

ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Орлова Н. В., доцент, канд. пед. наук
Лавринович Л. А., преподаватель*

Брестский государственный технический университет

Аннотация. В статье раскрыты теоретические и практические исследования, проведенные при анализе литературных источников отечественных и зарубежных авторов. Определена роль системы Пилатеса, основанная на инновационных процессах в системе физической культуры студентов специального медицинского отделения.

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

Актуальность исследования. Многими авторами утверждается, что программа «Пилатес» благотворно влияет на все системы организма занимающихся, а особое значение в данной программе придается подвижности и гибкости позвоночника. Если улучшается состояние позвоночника, непременно укрепляется физическое состояние и здоровье в целом. Следовательно, средства «Пилатеса» могут широко применяться для профилактики заболеваний позвоночника у студентов специального учебного отделения.

Между тем, как свидетельствует практика занятий физической культурой со студентами, по-утверждению отечественных авторов, что в настоящее время отсутствуют научно разработанные методики применения средств «Пилатеса» в системе физической культуры высших учебных заведений вообще и вузов в частности.

До сих пор не обоснованы факторы и педагогические условия, необходимые для повышения эффективности использования средств «Пилатеса» в системе физической культуры студентов вузов. Не установлены наиболее эффективные средства «Пилатеса» для профилактики заболеваний позвоночника у студентов.

Цель исследования заключается в теоретическом и экспериментальном обосновании системы «Пилатес» для использования в учебном процессе студентов специального учебного отделения.

Задачи исследования.

1. Провести анализ литературных источников отечественных и зарубежных авторов по проблеме исследования.

2. На основе проведенного анализа обосновать положительное влияние системы «Пилатес» на физическое и функциональное состояние организма студентов специального медицинского отделения.

Организация и методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы; тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты исследования. Основу работы составляют результаты многочисленных исследований, проводимых в нашей стране и за рубежом. К числу наиболее известных работ, направленных на изучение закономерностей формирования, способов оценки, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, ориентации его на здоровый образ жизни, можно отнести исследования: Т. Ф. Андрейчук, К. Л. Барановского, В. К. Бальсевича, Б. М. Бахмутова, Х. А. Бекмансурова, В. А. Бондарева, Е. Я. Бондаревского, Э. Г. Булича,

Э. Н. Вайнера, В. К. Велитченко, М. Я. Виленского, В. Волкова, Д. Н. Давиденко, А. Д. Джумаева, А. И. Загревской, Э. М. Казина, В. В. Корченова, И. Д. Ловейко, Н. В. Муравова, Р. К. Могылянской, В. П. Петленко, А. М. Филатова и др.

Однако в этих работах отсутствуют данные, раскрывающие роль современных оздоровительных технологий, базирующихся на осознанном и мотивированном выборе занятий физическими упражнениями, направленных на профилактику заболеваний у студентов специального медицинского отделения в процессе обучения в вузе.

На сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получили инновационные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес».

Имеющиеся литературные данные свидетельствуют о высокой эффективности 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.) [4].

Систему тренировки «Пилатес» разработал Джозеф Убертус Пилатес (1880-1968). Эта система оздоровления, обогащенная новыми педагогическими технологиями и инновационными подходами, пользуется сегодня 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 (Дозонс, 2007; Д. Истин, 2009; А. Ю. Казанцева, 2008).

«Пилатес» способствует развитию позитивного мышления и борьбе со стрессами, учит сознательному контролю над выполнением движений, самоконтролю, умению ощущать свое тело. Суть метода «Пилатес» состоит в получении удовольствия от занятий. Выполняя упражнения на растяжение сухожильно-мышечного аппарата одновременно с силовыми элементами, студенты учатся расслаблять тело, что в дальнейшем становится привычкой. Упражнения не должны приносить дискомфорт и болевые ощущения. Немаловажен и такой аспект, что методика «Пилатес» не отнимает много времени, а это более чем актуально для современного молодого человека.

Физическая и умственная занятость требует экономичной системы минимальных затрат времени с максимальной пользой для гармоничного развития молодежи.

Система «Пилатес» относится к методам тренировки, от которых совершенствуется не только тело с помощью развития физических качеств, но и умственные и интеллектуальные возможности. Согласно методу «Пилатес», развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела умственная энергия, очищенная кровь возвращаются к бездействующим мозговым клеткам. Такое возобновление мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества в движении в целом, к ощущению удовольствия от жизни (О. Мышляева, 2007).

В сегодняшней быстро изменяющейся жизни физическое и умственное напряжение, с которым мы сталкиваемся, представляет опасную угрозу здоровью. Студенты проводят бесчисленные часы, сидя за компьютером, склоняясь над столом, испытывают постоянные нагрузки. Не вызывает сомнений тот факт, что без должной заботы о своем теле невозможно чувствовать себя хорошо. В основном, напряжение и усталость, которые студенты испытывают изо дня в день, вызваны плохой осанкой, дисбалансом тела и недостаточно правильным дыханием (L. Robinson, G. Thomson, 2003 и др.) [3].

Выводы. Проблема формирования отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни свидетельствует о необходимости применения средств и методов «Пилатеса» для укрепления и сохранения их здоровья в процессе обучения в высшем учебном заведении.

Все вышеизложенное в полной мере относится к студентам, получающим образование в профессиональных учебных заведениях. Ведущая роль здесь, безусловно, принадлежит медицинским службам вуза, службе психологического сопровождения, которые призваны осуществлять медицинский и психологический отбор, контроль и сопровождение студентов в период их учебы в вузе (В. А. Бондарев, 2002) [1].

В то же время важны педагогические образовательные и воспитательные меры, способствующие формированию у студентов привычек здорового образа жизни, и здесь важную роль могут сыграть целенаправленно используемые средства и методы системы тренировки «Пилатес». Необходимость применения средств и методов «Пилатеса» объясняется тем, что уровень физической подготовленности студентов остается низким. При этом, как показал анализ литературы (В. Ю. Волков, 1996; С. Г. Добротворская, 2002; А. И. Загравская, 2000), у студентов имеются различные заболевания, в том числе и структурно-функциональные нарушения позвоночника [2].

Перспективы дальнейших исследований. Использование системы «Пилатес» в организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специального учебного отделения позволит существенно повысить эффективность учебных занятий по физической культуре: в значительной степени укрепить позвоночник занимающихся, укрепить мышцы пресса, спины, улучшить осанку, координацию, увеличить гибкость, подвижность суставов, ускорить развитие основных физических качеств и специальных двигательных навыков, необходимых для дальнейшей профессиональной деятельности после окончания вуза.

Расширить функциональные резервы организма студентов, а также дополнительные пути повышения их общей и специальной физической подготовленности на основе применения упражнений «Пилатес», организации учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских отделениях.

Список цитированных источников.

1. Бондарев, В.А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата: автореф. дис. канд. пед. наук / В.А. Бондарев. – СПб.: 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. Robinson, L. Pilates / L. Robinson, G. Thomson // Wellness. – 2001. – №4. – P. 45 – 48.
4. Chris, J. Pilates / J. Chris. – New York, 2005. – 115 p.