

Молодежь – науке. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры и спорту : VI межд. научно-практ. конф. молодых ученых, 16 мая 2013 г. : тезисы докл. – Минск, 2013. – С. 153-155.

ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕСА В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗов

Хачатрян В. В. – МСМК, старший преподаватель Национального авиационного университета,

Турчина Н.И. – МСМК, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедры Национального авиационного университета,

Харун Е.С. – ЗМС, старший преподаватель Национального авиационного университета,

Украина

Актуальность. Постиндустриальные изменения и соответствующие трансформации украинского социума влияют на качественные характеристики физической культуры и, особенно, на состояние физического здоровья подрастающего поколения. Проблемы физического здоровья студентов всегда были актуальными заданиями для профильных специалистов, решению этих задач посвящены за последние годы сотни публикаций и десятки международных научных форумов. Государство нуждается в здоровой, всесторонне развитой, физически подготовленной и социально адаптированной молодёжи. С каждым годом увеличивается количество молодых людей, которые имеют склонность к вредным привычкам, неправильно питаются и ведут малоподвижный образ жизни.

Гиподинамия становится общей негативной характеристикой состояния современного общества. Уровень физической подготовленности современной молодёжи катастрофически низкий. Ряд авторов: Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский (2008), В.П.Мурза (2005), С.И.Присяжнюк (2008), А.Г.Рыбковский (2010) та др. утверждают, что среди студенческой молодёжи свыше 30% имеют дефицит массы тела, а свыше 26% – излишний вес, свыше 65% имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Прямым следствием малоподвижного образа жизни является «омоложение» сердечнососудистых и лёгочных заболеваний, отклонениями в опорно-двигательном аппарате, заболеваниями, связанными с обменном веществ и т.п.

В высших учебных заведениях, фактически повторяется школьная программа, что не всегда обеспечивает каждому студенту условия для раскрытия своих индивидуальных физических возможностей. Неудовлетворительный уровень физического развития студентов во многом связан с отсутствием интереса занимающихся к традиционному, во многом консервативному, содержанию занятий. Существующие программы, по физическому воспитанию с минимальным количеством занятий, в большинстве высших учебных заведениях

не решают проблемы двигательной активности студентов и поэтому нужно говорить о необходимости в организации для них самостоятельных занятий.

Доступные и эффективные формы самостоятельной двигательной активности особенно востребованы сегодня, с учётом негативных тенденций в состоянии здоровья современной молодёжи. На сегодняшний день не вызывает сомнений факт позитивного влияния регулярных физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшения деятельности функциональных систем организма, оптимизации процессов метаболизма. В сложившейся ситуации оздоровительный фитнес служит действенным средством оздоровления и профилактики многих распространённых заболеваний, а также эффективным средством поддержания работоспособности студентов.

Среди разнообразия видов фитнес-программ, наряду с другими видами аэробики, можно выделить систему упражнений Дж. Пилатеса. **Pilates**-система упражнений, направленная на увеличение подвижности в суставах конечностей и позвоночнике, на укрепление мышц брюшного пресса и крупных мышц туловища, коррекцию осанки, развитие силовой выносливости и, учитывая кумулятивный эффект, оказывающее воздействие на развитие аэробных возможностей. На фоне изменений функциональных показателей происходят также изменения психофизиологического характера, что находит отражение в улучшении настроения, самочувствия и повышения двигательной активности занимающихся.

Цель работы – выявить особенности подходов к использованию системы упражнений Пилатеса в контексте самостоятельных занятий студентов в процессе физического воспитания.

На основании проведённого нами анализа в специальной литературе можно выделить 4 подхода к использованию системы Пилатеса в физической подготовке разных групп населения.

Первый подход заключается в использовании системы Пилатеса, как полностью сформированной оздоровительной системе с определёнными философскими позициями и психологическими установками. Такой подход в специальной литературе и в существующей практике распространяется, в первую очередь, на конкретные возрастно-половые группы населения. Так, например, Буркова О.В. (2008) рассматривает влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. В этом случае система Пилатеса используется, как многоуровневая система физической подготовки, имеющая комплексное влияние на психофизиологические свойства индивидуума.

Оптимальное использование системы Пилатеса при первом подходе предполагает личную заинтересованность (устойчивую положительную мотивацию) занимающегося и наличие высококвалифицированного педагога, инструктора, по крайней мере, в начале курса занятий. На практике использование оздоровительной системы Пилатеса, в контексте первого подхода, чаще всего встречается в различных фитнес-клубах и клубах «по интересам».

Второй подход, заключается в избирательном использовании основополагающих упражнений в сочетании с грудным (рёберным) дыханием.

Так, например, Рукавишникова С.К. (2011) предлагает применять средства Пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов апеллируя к тому, что в программе «Пилатес» большое количество упражнений направленно на восстановление и сохранение подвижности и гибкости позвоночника.

В этом случае использование системы Пилатеса в качестве средства физического воспитания носит выборочный характер и, по необходимости, может применяться в занятиях со студентами.

Этот подход позволяет также эффективно использовать комплексы упражнений данной системы при занятиях со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья при определённых диагнозах. Здесь прослеживается взаимосвязь с третьим подходом – использование упражнений Пилатеса как средства ЛФК, в реабилитационный период после перенесённых операций и травм.

Согласно данным ряда авторов Бурковой О.В.(2008), Рукавишниковой С.К. (2011), Сосниной В., Наконечной А. (2011) и др. занятия по программе Пилатеса ведут к существенному улучшению психоэмоционального состояния у женщин.

Таким образом, можно говорить и об использовании средств Пилатеса для снятия психических напряжений и улучшения эмоционального фона у занимающихся. Подтверждение данного тезиса имело бы большое значение для студентов испытывающих постоянные стрессовые нагрузки, особенно в экзаменационный период, что позволило бы говорить о четвёртом подходе использования предложенной системы с целью улучшения самочувствия, активности и настроения студентов.

К положительным факторам применения этой системы в физическом воспитании студентов можно отнести:

- доступность использования средств системы Пилатеса даже студентам с низким уровнем физической подготовленности;
- относительно не большие временные затраты, что очень актуально для современного человека;
- незначительная интенсивность упражнений, что позволяет заниматься системой «Пилатес» студентам с осложнениями сердечнососудистой системой;
- занятия не требуют дополнительного материально-технического обеспечения;
- большинство упражнений системы можно выполнять в бытовых условиях;
- использовать средства системы Пилатеса могут люди разных возрастных групп и гендерной принадлежности.

Выводы. Таким образом, систему упражнений Дж. Пилатеса можно выборочно использовать как в ходе обязательных занятий студентов по физическому воспитанию, так и в самостоятельных занятиях. Такое сочетание позволяет студенту приступить к созданию индивидуальной программы физической подготовленности с рассмотрением возрастных и профессиональных перспектив. Оздоровительный и тренирующий эффект внедрения данной системы

упражнений в индивидуальный режим дня проявляется в повышении функциональных возможностей кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата на фоне улучшения настроения и самочувствия.

Эффективность применения средств Пилатеса в процессе физической подготовке требует дальнейших исследований.