

**ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет  
имени В.И. Вернадского»  
Севастопольский экономико-гуманитарный институт (филиал)**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И  
СПОРТ: ТЕНДЕНЦИИ, ТРАДИЦИИ, ИННОВАЦИИ – 2022**

**Healthy lifestyle, physical culture and sport: trends, traditions,  
innovations – 2022**

Сборник научных трудов  
Collection of Scientific Works



Симферополь  
ИТ «АРИАЛ»  
2022

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

З 46

*Рекомендовано к печати Ученым Советом Севастопольского экономико-гуманитарного института (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», протокол № 9 от 28.09.2022 г.*

Коллектив авторов.

**З 46 Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: тенденции, традиции, инновации:** Сборник научных трудов. – Электрон. дан. – Симферополь : ИТ «АРИАЛ», 2022. – Электрон. версия.

ISBN 978-5-907656-10-9

H 46 Healthy lifestyle, physical culture and sport [Electronic resource]: trends, traditions, innovations: Collection of scientific papers.– Electron. dan. – Simferopol : IT «ARIAL», 2022. – Electron. version.

ISBN 978-5-907656-10-9

В сборнике размещены статьи, обобщающие результаты научных исследований работников высших учебных заведений, школ, сотрудников государственных и региональных организаций и учреждений, занимающихся вопросами формирования здорового образа жизни, физической культурой, спортом. Материалы сборника отпечатаны в редакции авторских оригиналов. Редакционная коллегия не всегда полностью разделяет точки зрения авторов, тем не менее, считает их интересными и поддерживает их начинания. В рукописи сборника сохранена авторская позиция каждого автора, внесенные изменения носят исключительно редакционный характер. Сборник предназначен для учёных, специалистов, изучающих сферу физической культуры и спорта, преподавателей, аспирантов, обучающихся. Техническая редакция: кандидат педагогических наук, доцент Терницкая С.В.

УДК 796: 613.7 (08)

ББК 75.11

© Севастопольский экономико-гуманитарный институт  
(филиал)

●  
ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени  
В. И. Вернадского», 2022 ●

© Коллектив авторов, 2022

© ИТ «АРИАЛ», макет, оформление, 2022

ISBN 978-5-907656-10-9

На основании музыкально-ритмического (слух, ритм) и эмоционального (пластическая передача характера и настроения музыки, положительное влияние занятий на эмоциональное состояние обучающихся) критериев развития, можно сделать вывод о том, что студентки владеют знаниями о любом хореографическом движении, которые исполняются в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки. Они могут определить размер незнакомого музыкального произведения и передать хлопками его ритмический рисунок; распознать и передать движением характер музыки (грустный, веселый, торжественный и т.д.) и получают удовольствие от занятий хореографией и физической культурой в общем [5, с.9].

Из всего выше изложенного, мы можем говорить о том, что внедрение хореографии в занятия по физической культуре с обучающимися вуза показало возможность применение этого средства для решения образовательных, двигательных, воспитательных и эстетических задач, а также повышает уровень физической активности и подготовки.

#### **Список использованных источников**

1. Александрова, Н. А. Классический танец для начинающих, : учебное пособие: [12+] [Текст] / Н. А. Александрова, Е. А. Малашевская. – Изд. 2-е, стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: Планета музыки, 2014. – 116, с. : ил., табл.; 19 см. – (Мир культуры, истории и философии).; ISBN 978-5-8114-0958-7.
2. Базарова, Н.П. Классический танец, : учеб. пособие для взрослых 7-е издание [Текст] / под ред. Н.П. Базаровой. – СПб.: Планета музыки, 2022. – 204 с.. – ISBN 978-5-8114-9946-5, 100 экз.
3. Костровицкая, В.С. Классический танец, : слитные движения, руки: учебное пособие [Текст] / В.С. Костровицкая. – Санкт-Петербург [и др.] : Лань [и др.], 2009. – 122, с. : ил., нот.; 20 см. – (Учебник для вузов. Специальная литература).; – ISBN 978-5-8114-1050-7.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [учебник] [Текст] / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва: Физкультура и Спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 542 с. : ил., табл.; 25 см. – (Корифеи спортивной науки).; – ISBN 978-5-278-00833-0 (ФиС).
5. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания [Текст] / А.А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с. , 20 см.

*УДК 79*

**Ларюшина Светлана Григорьевна,**

преподаватель кафедры физической культуры,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

**Зинкевич Галина Николаевна**

старший преподаватель

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

#### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ПИЛАТЕС**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается одно из современных направлений фитнеса – пилатес. Использование пилатес на занятиях по физической культуре позволяет более эффективно развивать физические качества и разнообразить учебный процесс.

Физическая культура – одно из ярких проявлений в современной деятельности. Физическая активность способствует гармоничному развитию человека, особенно молодёжи. Именно поэтому с самого раннего возраста необходимо начинать заниматься физкультурой. Занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодого. Во многом от того, в какой физической форме будут молодые специалисты (т.е. нынешние студенты) зависит то, каким будет наше будущее. Занятия обеспечивают необходимую активность, заряжают бодростью и оптимизмом, укрепляют иммунитет и, таким образом, ограждают от различных заболеваний. После занятий физкультурой отмечается лёгкость, гибкость тела, сила мускулов и эластичность суставов.

