

**С. Г. Ларюшина, Н. С. Милашук, П. Ф. Сидоревич**

Учреждение образования «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина», Брест, Беларусь, [phiscult@brsu.brest.by](mailto:phiscult@brsu.brest.by)

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПИЛАТЕСА**

Физическая культура – одно из ярких проявлений в современной деятельности. Физическая активность способствует гармоничному развитию человека, особенно молодёжи. Именно поэтому с самого раннего возраста необходимо начинать заниматься физкультурой [4].

Занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодого. Во многом от того, в какой физической форме будут молодые специалисты (т. е. нынешние студенты) зависит то, каким будет наше будущее, ведь созидать молодёжи. Занятия обеспечивают необходимую активность, заряжают бодростью и оптимизмом, укрепляют иммунитет и, таким образом, ограждают от различных заболеваний. После занятий физкультурой отмечается лёгкость, гибкость тела, сила мускулов и эластичность суставов.

Сегодня в нашей стране много внимания уделяется физическому воспитанию, занятиям спортом. Этому способствует политика государства: строятся ледовые дворцы, работают различные спортивные секции.

Для эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать физические качества, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надёжный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня физического развития можно, используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, аэробика, фитнес и др.

В последнее время в студенческой среде набирает популярность фитнес. Термин «фитнес» наиболее близок к понятию «физическая культура». Фитнес - это совокупность мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, способствуют улучшению его здоровья. Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и на длительное время закрепить достигнутый результат. К системе фитнеса относятся: тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей; аэробные тренировки, способствующие развитию аэробных способностей; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни [5].

В связи с тем, что фитнес набирает популярность, развиваются новые методики, которые принято считать видами фитнеса. Одной из них является Пилатес. Система Пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Она разработана в начале XX века, но признание получила лишь недавно, в начале XXI столетия. В настоящее время Пилатесом занимаются более десяти миллионов человек по всему миру, большую часть которых составляют студенты.

Пилатес укрепит мышцы и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Также Пилатес обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга. Сочетание движения и правильного дыхания является залогом укрепления мышц и хорошего самочувствия. Поэтому очень важно при выполнении упражнений в технике Пилатес концентрировать внимание на дыхании. В Пилатесе при выполнении упражнений очень важно взаимодействие разума и тела. Их выполнение сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения и осознанием каждого действия на группы мышц.

Регулярно выполняя упражнения, можно вернуть телу гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Свобода движений обеспечит эффективную работу скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем. А психика научится противостоять стрессам, которые приводят к ожирению, раннему старению и износу организма [2].

Не следует забывать, что Пилатес показан не только здоровым людям, чтобы предотвратить какие-либо нарушения, но и тем, кто перенёс травмы позвоночника или долгое время по каким-либо причинам не мог ходить (Пилатес предупреждает пролежни и отёки лёгких). Таким образом, при правильном и регулярном выполнении упражнений в технике Пилатеса налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне [5].

Система Пилатес отвечает требованиям любого организма. Он развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Его особенность: получить травмы практически невозможно. Упражнения абсолютно безопасны и поэтому рекомендуются студентам. Особенно велика их роль в физическом развитии в студенческой молодёжной среде. Упражнения можно выполнять как со специальными тренажёрами, так и без них. Например, популярными являются упражнения с изотоническим кольцом или амортизаторами. Также Пилатес не только содействует поддержанию хорошей физической формы, но и снижает стресс. Кроме того, этим видом фитнеса можно заниматься даже дома самостоятельно.

Пилатес – широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом более ста лет назад. Благодаря упражнениям в технике пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Также упражнения в этом методе затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы. Для студентов тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает мышцы таза.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к рёбрам. Это поможет избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Чтобы достичь правильного положения лопаток, необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику.

Во время упражнений Пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперёд. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха рёбра опускаются к бёдрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук.

Основные принципы Пилатес:

- 1) Концентрация. Нужно сосредоточиться и направить всё внимание на определённую мышцу. «Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы», – сказал Пилатес.
- 2) Централизация. База выполнения упражнений – область источника энергии. Эту область сам автор методики назвал «каркас прочности». Нужно задействовать мышцы, которые в напряжённом состоянии создадут стабилизирующий силовой пояс в области брюшного пресса.
- 3) Правильное дыхание. Оно позволяет очищать кровь, так как лёгкие наполняются кислородом, и помогает улучшить метаболизм. В Пилатесе используется техника грудного, рёберного дыхания. Пилатес считал, что правильно дышать обязан каждый человек.
- 4) Мышечный контроль. Система Пилатес позволяет выполнять упражнения, не испытывая дополнительного напряжения.

