

коммуникации выходят на новый уровень для слабослышащего ребёнка в условиях проведения совместных занятий с практически здоровыми детьми.

*Список литературы:*

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса / П. К. Анохин. - М., 1968, 546 с.
2. Попова, Т. В. Современные представления психофизиологии о биоэлектрической активности мозга при различных психоэмоциональных состояниях у детей и взрослых / Т. В. Попова, Г. И. Максимова // Вестн. психофизиологии. 2015. № 3. - С. 36–41.
3. Фишман М.Н. Функциональное состояние головного мозга детей с нарушением слуха и трудностями формирования речевого общения / М.Н. Фишман. — М.: Экзамен, 2004. — 62 с.

**УДК 796**

***Наталья Ивановна Козлова,***

*канд.пед. н., доцент,*

***Наталья Васильевна Орлова,***

*канд.пед. н., доцент,*

*Брестский государственный технический университет,*

*г. Брест, Республика Беларусь*

**Пилатес в системе физического воспитания студентов специального  
учебного отделения**

*В статье рассматриваются вопросы, связанные с ролью системы Пилатес в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения.*

***Ключевые слова:*** *физическая культура, учебные занятия, заболевания позвоночника, система Пилатес.*

Инновационные виды оздоровительной физической культуры получили в настоящее время широкое распространение, к их числу относится и система «Пилатес», которую разработал Джозеф Пилатес (1880-1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется огромной популярностью во всем мире. Занятия по системе «Пилатес» тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах (М. Дозонс, 2007; Д. Истин, 2009; А.Ю. Казанцева, 2008).

По методике Пилатес рекомендуется заниматься людям разного возраста, при различных уровнях состояния здоровья и физической подготовленности, как мужчинам, так и женщинам, как дома, так и в фитнес-клубах. Существует огромное количество упражнений и их вариаций, при помощи которых можно разработать программу занятий Пилатес в соответствии с индивидуальными потребностями занимающегося.

Данные литературных источников подтверждают высокую эффективность системы тренировки «Пилатес» в профилактике заболеваний позвоночника и других систем организма (О. Буркова, Т. Лисицкая, 2005; С. Вейдер, 2006; А.В. Владимирова, 2003; А.Ю. Казанцева, 2008; Дж. Крис, 2005; Е.А. Макарова, 2007; J. Chris, 2005; R. Kumar, 1993 и др.). Оздоровительная программа «Пилатес» популярна среди студентов, она положительно влияет на организм занимающихся, направлена на улучшение осанки, способствует увеличению гибкости и подвижности в суставах, укреплению мышц брюшного пресса. В ходе

занятий происходит улучшение общего состояния позвоночника, укрепляется здоровье в целом.

По своим показаниям средства оздоровительной методики могут широко применяться в процессе физического воспитания для профилактики заболеваний студентов специального учебного отделения. Как утверждают отечественные и зарубежные авторы, в настоящее время отсутствуют научно обоснованные методики применения системы «Пилатес», которые были бы разработаны для применения в системе физической культуры вузов. Остаются необоснованными факторы и педагогические условия, нужные для повышения эффективности использования средств «Пилатес» на занятиях по физической культуре, не определены наиболее эффективные средства «Пилатес» для профилактики заболеваний позвоночника у студентов.

В ходе работы проведены: анализ и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования тестирование, педагогическое наблюдение; обосновано положительное влияние системы «Пилатес» на функциональное состояние организма студентов специального медицинского отделения.

Как физическая, так и умственная загруженность студентов в процессе учебных занятий требуют создания экономичной системы затрат времени с максимальной пользой для гармоничного развития и профессионального роста. Пилатес относят к методам тренировки, которые способствуют не только физическому совершенствованию тела, но и развитию умственных и интеллектуальных способностей. Развитие человека происходит при ведении образа жизни близкого к идеальному, достигающегося через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Возобновление мышления при выполнении движений становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению

подвижности, приобретению изящества в движениях, к ощущению удовольствия от жизни (О. Мышляева, 2007).

