

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО АКТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЁЖЬ

Ларюшина С. Г., Милашук Н. С., Шиндина А. В.

УО «Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина»

г. Брест, Республика Беларусь

Польза здорового образа жизни и сбалансированного питания известна давно. Идея формирования здорового образа жизни в последние годы стала актуальной. Это связано с тем, что качество здоровья испытывает тенденцию к ухудшению. Для того, чтобы чувствовать себя комфортно, этого недостаточно. Важную роль в поддержании формы и самочувствия играет спорт. Спорт – одно из ярких проявлений современной культуры. Он способствует гармоничному развитию человека, особенно молодёжи. Именно поэтому с самого раннего возраста необходимо начинать заниматься физкультурой [5].

Занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодого. Во многом от того, в какой физической форме будут молодые специалисты (т. е. нынешние студенты) зависит то, каким будет наше будущее. Занятия обеспечивают необходимую активность, заряжают бодростью и оптимизмом, укрепляют иммунитет и, таким образом, ограждают от различных заболеваний. После занятий физкультурой отмечается лёгкость, гибкость тела, сила мускулов и эластичность суставов.

Сегодня в нашей стране много внимания уделяется физическому воспитанию, занятиям спортом. Этому способствует политика государства: строятся ледовые дворцы, работают различные спортивные секции.

Двигательная активность, выполнение физических упражнений вызывают потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводят центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Так активизируется работа внутренних органов. Это обеспечивает человеку высокую работоспособность и даёт ему ощутимый прилив бодрости [2].

Основные качества, характеризующие физическое развитие человека: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость. Совершенствование этих качеств способствует укреплению здоровья.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость – основное физическое качество, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надёжный щит против многих болезней.

Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, аэробика и др.

В последнее время в молодёжной студенческой среде набирает популярность фитнес. Термин «фитнес» наиболее близок к понятию «физическая культура». Фитнес – это совокупность мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, способствуют улучшению его здоровья. Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес, на длительное время закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. Также к системе фитнеса относятся: тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей; аэробные тренировки, способствующие развитию аэробных способностей; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни [5].

В связи с тем, что фитнес набирает популярность, развиваются новые методики, которые принято считать видами фитнеса. Одной из них является Пилатес. Система Пилатес включает в себя упражнения для всех частей тела. Она разработана в начале XX века, но признание получила лишь недавно, в начале XXI столетия. В настоящее время Пилатесом занимаются более десяти миллионов человек по всему миру, большую часть которых составляют студенты.

Пилатес укрепит мышцы и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Также Пилатес обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга. Сочетание движения и правильного дыхания является залогом укрепления мышц и хорошего самочувствия. Поэтому очень важно при выполнении упражнений в технике Пилатес концентрировать внимание на дыхании.

В Пилатесе при выполнении упражнений очень важно взаимодействие разума и тела. Их выполнение сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения и осознанием каждого действия на группы мышц. Регулярно выполняя упражнения, можно вернуть телу гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Свобода движений обеспечит эффективную работу скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем. А психика научится противостоять стрессам, которые приводят к ожирению, раннему старению и износу организма [2].

Не следует забывать, что Пилатес показан не только здоровым людям, чтобы предотвратить какие-либо нарушения, но и тем, кто перенёс трав-

мы позвоночника или долгое время по каким-либо причинам не мог ходить (Пилатес предупреждает пролежни и отёки лёгких).

Таким образом, при правильном и регулярном выполнении упражнений в технике Пилатеса налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне [6].

Система Пилатес отвечает требованиям любого организма. Он развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Его особенность: получить травмы практически невозможно. Упражнения абсолютно безопасны и поэтому рекомендуются студентам. Особенно велика их роль в физическом развитии в студенческой молодёжной среде. Упражнения можно выполнять как со специальными тренажёрами, так и без них. Например, популярными являются упражнения с изотоническим кольцом или амортизаторами. Также Пилатес не только содействует поддержанию хорошей физической формы, но и снижает стресс. Кроме того, этим видом фитнеса можно заниматься даже дома самостоятельно.

