

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ростовской области «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»
(ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28»)

14 линия ул., д.64/69, Ростов-на-Дону, 344019

тел./факс 8(863)251-92-13,251-83-33
e-mail: internat28@donpac.ru

| | |
|--|--|
| СОГЛАСОВАНО Совет ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Протокол от <u>24.08.21</u> № 1 Председатель <u>И.И. Швахова</u> | УТВЕРЖДАЮ Директор ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат № 28» Т.Л. Воронько Приказ от <u>24.08.21</u> № <u>412</u> |
|--|--|

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Гимнастика Пилатес»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: для учащихся со сколиозом

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем программы: 114ч

Разработала :
Болдарева Н.В.
педагог дополнительного образования

г.Ростов-на-Дону
2018 год

Пояснительная записка.

Пилатес- система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Это серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц корпуса, улучшения осанки, баланса и координации. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Это помогает выполнять движения с максимальной эффективностью. Пилатес удлиняет и укрепляет мышцы, улучшает мышечную эластичность и подвижность суставов.

Пилатес определяется не количеством упражнений, а их качеством. Упражнения, как правило, делаются в определенном порядке, мягко сменяя одно за другим, чувствуется напряжение мышц во время выполнения каждого упражнения. Учащиеся получают более сильные, тонированные мышцы, при этом повышается гибкость и улучшается состояние позвоночника.

Первоначальная система Пилатеса перетерпела уже множество изменений, вначале свои создателем, а после его последователями и в настоящее время, для желающих тренироваться по этой системе предлагается на выбор несколько видов фитнеса.

Для учащихся ГКОУ РО «Ростовская санаторная школа-интернат №28» мы выбрали PИLATESMАTWORK- тренировка на полу, для которой не требуется дополнительного оборудования, помимо нескользящего коврика. Данный вид идеален для учащихся со сколиозом. Это базовый, основной курс, в котором все движения выполняются в положении лежа, стоя, сидя и в упоре на коленях. Упражнения этого вида, направлены на укрепление мышечного корсета, устранение мышечного дисбаланса, болевых ощущений в области позвоночника и коррекцию деформации позвоночника.

Цель программы :

Повышение качества жизни школьников со сколиозом. Овладение учащимися умением чувствовать и контролировать свое тело.

Задачи программы :

1.Образовательные .

Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

2.Воспитательные.

Привитие интереса к здоровому образу жизни.

Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.

Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

3. Развивающие.

Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

Повышение осознания физической формы тела;

Формирование контроля над телом;

Развитие умения правильной активации мышц.

Требования к результатам освоения программы

В результате освоения содержания программы учащийся должен:

знать:

сущность процесса самосовершенствования применительно к качеству физического движения, нервной системы, мышления в контексте оздоровительной системы пилатес.

уметь:

формировать на основе плавного движения комфортное состояние и для этого:

- совмещать плавное движение и технику релаксации;
- совмещать плавное движение и психотренинг;
- совмещать плавное движение и образное мышление;
- умение формировать и закреплять ощущение комфорта при условии синхронного коллективного движения;

владеть:

- навыками плавного движения;
- навыками образного мышления в процессе непрерывного движения;
- навыками ведения занятий «делай как я»;
- навыками синхронизации движений обучающихся;
- навыками равномерного распределения физических и психических нагрузок;
- навыками формирования общего комфортного состояния при контроле негативов в мышлении.

Методы занятий:

1.Словесный (объяснения, замечания)

2.Наглядный (личный показ педагога)

3.Практический (выполнение движений)

Структура занятий :

1.Подготовительная часть (разминка)

2.Основная часть (разучивание нового материала, основные упражнения)

3.Заключительная часть (подвижные игры, релаксация)

Краткие сведения о кружке.

Состав группы постоянный на весь учебный год. В группу входят учащиеся 5-11 классов, набор в группу свободный, по желанию учащихся. Форма занятий – групповые, со всей группой одновременно.

Программа ориентирована на два уровня сложности: начальный (1 год обучения) и продвинутой (2 год обучения). На начальном этапе формируется правильное дыхание и правильная техника выполнения упражнений, так же упражнения из этого этапа направлены на развитие гибкости и координации, формируется навык «автоматической осанки».

Задачи начального периода:

1. Отработать плавность и гибкость в выполнении упражнений;
2. Отработать и закрепить навык «автоматической осанки»;
3. Достигнуть состояние стабильного центра силы, при котором вес тела удерживают бедра и ягодицы.

На начальном этапе обучения упражнения выполняются без предметов.

На этапе продвинутого уровня, упражнения включают в себя элементы йоги, аэробики, фитнеса, прорабатывая одновременно все группы мышц. Используется дополнительное оборудование (палки, мячи, резиновые ленты).

Продолжительность занятия – 3 часа в неделю.