В настоящее время жизнь человека испытывает быстрые перемены, физическое и умственное напряжение, с которыми мы сталкиваемся, представляет опасную угрозу здоровью. Студенты проводят бесчисленные часы, сидя за компьютером, склоняясь над столом, испытывают постоянные нагрузки. Несомненно, что без должной заботы о своем здоровье невозможно хорошее самочувствие. Напряжение и усталость, которые студенты испытывают практически каждый день, вызваны в основном неправильной осанкой, дисбалансом тела и недостаточно правильным дыханием (L. Robinson, G. Thomson, 2003 и др.).

«Пилатес» способствует развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами, учит осознанному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело. Суть метода «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий. Выполняя упражнения на растягивание мышечного-связочного аппарата одновременно с силовыми элементами, занимающиеся учатся расслаблять тело, что в дальнейшем становится привычкой. Упражнения не должны приносить дискомфорт и болевые ощущения. Является важным, что методика «Пилатес» не отнимает для занятий много времени, что весьма актуально для современного молодого человека. Вышеизложенное в полной мере относится и к студентам высших учебных заведений. Проблема формирования отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни, свидетельствует о необходимости применения средств и методов «Пилатес» для укрепления и сохранения их здоровья в процессе обучения в вузе.

Также важны педагогические образовательные и воспитательные меры, способствующие формированию у студентов привычек к

здоровому образу жизни, важную роль при этом могут сыграть целенаправленно используемые средства и методы системы тренировки «Пилатес». Необходимость применения средств и методов «Пилатес» объясняется тем, что уровень физической подготовленности студентов остается низким. Как показал анализ литературы (В.Ю. Волков, 1996; С.Г. Добротворская. 2002; А.И. Загrevская, 2000), среди студентов преобладающими являются различные заболевания, в том числе и структурно-функциональные нарушения позвоночника.

Использование средств системы «Пилатес» при организации учебных занятий по физической культуре студентов специального учебного отделения позволит существенно повысить эффективность учебного процесса. Методика «Пилатес» главным образом направлена на укрепление позвоночника занимающихся, мышц пресса, спины, улучшение осанки, координации движений, развитие гибкости и подвижности в суставах, ускорение развития основных физических качеств и специальных двигательных навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности после окончания вуза.

Одной из главных задач организации учебного процесса по физической культуре в специальных учебных отделениях на основе применения упражнений «Пилатес» является расширение функциональных резервов организма студентов, восстановление после травм и заболеваний, а также формирование дополнительных путей повышения общей и специальной физической подготовленности.

#### *Список литературы:*

1. Бондарев В.А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Бондарев. – Санкт-Петербург.: Высшая школа, 2002. – 22 с.

2. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В.К. Волков // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 1996. – С. 45.

3. Дозонс, М. Пилатес для «чайников» / М. Дозонс; пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильяме», 2007. – 230 с.

4. Орлова, Н.В. Методика коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием системы пилатеса / Н.В. Орлова, Н.И. Козлова, А.Э. Болотин, С.К. Рукавишникова // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. статей участ. III Междунар. науч.-практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2012», Минск, 21-23 марта 2013 г. – Минск, 2013. – С. 106-115.

5. Chris, J. Pilates / J. Chris. – New York, 2005. – 115 p.

**УДК 796.035**

*Юлия Николаевна Колесникова,  
инструктор по физической культуре,  
ГБДОУ детский сад № 25 Калининского района,  
г. Санкт-Петербурга, Россия*

**Оценка физического развития дошкольников пяти – семи лет**

*В статье представлены результаты анализа изменений показателей физического развития детей за период старшего дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** физическое развитие, дошкольники, дошкольный возраст, возрастная динамика.*

Формирование детского организма характеризуется интенсивно идущими процессами морфогенеза. Закономерности неравномерного