

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Н.В. Уянаева

Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х.М.

г. Нальчик, Россия.

Natnat151515@mail.ru

Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению [1].

Самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовленность и физическое развитие молодежи. Реальный объем двигательной активности учащихся и студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Увеличивается число абитуриентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Возможности различных видов спорта в укреплении здоровья, коррекции телосложения и осанки, повышении общей работоспособности, психической устойчивости, наконец, в самоутверждении очень велики. При этом здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоническое развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности.

Общее физическое состояние человека зависит от многих факторов как естественных, так и социальных, но главное – оно управляемо. С помощью соответствующим образом подобранных и организованных мероприятий с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно в широком диапазоне изменять в необходимом направлении показатели физического развития и функциональной подготовленности организма.

Именно поэтому физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья, физического развития и подготовленности человека в современном обществе. Фактически физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека, являясь важным средством его всестороннего и гармонического развития. Значит физическая культура и ее составная часть – студенческий спорт – в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступают не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности [2].

Наиболее близким к понятию «Физическая культура» на сегодняшний день выступает «Фитнес». Под этим термином подразумевается совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья.

Как правило, это:

- тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей и увеличение мышечной массы,
- аэробные тренировки, направленные на развитие аэробных способностей,
- тренировка гибкости,
- формирование культуры питания и здорового образа жизни [3].

Одной из разновидностей фитнес-тренировки является пилатес. Пилатес – это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, кроме того – это не просто коллекция наугад собранных упражнений, а полный и комплексный метод физической подготовки. Он основывается на восьми фундаментальных принципах, лежащих в основе всех упражнений:

- Концентрация

Чтобы выполнить некоторые движения или упражнения Пилатеса правильно, нужно сфокусировать внимание и увеличить концентрацию на определённых частях тела или на специфических приёмах.

– Релаксация

Подготовка разума и тела, выпуская из себя стресс повседневности и полностью избавляя тело от напряжения, что бы работали только те мышцы, которые задействованы в тренировке.

– Выравнивание

Чтобы тело работало так, как ему назначено природой, во время упражнения оно должно быть выровнено.

– Центрирование

Чтобы обеспечить оптимальную стабильность корпуса, необходимо включать в работу мышц тазового дна, подтягивая одновременно низ живота, который называется в пилатесе «центром».

▪Координация

Необходимо научиться координировать все движения, правильно выстраивать части тела, создавать сильный центр и выделять стабилизирующие мышцы.

▪Плавность движений

Суть пилатеса заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении, совершенно естественных движений. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это даёт возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы.

▪Дыхание

Чтобы организм вовремя выполнения упражнения получал достаточное количество кислорода, нужно научиться, эффективно дышать. Такой тип дыхания называется «грудным» или «боковым»: при вдохе нижняя часть грудной клетки расширяется, а при выдохе сжимается.

▪Выносливость

С приобретением опыта, выносливость возрастает. Укрепление глубоких стабилизирующих мышц туловища позволяет существенно её увеличить [6,8].

Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают такого же мягкого воздействия на тело, одновременно тренируя его. Тренировка настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в гармоничное целое. Именно поэтому, для занятий по системе «Пилатес» практически не существует никаких противопоказаний, можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме, поскольку нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму. [7]

Польза метода пилатес:

▪Увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, баланса, выравнивание различных частей тела.

▪Исправление плохой осанки. Тело приобретает способность двигаться более грациозно и экономично.

▪Выравнивание всех частей и органов. Все важнейшие органы получают надлежащую защиту, а значит, будут работать эффективнее.

▪Улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма легких, здоровые кости и суставы, сильный пресс и сильное сердце, повышение тонуса, стойкости, уменьшение стрессов, снижение продолжительных и резких болей в теле. [9]

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами ЗОЖ [4].

Внедрение в занятия физической культурой метода Пилатес, как совершенно нового направления, вызвало у студентов большой интерес к занятиям, значительно увеличилась посещаемость.

Соблюдение основных принципов и понимание полезности данного метода делает занятия продуктивными и интересными. После проведенного урока студенты отмечали: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности и легкости в теле. Уже через месяц занятий пилатесом к ним пришло ощущение крепкого тела, увеличение уровня развития гибкости, повышение тонуса мышц, легкость в позвоночнике – это мотивировало студентов заниматься данным видом оздоровительной тренировки и во внеучебное время. Студенты интересовались новыми упражнениями, исправно выполняли домашнее задание, обсуждали между собой технику выполнения упражнений и дыхания. Опрос, проведенный среди 250 студентов, выявил, что большее количество учащихся (187 человек) считает занятия пилатесом интересным и полезным для здоровья тренингом, 164 студента намерены в дальнейшем практиковать данный метод оздоровительной тренировки.

Таким образом: анализируя, проведенный опрос мы можем сказать, что пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни, так как мотивирует студентов к занятиям физической культурой.

Физическая культура и спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования ЗОЖ студентов становятся сверх актуальными.

Нам необходимо весь огромный потенциал физической культуры и спорта в полной мере использовать на благо процветания России. Это наименее затратные и наиболее эффективные средства форсированного морального и физического оздоровления нации [5].

Литература

1. Вайнер, Э.Н. Валеология: Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 244 с.
2. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 65 с.
3. Калашников, Д.Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д.Г.Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003. – 145 с.
4. Краснов, И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов / И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. – СПб.: 2003, Изд-во СПбГУ. – 231 с.
5. Материалы к заседанию XXVIII Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». – М., 2002.
6. Пилатес / Алперс, Сежел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ Астрель, 2007. – 255 с.
7. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграф. услуг Радуга, 2005. – 335 с.

8. Робинсон, Л. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск.: ООО Попурри, 2003. – 455 с.
9. Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. – Минск: ООО Попурри, 2003. – 245с.