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|--|--------------------|-----------------------|----------------------|
| | | Всего | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1 | Краткие сведения программе «Пилатес». | 1 | 1 | - |
| 2 | Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание. | 1 | 1 | - |
| 3 | Дыхательные упражнения | 12 | 1 | 11 |
| 4 | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки | 15 | | |
| 5 | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета: -укрепление мышц спины; -укрепление боковых мышц туловища; -укрепление мышц брюшного пресса. | 12 12 18 | | |
| 6 | Упражнения для увеличения подвижности суставов. | 5 | | |
| 7 | Упражнения на развитие гибкости позвоночника | 5 | | |
| 8 | Развитие эластичности мышц туловища | 10 | | |
| 9 | Упражнения для развития функций равновесия и координации движений. | 10 | | |
| 10 | Профилактика плоскостопия. | 8 | | |
| 11 | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | 5 | | |
| 12 | Подвижные игры. | В процессе занятий | | |
| | Всего часов: | 114 | | |

Содержание программы.

Краткие сведения программе «Пилатес».

В 1920-е годы тренер Джозеф Пилатес представил в Америке эффективный комплекс упражнений, который должен был помочь травмированным спортсменам и танцорам восстановиться и вернуться в свою прежнюю физическую форму. Пилатес рекомендуют многие остеопаты и физиотерапевты, поскольку упражнения этой системы основаны на движениях без боли. Благодаря укреплению мышечного корсета, повышению силы и выносливости мышц тренировки способствуют скорейшему выздоровлению и реабилитации, предотвращают травмы и помогают избавиться от боли в спине.

Сама гимнастика состоит из 34 оригинальных упражнений, формирующих последовательность, оказывает сбалансированное воздействие за счёт включения в работу различных мышечных групп, глубокой мускулатуры, суставов и укрепление всего мышечного корсета. Система имеет направленное воздействие на позвоночный столб, Пилатес является как способом развития опорно-двигательного аппарата, так и влиянием на все системы организма - нервной системы, работе внутренних органов, укреплении иммунитета. Помимо, физической направленности Пилатес имеет принципы философии, что и делает его законченной программой оздоровления организма.

Гениальность Пилатеса в том, что ему удалось создать собственную эффективную систему совершенствования человеческого тела, в основе которой лежит философия и принципы, являющимися универсальными для любого органичного и здорового взаимодействия тела человека с окружающей средой.

Существует семь принципов пилатеса, применение которых поможет увеличить силу, гибкость, вызвать ощущение притока жизненной энергии, добиться гармонии разума и тела:

дыхание – важный принцип пилатеса, который помогает скоординировать каждое движение;

центрирование – играет важную роль концентрация на центре тела - иными словами, на «энергоузле», расположенном позади пупка между лобковой костью, спиной и ягодицами, - именно оттуда должно начинаться каждое движение, помогая стабилизировать корпус и контролировать движение конечностей;

контроль - каждое движение выполняется безупречно, с осознанным контролем мышц, следует избегать неконтролируемого раскачивания руками и ногами, следить, чтобы каждое движение исходило из центра тела;

точность - следует тщательно контролировать себя, добиваясь совершенства в технике, уделять внимание мельчайшим подробностям каждого движения, не забывая выполнять каждое упражнение точно и аккуратно;

плавность - двигаться следует без усилий, спокойно, легко и эффективно, стремиться к плавному переходу от одного движения к другому;

координация - необходимо сосредоточиться для координирования всех принципов одновременно, возможно добавление хореографии;

концентрация - нельзя бесцельно позволять блуждать своим мыслям, нужно жить настоящим и всякий раз заставлять внимание вернуться .

Предполагаемые результаты метода:

- профилактика и решение функциональных проблем опорно-двигательного аппарата (мобильность, стабильность, баланс и координация);
- повышение сопротивляемости организма за счет стимуляции его иммунной

функции;

- коррекция сколиоза, нарушений осанки;

- создание гармонично развитого тела с подтянутым силуэтом и рельефной удлиненной мускулатурой;

- улучшение самочувствия;

- снятие стресса, уравнивание эмоционального состояния и нервной системы в целом;

- увеличение работоспособности;

- улучшение техники и предотвращение получения травм при занятиях спортом;

- уменьшение степени негативного воздействия на организм гиподинамии, гравитационной нагрузки.

Краткие сведения о физиологии человека. Гигиена и питание.

Опорно-двигательный аппарат, его строение, мышцы, их значение. Дыхание, механизм, виды дыхания (брюшное, диафрагмальное (реберное)). Названия частей тела. Значение соблюдения правил гигиены, значение правильного питания. Полезные продукты и вредные.

