

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Полоцкий государственный университет»
Новополоцкий городской исполнительный комитет
Белорусское республиканское геронтологическое общественное объединение

УЛИЦА БЕЗ КОНЦА: СТРОИМ ИНКЛЮЗИВНЫЙ ГОРОД

Электронный сборник материалов
Международной научно-практической конференции
к 50-летию Полоцкого государственного университета
и 60-летию г. Новополоцка

(Новополоцк, 3 мая 2018 г.)

Улица без конца: строим инклюзивный город [Электронный ресурс] : электронный сборник материалов Международной научно-практической конференции к 50-летию Полоцкого государственного университета и 60-летию г. Новополоцка, Новополоцк, 3 мая 2018 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е.Н. Борун. – Новополоцк, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

Содержит материалы по проблемам социальной инклюзии, подготовке специалистов к работе в условиях инклюзивного образования. В статьях отображена информация о современных ориентирах социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья, о формировании и продвижении стереотипа здорового образа жизни в повседневности, а также представлен опыт Новополоцка, как города, дружественного детям и людям пожилого возраста.

Сборник включен в Государственный регистр информационного ресурса. Регистрационное свидетельство № 3141816819 от 05.11.2018.

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за Учреждением образования «Полоцкий государственный университет» и Белорусским республиканским геронтологическим общественным объединением.

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Компьютерный дизайн Н.В. Рожко
Компьютерная верстка С.В. Николиной

211440, ул. Блохина, 29, г. Новополоцк, Беларусь
тел. 8 (0214) 39 40 46, e-mail: n.boreiko@psu.by

ПИЛАТЕС КАК РАЗНОВИДНОСТЬ АЭРОБИКИ: ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

С. Г. Ларюшина, преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина

Здоровый образ жизни и правильное сбалансированное питание залог крепкого здоровья. Это обосновано тем, что качество здоровья с каждым годом ухудшается. Важную роль в поддержании формы и самочувствия играет физическая культура, которая способствует физическому и гармоничному развитию человека, особенно молодёжи, поэтому многие специалисты рекомендуют с самого раннего возраста начинать заниматься физкультурой [4].

На сегодняшний день в РБ много внимания уделяется физическому воспитанию и развитию спорта. Этому способствует политика государства: строятся спортивные объекты, ледовые дворцы, работают различные спортивные секции.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать выносливость – основное физическое качество, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надёжный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня выносливости можно, используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: бег, быстрая ходьба, плавание, бег на лыжах, езда на велосипеде, аэробика и др.

В настоящее время среди молодёжи набирает популярность фитнес. Термин «фитнес» наиболее близок к понятию «физическая культура». Фитнес - это совокупность физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие человека, способствуют улучшению настроения и здоровья. К системе фитнеса относятся: тренировки с отягощениями, направленные на развитие силовых способностей; аэробные тренировки, способствующие развитию аэробных способностей; тренировка гибкости; формирование культуры питания и здорового образа жизни [5].

В связи с тем, что фитнес набирает популярность, развиваются новые направления в фитнесе, одним из них является - Пилатес. Система Пилатес включает в себя комплекс физических упражнения для всех групп мышц. Она разработана в начале XX века, но признание получила лишь недавно, в начале XXI столетия. В настоящее время Пилатесом занимаются более десяти миллионов человек по всему миру, большую часть которых составляют студенты.

Пилатес помогает укрепить мышцы тела и учит чувствовать себя в гармонии с самим собой. При помощи Пилатес можно научиться специальным

дыхательным упражнениям. Сочетание физических упражнений и правильного дыхания является залогом укрепления мышц и хорошего самочувствие. Очень важно при выполнении упражнений в Пилатес концентрировать внимание на дыхание [2].

Пилатес рекомендован не только здоровым людям, но и тем у кого были различные травмы. Таким образом, при правильном и регулярном выполнении упражнений Пилатес укрепляет связь между телом и разумом [5].

Система Пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества. Физические упражнения абсолютно безопасны и поэтому рекомендуются как студентам, так и пожилым людям. Выполняя упражнения по системе Пилатес, учишься правильному специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает циркуляцию крови в организме. Это важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [3].

