

Структура и съдържание на фитнес занимание с пилатес гимнастика

Йозлем Карандъ

The influence of the fitness activities over the physical, psychological and emotional development of participants have been proven many times. The aim of this research is to reveal some of the components of basic Pilates complex performed on the mat which has leading role for the correct and methodological education and for the other types of Pilates.

Key words: Fitness activities, Pilates complex, structure

ВЪВЕДЕНИЕ

Въздействието на фитнес заниманията по отношение на формиращия ефект, който те оказват върху физическото, психическото и емоционалното развитие на занимаващите се е доказано многократно. Съдържанието на обучението във различните фитнес занимания представлява комплекс от знания, двигателни умения и компетенции за целенасочено използване на средствата като способ за структурно изграждане и функционално усъвършенстване на организма.

Ето защо си поставихме за **цел** да разкрием някои от компонентите на базовия комплекс изпълняван на земя, който има решаващо значение за методически правилното обучение на упражненията и при останалите видове пилатес.

За разкриване на специфичността в структурата на пилатес гимнастиката, като специфична фитнес дисциплина, използвахме системно-структурния изследователски подход за обработка и анализ на литературни изгочници.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Фитнес заниманията са приятни и привлекателни форми за физическо натоварване и са подходящи за всяка възраст. Те не целят постигане на високи спортни резултати, а са насочени главно към поддържане на добро здравословно и „фит“ състояние т.е. да си във форма и да правиш всичко, за да я поддържаш [2, 5, 6, 10, 11].

Между популярните и съвременни фитнес заниманията е **пилатес гимнастиката**. Тя е предназначена за изграждане на мускулна сила, издръжливост и гъвкавост на тялото. Пилатес гимнастиката представлява оптимална тренировка за телесна стойка, кондиция, координация и концентрация.

Характерното при този вид занимания е, че упражненията могат да се изпълняват на земя, с малки уреди или на специално разработени уреди (тренажори). Създател на този вид гимнастика е Джоузеф Пилатес. През 1926 г. той създава тази фитнес тренировка, апробира я в САЩ и чрез своите ученици-инструктори я популяризира в целия свят [1, 3, 4].

Пилатес гимнастиката непрекъснато се усъвършенства и доразвива. В съвременните комплекси всички движения и упражнения са адаптирани и разработени така, че да могат да се изпълняват по най-достъпен начин според нивото на подготвеност на всеки участник в заниманието. Комплексите за начинаещи, средно напреднали и напреднали се изпълняват бавно, като специално внимание се обръща на правилното дишане и концентрацията на вниманието. Непрекъснато се следи за правилно техническо изпълнение на всяко движение и упражнение (12, 14).

Една от основните задачи на **базовия комплекс на земя** е усъвършенстване на опорно-двигателния апарат чрез постепенно натоварване на тялото [11, 13].

Характерното при това фитнес занимание е, че упражненията се изпълняват на земя и не се изисква специално оборудване. Това прави системата достъпна и приложима навсякъде.

Повечето автори разглеждат структурата на тренировъчното занимание като един процес, състоящ се от **подготвителна, основна и заключителна част**, които се извършват без прекъсване. В своите разработки авторите Р. Lamond (2008), А. Anderson (2009), споделят мнение за продължителността на тренировъчното занимание. Те подчертават, че то трябва да се увеличава постепенно според тренираността на занимаващите се. Друга тяхна препоръка е, че трудността на комплекса е необходимо да се съобразява с нивото на подготовка.

В следващите години (2009-2011) други автори като J. Lobdell, A. Ellsworth, предлагат по-продължителни тренировъчни програми, тъй като отделят значително време за изучаване на специфичните пилатес упражнения. Техните занимания са от 50 мин. до 60 мин и отново обръщат внимание на степента на тренираност, подразделят комплексите си според нивото на тренираност /начинаещи, средно напреднали, напреднали [11,12,14].

Съдържанието на фитнес занимание пилатес (таблица 1) е съставено от разнообразни средства които обединихме в две групи: основни и специфични. Към **основните** отнесохме упражненията от основната гимнастика, които осигуряват правилна постановка и комплексно въздействие върху тялото.

Таблица 1

СТРУКТУРА НА ФИТНЕС ЗАНИМАНИЕ С ПИЛАТЕС	
Подготвителна част	Загряване (Warm-up)
Основна част	Работа за различни мускулни групи
	<ul style="list-style-type: none"> - ръце и раменен пояс - коремна мускулатура - гръбна мускулатура - тазобедрени стави, ханш и бедра
Заключителна част	(Cool down)
	Релаксиращи и стречинг упражнения (relax, stretch)

Специфичните средства са модифицираните от Д. Пилатес упражнения с които се постига специфичният, за този вид фитнес гимнастика ефект.