Дыхательные упражнения

Знакомство с видами дыхания, их различие на практике. Концентрация на дыхании во время выполнения упражнений. Ритм дыхания во время выполнения упражнений.

Метод Пилатеса использует «рёберное» дыхание, которое является важной частью упражнений. Воздух, поступающий в лёгкие во время занятий пилатесом, не расширяет переднюю часть грудной клетки и не надувает живот, а концентрируется на заполнении нижней части лёгких и, таким образом, возникает ощущение, что вы раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объем вдыхаемого воздуха.

Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы.

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки.

Упражнения стоя, лежа на спине с постоянным контролем осанки.

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета.

Упражнения сидя, лежа на спине, на животе, на боку. (Планка, Плавание, Сотня, Мост, Лодка и т.д.)

Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Комплексы упражнений на развитие гибкости суставов: тазобедренного, плечевых.

Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

Комплекс упражнений на развитие гибкости позвоночника стоя, сидя, лежа на спине.

Развитие эластичности мышц туловища.

Упражнения на растяжку мышц ног, ягодиц, спины, живота, боковых мышц, мышц рук.

Упражнения для развития функций равновесия и координации движений.

Упражнения на баланс. Комплекс упражнений с мячами. Упражнения на степе.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

Подвижные игры.

Игры с фитнес-мячом, мячом

Материально-техническое обеспечение:

Зал ЛФК;

Фитнесс-мячи, мячи, спортивные палки;

Коврики для йоги;

Музыкальный проигрыватель.

Методы диагностики эффективности занятий по системе Пилатес.

Антропометрия – данный метод использовался с целью определения показателей физического развития учащихся. Были проведены следующие антропометрические измерения: длина тела (см), объемы отдельных частей тела (см), масса тела (кг), весоростовой индекс (г/см). Данные измерения были проведены при помощи стандартных инструментов по общепринятой методике[30].

Длина тела измерялась с помощью вертикального ростомера, в положении стоя спиной к вертикальной стойке, касаясь её следующими точками: пятками, тазом, спиной и затылком. Данное измерение имеет точность до 0,5см.

Масса тела измерялась на классических напольных весах. Данное измерение имеет точность до 50 гр. Перед проведением исследования весы были выверены.

Проверка тренированности проводилась посредством тестирования врача Н.М. Амосова. Изначально подсчитывалась частота пульса в покое, затем испытуемый выполнял 20 глубоких приседаний с выносом рук перед собой, и снова производилось измерение частоты пульса. В данном тесте определяется процент изменения частоты пульса от исходного показателя.

Тестирование физической подготовленности проводилось два раза: на начальном этапе исследования – в сентябре и на заключительном этапе - в апреле, после обязательной общей разминки.

Приседания на двух ногах за 1 минуту данный тест определяет силовую выносливость мышц бедер, выполняется по правильной технике классических приседаний- не отрывая пяток от пола и с прямой спиной, темп умеренный: 45 и более – отлично, 30 и более – хорошо, 15 и более – удовлетворительно.

Наклоны туловища вперед из положения сидя данный тест оценивает гибкость позвоночного отдела. Испытуемый выполняет из положения сидя на полу 2-3 подготовительных наклона, после чего следует основной наклон в зафиксированном положении. Показатель фиксируется следующим образом: +17 и более – отлично, от +6 и более – хорошо, от -4 и более –удовлетворительно.

Подъемы туловища из положения лежа данный тест оценивает силовые способности брюшного пресса. Показатели этого теста определялись следующим образом: 45 и более повторений – отлично, 30 и более – хорошо, 15 и более – удовлетворительно.

Сгибание рук в упоре лежа данный тест оценивает силовые способности верхнего плечевого пояса. Данное исследование выполнялось исходным положением от скамьи, и засчитывались повторения с касанием грудью скамьи и полным выпрямлением рук, результаты определялись по следующим критериям: 18 и более – отлично, 14 и более – хорошо, 8 и более –удовлетворительно.

Поза «Дерева» (устойчивость тела по методике Е. Бондаревского). Данный тест выполняется на время в секундах, характеризует функцию статического равновесия. Выполнялся в положении стоя на одной ноге, руки над головой, ладони вместе, глаза закрыты. Правая (левая) нога, согнутая в колене, касается пяткой колена опорной ноги. После принятия устойчивого положения испытуемая по команде закрывала глаза, включался секундомер, и определялось время сохранения равновесия. Секундомер выключался, если испытуемая теряла равновесие, открывала глаза, уравнивала тело, сняв пятку с колена опорной ноги, прыгала на опорной ноге: 120 и больше –отлично; 60 и больше – хорошо; 20 и больше –удовлетворительно.

Литература.

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/ под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей (500 упражнений, игр, эстафет) Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физической культуры).
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (младшие классы), e-mail: pk_sandr@list.ru
13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст. П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-58.