Пилатес – широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом более ста лет назад. Благодаря упражнениям в технике Пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Также упражнения в этом методе затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы. Для студентов тренировка по методу Пилатеса незаменима, так как развивает мышцы таза.

Метод Пилатеса хорошо влияет на нервную систему студентов. Дело в том, что, занимаясь Пилатесом, можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Методика Пилатеса помогает управлять своей жизнью и лучше справляться с жизненными трудностями. Это особенно важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [4].

Цель занятия Пилатес – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений нужно растягивать корпус от копчика до макушки. Во время выполнения упражнений позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно для молодых людей, так как снижается риск искривления позвоночника или сколиоза.

Очень важно освоить технику дыхания Пилатес. Новичку это будет сложно. Но правильное дыхание снижает риск стрессов, респираторных и

других заболеваний. Дыхание верхнее, грудное, живот втянут. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно лёгкими.

Лопатки во время занятий нужно плотно прижимать к рёбрам. Это поможет избежать перегрузки мышц шеи и верхней части спины. Чтобы достичь правильного положения лопаток, необходимо свести их к центру спины, и опустить вниз к копчику.

Во время упражнений Пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперёд. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха рёбра опускаются к бёдрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук.

Основные принципы Пилатес:

1) Концентрация. Нужно сосредоточиться и направить всё внимание на определённую мышцу. «Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы», – сказал Пилатес.

2) Централизация. База выполнения упражнений – область источника энергии. Эту область сам автор методики назвал «каркас прочности». Нужно задействовать мышцы, которые в напряжённом состоянии создают стабилизирующий силовой пояс в области брюшного пресса.

3) Правильное дыхание. Оно позволяет очищать кровь, так как лёгкие наполняются кислородом, и помогает улучшить метаболизм. В Пилатесе используется техника грудного, рёберного дыхания. Пилатес считал, что правильно дышать обязан каждый человек.

4) Мышечный контроль. Система Пилатес позволяет выполнять упражнения, не испытывая дополнительного напряжения.

5) Точность. В Пилатесе все упражнения необходимо выполнять очень точно, не упуская никаких деталей. Иначе эффективность упражнения не достигается.

6) Плавность. Пилатес учит грациозно двигаться. Поэтому все движения должны выполняться медленно и плавно. Плавность отмечается у тех людей, которые легко переходят от выполнения одного упражнения к другому.

7) Изоляция определенной мышцы. Данный принцип позволяет сконцентрировать внимание на работающей мышце или группе работающих мышц. Пилатес говорил: «Пилатес — это не напряжение, а комфортное выполнение упражнений с изоляцией определённых мышц».

8) Визуализация. Чтобы занятия были более эффективными, в системе Пилатес используются зрительные образы. Кроме того, таким образом занятия становятся полезными не только для тела, но и для ума.

9) Регулярность тренировок. От одного занятия эффекта не будет. Оптимальный вариант занятия фитнесом – 2-3 раза в неделю в течение 45-60 минут. Этим видом фитнеса можно заниматься и каждый день [3].

Упражнения:

«Скручивание»

Цель: увеличить гибкость и силу позвоночника; улучшить релаксацию; проработать бедренные мышцы. Выполнять упражнение нужно стоя у стены, а также сидя на стуле (с прямой спинкой).

