

УДК 796

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
«ПИЛАТЕС» КАК ИННОВАЦИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СМГ
ПОЛЕССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

К.С. Теляк, В.О. Климович

Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

В статье рассматривается вопрос о состоянии здоровья студентов Полесского государственного университета. Систематизированы научные данные, характеризующие особенности физкультурно-оздоровительной системы «пилатес» как одного из вида

двигательной активности. Дается обоснование и описание пилатеса, как одной из инновационных форм занятий физическими упражнениями для студенческой молодежи.

Ключевые слова: пилатес, инновационные технологии физического воспитания, оздоровительные технологии, специальная медицинская группа.

APPLICATION OF THE PHYSICAL CULTURE AND HEALTH SYSTEM "PILATES" AS AN INNOVATIVE TECHNOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF THE SMG OF POLESKY STATE UNIVERSITY

K.S. Telyak, V.O. Klimovich

Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

The article examines the health status of students at Polessky State University. It systematizes scientific data characterizing the features of the Pilates physical education and health system as one of the types of physical activity. It provides a rationale and description of Pilates as one of the innovative forms of physical exercise for students.

Keywords: *Pilates, innovative technologies of physical education, health technologies, special medical group.*

В соответствии с приоритетными направлениями государственной политики и национальными проектами, направленными на укрепление здоровья нации и формирование здорового образа жизни, возрастает роль совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях. В современном мире наблюдается существенное ухудшение здоровья студентов. Одна из причин ухудшения здоровья состоит в том, что при обучении в школе двигательная активность у младших школьников снижается, а у старших школьников, студентов она еще меньше, что приводит к развитию гиподинамии [1]. В веке информационных технологий у многих студентов интерес к занятиям физической культурой отсутствует. Сравнительно большое количество студенческой молодежи имеют хронические заболевания и по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе (СМГ) по физической культуре. В связи с ухудшающимся состоянием здоровья молодежи, а также для повышения двигательной активности и интереса студентов к занятиям физическими упражнениями необходимо осваивать и вводить инновационные технологии. Новые технологии и методики тренировки применяются как в профессиональном спорте, так и при физической подготовке студентов в ВУЗах. Благодаря этому грамотно развиваются физические способности и пробуждается интерес к занятиям физической культурой [2]. Так как речь идет о здоровье молодежи, то на занятиях необходим индивидуальный подход к каждому студенту, но в рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для его реализации. Кроме того, студенты не могут выбирать вид физической активности. В итоге интерес к занятиям понижается. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые технологии и методики занятий. К новым методикам можно отнести использования нетрадиционных видов спорта в учебной практике, например, пилатес.

Пилатес – направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости [3]. Как и йога, пилатес делает упор на связи разума и тела в процессе тренировок. Но если в йоге на начальном этапе основное внимание уделяется растяжению мышц и связок, то в пилатесе – укреплению всего организма посредством медленных силовых упражнений. В большей степени прорабатываются мышцы пресса, спины, ягодиц и бедер. Поскольку упражнения нередко предполагают опору на руки, они также задействуются и укрепляются. В пилатесе важно не столько число упражнений, сколько их каче-

ство. Из-за этого тренировка проходит в размеренном темпе, с фокусировкой на ощущениях. Особое внимание уделяется дыханию: обычно, в исходном положении делают глубокий вдох через нос, а за тем медленный выдох через рот.

Целью работы является изучение влияния занятий пилатесом на повышение уровня общей физической подготовленности студентов СМГ.

После медицинского осмотра студентов было установлено, что большинство находится в состоянии, требующем коррекции стрессоустойчивости, резервов адаптации систем организма и общего уровня здоровья. Всем студентам рекомендован здоровый образ жизни, а именно оптимальная двигательная активность.

С целью улучшения здоровья и в качестве эксперимента группы студентов 1 курса инженерного факультета и факультет экономики и финансов на протяжении 4 месяцев дополнительно к занятиям по программе физической культуры один раз в неделю посещали занятия по пилатесу под руководством студентки 3 курса кафедры физической культуры и спорта. В конце семестра было проведено контрольное обследование функционального состояния студентов, которое указывает на улучшение показателей функции внешнего дыхания, стабилизацию артериального давления, улучшение показателей ортостатической пробы, укрепление мышечного корсета. Студенты ощущают легкость тела, уменьшились боли в суставах, живот стал плоским и подтянутым. Студенты отметили, что после пилатеса укрепился иммунитет, повысился жизненный тонус, прошли вялость и недомогания, наладился сон. По результатам эксперимента и изучению научной литературы, можно рекомендовать внедрение пилатеса как новаторского подхода к проведению занятий по физической культуре в ВУЗе. Это источник позитивных эмоций, бодрости, снятия напряжения, превосходного расслабления, прилива сил и общего благополучия.

Таким образом, введение пилатеса в учебный процесс будет способствовать повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и улучшению показателей здоровья.

Список использованных источников

1. Климович, В. О. Оценка психического развития студентов специальной медицинской группы / В. О. Климович, К. С. Теляк // Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки : сборник материалов V Международной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Нижний Новгород, 21-23 ноября 2024 г. / Нижегородский госуниверситет им. Н. И. Лобачевского; ред. кол.: Е. Н. Летягина [и др.]. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2024. - С. 148-152.
2. Волкова, Е. А. Инновационные технологии и их применение в спорте и физическом воспитании / Е. А. Волкова, А. С. Васина // СОВРЕМЕННЫЕ технологии: проблемы инновационного развития : сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 04 декабря 2019 года. – Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская Ирина Игоревна), 2019. – С. 228-231.
3. Мищенко, Н. Ю. Применение физкультурно-оздоровительной системы "Пилатес" в дополнительном образовании девушек 15-17 лет / Н. Ю. Мищенко // Педагогическая наука и практика. – 2021. – № 1(31). – С. 77-98.