Цель занятия Пилатес – развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. При выполнении упражнений нужно растягивать корпус от копчика до макушки. Во время выполнения упражнений, позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно для молодых людей, так как снижается риск искривления позвоночника и заболевания сколиоза.

Самое популярное упражнение Пилатеса это «планка». При его выполнении работают мышцы всего тела. Оно приводит в тонус мышцы рук, ног, плечевого пояса, спины и, особенно, живота. Планка - упражнение статическое. Движений в нём нет, поэтому самое главное – держать тело ровно, мышцы живота напряжены.

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка и физическое развитие молодёжи, студентов. Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом молодых людей, которые получают специальную медицинскую группу, становится больше. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоничное развитие молодого человека, успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Чтобы быть здоровым, молодой человек, студент, должен активно заниматься физкультурой. В этом могут помочь специально подобранные и организованные мероприятия с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха. Только так можно изменять своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону [7].

Методика Пилатес эффективно способствует физическому развитию студенческой молодёжи. Она развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно.

Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения. В работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры. Это очень важно для каждого молодого человека [6].

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3
релакс на спине, глубокое дыхание	ходьба на месте	Ходьба+правильное дыхание
«стрела»	и.п. – стойка ноги врозь круги руками вперёд, назад	и.п. подтягивание живота к позвоночнику
мост на лопатках	и. о.с. наклон вперёд	и.п. – о.с. растягивание подколенной мышцы
«кошечка»	мост на лопатках	и.п. – о.с. вытягивание позвоночника
и.п. – лёжа на животе поочерёдное подним., опускание рук	и.п. – лёжа на животе одновремен. поднимание и опускание рук и ног «супермен»	и.п. - упор лёжа на коленях – сгибание, разгибание рук, отжимания
«лодочка»	"сотня"	"собака" - вниз
"звезда"	"планка"	и.п.- лёжа на животе- "плавание"
«планка»	"кошка"	и.п. – лёжа на спине стойка на лопатках
«велосипед»	и.п. – лёжа на спине поочерёдное подтягив. бедра	"поза ребёнка" - релакс
и.п – лёжа на животе, с упором на предплечья прогиб назад-вверх	вытягивание туловища	"стрела"

Нагрузка в Пилатесе не меньше, чем в других тренировках. В Пилатесе упражнения продуманы так, что во время их выполнения задействованными оказываются все группы мышц. В этом и заключается его основной эффект. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, лёгкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, лёгкость в позвоночнике [1].

Можно сказать, что Пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни и его основой, потому что упражнения этого метода содействуют физическому (а также умственному) развитию молодёжи, пробуждает интерес к здоровому образу жизни и спорту, мотивирует студентов к занятиям физкультурой.

Следует отметить, что выполнение физических упражнений и занятия Пилатеса в частности помогают в полной мере раскрыть спортивный потенциал студентов и использовать его на благо государства. Сегодня, когда в нашей стране существуют проблемы демографии, когда коэффициент смертности становится равным коэффициенту рождаемости, занятия спортом и физкультурой особенно важны в среде студенческой молодёжи. Именно

молодёжи предстоит строить наше будущее и будущее нашего государства, заниматься демографическими и иными проблемами. Когда ритм жизни постоянно ускоряется, а вместе с ним бегут и все люди, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать организму разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное и интересное средство физического оздоровления.

И так, польза Пилатес для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- улучшение гибкости, подвижности суставов, координации;
- изменение осанки, способность двигаться более грациозно;
- укрепление мышц, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;
- улучшение физического и душевного состояния: повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов.

Таким образом, необходимо приобщиться студентов к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного развития, но и для того, чтобы они направляли свои силы и свой потенциал на развитие государства, в котором они живут.

Список использованных источников

1. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005.
2. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
4. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки / Д. Г. Калашников. – М.: ООО Франтэра, 2003.
5. Смирнова, И. В. Пилатес: самоучитель / Смирнова, И. В. – М.: Вектов, 2008.
6. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск: Попурри, 2006.
7. Уянаева, Н. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов / Н. В. Уянаева. – Нальчик: Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х. М., 2011.