

рукой, задержать это положение не менее 5 сек., затем поменять положение рук. Затем вытянуть руку за головой и также задержать положение, затем сменить положение рук.

2.И.П. - стойка ноги на ширине плеч, обхватить одну руку другой за локоть, затем отвести эту же руку назад. Сменить положение на другую руку.

3.И.П. - стойка ноги вместе, согнуты в коленях, обхватить обеими руками колени, поясницей тянуться вверх. Затем вытянуть обе руки вперед.

Модульное построение учебного курса предусматривает постановку целей и задач каждого отдельного модуля, основных рассматриваемых вопросов, описание методологической и методической составляющих, в том числе информационного обеспечения, алгоритмов решения задач, используя для этого когнитивные методы.

Для самоконтроля целесообразно использовать раздел «Контрольных вопросов», выступающий как продолжение диалога между преподавателем и студентом. Индивидуальная работа студентов предполагает самостоятельное изучение вопросов, предусмотренных содержанием учебной программы дисциплины «Физическая культура».

Литература.

1. *Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.*

2. *Пиенникова, М. Г. Адаптация к физической нагрузке // Физиология адаптационных процессов. М.: Наука, 1986. – 150 с.*

3. *Одинцова, И. Б. Аэробика и фитнес: современные методики / И. Б. Одинцова. – М.: Эксмо, 2003. – 157 с.*

4. *Щербина, Ю.Ф. Характеристика резервных возможностей и эффективности вентиляции легких у жителей Крайнего Севера в контрастные сезоны года / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Экология человека, 2012. - №12. – С. 10-15.*

5. *Щербина, Ю.Ф. Проходимость дыхательных путей в контрастные сезоны года у лиц юношеского возраста, жителей Крайнего Севера / Ю.Ф. Щербина, О.Н. Попова // Актуальные проблемы материнства и детства в реализации государственной программы развития здравоохранения в Российской Федерации. – Нарьян-Мар, 2012. – С. 346-351.*

УДК 796.011.78

ПИЛАТЕС КАК ПРИМЕР ТЕНДЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ

Сидоров В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Вопросы о хорошем физическом состоянии заботят каждого человека, но в основном студентов. В настоящий момент одним из видов поддержания хорошего физического состояния является фитнес. Это направление широко развито в наше время, в связи с актуальностью возникшей проблемы поддержания фигуры и здоровья. Так как фитнес объединяет в себе множество направлений таких как (пилатес, функциональный тренинг, стретчинг), то каждый студент сможет подобрать для себя подходящий комплекс упражнений [1].

Пилатес (Pilates) - новое направление в фитнесе, которое вместе с тем уже успело завоевать популярность по всем мире. Это направление названо в честь своего основателя Джозефа Пилатеса. Это безопасная программа упражнений без ударной нагрузки, которая позволяет растянуть и укрепить основные мышечные группы в логической последовательности, не забывая при этом и о более мелких слабых мышцах. Эта система

отвечает требованиям любого организма. Как и любая другая физическая нагрузка, Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие Пилатеса от всех других видов - сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций. Все упражнения выполняются со специальными тренажерами. Это может быть изотоническое кольцо, фитбол, резиновые амортизаторы или тренажер Pilates Allegro. Ваша цель - научиться на них балансировать. На первый взгляд это покажется невыполнимым. Но на второй тренировке вы найдете к ним подход. Постоянно концентрируя свое внимание на дыхании, положении позвоночника и малого таза, вы научитесь чувствовать свое тело. Таким образом, налаживается связь между телом и разумом на энергетическом уровне.

Существуют три разновидности тренировки Пилатес:

1. Тренировка по системе Тренировка на полу. Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки.

2. Тренировка со специальным оборудованием. Упражнения также выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: кольцо Pilates Ring, гантели, резиновые амортизаторы, мячи.

3. Тренировка на специальных тренажерах. Основное отличие тренажеров Пилатес от обычных состоит в том, что опора, на которой вы находитесь, выполняя упражнение, не является жестко фиксированной. Во время выполнения силового упражнения приходится прикладывать дополнительное усилие, чтобы удержать равновесие на нестабильной поверхности, при этом тело вынужденно включает в работу огромное количество мелких мышц, которые не задействуются при обычных тренировках [3].

Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм, она также помогает улучшить контроль над телом, превращая его в единое гармоничное целое. Именно поэтому для занятий Пилатесом практически не существует никаких противопоказаний, им можно начать заниматься в любом возрасте, находясь в любой физической форме [3].

Основные принципы пилатеса. Для того, чтобы получить максимальную пользу от занятий по методу Пилатеса, необходимо знать основополагающие научные принципы занятий.

