

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

Актуальность данного исследования обусловлена тем, что возрастающие социальные и личностные требования к качеству образования определяют актуальность разработки и использования новых образовательных технологий, а также адаптацию к современным условиям уже апробированных технологий. В рамках нашей учебной дисциплины к таковым можно отнести различные фитнес-технологии.

Специалисты в области физической культуры определяют фитнес как систематические занятия физическими упражнениями, осуществляемые по разработанным программам под руководством профессиональных специалистов по физической культуре, которые направлены на поддержание и повышение уровня физической подготовленности и здоровья занимающихся с целью улучшения качества жизни (личной успешности на основе физического благополучия), а также эффективности учебной и профессиональной деятельности.

На практике в образовательном процессе фитнес-технологии, обладающие значительным потенциалом в обеспечении физического воспитания студентов, используются недостаточно по ряду причин, одна из которых – материально-техническая оснащенность мест занятий физическими упражнениями.

На сегодняшний день насчитывается около 200 видов программ оздоровления/ Среди различных направлений фитнеса, развиваемых в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах, можно выделить несколько наиболее характерных:

– кардиотренировки. К ним прежде всего относятся все традиционные: циклические упражнения (ходьба, бег, езда на велосипеде и на лыжах и роликовых коньках, плавание); различные виды аэробики (классическая, танцевальная, степ-аэробика, сайклинг, аква-аэробика и пр.);

– силовые тренировки. К данному направлению относятся программы атлетической гимнастики, силовые виды аэробики (занятия со специальными штангами Body Pump, с резиновыми амортизаторами, гантелями, бодишейпинг, бодистайлинг, программы

для коррекции фигуры и др.);

– координационные тренировки и тренировки на баланс, представленные в виде различного рода игр, специальных программ с использованием аэростепов, мягких ковриков и пр.;

– ментальный фитнес. Формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания, в результате чего образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название ментальный фитнес или психофизические тренировки, в том числе и антистрессовые. К ментальному фитнесу в первую очередь относят восточные оздоровительные системы, такие как йога, цигун, ушу, корейские и японские гимнастики.

К ментальному фитнесу относится и система упражнений пилатес, созданная около 100 лет назад немецким врачом, тренером, спортсменом Джозефом Пилатесом. Система пилатес включает черты, присущие как западной (европейской и американской), так и восточной культуре движений.

Популярность фитнес-программ стремительно растет в студенческой среде, совершенствуется техника упражнений, появляется новое оборудование и инвентарь.

На своих занятиях по физической культуре со студентами СУО мы широко используем элементы системы пилатеса, на чем и остановимся поподробнее.

Классический пилатес является основным, базовым курсом, в котором движения выполняются в положении сидя, лежа, в упорах без дополнительного оборудования. Основой классического пилатеса служат 34 базовых упражнения. Широкий выбор упражнений различной сложности позволяет проводить занятия для людей любого уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

Главное отличие этого вида тренировки заключается в выполнении упражнений без дополнительного оборудования.

Суть системы пилатес состоит в получении удовольствия от занятия, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Большое значение автор данной системы Джозеф Пилатес придавал уверенности в достижении успеха, в позитивной отдаче от упражнений.

Никакие другие упражнения не оказывают такого мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка безопасна, практически не существует противопоказаний, пилатесом

можно заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме.

Упражнения пилатеса соответствуют результатам исследований современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению и развитию движений), улучшают физическое состояние человека, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу мышц.

Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается:

- в формировании здорового образа жизни;
- улучшении деятельности центральной нервной системы: развиваются концентрация внимания и образное мышление. Во многом это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязи физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений;
- балансе физического, умственного и духовного аспектов. Философское значение системы заключается в совместной тренировке тела и разума. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга – это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения, стресса;
- улучшении функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы: все без исключения упражнения, используемые в системе пилатес, выполняются с акцентом на правильное дыхание;
- развитию силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;
- формировании (коррекции) правильной осанки;
- профилактике болей в области спины;
- повышении обменных процессов;
- улучшении телосложения;
- снятии мышечной напряженности;
- укреплении мышц без наращивания излишней мышечной массы, особенно в области живота и спины;
- предотвращении травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника).

Основополагающими принципами системы пилатес являются принципы теории и методики физического воспитания. Однако, как и каждая авторская методика, система пилатес имеет свои специфические принципы, отличающие ее от других систем.

Постоянно совершенствуя свою систему, Д. Пилатес тем не менее всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. В различных школах или направлениях пилатеса этот перечень может иметь некоторые незначительные отличия, но в него обязательно входят

- концентрация внимания,
- интеграция тела,
- контроль техники выполнения упражнений,
- центрирование,
- дыхание,
- плавность,
- визуализация.

Таким образом, на основании проведенного анализа основных принципов системы пилатес мы видим, что данная системы полностью соответствует требованиям к нагрузкам, рекомендованным для студентов специального учебного отделения и даже имеет ряд преимуществ. Преимущества пилатеса заключаются в отсутствии ударной нагрузки на организм и в комплексной проработке глубоких и поверхностных мышц.

Исходя из всего вышесказанного, а также на основе нашего опыта работы можно сделать вывод о том, что система пилатес представляет хорошую альтернативу традиционным физическим нагрузкам для студентов специальных медицинских групп.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Колочанова Н. А. Комплексы физических упражнений для студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / Н. А. Колочанова, А. С. Никитин, А. А. Гуляков. – Казань: КФУ, 2019. – 42 с.

2. Морозова, Л. В. Пилатес как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, Т. И. Мельникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 1. – С. 165–170.