

СЕКЦИЯ 6  
**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ  
НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 378.016:615.825

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПИЛАТЕС СО СТУДЕНТАМИ  
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**И. А. Букас**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Применение упражнений по методике Пилатес повысит мотивацию к занятиям физической культурой у студентов, а также будет способствовать улучшению физической подготовленности занимающихся, формированию навыков применения этих упражнений в самостоятельных занятиях.

*Ключевые слова:* физическая культура, студент, пилатес, упражнения, физическая подготовленность, самостоятельные занятия.

Учебный процесс в учреждении образования за последние годы настолько изменился, что адаптационно-компенсаторные механизмы организма студентов не справляются со всеми нагрузками. Особенно нагрузка увеличивается в период экзаменационной сессии. Студенты меньше двигаются, больше сидят, возникает дефицит мышечной активности и увеличивается статическое напряжение. В результате этого создаются предпосылки для развития у студентов отклонений в состоянии здоровья, что в свою очередь, служит основой для возникновения болезней. Особенно они обостряются у студентов, уже имеющих до поступления в вуз различные заболевания, и отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам по физической культуре.

В связи с этим возникает необходимость обновления направлений работы по дисциплине «Физическая культура». И здесь важной задачей становится формирование у студенческой молодежи приоритетов здорового образа жизни, интереса к двигательной активности, путем совершенствования учебного процесса и разработки таких оздоровительных программ, которые будут удовлетворять потребности студентов в физических упражнениях, повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой [1].

Применение физических упражнений по методике Пилатес на занятиях по физической культуре поможет решить комплекс задач, в особенности оздоровительных. В упражнениях по методике Пилатес важна концентрация внимания на дыхании, положении позвоночника и малого таза. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку. При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе сжиматься. При правильном дыхании повышается эффективность тренировки и содержание кислорода в крови. Кроме того, при здоровом функционировании диафрагмы происходит массаж внутренних органов.

Занятия по этой методике можно использовать и для восстановительной терапии после травм позвоночника, так как укрепляются мышцы-стабилизаторы, выполняющие функцию своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Во время выполнения упражнений нужно стараться вытягивать позвоночник в длину. Это позволит увеличить расстояние между позвоночными дисками и соответственно увеличить его гибкость и подвижность.

Комплексы упражнений по методике Пилатес помогают исправить осанку, что, в свою очередь, снимает напряжение, устраняя головные боли, боли в спине, шее и многое другое. Ниже мы предлагаем примерный комплекс упражнений для спины по методике Пилатес (таблица).

#### Комплексе упражнений по методике Пилатес

Комплекс	Методические указания	Дозировка
«Растяжение обеих ног»	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, поднять ноги к груди, приподнимая верхнюю часть корпуса, руки на лодыжках (вдох).	Не останавливаясь, повторить 5-10 раз.
«Пила»	Сидя прямо, руки в стороны, поворачивать корпус в правую и левую сторону.	Повторить по 5 раз в каждую сторону.
«Ныряющий лебедь»	Лежа на животе, выпрямить слегка руки перекачаться верхней частью корпуса по направлению пола.	Повторить 5 раз.
«Растяжка шеи»	Лежа на спине, руки в замке за шеей, носки на себя, поднимать корпус, принимая положение сидя.	Повторить 5-10 раз.
«Ножницы»	Лежа, ноги согнуты в коленях, поднять ноги вертикально полу, «стойка на лопатках». Одну ногу отводить назад, другую- вперед.	Повторить 5-10 раз.
«Плечевой мостик»	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Осторожно поднять бедра вверх, выпрямляя левую ногу.	Поочередно повторить на обе ноги 10 раз.

Комплексы	Методические указания	Дозировка
«Бумеранг»	Сидя на полу, ноги скрещены в голеностопном суставе, перевернуться назад, поднимая ноги и таз в положение «пуга».	Повторить 4-6 раз.
«Краб»	Сидя прямо, скрестить ноги, держась за голеностоп, выполнить перекаат назад.	Повторить 6-8 раз.
«Штопор»	Лежа на спине, поднять ноги вверх, отклонить таз в одну сторону, затем в другую, завершая круг.	Повторить движения 5 раз

В МГУ имени А.А. Кулешова студенты занимаются физической культурой два раза в неделю. У девушек занятия по физической культуре проводятся по внедренной в учебный процесс методике Пилатес. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие дыхания и правильную технику выполнения упражнений. Второй семестр – занятия начального уровня с постепенным усложнением упражнений по методике Пилатес, далее упражнения усложняются с добавлением спортивного инвентаря (фитбол, эластичная лента).

Нельзя не выделить множество преимуществ, которые открывают занятия Пилатесом.

1. Пилатес имеет минимальное количество ограничений, данной практикой можно заниматься даже при реабилитации после родов, травм и некоторых заболеваний, но после консультации с врачом.

2. Вы определенно улучшите координацию и выносливость.

3. Поскольку Пилатес акцентирует свое внимание на спине и животе, то в итоге вы получите хорошую осанку и подтянутый живот.

4. Благодаря технике Пилатеса вы сможете убрать мышечный дисбаланс, если он был приобретен во время других занятий или в повседневной жизни.

5. Пилатес развивает гибкость тела и суставов.

6. Пилатес позволяет снять боли в спине, вызванные тренировками или сидячим образом жизни.

7. Такая техника тренировок, как и йога, позволяет восстановить эмоциональное равновесие и лучше справляться со стрессом.

8. Заниматься может как новичок, так и тренированный.

Продолжительность одного занятия колеблется от 45 до 90 минут и зависит от уровня подготовленности занимающихся. Система Пилатес предполагает групповые и индивидуальные занятия. В среднем, человек, занимающийся 2-3 раза в неделю по системе Пилатес, сможет увидеть первые положительные результаты уже через 16-20 занятий.

Для мониторинга эффективности применения оздоровительной системы Пилатес на занятиях по физической культуре проводится оценка и контроль физической подготовленности и двигательных качеств у студентов с использованием контрольного тестирования два раза в год.

Таким образом, внедрение в учебный процесс по физической культуре упражнений по методике Пилатес под музыкальное сопровождение будет способствовать повышению мотивации у студентов к занятиям физической культурой, поднимет у них эмоциональный фон, облегчит овладение техникой выполнения упражнений, обеспечит улучшение физической подготовленности и самочувствия, что повысит эффективность и интенсификацию учебного процесса [2].

### Список использованной литературы

1. Букас, И. А. Оздоровительная система пилатес со студентами на занятиях по физической культуре: метод. рекомендации / авт.-сост. И. А. Букас. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – 88 с.: ил.
2. Мискевич, Т. В. Оздоровительные системы физической культуры: методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 18 с.