

ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Здоровье – первая составляющая счастья
Дж. Пилатес

Все больше возрастающая интенсификация и компьютеризация учебного процесса в учреждениях высшего образования в сочетании с ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками, ухудшающейся экологией, а также умственные и эмоциональные перегрузки, постоянные стрессы являются причинами ухудшения здоровья, снижения умственной и физической работоспособности у студентов.

Следовательно, очень важное место в целостном процессе формирования будущего специалиста принадлежит сохранению и укреплению здоровья, созданию оптимальных условий для ведения здорового образа жизни, являющегося необходимым условием успешной профессиональной деятельности и личной жизни.

Поиск и внедрение в учебный процесс эффективных средств физической культуры, разработка и научное обоснование оздоровительных технологий способствуют сохранению умственной и физической работоспособности.

Современный фитнес, удовлетворяя предъявляемым требованиям, вбирает в себя практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование, в результате чего образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес» или психофизические тренировки. К ментальному фитнесу относятся и упражнения системы пилатес, созданные более 100 лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Губертом Пилатесом.

Пилатес отличается от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности большой популярностью среди молодежи, доступностью, эффективностью, простотой выполнения упражнений и широкой направленностью на организм. Кроме этого, О. В. Буркова (2008), С. К. Рукавишников (2011), О. Н. Федорова (2012) и др. указывают на то, что занятия пилатесом влияют не только на улучшение психических процессов занимающихся, но и на снижение психоэмоционального напряжения, повышение умственной и физической работоспособности. Пилатес положительно воздействует как на организм человека, так и на его разум и интеллект. По данным, приведенным Э. Алперс (2007), О. В. Бурковой (2007), Л. Робинсон (2005), занятия пилатесом способствуют профилактике и коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата, а также содействуют снятию зажимов и вытяжению мышц спины.

Упражнения системы пилатес направлены на осознанное управление телом на основе стабилизации позвоночника: избавление от привычки бездумно напрягать мышцы (отходя при этом от правильного положения

тела в пространстве) приводит к тому, что стабилизируются таз и поясничный отдел, сохраняется положение правильной осанки, при этом происходит безопасное и равномерное силовое воздействие на мышцы. В каждом упражнении пилатеса происходит комплексное и изоляционное воздействие на все группы мышц: разрабатываются все группы мышц – от основных мышечных групп до мельчайших, происходит обучение изолированной работе мышц, на которое направлено упражнение, при этом расслабляются остальные и сохраняется естественное положение тела.

При занятиях упражнениями по системе пилатес осуществляется тренировка тела «изнутри»: происходит работа с мышцами-стабилизаторами, отвечающими за поддержание скелета и внутренних органов, тело учится удерживать правильное положение в пространстве, возрастает межмышечная координация, уменьшается риск получения травм.

Следует отметить, что в пилатесе главный упор делается на качество выполнения упражнений, а не на их количество: меньшее число упражнений, но правильное и осознанное соблюдение техники их выполнения с максимальной концентрацией внимания дает намного больший эффект, чем большее, но неосознанное и бездумное. Ни одно упражнение пилатеса, выполняемое правильно и осознанно, не приводит к мышечному дисбалансу. Исходя из этого, пилатес можно назвать одним из самых безопасных видов тренировки: упражнения имеют несколько уровней сложности, поэтому заниматься может как новичок, так и спортсмен. Упражнения системы пилатес оказывают щадящее воздействие на организм, поэтому ими могут заниматься люди всех возрастных групп.

Направленность упражнений системы пилатес:

- оздоровление позвоночника;
- умение управлять своим телом осознанно;
- тонизирование и укрепление мышц;
- развитие мышечного корсета;
- развитие равновесия и улучшение осанки;
- формирование сильного и подтянутого тела;
- развитие функциональных возможностей организма;
- формирование гибкости и подвижности суставов;
- развитие позитивного мышления и борьба со стрессом.

Все упражнения, разработанные Дж. Г. Пилатесом, направлены на развитие мышечной силы, особенно мышц «центра» – пресса и спины, играющих главную роль в выполнении всех упражнений пилатеса, а также улучшение гибкости и межмышечной координации.

Таким образом, с целью популяризации пилатеса и возможностью внедрения в процесс физического воспитания при работе со студентами с различным уровнем физической подготовленности было подготовлено и издано в УО «Минский государственный лингвистический университет» учебно-методическое пособие «Пилатес в физическом воспитании студентов».

В пособии приведены теоретический и практический аспекты упражнений системы пилатес, представлены методические особенности техники выполнения упражнений различного уровня сложности с возможностью их использования в процессе физического воспитания.