

УДК 796.011.3

ПИЛАТЕС КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

О. А. Гарбаль, А. А. Вечорко, А. В. Седнева
(БНТУ, Минск, Беларусь)

В данной работе представлены факты, подтверждающие актуальность и высокую практическую значимость применения системы упражнений пилатеса в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура» как оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: пилатес, студенты, оздоровительная тренировка.

Здоровый образ жизни является одним из ключевых трендов в повышении эффективности учебной и профессиональной деятельности, поэтому контроль и повышение уровня физической подготовленности является важной социальной задачей. По данным всемирной организации здравоохранения, около 1,5 миллиардов человек в мире столкнулись с проблемой ухудшения здоровья из-за низкой двигательной активности [17]. При этом среди студентов наиболее распространенными нарушениями здоровья являются заболевания опорно-двигательного аппарата, что подтверждается значительным числом исследований в данном направлении [1, 3, 5 и др.]. Обусловлено это рядом факторов, побуждающих к интенсификации учебной и трудовой деятельности и повышению ее напряженности [2].

Сложившиеся условия деятельности современных студентов можно охарактеризовать малоподвижностью и однообразием рабочей позы на протяжении длительного времени, что влечет за собой значительное ухудшение физического и эмоционального здоровья. В связи с этим существенно возрастает значимость физической культуры для решения этой проблемы, которая заключается в оптимизации режима жизни студентов для обеспечения активного оздоровительного отдыха и поддержания высокой работоспособности на протяжении всего учебного процесса в вузе.

С учетом того, что на сегодняшний день существует и активно используется множество разнообразных и эффективных программ оздоровительных тренировок, имеется возможность разработать комплекс

упражнений, который будет соответствовать состоянию здоровья конкретной группы студентов, уровню их физической подготовленности, а также будет интересен и привлекателен для современных молодых людей. Данным требованиям в значительной степени отвечает система упражнений пилатес, включение которой в учебный процесс студентов позволяет существенно повысить уровень их физического и психологического здоровья, что подтверждается значительным числом научных работ [16, 18 и др.].

Важным является тот факт, что в научной литературе нет данных о наличии противопоказаний для занятий, основанных на упражнениях системы пилатес. Эта программа может быть адаптирована для лиц с различными медицинскими ограничениями и уровнем физической подготовки. Алгоритм освоения программы предполагает плавный и последовательный переход от более простых упражнений к более сложным, по мере готовности занимающихся. Постепенное увеличение нагрузок позволяет мышцам безопасно адаптироваться и подготовиться к повышению уровня сложности [18].

На сегодняшний день методика пилатеса широко применяется в различных направлениях: в фитнес центрах, клиниках, лечебной физкультуре, в высших учебных заведениях на занятиях по физической культуре и др. Ряд авторов отмечают, что упражнения системы пилатес широко используются для профилактики травм опорно-двигательного аппарата, в том числе при ограниченной подвижности суставов, а также на этапе восстановления после травм [8]. Создателем данной системы, Джозефом Пилатесом, было разработано 34 упражнения, а на сегодняшний день, с учетом трудов его последователей, их насчитывается уже более 500, которые доступны для широких масс людей в виде учебных пособий и книг [11, 13, 14].

Особенность пилатеса, по сравнению с другими направлениями фитнеса, заключается в его положительном влиянии на укрепление организма в целом, что, как отмечается в ряде исследований, способствует улучшению осанки, снятию мышечного напряжения, уменьшению болевых симптомов при грыжах межпозвоночных дисков, а также снижению риска травмирования. При этом как в процессе тренировочной деятельности (если речь идет о профессиональных спортсменах), так и в повседневной или трудовой деятельности [7, 10]. Обусловлено это тем, что упражнения по данной методике позволяют оказывать направленное воздействие на глубокие мышцы туловища, важными функциями которых являются

стабилизирующая и поддерживающая позвоночный столб при активных движениях [7].

В наличии мышечного дисбаланса кроется одна из ключевых проблем травм позвоночника и болевых ощущений, с этим связанных. Наиболее распространенными причинами дисбаланса являются недостаточная вовлеченность в работу групп мышц, ответственных за выполнение определенного двигательного действия или их работа не по функциональному предназначению. В процессе выполнения упражнений из системы пилатеса тело каждого занимающегося, имеющего некоторые дисфункции, учится заново двигаться правильно, что способствует эффективному восстановлению мышечного баланса [9]. Выполнение каждого упражнения требует высокой концентрации внимания на правильном дыхании, контроле и поддержании правильной осанки, правильности техники выполнения, а также понимании воздействия упражнения на определенную группу мышц. Кроме того, пилатес способствует обучению сознательному контролю над выполнением движений, поддержанию осанки и самоконтролю. Данные особенности являются анатомической основой данного метода, благодаря чему заметный эффект устойчивой привычки сохранять правильное положение спины появляется уже через несколько занятий [4].

