

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**А. В. Клочков, И. А. Букас**

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

В статье рассматривается возможность применения упражнений по методике Пилатес, которая повышает мотивацию к занятиям физической культурой у студентов, а также способствует улучшению физической подготовленности занимающихся, формированию навыков применения этих упражнений на самостоятельных занятиях.

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

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина выполняет в высшей школе важную социальную роль, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь [1].

Можно с абсолютной уверенностью сказать, что в молодом возрасте происходит формирование организма, его функций и систем. Правильно подобранные физические нагрузки содействуют увеличению функциональных резервов, компенсации нарушенных функций организма. Несомненно, методика и организация учебного процесса по физической культуре в вузе имеет свою отличительную черту и приобретает особое внимание.

Практика работы с данной категорией обучающихся показывает, что при правильной организации учебных занятий по физической культуре повышается умственная и физическая работоспособность, проходит быстрая адаптация студентов младших курсов к образовательной среде в вузе. Особенно нагрузка увеличивается в период экзаменационной сессии. И важно то, что студенты за время обязательных учебных занятий понимают роль физической культуры в их жизни. Вследствие чего начинают заниматься уже самостоятельно вне учебных занятий.

В условиях вуза нет возможности индивидуально проводить занятия в группах, сформированных по определенным заболеваниям. На занятия приходят, как правило, студенты, уже имеющие различные заболевания и уровень физической подготовленности и физического развития.

Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом у студентов – это не одномоментный, а длительный многоступенчатый процесс – от развития элементарных гигиенических навыков до формирования глубокого понимания теории физического воспитания и устойчивой привычки к физическому совершенствованию [2].

Пилатес, одна из немногих методик, которая полезна тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом и позвоночником (нарушения осанки, остеохондрозы, травмы, межпозвоночные грыжи и боли в суставах). Занятия на регулярной основе по данной методике нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А у людей, страдающих непостоянным артериальным давлением, оно быстро приходит в норму. Поскольку Пилатес на начальном этапе создавался как реабилитационная методика, то он имеет сходные с лечебной физической культурой показания и противопоказания. Учитывая противопоказания и ограничения в выполнении определенных упражнений, каждый студент сможет регулировать свою нагрузку самостоятельно. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изложенных в статьях, авторефератах, учебно-методических пособиях, а также в интернете, позволяет составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Безусловно, систему Пилатес саму по себе нельзя расценивать в качестве единственного средства оздоровления. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, закаливанием, занятия по этой системе позволяют достичь эффективных и стабильных результатов в физическом состоянии.

Нельзя не выделить множество преимуществ, которые открывают занятия пилатесом.

1. Пилатес безопасен и подходит для людей, находящихся в процессе реабилитации или имеющих определенные заболевания. Консультация с врачом всегда рекомендуется, но общие противопоказания минимальны.

2. Занятия пилатесом значительно позволяют улучшать вашу координацию и выносливость.

3. Так как при занятиях пилатесом делается акцент на упражнениях для мышц спины и живота, то это позволяет получить хорошую осанку и подтянутый живот.

4. Пилатес поможет решить проблемы с мышечным дисбалансом, который мог быть приобретён во время других занятий или в повседневной жизни.

5. Пилатес развивает гибкость тела и суставов.

6. Пилатес помогает снять боли в спине, вызванные тренировками или малоподвижным образом жизни.

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

8. Заниматься может как новичок, так и опытный спортсмен.

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

Конкретное видение проблемы дает возможность рассмотреть занятия Пилатесом как целенаправленный систематический образовательный процесс и эффективный путь оздоровления студентов.

Принципы Пилатеса – основа этой системы тренировок. Соблюдение этих принципов позволяет достичь здорового тела, улучшенной осанки и лучшей физической формы. К основным принципам можно отнести:

1. Концентрация: во время выполнения упражнений пилатеса необходимо сосредоточиться на каждом движении и ощущениях в своем теле. Концентрация позволяет более эффективно использовать мышцы и достичь наилучших результатов.

2. Контроль: в пилатесе большое внимание уделяется контролю движений. Каждое движение выполняется контролируемо и осознанно, чтобы избежать лишних нагрузок и травм.

3. Центрирование: основной акцент в пилатесе делается на центральной части тела – силовом центре или «силовом корсете», который включает мышцы живота, спины и ягодиц. Работа позволяет создать силу, которая необходима для правильного выполнения упражнений.

4. Плавность: упражнения в пилатесе выполняются плавно и плавно, без рывков и скачков. Это позволяет развивать контроль над телом и улучшать координацию движений.

5. Дыхание: дыхание играет важную роль в пилатесе. Глубокое и правильное дыхание помогает расслабиться, улучшить концентрацию и обеспечить правильную работу мышц.

6. Последовательность: упражнения в пилатесе выполняются в определенной последовательности, которая строится на прогрессии от простых к более сложным движениям. Такая структура позволяет постепенно укреплять мышцы, улучшать гибкость и координацию.

Регулярное следование им позволяет сделать занятия со студентами более разнообразными и эффективными, а навыки, необходимые для улучшения физического и психического состояния студентов, будут применяться в любой повседневной деятельности. Пилатес, как и другие оздоровительные системы, имеет специфические уровни сложности и виды занятий. Важно отметить, что занятия по методике Пилатес могут быть адаптированы под различные физические состояния и уровни подготовленности студентов. Это позволяет каждому занимающемуся работать в своем темпе и достигать своих индивидуальных целей. По мере приобретения опыта и регулярности нагрузки сложность занятий изменяется.

Кроме того, использование комплексов упражнений Пилатес в учебном процессе помогает студентам осознать роль физической культуры в жизни. Студенты начинают понимать, что регулярные занятия спортом не только способствуют улучшению общей физической формы, но и влияют на их психоэмоциональное состояние и общую жизненную активность.

Следует отметить, что занятия по методике Пилатес являются наиболее универсальным и эффективным способом проведения занятий по физической культуре со студентами. Преимущества этой системы упражнений в том, что она позволяет добиться комплексного воздействия на все группы мышц, что особенно важно для студентов с разным уровнем физической подготовленности и физического развития.

Ключевая особенность методики Пилатес – безопасность. Упражнения этой системы выполняются с акцентом на правильную технику выполнения, избегая лишнего напряжения и риска получения травм. Благодаря этому, занятия по Пилатесу не только способствуют развитию мышц и улучшению физической формы, но и оказывают общеукрепляющее и оздоровительное действие на организм.

### Список использованной литературы

1. Ключков, А. В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А. В. Ключков, И. А. Букас // Романовские чтения – 13 : сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018 г. / под общ. ред. Мельниковой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – С. 273–274.
2. Ключков, А. В. Особенности мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А. В. Ключков, И. А. Букас, А. М. Решетовский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, Могилев, 17–18 декабря 2020 года. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2021. – С. 13–15.