

РОЛЬ ПИЛАТЕСА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Фадеева Е.С.

Брестский государственный технический университет

Брест, Республика Беларусь

Научный руководитель – канд. пед. наук, доц. Орлова Н.В.

Актуальность. В настоящее время наблюдается тенденция к значительному снижению уровня двигательной активности среди обучающихся. Рост академической нагрузки, интенсивное использование цифровых технологий и малоподвижный образ жизни приводят к ряду негативных последствий для здоровья: гипокинезии, нарушению осанки, избыточной массе тела, снижению общей резистентности организма и повышению уровня стресса [1, с. 45].

Поиск эффективных, безопасных и доступных форм физической культуры, которые можно включить в распорядок дня студента, становится актуальной задачей. Одной из таких форм является пилатес.

Пилатес – система физических упражнений, разработанная в начале XX века Джозефом Пилатесом. Это не просто гимнастика, а целостный подход к укреплению здоровья, исправлению осанки и развитию силы без наращивания мышечной массы.

Система пилатеса базируется на принципах концентрации, контроля, центрирования, точности, плавности выполнения упражнений в сочетании с правильным дыханием [2, с. 18].

1. Концентрация: полное сосредоточение на выполняемом движении. Важно чувствовать каждую работающую мышцу.

2. Центрирование (каркас силы): активация «центра силы» – мышц живота, поясничного отдела позвоночника, тазового дна и ягодичных мышц. Это стабилизирует позвоночник и является отправной точкой для всех движений.

3. Контроль: каждое движение выполняется осознанно и с полным мышечным контролем.

4. Дыхание используется специальное глубокое, грудное дыхание, которое помогает концентрироваться, насыщает мышцы кислородом и способствует стабилизации корпуса.

5. Точность выполнения движений.

6. Плавность (поток): упражнения выполняются непрерывно и плавно. Резкие движения исключены. Система пилатес подходит всем, независимо от пола, возраста и уровня подготовки. Новичкам и людям после травм – как щадящая методика восстановления. Офисным работникам – для снятия напряжения с шейного отдела позвоночника, плечевой зоны и болями в спине. Спортсменам – для улучшения координации, развития гибкости, подвижности в суставах и профилактики травм. Пожилым людям –

для поддержания подвижности суставов, мышечного тонуса, как способа снятия стресса и укрепления глубокой мускулатуры.

При систематических занятиях пилатесом происходит исправление осанки, улучшение гибкости, эластичности мышц и подвижности суставов, а также улучшение координации, укрепление мышечного каркаса, улучшение дыхательной функции и психического состояния. Снижается уровень стресса, повышается концентрация и уверенность в себе.

Занятия проходят в двух основных формах:

- упражнения пилатеса, выполняемые на матах. Упражнения выполняются на гимнастическом коврике с использованием веса собственного тела. Иногда добавляется небольшое оборудование: кольцо, эластичные ленты, мячи, роллы.

- пилатес на большом оборудовании. Специальные тренажеры (самый известный – реформер) с системой пружин, которые создают переменное сопротивление, делая упражнения еще более эффективными и адаптивными.

Пилатес отличается от других направлений фитнеса: от йоги тем, что пилатес является физической системой реабилитации и укрепления с динамичными, контролируемыми движениями.

От фитнеса и силовых тренировок тем, что в пилатесе акцент делается не на объем мышц или сжигание калорий, а на качество движения, выравнивание и функциональную силу мышц, минимальную нагрузку на суставы.

Занятия рекомендуется начинать под руководством опытного инструктора, так как это гарантирует правильное освоение базовых принципов и техники, что важно для безопасности и эффективности. Для домашних занятий понадобится только удобная одежда, не сковывающая движений, и гимнастический коврик.

Исходя из вышеизложенного, нами была выбрана тема данного исследования.

Цель. Теоретически обосновать эффективность использования системы пилатес для улучшения физического состояния здоровья студентов.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных современной научной и научно-методической литературы; методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент), метод математической обработки результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. Двигательная активность является залогом здорового образа жизни и выполняет биологическую и социально-психологическую функции. Для студентов, чья деятельность связана с длительными статическими нагрузками, наиболее значимыми являются виды активности, компенсирующие негативные последствия сидячего образа жизни.