Грамотно построенные программы упражнений существенно улучшают поструральную мышечную асимметрию, что подтверждается в ряде исследований [12, 15]. Кроме того, выполняя упражнения на растяжение с силовыми элементами, занимающийся обучается способности расслабления своего тела [4].

Высокую актуальность занятия по системе пилатес имеют для студентов вузов, чья повседневная деятельность связана с продолжительным нахождением за компьютером и в учебных аудиториях в сидячем положении и, в частности, студентов специальных медицинских групп, поскольку для данной группы обучающихся характерными особенностями являются широкий перечень ограничений по здоровью для занятий спортом, а также зачастую низкий уровень физической подготовленности [6]. Наличие таких особенностей предполагает организацию занятий в специализированных группах, сформированных из учащихся с соответствующими медицинскими показаниями и уровнем подготовленности, однако в условиях вуза подобную форму реализовать невозможно. Данная особенность, а также преимущества от занятий по системе пилатес (любой студент с низким уровнем физической подго-

товленности получит комплексное воздействие на все группы мышц, с посылными для выполнения нагрузками) подтверждают его высокую актуальность применения в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура».

Список использованной литературы

1. Воробьева, Н. А. Результаты оценки состояния здоровья студенческой молодежи / Н. А. Воробьева, Т. В. Никольская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – №. 2 (216). – С. 74–76.
2. Годлевская, Е. В. Интенсификация профессионального образования: сущность и предпосылки модификации процесса / Е. В. Годлевская, В. В. Кириленко, Р. Г. Гайнулин // Инновационное развитие профессионального образования. – 2023. – №. 1 (37). – С. 21–30.
3. Малышева, Е. А. Проблема оптимизации здоровья студенческой молодежи / Е. А. Малышева, Т. В. Афанасенко, А. Н. Перец // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Минск, 18-19 апреля 2023 г.) / под ред. А. С. Ванда. – Минск : БГМУ, 2023. – С. 46.
4. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 224 с.
5. Стрижакова, Л. Н. Современное состояние здоровья студенческой молодежи и старшеклассников / Л. Н. Стрижаков, М. Н. Прокопьева, О. А. Чернявина // Проблемы городского здравоохранения. – 2023. – С. 55–57.
6. Bukov, U. A. The ways of teaching process optimization in physical education of the students' special medical group / U. A. Bukov, N. G. Georgieva // Physical education of students. – 2013. – Vol. 17, iss. 3. – P. 22–25.
7. Da Silva, L. D. Pilates reducing falls risk factors in healthy older adults: a systematic review and meta-analysis / L. D. Da Silva, A. Shiel, C. McIntosh // Frontiers in medicine. – 2021. – Vol. 8. – P. e708883.
8. Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis / L. Altan [et al.] // Rheumatology international. – 2012. – Vol. 32, iss. 7. – P. 2093–2099.
9. Effects of specific muscle imbalance improvement training on the balance ability in elite fencers / T. Kim [et al.] // Journal of physical therapy science. – 2015. – Vol. 27, iss. 5. – P. 1589–1592.
10. Ehks, M. Application of Pilates-based exercises in the treatment of chronic non-specific low back pain: state of the art / M. Ehks, M. Zgorzalewicz-Stachowiak, K. Zeńczak-Praga // Postgraduate medical journal. – 2019. – T. 95. – Vol. 1119. – P. 41–45.
11. Frankhn, E. Breathing for peak performance : functional exercises for dance, yoga, and pilates / E. Frankhn. – Description: Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. – 73 p.
12. Horbacz, A. Posture and muscle imbalance in young tennis players / A. Horbacz, M. Majherová, K. Perečinská // Scientific Review of Physical Culture. – 2013. – Vol. 3, iss. 4. – P. 33–38.
13. Kennedy, D. Pilates for Beginners / D. Kennedy, D. Jansen, S. Wilhams – The Rosen Publishing Group, Inc, 2011. – 257 p.
14. Lademann, A. Pilates and conditioning for athletes : an integrated approach to performance and recovery / A. Lademann, R. Lademann. – Description: Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. – 265 p.
15. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal magnetic resonance imaging study / Dorado C. [et al.] // Med Sci Sports Exerc. – 2012. – Vol. 44, iss. 8. – P. 1589–94.

16. Saltan, A. Does Pilates effect on depression status, pain, functionality, and quality of life in university students? A randomized controlled study / A. Saltan, H. Ankarah // Perspectives in Psychiatric Care. – 2021. – Vol. 57, iss. 1. – P. 198–205.
17. Sociodemographic, health and lifestyle, sampling, and mental health determinants of 24-hour motor activity patterns: Observational study / S. Difrancesco [et al.] // Journal of medical Internet research. – 2021. – Vol. 23, iss. 2. – P. 207.
18. The Effect of Pilates Exercise on the Muscle Strength of Female Students: A Case Study in Gorgan, Iran / N. Bagheri [et al.] // Journal of Health Reports and Technology. – 2023. Vol. 9, iss. 1. P. 54–62.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А. А. Кулешова