Исходное положение: стать на расстоянии около 45 см от стены, держа ступни параллельно и на расстоянии, равном толщине бедра. Прислониться к стене, подогнув колени. Выполнение:

- 1) Вдохнуть и вытянуться вдоль всего позвоночника.
- 2) Начиная выдыхать, мягко подтянуть пупок к позвоночнику.
- 3) Продолжая выдыхать, опустите подбородок вниз, расслабьте голову и шею.
- 4) Медленно начать скручиваться вперёд, отрывая позвоночник от стены. Руки, кисти, голова, шея расслаблены, а ягодицы прижаты к стене. Продолжать движение, пока чувствуется комфорт, но постепенно нужно достичь пола. Можно сильнее подогнуть колени.
- 5) Достигнув нижней точки, сделать вдох.
- 6) Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и повернуть таз так, чтобы лобковая кость была направлена к подбородку. Медленно разворачиваясь вверх, позвонок за позвонком прикладывать спину к стене.
- 7) Выдыхать в процессе движения позвоночником. Повторить 6 раз [7].

Это упражнение больше всего подходит тем, кого мучают боли в спине и кому трудно наклоняться.

«Вращение в талии»

Цель: проработать талию и мышцы, расположенные между лопатками.

Для выполнения упражнения понадобятся шест длиной 1,5-1,8 м. и стул (стул необязательно). Выполнение:

1. Поместить шест на плечи, обведя его руками так, чтобы кисти покоились сверху. Если держать шест неудобно, следует вытянуть руки в стороны. Когда они устанут, при необходимости опустить их.
2. Вдыхая, вытянуть позвоночник.
3. Выдыхая, подтянуть пупок к позвоночнику и мягко повернуть туловище в сторону. Голова тоже поворачивается. Повторить 10 раз в обе стороны.

Советы для выполнения упражнения:

- сохранять неподвижность бёдер;
- следить, чтобы корпус не отклонялся назад или вперёд;
- не прогибать спину [7].

«Планка»

Самое популярное упражнение Пилатеса. При его выполнении работают мышцы всего тела. Оно приводит в тонус мышцы рук, ног, плечевого пояса, спины и, особенно, живота. Планка – упражнение статическое. Движений в нём нет, поэтому самое главное – держать тело правильно. Как делать: лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90 градусов и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опирается только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело держать ровно, мышцы живота напряжены.

– ступни. Поставить вместе: так увеличивается нагрузка на мышцы живота;

– ноги. Должны быть прямыми и напряжёнными;

– ягодицы. Напрячь. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активацию всех мышц тела;

– поясница. Самый сложный момент. Поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. Это значит, что поясницу нельзя округлять и прогибать;

– живот. Втянуть, и подтянуть к рёбрам. Дыхание не задерживать;

– локти. Ставить локти строго под плечевыми суставами (в этом случае не будет лишней нагрузки на плечи). Для увеличения интенсивности локти можно подвинуть вперёд [7].

«Подтягивание бедра»

Цель: разработать подвздошно-поясничную мышцу и научиться одновременно сгибать ногу в колене и в тазобедренном суставе, не выворачивая таз. Выполнение:

1. Лечь на пол, подогнуть колени и поставить ступни на пол.

1. Сделать подготовительный вдох.

2. Выдыхая, нижними мышцами живота подтянуть пупок к позвоночнику и, сохраняя ощущение впалого живота, подтянуть правое колено к груди.

3. Вдохнуть, сцепив руки на правой ноге ниже колена (или на бедре под коленом, если есть проблемы с суставами).

4. Удерживая правую ногу, выдохнуть и опустить левую ногу вниз. Нижняя часть спины не должна выгибаться вверх. Если она выгибается, нужно подогнуть левую ногу.

5. Вдыхая, вернуть левую ногу в исходное, согнутое, положение.

6. Выдыхая, опустить правую ногу на пол, сохраняя ощущение втянутого живота. Повторить по 5 раз для обеих сторон (чередуя).

Упражнение поможет удлинить подвздошно-поясничную мышцу. Эта мышца связывает нижнюю часть позвоночника с бедренной костью, и, если она слишком коротка, то возможно нарушение положения таза [7].

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка и физическое развитие молодёжи, студентов. Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом молодых людей, которые получают специальную медицинскую группу, становится больше. Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, повышении общей работоспособности, психической устойчивости велики. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоничное развитие молодого человека, успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Чтобы быть здоровым, молодой человек, студент, должен активно заниматься физкультурой. В этом могут помочь специально подобранные и организованные мероприятия с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха. Только так можно изменить своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону. Как отмечалось выше, одним из лучших средств для улучшения физической формы студенческой молодёжи могут быть упражнения по методу Пилатеса [8].