Система пилатес направлена на укрепление глубоких мышц, формирование правильной осанки и увеличение подвижности суставов. Особое место в данной системе занимают упражнения на растягивание.

Польза упражнений на растягивание в рамках занятий пилатесом для студентов велика:

- улучшение гибкости и подвижности в суставах. Регулярное выполнение упражнений на растягивание способствует увеличению эластичности мышц и связок, а также амплитуды движений в суставах, что является эффективной профилактикой мышечных дисбалансов и заболеваний опорно-двигательного аппарата [3, с. 112];

- снижение мышечного напряжения и болей в спине. Упражнения пилатеса направлены на расслабление перенапряженных мышц, в частности, поясничного и шейного отделов позвоночника, которые наиболее уязвимы при сидячей работе. Это приводит к уменьшению или полному исчезновению болевого синдрома;

- восстановление после умственных и физических нагрузок. Упражнения на растягивание активизируют периферическое кровообращение, улучшая снабжение тканей кислородом и питательными веществами, что ускоряет процессы восстановления и снижает утомление;

- снижение стресса. Плавные, осознанные движения в сочетании с глубоким дыханием, характерные для пилатеса, оказывают медитативный эффект, что способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса), нормализации психоэмоционального состояния и улучшению когнитивных функций, что крайне важно для успешной учебной деятельности [4, с. 76];

- формирование осанки. Комплексный подход пилатеса, где силовые упражнения на укрепление мышечного корсета сочетаются с упражнениями на растягивание мышц-антагонистов, позволяет корректировать и формировать правильную, сбалансированную осанку.

Многочисленные клинические исследования показывают, что регулярное выполнение упражнений пилатеса ведет к значимой подвижности в суставах (особенно в тазобедренных и позвоночнике). Улучшение гибкости, достигаемое при помощи пилатеса, является функциональным, поскольку оно сопровождается одновременным повышением мышечной силы и стабильности. Таким образом, пилатес является высокоэффективным не только для развития гибкости, но и профилактики опорно-двигательных нарушений.

Для изучения поставленной цели педагогического исследования нами был проведён эксперимент на базе Брестского государственного технического университета. В исследовании приняли участие 23 студента 4 курса. В ходе эксперимента было выявлено, что показатели гибкости улучшились примерно на 15-20% за год (с учетом средних исходных

и конечных значений, представленных в исследовании). Данный показатель является существенным улучшением, особенно для изначально неактивных студентов. Значительно улучшилась мышечная выносливость (от 30% до 50% за год) - самое значимое изменение в исследовании. Наблюдалось улучшение осанки у 65% респондентов. Динамика улучшений была нелинейной в первое полугодие (0-6 мес.): отмечался самый высокий рост показателей, большинство улучшений в гибкости, выносливости и силе. Следующие полгода (6-12 мес.) рост показателей замедлялся, но продолжался, происходила фаза закрепления результатов и дальнейшего их улучшения, что важно для долгосрочного эффекта.

Исходя из вышеизложенного, можно сделать следующие выводы: прогресс был наиболее выраженным в первой половине года, но значимые улучшения продолжались на протяжении всех 12 месяцев.

Курс пилатеса в течение года с занятиями 2 раза в неделю является эффективным для значительного улучшения гибкости, осанки и мышечной выносливости.

Выводы. Таким образом, пилатес, включающий в себя принципы двигательной активности и целенаправленной работы над гибкостью, представляет собой высокоэффективное средство для поддержания и укрепления здоровья студентов. Доступность занятий пилатесом, низкий риск травматизма и комплексное воздействие на организм делают данный комплекс идеальным выбором для включения в программы физического воспитания в вузах, а также для самостоятельных занятий. Внедрение регулярных занятий пилатесом может стать эффективной мерой в формировании устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и профилактике заболеваний, ассоциированных с гиподинамией.

Список литературы

1. Лисицкая, Т. С. Аэробика: теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – Москва : Федерация аэробики России, 2018. – 232 с.
2. Робинсон, Л. Пилатес: анатомия упражнений / Л. Робинсон; пер. с англ. А. В. Степанов. – Минск : Попурри, 2019. – 160 с.
3. Андреев, В. И. Здоровьесберегающие технологии в высшей школе : монография / В. И. Андреев. – Воронеж : Научная книга, 2017. – 280 с.
4. Безруких, М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2016. – 192 с.