

*Ленская Ирина Фёдоровна, старший преподаватель кафедры
«Отделения физической культуры и спорта»,
Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова,
РФ, г. Барнаул*

ПРИМЕНЕНИЕ ПИЛАТЕСА В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: Статья посвящена использованию методики пилатеса на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Рассмотрены основные принципы и преимущества пилатеса, а также представлены конкретные упражнения, подходящие для студентов. Анализируются положительные эффекты занятий пилатесом на физическое и психоэмоциональное состояние студентов.

Ключевые слова: пилатес, физическая культура, высшее образование, студенты, физическое развитие, психическое здоровье.

Annotation: The article is devoted to the use of the Pilates method in physical education classes at universities. The main principles and benefits of Pilates are considered, and specific exercises suitable for students are presented. The positive effects of Pilates classes on the physical and psycho-emotional state of students are analyzed.

Keywords: Pilates, physical education, higher education, students, physical development, mental health.

Введение

Современные студенты сталкиваются с высокими умственными нагрузками и стрессами, что делает необходимым поддержание их физического

здоровья. Пилатес, как система упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом, предлагает эффективное решение для улучшения общего состояния здоровья. Включение пилатеса в программу физической культуры в вузах может существенно повысить физическую и психическую устойчивость студентов.

Методика внедрения пилатеса в учебный процесс

Занятия пилатесом можно организовать как отдельный курс или включить в существующие программы по физической культуре. Важно обучить инструкторов правильной технике выполнения упражнений для обеспечения их безопасности и эффективности. Занятия следует проводить регулярно, уделяя особое внимание правильной технике и постепенному увеличению нагрузок [1].

Преимущества пилатеса для студентов [2]:

- Коррекция осанки и профилактика болей в спине.

Длительное сидение за учебниками и компьютерами негативно сказывается на осанке студентов. Пилатес помогает укрепить мышцы кора и выровнять позвоночник, что снижает риск болей в спине и улучшает общую осанку.

- Развитие координации и чувства баланса.

Упражнения пилатеса требуют высокой концентрации и контроля, что способствует развитию координации движений и чувства равновесия. Это полезно не только в спорте, но и в повседневной жизни студентов.

- Укрепление мышц и повышение физической выносливости.

Пилатес способствует укреплению глубоких мышц, улучшает кровообращение и дыхание. Это положительно влияет на физическую выносливость и общую физическую подготовку студентов, делая их более устойчивыми к физическим нагрузкам.

- Снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния.

Контроль дыхания и концентрация на движениях в пилатесе помогают снизить уровень стресса и улучшить психоэмоциональное состояние студентов.

Это особенно важно в периоды высокой учебной нагрузки и экзаменов.

Конкретные упражнения и схемы тренировок

Для студентов вузов рекомендуется использовать базовые упражнения пилатеса, адаптированные под их уровень физической подготовки. Примеры таких упражнений включают [3]:

- Сотня.

Исходное положение — лежа на спине, ноги подняты под углом 90 градусов, руки вытянуты вдоль тела. Поднимая голову и плечи, выполняем быстрые движения руками вверх-вниз, считая до 100.

- Круги ногами.

Исходное положение — лежа на спине, одна нога поднята вверх. Выполняем круговые движения ногой в одну сторону, затем в другую, по 10 раз на каждую ногу.

- Катание как мяч.

Исходное положение — сидя, ноги согнуты, руки обхватывают голени. Перекатываемся назад на спину и возвращаемся в исходное положение, повторяя 10 раз.

- Планка.

Исходное положение — упор лежа, тело вытянуто в одну линию. Держим позицию 30 секунд, постепенно увеличивая время до 1 минуты.

- Лебедь.

Исходное положение — лежа на животе, руки согнуты в локтях. Поднимаем верхнюю часть тела, прогибаясь в спине, и возвращаемся в исходное положение, повторяя 10 раз.

Основные принципы пилатеса

Главные принципы пилатеса включают [4]:

- Концентрация: полное сосредоточение на движениях тела.
- Центрирование: внимание на укрепление мышечного корсета.
- Контроль: тщательный контроль выполнения каждого упражнения.
- Дыхание: согласование дыхания с движениями.

- Точность: техническая точность выполнения движений.
- Плавность: медленные и плавные переходы между упражнениями.

Рекомендации по длительности и частоте занятий

Для достижения наилучших результатов рекомендуется проводить занятия пилатесом 2–3 раза в неделю. Оптимальная длительность каждого занятия — 40–50 минут. Важно выполнять упражнения последовательно, без длительных перерывов между ними.

Недостатки и противопоказания пилатеса

Ограничения пилатеса [5]:

- Пилатес не является наиболее эффективным методом для похудения и сжигания жира.
- Он не способствует значительному увеличению физической выносливости.
- Требуется высокая точность выполнения упражнений, что может сделать самостоятельные занятия малоэффективными.
- Для комплексного физического развития необходимо дополнить пилатес другими видами тренировок.

Особенности выполнения упражнений:

- В положении планки необходимо держать тело в одной прямой линии.
- При выполнении упражнений на спине поясница должна быть прижата к полу.
- Работайте только мышцами кора, избегая напряжения шеи.
- Выполняйте упражнения медленно и качественно, а не на количество и скорость.
- Сосредоточьтесь на работе мышц, начиная с коротких занятий, чтобы избежать рассеивания внимания.
- Не занимайтесь пилатесом при обострениях заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Заключение

Интеграция пилатеса в учебный процесс вузов может значительно повысить качество физического воспитания студентов, способствуя их всестороннему физическому и психоэмоциональному развитию. Регулярные занятия пилатесом помогают улучшить осанку, развить координацию и укрепить мышцы, что положительно сказывается на общем состоянии здоровья студентов. Включение пилатеса в программу физической культуры вузов может стать важным шагом на пути к формированию здорового образа жизни и повышению качества образования.

Библиографический список:

1. Ефимова, О. Методическое пособие для учителей физической культуры: применение пилатеса на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-dlya-uchitelej-fizicheskoj-kultury-primenenie-pilatesa-na-urokah-fizicheskoj-kultury-4402127.html?ysclid=lwj2b59tg3986112464> (дата обращения: 17.06.2024).
2. Лебедева, А.В. Пилатес как метод физического воспитания студентов [Электронный ресурс] // Научные статьи. URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1602063980> (дата обращения: 13.06.2024).
3. Иванова, Н.В. Пилатес как средство развития гибкости на уроках физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/28/pilates-kak-sredstvo-razvitiya-gibkosti-na-urokah> (дата обращения: 14.06.2024).
4. Смирнова, Е.А. Методика пилатес как средство развития физической подготовки [Электронный ресурс] // Альманах педагога. URL: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=43790&ysclid=lwj2k1ikh5870863693> (дата обращения: 22.06.2024).
5. Петрова, И.И. Методика пилатес как средство развития физической подготовки [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/files/mietodika-pilaties-kak-sriedstvo-razvitiia-fizichi.html?ysclid=lwj2k49qio397476437> (дата обращения: 18.06.2024).