

1Н.Н. Ничипорко, 2Е.Б. Величко

¹УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»

²УО «Белорусский государственный университет»

СИСТЕМА ПИЛАТЕС КАК ФОРМА ЗАНЯТИЙ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В современных условиях благодаря техническому прогрессу наблюдается снижение двигательной активности молодого поколения, недостаток отдыха, перенапряжение, стрессы, что может привести к различным заболеваниям и отклонениям в развитии подрастающего поколения. Именно поэтому следует искать пути привлечения учащейся молодежи к различным видам физических упражнений, которые бы соответствовали потребностям и отвечали возможностям студентов.

В этой связи является необходимым использование новых методик, возможность применения авторских программ для развития двигательных способностей студентов в образовательном пространстве высшей школы. Следует помочь студентам в большом информационном потоке выбрать тот вид упражнений, который подходил именно данному контингенту занимающихся [2].

Среди таких видов упражнений, которые набирает популярность можно выделить пилатес, как серию упражнений на все группы мышц [3, 4]. Каждое базовое упражнение пилатеса подключает к работе основные мышцы: пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Их укрепление и растяжение будет способствовать оздоровлению позвоночника, улучшению телосложения, развитию дыхательной системы, помогут в борьбе со стрессом, т.к. пилатес - это тренировка, в которой совершенствуется не только тело, но и умственные и интеллектуальные возможности.

В США данный вид тренировок популярен уже очень давно. Еще более ста лет Джозефом Пилатесом был разработан комплекс упражнений для людей с проблемами позвоночника, для инвалидов и лежачих больных. В начале 20-х годов XX века Пилатес открыл первую фитнес-студию Pilates в Нью-Йорке. Комплекс дыхательных и физических упражнений был особо востребован среди профессиональных спортсменов и балетных танцоров [1]. Вскоре метод Пилатеса получил известность как действенный способ формирования и поддержания хорошей формы. В настоящее время можно отметить возросший интерес к данной системе упражнений среди населения нашей страны.

Занятия физическими упражнениями по системе пилатес сориентированы на формирование правильной осанки, улучшение координации движений, постепенное снижение массы тела, что позволяет сохранить отточенную и красивую фигуру, делают мышцы и суставы более гибкими и эластичными. Данный вид занятий может быть интересен как студенткам, так и студентам.

Сегодня классический пилатес практикуют наряду с его новыми разновидностями. Система тренировок по методу пилатеса рассчитана на три вида тренировок:

- тренировки на полу (комплекс упражнений, которые выполняются в сидячем или лежачем положении, который помогает избавиться от болей в спине и улучшить осанку. Для данного вида тренировок не нужно специальное оборудование);
- тренировки на специальных тренажерах или тренировки со специальным оборудованием на полу (можно использовать гантели, фитбол, эспандер, нудл (гибкая палка, которая может

спокойно удержать вас в воде), бодибар (гимнастическая палка), изотоническое кольцо (упругое стальное кольцо диаметром около 38 см, оборудованное удобными захватами для рук и ног);

- тренировки с использованием специального оборудования (громоздкое оборудование: реформер, стул с наличием наручников, цепей, зажимов. Основное отличие такого оборудования от обычных тренажеров состоит в том, что опора, на которой непосредственно находится человек, нестабильна. Потому для удержания равновесия приходится прикладывать дополнительные усилия, в результате к работе подключается та самая мелкая мускулатура, которая в обычных тренировках или не используется или используется очень мало.

При занятиях упражнениями по системе пилатес следует делать акцент на следующих положениях:

- целенаправленной тренировке тела;
- сосредоточенности и концентрации при выполнении движений;
- комплексном подходе одновременно ко всему организму;
- одновременное прорабатывание максимального количества мышечной

массы.

Также необходимо придерживаться следующих правил [2, 5]:

- плавность выполнения движений, т.е. перетекание одного движения в другое без остановок и резких переходов;
- использование техники грудного дыхания, т.е. диафрагменного типа (дышать необходимо грудью, как можно шире раскрывая ребра при вдохе);
- напряжение пресса на протяжении всего занятия, т.к. он является источником энергии, и все движения должны идти от него.
- применение правильного положения, чтобы выполнять все движения эффективно, и чтобы не навредить своему организму;
- опущенные плечи во время выполнения большинства упражнений, лопатки мягко тянутся друг к другу, что будет способствовать правильному дыханию;
- удержание головы прямо, не запрокидывая назад и не прижимая подбородок к груди;
- ноги во время упражнений должны находиться в позиции Пилатес, это означает, что ноги слегка раздвинуты наружу в тазобедренных суставах, носки разведены врозь, колени выпрямлены, но расслаблены.

Трудно переоценить полезность систематических занятий физическими упражнениями. Тем не менее, в ходе занятий различными видами физической культуры необходимо сосредоточивать внимание на следующих моментах:

1. Педагогу -

- воспитывать потребность в самосовершенствовании;
- акцентироваться на привлекательности и эмоциональной насыщенности занятий;

- заинтересованности студентов в определенных видах упражнений.

2. Студентам -

- формировании ответственного отношения к своему здоровью;
- умении выражать самостоятельную активность в области физкультурной деятельности;
- необходимости пользоваться данными самоконтроля в процессе занятий с целью исключения перегрузки.

Разумеется, определенной группе молодых людей упражнения системы пилатес могут показаться скучными, именно поэтому важно, чтобы в данном случае была альтернатива выбора более активных форм. Главное, чтобы занятия были увлекательны и молодые люди стремились их посещать сами, проявляя активность и заинтересованность. Поэтому занятия физическими упражнениями следует строить на таких педагогических принципах, как гуманизации, целостности, природосообразности, демократизации, культуросообразности и др. По-видимому, это поможет нейтрализовать негативные факторы, отрицательно влияющие на возможность занятий физическими упражнениями в свободное время.

Литература

1. Буркова, О.Л. «Пилатес» - фитнес высшего класса / О.Л. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208с.
 2. Власова, Т.С. Особенности физического воспитания студентов, имеющих отклонения в здоровье. Проблемы мотивации физкультурной активности студентов в вузе [Текст] / Т.С. Власова, Р. И. Сунгатуллин, Н. М. Закирова // Молодой ученый. - 2015. - №5. - С. 441-443.
 3. Ильницкая А.С. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. № 2. - 2014 . – С. 25-31.
 4. Комплексы гимнастики Пилатес в системе физического воспитания студентов: пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения/ сост.: С.Л. Володкович, Е. Н. Ярчак, Л.М. Ярчак. – Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2015. – 50 с.
- Рукавишникова, С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток использованием средств пилатеса /С.К. Рукавишникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - Выпуск 11 (69). - 2010. – С. 79-83.