

Штукин Николай Николаевич,
Старший преподаватель кафедры
Физического воспитания ФГБОУ ВО МГАВМиБ –
МВА имени К.И. Скрябина, Россия г. Москва

Серокурова Юлия Евгеньевна,
Студент факультета ветеринарной медицины,
ФГБОУ ВО МГАВМиБ –
МВА имени К.И. Скрябина, Россия г. Москва

ПИЛАТЕС И ЙОГА: СТРЕМЛЕНИЕ К УКРЕПЛЕНИЮ СИЛЫ ДУХА И МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Аннотация: человек всегда стремится познать новое. Йога поможет понять свое душевное равновесие и укрепить дух, а пилатес – укрепить силу.

Ключевые слова: физические упражнения, йога, пилатес, асаны.

Введение

Занятия йогой больше подойдут тем, кто стремится к внутренней гармонии, духовному развитию, работе с осознанностью и желает снизить уровень стресса. Пилатес окажется предпочтительнее для тех, чьей главной задачей является физическая подготовка, укрепление мышц, исправление осанки и профилактика травм опорно-двигательного аппарата.

Основная часть

Пилатес – это система физических упражнений, разработанная немецким атлетом Джозефом Пилатесом в начале XX века. Автор назвал свою систему «контрологией», определив её как полную координацию между телом, умом и духом, но в настоящее время она широко известна как «метод Пилатеса» или просто «Пилатес». Основной акцент в пилатесе делается на укреплении мышц кора, что способствует улучшению осанки, развитию гибкости и баланса, а также помогает предотвратить травмы позвоночника и суставов. Основа пилатеса – динамические нагрузки без надрыва и перенапряжений в медленном темпе, которые задействуют глубоко лежащие мышцы и требуют значительных усилий. Подобно йоге, пилатес делает упор на взаимодействие ума и тела при выполнении упражнений, но если на базовом уровне в йоге используется растяжка связок и мышц, то в пилатесе – укрепление всего организма медленными силовыми нагрузками. Каждая мышца прорабатывается как на силу, так и на вытяжение [1].

Йога – древняя практика, зародившаяся в Индии тысячи лет назад. Это не просто комплекс физических упражнений, а целостный духовный путь, гармонично сочетающий асаны (статичные позы), пранаяму (дыхательные техники) и медитацию. Йога – комплекс физических, психических и духовных практик, помогающих человеку осознать своё место в мире и прийти к душевному равновесию. В более узком смысле, йога – одно из философских направлений индуизма [2]

Асаны в йоге для начинающих.

Как и в любом виде спорта, осваивать йогу нужно постепенно, от малого к большому. Первые асаны, с которыми сталкивается новичок, могут показаться слишком легкими, на первый взгляд. Но выполнять их нужно согласно всем предписаниям, следя за дыханием и позой. И только доведя до автоматизма упражнения для начинающих, переходить к более сложным. В каждой позе нужно застыть, сосредоточившись, на 30-40 секунд, другой способ отсчета – 5-6 глубоких вдохов и выдохов.



Поза горы

Встаньте прямо, с подбородком, расположенным параллельно полу, и сведенными вместе ногами. Почувствуйте опору и старайтесь тянуть голову вверх, не меняя положения. Руки можно сложить в позе лотоса около груди или свободно опустить вдоль тела. Сначала можно делать упражнение возле стены, это позволит сохранить правильную осанку. Поза формирует осанку, тонизирует мышцы и баланс.

Поза дерева

Из исходной позиции горы согните ногу (можно помочь рукой) и поставьте ее на внутреннюю часть бедра второй ноги. В начале можно облегчить процесс, расположив ступню на голени. Повторите для второй ноги. Руки можно держать перед грудью или поднять вверх, если так проще держать равновесие. Упражнение укрепляет мышцы ног, тонизирует руки, растягивает спину и улучшает баланс.

Собака с опорой на стену

Оперевшись руками на стену, сделайте несколько шагов назад, растягивая мышцы спины. Спина и руки образуют прямую линию, поясница прогнута, ноги ровные. На начальном этапе можно немного сгибать ноги в коленях, или выпрямлять спину на уровне головы. Упражнение обеспечивает растяжку спины, задней поверхности бедер и гибкость позвоночника.

Поза лотоса

Классическая асана, со скрещенными ногами и разложенными на бедрах ступнями. Упражнение выполняется сидя на коврик. Если сразу поза не удастся, можно просто скрестить ноги, главное, сохранить при этом прямую осанку и сконцентрироваться на правильном дыхании. Практика обеспечивает приток крови к области таза, выравнивает осанку и увеличивает гибкость коленей.

Поза кошки

Встаньте на колени, руки прямые, ладони расположены под плечами, а колени, под бедрами. На выдохе опускайте голову, выгибая спину с максимальной амплитудой. На вдохе поднимайте голову, максимально прогибая поясницу. Облегчить упражнение можно, выполняя его медленно, сделав несколько вдохов-выдохов в каждом положении. Практика эффективно снимает боли в шейном и поясничном отделах, растягивает спину и улучшает осанку.

Поза полумоста

Лягте на спину, выпрямив руки вдоль тела и согнув ноги в коленях. Поднимите таз максимально высоко, вызвав напряжение ягодичных мышц. Важно сконцентрироваться, не шевелить головой и плечами. Новичкам можно поднимать таз не так высоко и использовать руки для поддержки поясницы. Практика хорошо тонизирует мышцы ягодиц и бедер, растягивает шейный отдел позвоночника и стимулирует пищеварение.

