

3. Файзиев Я. З. Краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта / Я. З. Файзиев, Д. Я. Зиёев. – Текст : непосредственный // Academy. – 2020. – № 9 (60). – С. 32-35.

4. Никифоров А. С. Неврология : полный толковый словарь : терапия, психиатрия и психология, офтальмология, педиатрия, ортопедия и травматология, дерматология, нейрохирургия, инфекционные болезни / А. С. Никифоров. – Москва : Эксмо, 2010. – 460 с. – Текст : непосредственный.

5. Алёшичева А. В. Взаимосвязь психологического здоровья и способностей спортсменов / А. В. Алёшичева. – Текст : непосредственный // Психологические исследования. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – С. 24-32.

6. Гудзь А. М. Здоровьесбережение как мотивационный компонент самоорганизованности обучающихся / А. М. Гудзь, В. П. Скорохватов. – Текст : непосредственный // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2022. – № 1. – С. 10-14.

УДК 796

Н. В. Орлова

Брестский государственный технический университет

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ ПИЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Ключевые слова: пилатес, гибкость, базовые упражнения, координация, осанка.

Аннотация. В данной методике применения базовых упражнений Пилатеса существует определенная структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Занятия Пилатесом особенно важны для профилактики заболеваний позвоночника. Роль и значение упражнений Пилатеса в системе учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения велика, поскольку применение данных упражнений позволяет существенно повысить эффективность учебных занятий по физической культуре.

THE METHOD OF TEACHING BASIC PILATES EXERCISES FOR STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Keywords: Pilates, flexibility, basic exercises, coordination, posture.

Annotation. In this method of applying basic Pilates exercises, there is a certain structure of exercises that consistently affects all muscle groups. Pilates

classes are especially important for the prevention of spinal diseases. The role and significance of Pilates exercises in the system of the educational process in the physical education of students of the special medical department is great, since the use of these exercises can significantly increase the effectiveness of physical education classes.

Система Пилатеса по результатам исследований, которые проводились в последние годы, имеет большое значение для укрепления функциональных систем организма и эффективности развития физических качеств занимающихся.

Пилатес – система физических упражнений для укрепления мышечной системы, развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов. Является одним из самых безопасных видов тренировки. В результате регулярных занятий Пилатесом улучшаются показатели силы, выносливости и координации, происходит оздоровление суставов и укрепление мышц, улучшение осанки, формирование эстетического телосложения, нормализация сна, улучшение работы внутренних органов, налаживание обмена веществ, снижение нервного напряжения и уровня стресса, улучшение самочувствия. Пилатес подходит для студентов с разной физической подготовкой, а начинать занятия необходимо под контролем специалиста для избегания травм,

Специально подобранные базовые упражнения из Пилатеса, оказывают положительное влияние не только на улучшение освоения основных упражнений системы студентами, но и эффективны в исправлении сколиозов и других структурно-функциональных изменений позвоночника.

Цель работы заключается в разработке методики обучения базовым упражнениям Пилатеса для студентов специального медицинского отделения.

Методы исследования: методы сбора и анализа текущей информации; метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Основными принципами методики Пилатес являются: осознанное дыхание, контроль, концентрация, расслабление, центрирование, направленные движения и координация, регулярность занятий [1, 2].

Обучение в настоящей методике начиналось с изучения базовых упражнений, направленных на формирование навыка согласованности движений частей тела, а затем дыханию.

Студенты специального учебного отделения обучались методике выполнению базовых упражнений Пилатес в четыре этапа.

Вначале занятий начинающим рекомендовалось освоить все специально подобранные базовые упражнения Пилатеса, а затем приступить к выполнению упражнений начального уровня сложности. Освоение базовых упражнений студентами происходило в течение четырех недель после начала занятий.

Следующим этапом обучения студентов являлось обучение правильному дыханию при выполнении упражнений Пилатеса, поскольку освое-

ние техники дыхания является одним из основных условий при обучении занимающихся.

На следующем этапе обучения студенты научились выполнять базовые упражнения Пилатеса в определенной последовательности. Необходимое условие – обучение плавному переходу одного упражнения в другое, без резких движений.

Завершающим этапом обучения базовым упражнениям Пилатес являлось освоение согласованности движений ног, туловища, рук, головы с правильным дыханием и плавный переход одного упражнения к другому. Данный этап был направлен на стабильность выполнения базовых упражнений Пилатес в целом и внесение коррекций в случае возникновения ошибок.

В процессе многократного выполнения с использованием коррекции происходило совершенствование техники изучаемых базовых упражнений Пилатеса. На данном этапе использовались упражнения, направленные на освоение согласованности базовых упражнений с дыханием.

Сохранение вытяжения мышц во время их напряжения является одним из основных требований в технике Пилатеса. Не рекомендуется создавать напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении [3, 4].

Студентки специального медицинского отделения занимались два раза в неделю по 60 минут в течение 1-го семестра. Основное время занятия Пилатесом делилось на 3 части. Простые упражнения, выполняемые лежа на спине, включались в первую часть занятия и по времени составляли 15 минут. Во вторую часть занятия включались упражнения, выполняемые сидя на полу, и составляли по времени выполнения 10 мин. Специальные упражнения, выполняемые лежа на боку, включались в третью часть занятия и составляли 10 минут.

По окончании проведения каждой части занятия рекомендовался отдых по 2-3 минуты с обязательным выполнением дыхательных упражнений. ЧСС при выполнении всех упражнений составляла 110-140 уд/мин. Режим выполнения упражнений – аэробный. В заключительной части занятия в течение 5 минут, выполнялись упражнения на расслабление мышц, с глубоким дыханием. Упражнения постепенно усложнялись для всех мышц позвоночника. Самоконтроль являлся обязательным.

При анализе влияния занятий Пилатесом на уровень физической подготовленности студенток БрГТУ специального медицинского отделения была выявлена положительная динамика показателей уровня физической подготовленности студенток. При проведении контрольного тестирования наблюдалось улучшение координации движения и гибкости, силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Также отмечалось улучшение общего самочувствия и настроения студенток.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что использование в учебном процессе системы Пилатес способствует повышению гибкости, развитию мускулатуры, улучшению координации движений, общего состояния организма и самочувствия.

Роль и значение упражнений Пилатеса в системе учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения велика, поскольку применение данных упражнений позволило существенно повысить эффективность учебных занятий по физической культуре.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андрейчук Т. Ф. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т. Ф. Андрейчук, А. М. Филатов, К. Л. Барановский. – Текст : непосредственный // Социальная гигиена, органы здравоохранения и истории медицины. – Москва : Медицина, 1992. – С. 7-10.

2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – Москва : Медицина, 1987. – С. 17-24. – Текст : непосредственный.

3. Амельченко И. А. Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного от деления / И. А. Амельченко, Е. Г. Олейник. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. трудов. – Харьков : ХГА ДиИ, 2007. – С. 70-75.

4. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни (методологические, экономические, организационные аспекты / В. К. Бальсевич. –Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. –1993. – № 2. – С. 50.

5. Буркова О. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – Москва : Радуга, 2005. – 208 с. – Текст : непосредственный.

6. Ткачѳв В. И. Средства и методы пилатеса в системе профилактики заболеваний позвоночника у студенток вузов / В. И. Ткачѳв. – Белгород : БелГУ, 2011. – 96 с. – Текст : непосредственный.

УДК 37.037

О. В. Остяков

Тюменский индустриальный университет

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Ключевые слова: профессиональная прикладная физическая подготовка, профессиограмма, трудовая нагрузка, физические упражнения.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профессиональной прикладной физической подготовки на академических занятиях со студен-