Основна задача на **подготвителната част** (warm up) е да вработи функционално организма и постепенно да го доведе до състояние, готово за по-голямо натоварване във втората част. Специфичното при подготвителната част е, че тя трябва да бъде по-дълга при занимания с по-възрастни и при участници, които никога не са се занимавали с фитнес [8, 9, 11]. Продължителността на подготвителната част е от 5 до 10 минути.

При загряването се изпълняват упражнения от статично изходно положение. Започва се от горните крайници и раменете, горна част на трупа и се преминава към ханша, тазобедрените стави и долните крайници. Всички те се изпълняват с ниска интензивност.

Основната част на заниманието е насочена изцяло към работа за отделните части на тялото. Въздейства се преимуществено върху някои от компонентите на физическата годност: сила, силова издръжливост, гъвкавост, координация. Отделя се и специално внимание за овладяване на техниката на отделните упражнения и

на точно определения ритъм на дишането. За отделните мускулни групи (ръце и раменен пояс, коремна гръбна мускулатура, тазобедрени стави и долни крайници) се отделят по 10-15 мин. Цели се комплексно въздействие по отношение функционалното усъвършенстване на организма и оформяне на хармонично телосложение.

Специфичното е, че всяко упражнение се изпълнява самостоятелно с определен брой повторения, а не в серии както при повечето фитнес занимания.

Друга характерна особеност е бавното изпълнение на упражненията, като специално внимание се обръща на дишането, концентрацията на вниманието и насочването на мисълта към техническото съвършенство на всяко движение.

Заключителна част на занятието по пилатес води до нормализиране на пулса, кръвното налягане и нормализиране на дишането. Използват се релаксиращи движения или стречинг упражнения със задържане до 30 секунди. Времетраенето на заключителната част е с продължителност от 5 до 10 минути.

Системните занимания с фитнес гимнастика пилатес водят до следните благоприятни въздействия:

- Подобряване на телесната стойка и телодържанието;
- Подобряване на телосложението (морфо-функционално развитие);
- Изграждане на хармонична и атлетична фигура (подчертаване на мускулите и премахване на тлъстините в проблемните зони);
- Подобряване на здравословното състояние и самочувствието.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Фитнес гимнастическата дисциплина пилатес е ефективно занимание с положително въздействие върху опорно-двигателния апарат и телесните пропорции на занимаващите се.

2. В структурно отношение базовият комплакс на пилатес изпълнен на земя се придържа към класическата структура на тренировъчно занимание с три части-подготвителна, основна и заключителна.

3. Чрез специфичните задачи които се решат по време на тренировката се цели методически правилно изучаване на упражненията и комплексно въздействие върху организма на занимаващите се.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Real Isacowitz, Caren Clippinger, Pilates anatomy, Human Kinetics, Canada, 2011.

[2] Emery, K., De Serres, S.J, McMillan, A., Côté, J.N. The Effects of a Pilates Training Program on Arm–Trunk Posture and Movement. Clin Biomechanics, 2010

[3] Anderson A. Spector, Introduction to Pilates-based Rehabilitation, Orthop Clin N Am, 2009 .

[4] Abby Ellsworth, Pilates-a comprehensive guide, Thunder Bay PRESS, San Diego, 2009.

[5] Julie Lobdell, Peak Pilates System Program, USA, 2009.

[6] Patricia Lamond, Pilates-harmonious body control, ALFA, Istanbul, Turkey, 2008.

[7] Bertolla, F., Baroni, BM., ECP Leal Junior Oltramari, J.D. Effects of a Training Program Using The Pilates Method in Flexibility of Sub-20 Indoor Soccer Athletes. Rev Bras Med Esporte. Niterói July/Aug, 2007.

[8] Gladwell, V., Head, S., Hagger, M., Beneke, R. Does a program of Pilates Improve Chronic Non-Specific Low Back Pain? JSR, 2006.

[9] Herrington, L., Davies, R. The influence of Pilates Training on The Ability to Contract the Transversus Abdominis Muscle in Asymptomatic Individuals. J Bodywork Mov Ther, 2005.

[10] Минева, М., Л. Байчева. Поява и развитие на фитнес гимнастическата дисциплина "Пилатес", сп. СН, кн., 2-изв. бр., 2007.

Остин, Д., Пилатес для вас, Издательство: Попурри, 2004.

[11] Сайлър, Б., Методът Пилатес, Кибеа, С. 2003.

[12] Stott Pilates, Intermediate reformer, a fully illustrated manual, second edition, Toronto, Canada, 2003.

[13] Stott Pilates-comprehensive matwork manual, Toronto, Canada, 2001.

[14] Emily Kelly, Pilates-step by step, Southwater, London, 2000.

За контакти:

Йозлем Карандъ, докторант, Катедра "Гимнастика", НСА "Васил Левски", София

Докладът е рецензиран.