Методика Пилатес эффективно способствует физическому развитию студенческой молодёжи. Она развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Оригинальные и интересные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно, и высокой степени концентрации на каждом элементе. Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. В работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры. Это очень важно для каждого молодого человека.

Нагрузка в Пилатесе не меньше, чем в других тренировках. В Пилатесе упражнения продуманы так, что во время их выполнения задействованными оказываются все группы мышц. В этом и заключается его основной эффект.

Соблюдение основных принципов и понимание полезности метода Пилатеса делает занятия продуктивными и интересными. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, легкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, легкость в позвоночнике [1].

Можно сказать, что Пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни и его основой, потому что упражнения этого метода содействуют физическому (а также умственному) развитию

молодёжи, пробуждает интерес к здоровому образу жизни и спорту, мотивирует студентов к занятиям физкультурой.

Пилатес – самый безопасный вид фитнеса и других физических упражнений. Это особенно важно для студенческой молодёжи, которая очень подвижна и активна, старается везде успеть.

Следует отметить, что выполнение физических упражнений и занятия Пилатеса в частности помогают в полной мере раскрыть спортивный потенциал студентов и использовать его на благо государства. Сегодня, когда в нашей стране существуют проблемы демографии, когда коэффициент смертности становится равным коэффициенту рождаемости, занятия спортом и физкультурой особенно важны в среде студенческой молодёжи. Именно молодёжи предстоит строить наше будущее и будущее нашего государства. А сейчас, когда ритм жизни постоянно ускоряется, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать своему телу разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное средство морального и физического оздоровления. В этом хорошо помогает Пилатес.

Итак, его польза для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, выравнивание различных частей тела;
- исправление плохой осанки, тело приобретает способность двигаться более грациозно;
- выравнивание всех частей и органов, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;
- улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильные пресс и сердце, повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов, продолжительных и резких болей в теле.

Таким образом, студентам необходимо приобщиться к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного развития, но и для того, чтобы направить свои силы и свой потенциал на развитие государства, в котором они живут.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг "Радуга", 2005. – 208 с.
2. Вейдер, С. Пилатес. 15 минут в день / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 64 с: ил.
3. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.
4. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского / С. Вейдер. – Ростов на-Дону: Феникс, 2007. – 114 с.

5. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д. Г.Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003. – 145 с.
6. Смирнова, И. В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И.В. – М.: Вектор, 2008.
7. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск: Попурри, 2006. – 122 с.
8. Уянаева, Н. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н. В. Уянаева. – Нальчик : Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х. М., Материалы науч.-практ. конф. ч.2., 2011. – С. 223-226.

УДК 37.037.1

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Лис М. И., Венцковская Н. С., Лапко Ю. А.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие двигательные действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях [1, 2, 3]. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями [4]. В связи с этим в юношеском возрасте большое внимание следует уделять специальной физической подготовке (СФП).

Цель исследования – экспериментально определить эффективность совершенствования СФП на повышение физического состояния юношей-волейболистов.

Методика исследования состояла из анализа литературы; выбора инструментария; опроса, педагогического эксперимента, который заключался в изучении влияния различных средств, используемых в СФП волейболистов и статистической обработки полученных данных.

Для опроса использовалась стандартная анкета, что позволило сопоставить наши выводы с результатами других исследований. Анкетирование проводилось на контингенте тренеров по волейболу с целью изучения возможности совершенствования СФП волейболистов. Всего было опрошено 34 тренера.

Педагогический эксперимент проводился в течение двух семестров 2013-2014 учебного года на контингенте студентов ГрГМУ, занимающихся волейболом. В исследовании приняли участие студенты (юноши в воз-