

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И
ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ II МЕЖДУНАРОДНОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ*



Гродно
ГГАУ
2018

УДК 796.011.3(06)

ББК 74.200.55

А 43

Редакционная коллегия:

В. К. Пестис (ответственный редактор),

С. А. Тарасенко (зам. ответственного редактора),

П. В. Снежицкий, А. Н. Марчук

А 43 **Актуальные** проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : сборник научных статей по материалам II Международной научно-практической конференции / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГТАУ, 2018. – 374 с.

ISBN 978-985-537-123-7

В сборнике представлены материалы II Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях». Материалы сборника будут интересны всем тем, кто связан с указанной проблематикой, и могут быть использованы в преподавании и при выполнении научных работ.

● УДК 796.011.3(06)

● ББК 74.200.55

ISBN 978-985-537-123-7

© Коллектив авторов, 2018

© УО «ГТАУ», 2018

ЛИТЕРАТУРА

1. Кудря, О. Н. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к нагрузкам разной направленности / О. Н. Кудря, Л. Е. Белова, Л. В. Капилевич // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – №3. – С. 162–166.
2. Баевский, Р. М. Вариабельность сердечного ритма: теоретические аспекты и возможности клинического применения / Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов. – М.: Медицина, 2000. – 295 с.
3. Шлык, Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов / Н. И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удмуртского ун-та, 2009. – 255 с.
4. Aubert, A. E. Heart rate variability in athletes / A. E. Aubert, B. Seps, F. Beckers // Sports Med. – 2003. – Vol. 33. – P. 889–919.
5. Севрюкова, Г. А. Физиологические аспекты адаптации студентов вуза к условиям профессионального обучения : автореф. дис. ... докт. биол. наук : 03.00.13 / Г. А. Севрюкова ; Астраханский гос. ун-т. – Астрахань, 2005. – 40 с.
6. Федотова, Г. Г. Оценка функционального состояния организма студентов на основе анализа вариабельности сердечного ритма / Г. Г. Федотова, Г. В. Пожарова, М. А. Гераскина // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5. – С. 14–18.

УДК 79

ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

С.Г. Ларюшина, Н.С. Милашук, Е.И. Гурина

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
(Республика Беларусь, Брест, ул. Мицкевича, 41,
e-mail: phiscult@brsu.brest.by)

Анотация. В статье рассматривается средство оздоровления человека пилатес как один из наиболее эффективных методов, которые могут быть использованы для развития человека.

Ключевые слова: пилатес, развитие, способности, фитнес.

PILATES AS A MODERN WAY OF HEALTHY PERSON

S. G. Laryshina, N. S. Milashuk., E. I. Hurina

El «Brest state University named after A. S. Pushkin» (Belarus, Brest, 41
Mickiewich st.; e-mail: phiscult@brsu.brest.by)

Annotation. The article deals pilates is one of the most effective methods that can be used to develop person.

Key words: pilates, to deveiop, abilities, fitness.

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 гармоническое 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. Оригинальные и интересные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно, и высокой степени концентрации на каждом элементе. 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].

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.

ЛИТЕРАТУРА

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.

УДК 378.147.091:796.015.52(476)

ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО СИЛОВОГО ФИТНЕСА НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

С.Б. Лисовский

Академия управления при Президенте Республики Беларусь (Республика Беларусь, г. Минск, ул. ● Московская, 17, e-mail: lisovski.sb@mail.ru)

Аннотация. Силовой фитнес стал одной из самых популярных тенденций в здоровом образе жизни среди молодежи в современном мире. В статье представлены наиболее оптимальные виды занятий фитнесом для студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова. Здоровый образ жизни, силовой фитнес, философия силового фитнеса