1. Дыхание - функция организма, производимая как произвольно, так и бессознательно. Искусство заключается в контроле способа дыхания. Большинство людей при вдохе расширяют верхнюю часть грудной клетки и считают, что они произвели глубокий вдох, но в действительности такое дыхание не является глубоким. Необходимо научиться вдыхать воздух в спину, в область малых ребер. Воздух не должен расширять переднюю часть грудной клетки и надувать живот, вместо этого нужно сконцентрировать внимание на заполнение нижней части легких. Должно возникнуть ощущение того, что вы, дыша, раздуваете спину. Эта форма глубокого дыхания позволяет наклоняться и двигаться, не ограничивая объема вдыхаемого воздуха. Поступающий воздух насыщает кислородом задействованные в упражнениях мышцы. При выдохе организм избавляется от переработанных газов и вредных соединений, сознание проясняется, повышается выносливость.

2. Концентрация – включает в себя комбинирование физических и мыслительных процессов. Зачастую существует разграничение между телом и сознанием. Задача пилатеса - обеспечить их взаимодействие и совместную работу, т.е. установить связь между телом и сознанием. Качество упражнений значительно возрастает, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо сконцентрировать все внимание на мышцах, которые задействованы в данном упражнении.

3. Центр. Фундаментом и основным компонентом выполнения упражнений курса Пилатеса является зона источника энергии. Джозеф Пилатес назвал эту зону "каркасом

прочности". В научной терминологии это прямые и поперечные мышцы живота. Именно из этой зоны берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Например, если в упражнении необходимо выполнить движение от бедер, то нужно втянуть в себя мышцы пресса и начать движение изнутри источника энергии. Именно район живота выполняет функцию поддержки позвоночника и всех жизненно важных органов. Поэтому, втягивая мышцы этой зоны можно значительно улучшить осанку, снизить или устранить многие проблемы, связанные с хроническими болезнями, облегчить и устранить причины болей позвоночника и шеи, а также улучшить общее самочувствие.

4.Точность и контроль. В методике Пилатеса существует определенная последовательность, или структура упражнений, последовательно затрагивающая все группы мышц. Движения неспешные и плавные. Основное требование - движения должны быть точными. Необходимая точность происходит от постоянного физического контроля тела. Подобно Тай Чи Чуань, движения не резкие, а плавные. Движения направлены на вытягивание или укрепление мышц, чему способствует глубокое дыхание в каждой позе. Как и в йоге, комбинация дыхания, вытягивания и приложения силы производят успокаивающий эффект. Но в отличие от йоги, сами занятия более динамичные и не основаны на повторении, соответственно меньше вероятность, что они надоедят. Физические затраты курса упражнений трансформируются в глубокое чувство релаксации и осязаемое ощущение того, как без усилий уходит дневной стресс. Вашему телу потребуется четкий контроль, который поможет чудесным образом освободить ваш разум.

5.Плавность. Грация при выполнении этого курса упражнений рождается тогда, когда одно движение плавно соединяется со следующим. Каждое движение или упражнение имеет определенную точку начала и завершения. Вашей задачей является сделать эти точки неразличимыми в единой целостности занятия. Каждое упражнение ведет к следующему. Движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

6.Изоляция, релаксация. Один из навыков, который необходимо освоить - тренироваться, не создавая ненужное напряжение в зонах, не находящихся в разработке в данный момент, например, если вы тренируете мышцы центра, старайтесь не помогать себе другими мышечными группами [1,2].

Все эти направления являются современными и общедоступными для молодежи. Благодаря им каждый студент сможет поддерживать мышцы в тонусе и достичь максимального результата, не прибегая к особым усилиям. Поэтому эти направления широко используются в педагогической деятельности.

Занимайте комплексом несколько раз в неделю, и вы обретёте лёгкость движений и гибкость всего тела!

Литература.

1.Самостоятельные занятия студентов фитнесом: методические рекомендации / [сост.: Л.А. Троицкая, С.М. Волкова, Ж.В. Волкова, В.М. Троицкий]; Министерство образования РБ, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова, 2008. – 53 с.

2.Старовойтова, Т.Е. Самостоятельные занятия нетрадиционными видами оздоровительной физической культуры: методические указания / Т.Е. Старовойтова, Т. В. Мискевич ; Министерство образования РБ, Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова.- Могилев : МГУ им А.А. Кулешова, 2009. – 96 с.

3.Цыба, И.А. методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий: автореф. Дис. ... канд. Пед. наук / И. А. Цыба. – М., 2000. – 24 с.