- 5) Точность. В Пилатесе все упражнения необходимо выполнять очень точно, не упуская никаких деталей. Иначе эффективность упражнения не достигается.
- 6) Плавность. Пилатес учит грациозно двигаться. Поэтому все движения должны выполняться медленно и плавно. Плавность отмечается у тех людей, которые легко переходят от выполнения одного упражнения к другому.
- 7) Изоляция определенной мышцы. Данный принцип позволяет сконцентрировать внимание на работающей мышце или группе работающих мышц. Пилатес говорил: «Пилатес — это не напряжение, а комфортное выполнение упражнений с изоляцией определённых мышц».
- 8) Визуализация. Чтобы занятия были более эффективными, в системе Пилатес используются зрительные образы. Таким образом, занятия становятся полезными не только для тела, но и для ума.
- 9) Регулярность тренировок. От одного занятия эффекта не будет. Оптимальный вариант занятия фитнесом – 2-3 раза в неделю в течение 45-60 минут. Этим видом фитнеса можно заниматься и каждый день [2].

**Цель исследования** – изучить влияние метода Пилатес в учебно-оздоровительном процессе среди студентов БРГУ имени А.С. Пушкина для повышения мотивации к физической культуре и эффективности развития физических качеств.

**Материалы и методы исследования.** Обзор литературных источников и педагогическое наблюдение. Метод Пилатеса хорошо влияет на нервную систему студентов. Дело в том, что, занимаясь Пилатесом, можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Методика Пилатеса помогает укреплять физическое состояние и лучше справляться с жизненными трудностями. Это особенно важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [3]. Во время выполнения упражнений, позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно при выполнении, так как снижается риск искривления позвоночника или сколиоза. Очень важно освоить технику дыхания Пилатес. Правильное дыхание снижает риск стрессов, респираторных и других заболеваний. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно лёгкими это очень важно.

Самое популярное упражнение Пилатеса – планка. При его выполнении работают мышцы всего тела. Оно приводит в тонус мышцы рук, ног, плечевого пояса, спины и, особенно, живота. Планка – упражнение статическое. Движений в нём нет, поэтому самое главное – держать тело правильно. Как делать: лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90° и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опирается только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело держать ровно, мышцы живота напряжены [7].

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка и физическое развитие молодёжи, студентов. Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом молодых людей, которые получают специальную медицинскую группу, становится больше. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоническое развитие молодого человека, успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Чтобы быть здоровым, молодой человек, студент, должен активно заниматься физкультурой. В этом могут помочь специально подобранные и организованные мероприятия с использованием физических упражнений, различных видов

спорта, рационального питания, режима труда и отдыха. Только так можно изменять своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону [7]. В БрГУ имени А.С.Пушкина студенты занимаются физической культурой два раза в неделю. У девушек 2014 года поступления на филологическом факультете, относящихся к специальной медицинской группе здоровья занятия по физическому воспитанию проводятся по модифицированной и внедренной в учебный процесс методике пилатеса. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели занятия начального уровня с постепенным усложнением упражнений по методике пилатеса. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели также занятия проводятся начального уровня обучения, далее упражнения усложняются с добавлением спортивного инвентаря (мяч, эластичная лента).

**Результаты исследования.** В БрГУ имени А.С. Пушкина студенты занимаются физической культурой два раза в неделю. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели занятия начального уровня с постепенным усложнением упражнений по методике пилатеса. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели также занятия проводятся начального уровня обучения, далее упражнения усложняются с добавлением спортивного инвентаря (мяч, эластичная лента) Следует отметить, что выполнение физических упражнений и занятия Пилатеса в частности помогают в полной мере раскрыть спортивный потенциал студентов и использовать его на благо государства. Сегодня, когда в нашей стране существуют проблемы демографии, когда коэффициент смертности становится равным коэффициенту рождаемости, занятия спортом и физкультурой особенно важны в среде студенческой молодёжи. Именно молодёжи предстоит строить наше будущее и будущее нашего государства, заниматься демографическими и иными проблемами. Когда ритм жизни постоянно ускоряется, а вместе с ним бегут и все люди, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать организму разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное и интересное средство физического оздоровления.

**Выводы.** Методика Пилатес эффективно способствует физическому развитию студенческой молодёжи. Она развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Оригинальные и интересные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно, и высокой степени концентрации на каждом элементе. Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. В работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры. Это очень важно для каждого молодого человека. Нагрузка в Пилатесе не меньше, чем в других тренировках. В Пилатесе упражнения продуманы так, что во время их выполнения задействованными оказываются все группы мышц. В этом и заключается его основной эффект. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, лёгкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, лёгкость в позвоночнике [1].

Можно сказать, что Пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни и его основой, потому что упражнения этого метода содействуют физическому (а также умственному) развитию молодёжи, пробуждает интерес к здоровому образу жизни и спорту, мотивирует студентов к занятиям физкультурой.

Итак, его польза для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, выравнивание различных частей тела;
- исправление неправильной осанки;
- выравнивание всех частей и органов, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;
- улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильные пресс и сердце, повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов, продолжительных и резких болей в теле.

Таким образом, студентам необходимо приобщиться к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного развития, но и для того, чтобы направить свои силы и свой потенциал на развитие государства, в котором они живут.

#### **Список использования источников**

1. Буркова, О.В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005.
2. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С.Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского / С.Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д.Г. Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003.
5. Смирнова, И.В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И.В. – М.: Вектов, 2008.
6. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г.Томсон, Л.Робинсон. – Минск: Попурри, 2006.
7. Уянаева, Н.В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н.В.Уянаева. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х.М., 2011.