

Букас И. А

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Кучерова А. В
МГУ им. А.А. Кулешова (Могилев)

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДентОК ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

У современной студенческой молодежи с каждым годом наблюдается тенденция к снижению двигательной активности и повышению психоэмоциональной напряженности в процессе учебы.

Для предотвращения этого необходимо включить в учебный процесс современные виды оздоровительной гимнастики, направленные на приобретение определенных физических качеств и физических возможностей.

Методика проведения занятий по физической культуре в образовательных учреждениях предполагает на практике применение такого универсального направления в физическом воспитании, как пилатес.

О методике построения тренировочного процесса рассказано в учебном пособии Ж.К. Холодова и В.С. Кузнецова [1].

По информации, полученной в ходе опроса студентов 1–3-х курсов Могилевского государственного университета имени А. А. Кулешова, большой интерес к занятиям пилатесом и желание им заниматься выразили 45 % студентов.

Включение в занятия по физической культуре элементов пилатеса создает для обучающихся возможность приобрести определенные навыки, способствующие повышению физических возможностей организма.

Кроме того, занятия пилатесом оказывают влияние на общее укрепление здоровья, профилактику различных заболеваний.

Система пилатес базируется на естественных движениях, способствует активизации механизмов защиты от болезней. Методика выполнения упражнений в системе пилатес предусматривает выполнение отдельных упражнений в постепенном и щадящем режиме, что в свою очередь снимает болевые синдромы. В начале занятия необходимым условием является снятие мышечного напряжения и отдельных стрессовых моментов. Занятие следует начинать с достаточно простых упражнений, которые являются доступными по мере освоения для всех

занимающихся. Важное условие их выполнения – плавность, контролируемость и правильная осанка.

Пилатес необходим для студенток, ведь он является целой системой оздоровления, обогащенной новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, он пользуется сегодня огромной популярностью во всем мире, так как направлен на создание здорового и подтянутого тела. Занятия пилатесом рекомендуют для тех, кто только начинает знакомиться с фитнесом, имеет проблемы с позвоночником, с лишним весом. Мы предлагаем именно эту оздоровительную систему, потому что она прекрасно укрепляет мышцы спины и пресса, что естественно улучшает осанку, координацию, увеличивает гибкость и пластичность тела, подвижность суставов, благотворно влияет на приток крови. Упражнения выполняются плавно, осторожно и медленно, поэтому мышцы и связки во время занятий не перегружаются. Эти упражнения чем-то напоминают статическую йогу, где все делается плавно и без лишних перегрузок.

Следует отметить, что как оздоровительное средство физического воспитания система пилатес практически не рассматривалась. Это исследование является пилотажным и актуальным, ведь сохранение здоровья студентов – одна из наиболее острых проблем современного общества. Содержание занятий по пилатесу, по нашему мнению, позволят решить задачи физического воспитания:

образовательные – приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по пилатесу, освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий пилатесом;

воспитательные – содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитание координационных и кондиционных способностей;

оздоровительные – содействие укреплению здоровья студенток, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами пилатеса; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Занятия по системе пилатес позволят существенно увеличить двигательную активность студенток. Общеразвивающие, силовые, координационные упражнения на растягивание, на расслабление, объединенные в непрерывно выполняемый комплекс, воздействуют на жизненно важные системы организма, способствуют повышению работоспособности, укреплению костно-мышечной ткани, улучшению осанки и снижению массы тела.

Важной составляющей занятий является специальное музыкальное сопровождение, которое диктует необходимый темп движений. Оно служит дополнительным фактором, положительно влияющим на эмоциональное состояние

занимающихся. Для обеспечения оздоровительного эффекта двигательных действий необходима дозированная физическая нагрузка, которая складывается из следующих компонентов: продолжительности и интенсивности движений, длительности интервалов отдыха и его характера, числа повторений упражнений и их координационной сложности [2]. Изменяя отдельные элементы и их сочетания можно увеличить или уменьшить нагрузку, и, следовательно, характер ответных реакций организма.

Исходя из анализа литературы о значении и эффективности занятий по системе пилатес можно предположить, что использование упражнений данной системы на занятиях по физической культуре может стать эффективным средством укрепления здоровья студенток [3].

По нашему мнению, в результате занятий пилатесом студентки будут правильно двигаться, хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать. Воспитательное значение данной системы занятий может заключаться в понимании ценности занятий физическими упражнениями, эстетического воспитания обучающихся и формирования новых оздоровительных умений и навыков, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности. Методика пилатес эффективно помогает развитию координации, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. непохожие друг на друга упражнения требуют необычайно плавного и точного выполнения, а значит и высокой степени концентрации на каждом элементе. Комплекс упражнений включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, количество повторений при этом может быть минимальным. В работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов; В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск: Тесей, 2003. – 528 с.

3. Лисицкая, Т. С. Аэробика: Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Т. I. – М.: ФАР, 2002. – 221 с.