. Вытягивание прямой ноги. Все то же самое на прямые ноги.

7. Подъем рук и ног на четвереньках. Поза “кошки”. Вытягиваем и опускаем противоположные прямые руку и ногу. Рука и нога должны быть на линии корпуса. При этом корпус совершенно не двигается.

8. Подъем спины с разведением рук. Лежим на животе, руки раскрыты в стороны. Поднимаем и опускаем корпус.

9. Плавание. Лежим на животе, руки и ноги прямые. Поднимаем и опускаем противоположные руку и ногу.

10. Ягодичный мостик. Поза релаксации (лежим на спине, ноги согнуты, руки вытянуты на полу вдоль тела). Поднимаем таз вверх и опускаем вниз позвонок за позвонком.

11. Подъем ног на четвереньках. Стоим на четвереньках, опираясь на локти. Поднимаем согнутую вверх и пружиним пяткой.

12. Планка. Держим планку на локтях на время.

13. Подъем ног в планке. Планка на локтях. Поочередно поднимаем и опускаем прямую ногу.

14. Перекаты на спине. Обнимаем ноги и катаемся с круглой спиной (мячик).

15. Велосипед. Лежим на спине, ноги и голова на весу, руки за голову. Поочередно тянемся локтем к противоположной коленке.

16. Вращение ногами. Лежим на спине, опора на локти, голова на весу. Поднимаем прямые ноги над полом и рисуем круги ногами.

17. Супермен. Лежим на животе, одновременно поднимаем и опускаем прямые руки и ноги.

18. Классическое отжимание.

На самом деле, упражнений намного больше. Это лишь базовый простой набор, с которого можно начать. Существует множество модернизаций и усложнений базовых элементов, а также более редких и сложных упражнений.

Занятия по разработанному нами комплексу проходили три раза в неделю по 55 минут. Структура занятия стандартная: подготовительная часть, основная и заключительная.

Каждое занятие начиналось с серии простых дыхательных упражнений, чтобы плавно начинать разогревать тело и настраиваться на рабочий ритм. Затем переходили к простым упражнениям: шея; плечевые и локтевые суставы; диафрагма, мышцы спины; бедра и ноги; стопы.

Основная часть тренировки состояла из различных упражнений. Один раз в неделю это была работа с инвентарем (фитболы, гимнастические палки, кольца, эластичные резинки). В остальные дни – matwork 1 уровня (сотня, кошечка, стрела, подъемы ног и т. д.). С предметом или без, мы прорабатывали все группы мышц. Около 15 минут на каждую группу на каждом занятии: руки, спина, пресс, боковые, ягодичи). В первые две недели брали только классические, простые элементы. Затем стали использовать те же упражнения в их усложненной, модернизированной версии. Также мы постепенно начали увеличивать количество подходов (поначалу это был один подход на каждый элемент, затем 2, а в конце эксперимента дошли до 3 подходов). Между подходами делали короткий отдых в виде отяжки назад на пятки, либо скрутки на полу, либо просто лежали 10 секунд неподвижно. Мы следили за тем, чтобы подопечные были утомлены после каждой тренировки, но не измучены. После основной части мы переходили к легкому стретчингу. Здесь мы также брали только простые упражнения (складка, скрутка, растяжка на раскрытые ноги, поза воина из йоги и т. д.). Каждое упражнение выполняли 30 секунд. При выполнении упражнений соблюдались основные правила стретчинга. После растяжки – обязательно были дыхательные упражнения Шивасана из йоги (закрывали глаза и глубоко дышали в течение нескольких минут).

Исходя, из вышеизложенного можно сказать, что занятия Пилатесом развивают гибкость и силу, избавляют от болей в спине, поднимают настроение и снимают стресс и предотвращают сердечные заболевания.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
2. Исаковиц Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.
3. Пармузина Ю.В. Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие / Ю.В. Пармузина, Е.П. Горбанева, И.А. Кириллова, О.В. Просветова. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 150 с.

#### REFERENCES

1. Veider, S (2007), *Pilates A – Y*, Phelix, Rostov-on-Don,
2. Isakovic R (2015), *Anatomy of Pilates*, Potpourri, Minsk.
3. Parmuzina, U.V. *Basic course of a fitness club instructor*, Volgograd.

**Контактная информация:** Uliyaparmuzina@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

**УДК 796.8**

### **ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗДОРОВЬЕ СПОРТСМЕНОВ ЕДИНОБОРЦЕВ**

*Рита Маратовна Ямилева, кандидат биологических наук, доцент, Ольга Станиславовна Коган, доктор медицинских наук, профессор, Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа; Марина Владиславовна Лифанова, кандидат*