Ребенок

Встав на четвереньки, опустите таз на ноги и голени. Голова прижата к полу, руки вытянуты вперед или вдоль тела. На начальном этапе голову можно повернуть, расположив максимально удобно, также как и руки. Эта асана должна быть максимально комфортной, чтобы принести пользу. Практика нежно растягивает мышцы спины, расслабляет поясницу, снимает усталость, стресс и тревожность.

Поза ветра

Из положения лежа, подтяните согнутые в коленях ноги к корпусу, одновременно поднимая плечи и голову и притягивая их к коленям. Во время упражнения вы должны чувствовать, как растягиваются мышцы спины и ягодиц и расслабляются шея, плечи и ноги. Упростить практику можно, выполняя не с двумя сразу, а с каждой ногой поочередно. Этот вариант подходит и для взрослых, и для детей.



Наклон к прямой ноге

Сидя на коврик с разведенными врозь ногами, согните в колене одну, притянув стопу к туловищу. Ко второй наклоняйтесь с прямой спиной, стараясь обхватить руками голень и стопу. В идеале лечь животом на бедро. Поза хорошо расслабляет мышцы спины и бедер, способствует расслаблению плечевого пояса.

Поза трупа

Эта практика всегда завершает занятие, расслабляюще действуя на все тело. Лягте на пол, немного раздвиньте ноги, расположив руки вдоль тела. Почувствуйте опору пятью точками – затылком, плечами, ягодицами, голеньями и пятками. Здесь главное – полностью расслабиться. Этому способствует глубокое диафрагмальное дыхание. Если лежать на полу сложно, можно начать с кровати или дивана [4].

Некоторые направления йоги: Хатха-йога. Как правило, это идеальное занятие для новичков. Асаны выполняются неспешно. Виньяса-флоу йога. Более динамичная нагрузка – асаны соединены в связки, которые выполняются в определённом ритме, на вдох-выдох. Аштанга-виньяса йога. Динамичная нагрузка, комбинации асан, которые выполняются сериями и полтора часа подряд. Чтобы осилить занятие, нужна физическая подготовка. Йогатерапия. Помогает убрать мышечные зажимы, боли в спине и шейном отделе. Инь-йога. Максимально статическая тренировка – асаны держат до 15 минут. Такая нагрузка позволяет растянуть связки и сухожилия, задействовать мелкие и малоподвижные суставы. Бикрам-йога. Асаны выполняются в помещении, нагретом до 38–40 градусов Цельсия и при определённой влажности. Считается, что бикрам-йога эффективна для похудения, снимает отёки.

Основные отличия йоги и пилатеса.

Цель: в йоге – достижение гармонии тела, ума и души через синтез физических, дыхательных и медитативных практик, а в пилатесе – развитие силы, гибкости и выносливости за счёт физических упражнений.

Характер упражнений: в классической йоге упражнения выполняются в статике, а в пилатесе – всегда носят динамический характер: на выдохе выполняется движение, на вдохе нужно вернуться в исходное положение.

Оборудование: для йоги понадобится только коврик, а в пилатесе используются тренажёры, мячи и кольца, что позволяет разнообразить тренировочный процесс [3].

Однако у пилатеса и йоги есть ряд противопоказаний. Высокая температура тела, недавние переломы костей, обострение грыжи позвоночника – после этих событий нельзя заниматься пилатесом некоторое время. После оперативного вмешательства заниматься можно не ранее, чем через полгода.

Противопоказания к занятиям йогой: поражения головного и спинного мозга, заболевания суставов инфекционного происхождения, шизофрения, злокачественные опухоли, серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы, повышенное внутричерепное давление, артериальная гипертензия 2–3 степени. Также йогой нельзя заниматься в период обострения хронических заболеваний. Общая тяжесть состояния, когда никакие действия практически невозможны, поскольку ведут только к ухудшению, психические расстройства, пограничные состояния психики, органические поражения сердца, заболевания крови, инфекционные поражения опорно-двигательного аппарата, тяжёлые черепно-мозговые травмы, повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией, нейроинфекции, сильные нарушения схемы тела, злокачественные новообразования, камни в желчном пузыре – все это также является противопоказанием.

Выводы

И йога, и пилатес направлены на вытяжение и растяжение, чередование напряжения и расслабления мышц, а также удержание баланса за счёт работы глубоких мышц живота, поясницы и таза. Обе системы прекрасно стимулируют укрепление и удлинение всех групп мышц, а также увеличивают интенсивность сгорания жировой ткани. Оба направления призваны улучшить здоровье, эластичность связок, гибкость суставов и повысить тонус как мышц, так и всего организма.



Список литературы:

1. В. Д. Иванов, З. И. Матина «Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов», Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия, 2018 – с. 74 – 78.
2. А. А. Коломийцева «Йога: социально – философский аспект», ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В. И. Разумовского Минздрава России, г. Саратов, 2018 – с. 265 – 270.
3. М. Е. Глухова, П. Э. Глухов «Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит – йоги» и «пилатес» на уровне здоровья занимающихся студенток», Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, 2015 – с. 1 – 4.
4. А. С. Медведева, Д. А. Кружков «Применение асан фитнес йоги в системе физического воспитания студентов ВУЗов», ФГБОУ ВО Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, 2017 – с. 59 – 64.

