(cc) BY

Масленникова Людмила Владимировна
студентка
Институт филологии, журналистики
и межкультурной коммуникации
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область
Шкурпит Марина Николаевна
канд. пед. наук, доцент, преподаватель
Академия физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: *в данной статье рассматривается проблема низкого интереса студентов к физической культуре и здоровому образу жизни, что может привести к появлению различных заболеваний и снижению работоспособности. В то же время физическая культура является неотъемлемой частью в формировании здорового поколения и ее главной задачей является поддержание и укрепление здоровья студентов. Авторами предлагается введение пилатеса или отдельных его методов и принципов в учебный план высших учебных заведений для мотивирования студентов к занятиям физической культурой.*

Ключевые слова: *пилатес, физическая культура, здоровый образ жизни.*

Здоровье молодежи и студентов в частности всегда являлось актуальной темой, ведь они представляют будущее нашей страны. Однако в связи с ускорением ритма жизни, плохой экологией и снижением двигательной активности, физическое состояние и здоровье студентов не так высоко, как хотелось бы. В период с 2013–2016 г. наблюдается рост заболеваемости среди студентов. Мно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

гие студенты страдают остеохондрозом, проблемами нервной и дыхательной систем. Это обосновывается низкой физической активностью, тем, что они много времени проводят в сидячем положении как в университете, так и дома, часто недосыпают.

Правительство ведет активную политику пропаганды спорта и здорового образа жизни. В программы всех учебных заведениях был добавлен третий час занятий физической культурой. Но при этом дисциплина «Физическая культура» не является популярной среди студентов. Большинство студентов считают ее абсолютно не нужной и пытаются всеми возможными способами посещать занятия как можно реже. Для того, чтобы заинтересовать молодежь в ведении здорового образа жизни в программу университетов вводятся новые технологии преподавания, основанные на различных видах спорта. К числу подобных нововведений относится фитнес и его разновидности такие, как пилатес.

Пилатес – это система упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, являющаяся эффективным методом физической подготовки, задействующая все группы мышц и оказывающая благотворное воздействие на физическое и духовное состояние человека. В последнее время этот вид деятельности набирает огромную популярность, особенно среди молодых девушек.

Сейчас можно буквально на каждом шагу встретить фитнес центр или спортивный зал, где проводятся занятия по пилатесу, функциональному тренингу и скиппингу и т. д. Однако зачастую у студентов недостаточно денег, чтобы посещать подобные секции, поэтому введение их в программу университетов является правильным решением.

Занятия пилатесом оказывают положительное влияние прежде всего развитие мышц брюшного пресса, спины и бедер, образуя мышечный корсет, что улучшает осанку и снижает нагрузку на позвоночник. Также пилатес требует точность движений и постоянный контроль всего тела, что увеличивает гибкость, силу, баланс и координацию.

Одним из важных аспектов занятий пилатесом является правильное дыхание. При выполнении упражнений крайне необходимо правильно дышать, чтобы

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

весь организм наполнялся кислородом. Использование полного вдоха и выдоха улучшает кровообращение, работу всех органов организма и общее самочувствие.

Регулярные занятия по системе пилатес развивают человека не только физически, но и умственно, учат концентрации, пониманию своего тела и контролю над ним. Во время занятий используется метод визуализации. Он помогает задействовать тело в единстве с разумом. При выполнении упражнений на подсознательном уровне используются мышцы, не разбираясь в их строения и функционировании, поэтому пилатес доступен каждому.

Пилатес – один из самых безопасных и простых видов тренировки. Все упражнения выполняются плавно без рывков, нагрузка повышается постепенно. Противопоказаний для занятий пилатесом крайне мало, а также можно составить индивидуальный комплекс упражнений для каждого человека, поэтому им могут заниматься студенты, находящиеся на любом уровне физической подготовки. К тому же занятия не требуют покупки дорогостоящего оборудования или снаряжения и многие упражнения можно выполнять в домашних условиях.

Самое главное – пилатес дисциплинирует и дает необходимые знания и навыки, необходимые для укрепления и поддержания физической формы и здоровья. Тренировки по системе пилатес снимают стресс, придают тонус, улучшают фигуру и настроение и помогает найти гармонию с самим собой, что мотивирует студентов для дальнейших занятий.

Таким образом, внедрение пилатеса в учебную программу университетов является эффективным способом повысить интерес студентов к физической культуре и ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Григорьев В.И. Фитнес – культура студентов: теория и практика [Текст]: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: СПбГ УЭФ, 2010. – 228 с.

2. Каерова Е.В., Матвеева Л.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева //

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. – 2017. – Т. 9. – №1. – С. 168–180.

3. Рукавишникова С.К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы пилатес / С.К. Рукавишникова, Е.А. Назаренко // Научные труды Северо-западного института. – 2013. – №2. – С. 290–293.

4. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С. 649–651.

5. Шурыгина А.А. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни молодежи // Педагогическое образование на Алтае. – 2014. – №2. – С. 307–308.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)