

Александров Спартак Геннадиевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Жолобкова Диана Алексеевна

студентка

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается значимость пилатеса как ресурса повышения двигательной активности студентов, где одновременно задействованы система движений «правильного дыхания» и «спокойствия разума». В рамках исследования проведен опрос среди студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова с целью выяснения причин плохого состояния организма из-за малоподвижного образа жизни. На основе проведенного анкетирования предложены средства и методы решения проблем со здоровьем для улучшения осанки и избавления от болей в спине, а также подтягивания мышц живота.

Ключевые слова: пилатес, здоровье, физическая культура, активность, студенты вузов.

Результаты исследования и их обсуждение

Пилатес может выступить значимой частью процесса физкультурного воспитания в вузе, быть интегрирован в систему физического воспитания студентов, учитывая новые требования к физической подготовленности обучаемых, выступить профилактикой искривления позвоночника и болей в спине [1; 2; 3].

Известно, что учебная деятельность студентов сопряжена с сидячим образом жизни, где страдают осанка, шейные отделы позвоночника [4; 5].

Пилатес может стать средством формирования и развития личности в разных аспектах жизни, также фактором укрепления здоровья и красоты, оптимизации психологического и физического состояния студентов.

Грация и эффективность упражнений курса пилатеса приобретает эффект только тогда, когда одно движение плавно соединяется с другим. Благодаря пилатесу происходит внушительное укрепление мышечного корсета, улучшается координация и «баланс тела», снижается уровень стресса [6].

Один из навыков, который нужно освоить – тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся «в проработке» в данный момент [7; 8].

Эффект занятий пилатесом:

1. С помощью движений снимается стресс и переутомление, благодаря правильно отработанной методике упражнений.

2. Пилатес одновременно растягивает и укрепляет мышцы тела, что способствует снижению рисков появления болевых ощущений.

3. Прорабатываются глубокие мышцы в районе позвоночника, что дает правильную и красивую осанку и низ живота.

4. Пилатесом могут заниматься все категории студентов, вне зависимости от пола и возраста, физического развития [9].

Был проведен опрос среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Задавались следующие вопросы:

1. «Занимаетесь ли Вы спортом»?
2. «Как Вы воспринимаете применение программы пилатеса на практических занятиях по физической культуре»?
3. «Увлекались ли Вы пилатесом»?
4. «Как часто Вы занимаетесь пилатесом»?
5. «Какие эмоции и ощущения Вам дают занятия пилатесом»?
6. «Получаете ли Вы физическое и психологическое удовольствие от занятий пилатесом»?

Выяснилось, что 75% студентов занимаются спортом. 25% из них делают упражнения каждый день, 35% – более двух раз в неделю, 21% – около одного раза в неделю, 19% – примерно раз в месяц.

Упражнения пилатеса практикуют около 30% опрошенных, что довольно высокий показатель.

65% ответили положительно к введению занятий пилатесом в занятия физической культурой, 24% – отнеслись к этому нейтрально и 11% – негативно. 38% опрошенных эффект пилатеса видят в «растяжке» и поддержании хорошей физической формы, 21% – получении энергии и бодрости после тренировок, 11% – улучшение мышечного тонуса. 30% студентов указали хорошее времяпрепровождение (рис. 1).

Какое влияние оказывает пилатес на жизнь студентов

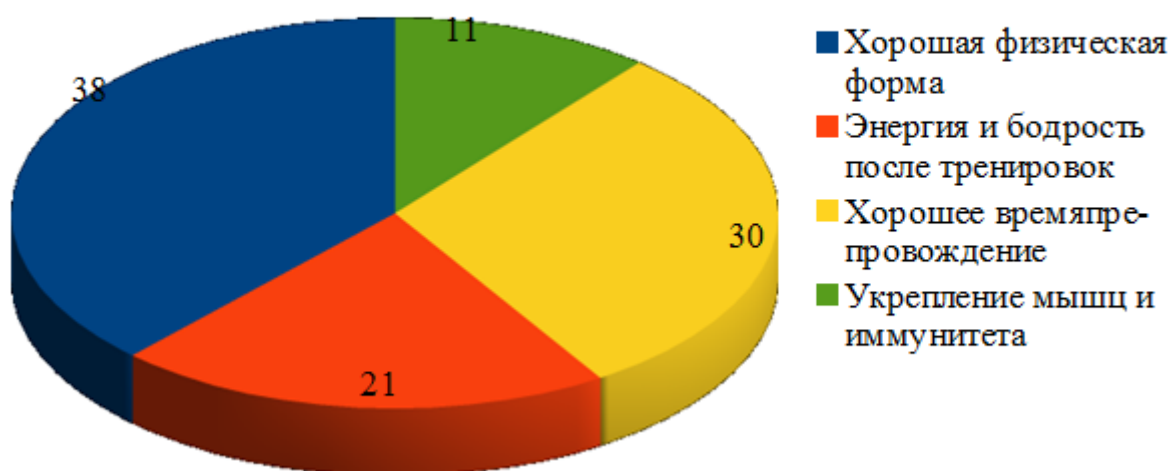


Рис. 1. Результаты опроса студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Таким образом, пилатес имеет значительный резерв в физическом воспитании студентов вузов, популяризирует здоровый образ жизни и заботу о своем теле, адаптирует организм занимающихся к физическим нагрузкам.

Проведенный опрос продемонстрировал уровень заинтересованности студентов к занятиям пилатесом, позитивное их отношение к спорту и здоровому

образу жизни, перспективы его внедрения в практические занятия по физической культуре.

Список литературы

1. Александров С.Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: Учебно-методическое пособие / С.Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А.В., 2021. – 87 с.

2. Александров С.Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С.Г. Александров, Д.В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

3. Александров С.Г. О формировании стратегии физкультурного воспитания российского студенчества / С.Г. Александров, Д.В. Белинский, Л.Н. Шамсутдинова // Россия и мировое сообщество: проблемы демографии, экологии и здоровья населения. Сборник статей II Международной научно-практической конференции. – Пенза: ПГАУ, 2019. – С. 14–17.

4. Александров С.Г. Отношение студентов к физической культуре и спорту: социологический анализ / С.Г. Александров, С.Ю. Дудникова // Наука и образование: актуальные вопросы, проблемы теории и практики: Сборник научных трудов Национальной (всероссийской) научно-практической конференции. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 67–70.

5. Александров С.Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С.Г. Александров, Е.А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: Сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

6. Александров С.Г. Теоретико-методические основания организации физического воспитания и здоровьесбережения студентов вуза / С.Г. Александров,

И.П. Проскуракова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2019. – №44. – С. 4–8.

7. Александров С.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность и работоспособность студентов / С.Г. Александров, А.Д. Трофимова, Э.В. Третьякова // Актуальные проблемы развития экономики, права и кооперации: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, приуроченной к 190-летию потребительской кооперации России. – Краснодар: ККИ (РУК), 2021. – С. 147–149.

8. Бочарин И.В. Пилатес как раздел фитнеса и физической рекреации / И.В. Бочарин, Д.А. Лобанова, В.О. Томилов // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивнооздоровительного туризма. 2020. – С. 237–238.

9. Иванов В.Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В.Д. Иванов, З.И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – С. 74–78.