

УДК 796/799

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**В. А. Конопацкий, Н. А. Зинченко, В. И. Метлушко,
Н. Н. Таргонский**

(МГПУ имени И. П. Шамякина, Мозырь, Беларусь)

В статье рассматривается применение средств пилатес с целью повышения уровня физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: пилатес, здоровый образ жизни, физические упражнения, физическая подготовленность, физическое воспитание.

Низкий уровень физической подготовленности, недостаточная физическая активность, нервно-эмоциональные перегрузки, гипокинезия, большой объем информационной нагрузки, неправильное питание и проживание в неблагоприятно экологических регионах в настоящее время является актуальной проблемой в формировании здорового образа жизни студентов.

Согласно информации Национального статистического комитета Республики Беларусь, здоровье значительной части молодежи находится на удовлетворительном уровне (более 60 % от численности населения) [1].

Основной причиной в ухудшении здоровья студенческой молодежи является низкий объем двигательной активности, по мнению таких ученых, как Е.И. Вьюткова, 2011; О.Г. Румба, 2011, что в свою очередь отражается на уровне общей физической подготовленности, а также функционировании многих систем организма, особенно, таких как сердечно-сосудистая система и дыхательная, которые ведут к ухудшению работоспособности всего организма [3, 4].

Исходя из данных Всемирной организации здравоохранения около 1,5 млрд. чел. в мире, постоянно страдают от ухудшения здоровья из-за низкой двигательной активности.

Поэтому сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи являются актуальными в настоящее время, в связи с чем возникает необходимость в формировании основных приоритетов здорового образа жизни, увеличения режима двигательной активности, разработке программ, которые повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой [2].

Целью исследования является разработка и внедрение средств системы пилатес в учебный процесс по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Организация и методы исследования. В достижении поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ результатов по общефизической подготовке.

Пилатес – это комплекс физических упражнений различной направленности, воздействующий на умственные способности, физи-

ческие качества, функциональные системы организма и значительное улучшения функций опорно-двигательного аппарата в целом.

Основополагающие принципы из различных спортивных направлений составляют основную значимость пилатеса к которым относятся:

- концентрация внимания (основывается на умении организовать и направлять свое внимание, сосредотачиваясь на выполняемых движениях. Каждое упражнение задействует все мышцы, не изолируя одни мышечные группы и не пренебрегая другими);

- интеграция (способность осознавать и ощущать тело как единое целое, при этом сознание должно быть сосредоточено на работающей группе мышц, не думая о других частях тела);

- мышечный контроль без напряжения (вовлечение мышц в работу и контроль над ними без напряжения под контролем сознания);

- интуиция – (необходимость в изменении упражнений или их упрощении в случае возникновения боли во время тренировки);

- централизация с помощью переоценки понятия тела (создание «центра силы» развитие силы мышц брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц, необходимых для поддержания всего позвоночника и неподвижности таза);

- воображение (визуализация) (без привлечения сознания тренировки, являются наименее эффективными, так как «механический» подход не учит человека управлять своим телом, мышцами);

- плавное выполнение движений без пауз и остановок (спокойный темп выполнения упражнений, без пауз и отдыха, исключает статические и изолированные движения и скоростной режим работы мышц);

- точность (каждое движение необходимо выполнять точно, которое принесет больше пользы, чем несколько упражнений с неточностями);

- правильное дыхание (во время занятий необходим контроль совпадения ритма дыхания при выполнении упражнений с ритмом обычного дыхания, что будет способствовать улучшению работы всех систем организма);

- регулярность тренировок (в достижении результатов огромная роль принадлежит систематичности и регулярности тренировочных занятий).

Комплексы упражнений пилатеса задействуют большое количество крупных и мелких мышечных групп одновременно, требуя правильной

техники выполнения, что играет ключевую роль в формировании правильной осанки.

Занятия пилатесом проводились на занятиях по физической культуре 2 раза в неделю на протяжении одного семестра со студентами технологического-биологического факультета УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

Комплекс применяемых физических упражнений, усложнялся при условии повышения уровня общей физической подготовленности и состоял из базового и сложного уровня. Базовый уровень направлен на овладение основами техники движений, формирования установки на оздоровление организма, достижения результата и состоял из упражнений, выполняемых в упоре на предплечьях, руках, лежа на спине, животе, упражнения в скручивании, упражнения на развитие гибкости и координации движений, в сочетании с правильной техникой дыхания.

К сложному уровню приступали после освоения упражнений базового уровня и в комплексы включались упражнения с дополнительным оборудованием, специальные тренажеры, мячи, ленты и фитнес-резинки. Выполнялись упражнения, воздействующие на мышцы ног, живота, плечевого пояса, рук, спины, груди, шеи, упражнения в растягивании ног, спины, плеч, шеи, улучшения подвижности тазобедренных суставов, позвоночника, формирования правильной осанки.

Результаты исследования и их обсуждение. Для более детального изучения средств комплекса пилатеса было проведено тестирование 16 студентов технологического-биологического факультета с целью определения уровня общей физической подготовленности.

Анализ полученных результатов до и после проведения педагогического эксперимента свидетельствует о том, что показатели, характеризующие развитие физической подготовленности студентов, улучшились (табл.):

– наклон вперед из положения сидя, находиться на низком уровне, однако наблюдается прирост – 37 % (до эксперимента – 51,0 % очень низкий уровень);

– прыжок в длину с места находиться на низком уровне – 34 % (до эксперимента – 40 % очень низкий уровень);

– сгибание и разгибание рук в упоре, находиться на удовлетворительном уровне – 30 % (до эксперимента – 41,0% низкий уровень).

Таблица – Сравнительный анализ контрольных нормативов по физической подготовленности студентов технолого-биологического факультета до и после проведения эксперимента

Виды испытаний	Уровень подготовленности, до проведения эксперимента, в (%)					Уровень подготовленности, после проведения эксперимента, в (%)				
	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный	Очень низкий	Низкий	Удовлетворительный	Достаточный	Отличный
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Наклон вперед из положения сидя, см	51	29	14	5	1	30	37	21	8	4
Прыжок в длину с места, см	40	25	16	13	6	28	34	17	14	7
Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	26	41	18	10	5	22	27	30	14	7

Таким образом, рациональное планирование и применение средств системы пилатеса, в учебном процессе по физическому воспитанию студентов, свидетельствуют, что во время занятий осуществляется положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, дыхательную. улучшается обмен веществ, совершенствуются физические качества, а также повышается уровень общей физической подготовленности занимающихся.

Список литературы

1. Беларусь в цифрах. 2021. Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Минск. 2021.
2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь / В. И. Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 65 с.
3. Румба, О. Г. Построение процесса физического воспитания студентов специальной медицинской группы с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: Монография / М. Д. Богоева, О. Г. Румба, А. А. Горелов. – Белгород : Изд-во «ПОЛИТЕРРА», 2011. – 172 с.
4. Румба, О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: Монография / О. Г. Румба. – Белгород : ЛитКараВан, 2011. – 460 с.