**Ключевые слова:** современные, инновационные, пилатес, физическое развитие, мотивация, активность, разнообразие, физические упражнения, цикличность, гибкость

**Annotation.** The article discusses one of the modern areas of fitness - Pilates. The use of Pilates in physical education classes allows you to more effectively develop physical qualities and diversify the educational process. Physical culture is one of the brightest manifestations in modern activity. Physical activity contributes to the harmonious development of a person, especially young people. That is why it is important to start exercising from an early age. Physical education should become an integral part of the life of every person, especially young people. In many respects, what kind of physical form young professionals (ie, current students) will be in determines what our future will be like. Classes provide the necessary activity, charge with vivacity and optimism, strengthen the immune system and, thus, protect against various diseases. After physical education, lightness, flexibility of the body, muscle strength and elasticity of the joints are noted.

**Larushyna S.G., Zinkevich G.N. Main aspects of physical development of students in the process of physical education through pilates**

**Key words:** modern, innovative, pilates, physical development, motivation, activity, variety, physical exercises, cyclicity, flexibility.

Сегодня в РБ много внимания уделяется физическому воспитанию, занятиям спортом. Этому способствует политика государства: строятся различные спортивные объекты, лёгкоатлетические манежи, ледовые дворцы и т.д., в которых работают различные спортивные секции.

Для более эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать физические качества, которое в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечит надёжный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня физического развития можно, используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: ходьба, плавание, бег, велопрогулки, аэробика, фитнес и др.

Использование современных методов и средств фитнеса на занятиях по физической культуре в школах, вузах, позволит заинтересовать современную молодёжь к занятиям и мотивировать их к ЗОЖ. В настоящее время в студенческой среде набирает популярность фитнес. Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая укрепить здоровье и изменить формы тела, развить физические качества и на длительное время закрепить достигнутый результат

В современном мире, фитнес набирает большую популярность среди молодёжи и взрослого возрастного населения. Развиваются новые направления, классы и методики фитнеса, одним из них является Пилатес. Это направление включает в себя большое

количество физических упражнений для развития и проработки всех групп мышц и частей тела. [3, с.42]

Сочетание упражнений с правильным дыханием является залогом укрепления здоровья, силы мышц и хорошего самочувствия и настроения, очень важно взаимодействие разума и тела. Регулярное использование физических упражнений по методике Пилатес, поможет вернуть телу гармонию, красоту, силу духа и уверенность. [2, с. 27]. Пилатес рекомендован и показан не только здоровым людям, но и тем, кто перенёс различные травмы. Таким образом, при регулярном и правильном выполнении упражнений по технике Пилатес развивается связь между телом и разумом на энергетическом уровне, так же укрепляются мышцы спины, брюшного пресса, развивается координация, гибкость, подвижность суставов, прорабатываются глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, для студентов занятия по методу Пилатеса незаменимы. [5, с.75]

Во время упражнений Пилатес грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперёд. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха рёбра опускаются к бёдрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук.

Основные принципы Пилатес:

1) Концентрация. Нужно сосредоточиться и направить всё внимание на определённую мышцу. «Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы», – сказал Пилатес.

2) Централизация. База выполнения упражнений – область источника энергии. Эту область сам автор методики назвал «каркас прочности». Нужно задействовать мышцы, которые в напряжённом состоянии создадут стабилизирующий силовой пояс в области брюшного пресса.

3) Правильное дыхание. Оно позволяет очищать кровь, так как лёгкие наполняются кислородом, и помогает улучшить метаболизм. В Пилатесе используется техника грудного, рёберного дыхания. Пилатес считал, что правильно дышать обязан каждый человек.

4) Мышечный контроль. Система Пилатес позволяет выполнять упражнения, не испытывая дополнительного напряжения.

5) Точность. В Пилатесе все упражнения необходимо выполнять очень точно, не упуская никаких деталей. Иначе эффективность упражнения не достигается.

6) Плавность. Пилатес учит грациозно двигаться. Поэтому все движения должны выполняться медленно и плавно. Плавность отмечается у тех людей, которые легко переходят от выполнения одного упражнения к другому.

7) Изоляция определенной мышцы. Данный принцип позволяет сконцентрировать внимание на работающей мышце или группе работающих мышц. Пилатес говорил: «Пилатес – это не напряжение, а комфортное выполнение упражнений с изоляцией определённых мышц».

8) Визуализация. Чтобы занятия были более эффективными, в системе Пилатес используются зрительные образы. Таким образом, занятия становятся полезными не только для тела, но и для ума.

9) Регулярность тренировок. От одного занятия эффекта не будет. Оптимальный вариант занятия фитнесом – 2-3 раза в неделю в течение 45-60 минут. Этим видом фитнеса можно заниматься и каждый день [2, с.51].

**Цель исследования** – изучить влияние метода Пилатес в учебно-оздоровительном процессе среди студентов БрГУ имени А.С. Пушкина для повышения мотивации к физической культуре и эффективности развития физических качеств.

**Материалы и методы исследования.** Обзор литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование. Метод Пилатеса хорошо влияет на нервную систему студентов. Дело в том, что, занимаясь Пилатесом, можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Методика Пилатеса помогает укреплять физическое состояние и лучше справляться с жизненными трудностями. Это особенно важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [3, с.42]. Во время выполнения упражнений, позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно при выполнении, так как снижается риск искривления позвоночника или сколиоза. Очень важно освоить технику дыхания Пилатес. Правильное дыхание снижает риск стрессов, респираторных и других заболеваний. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно лёгкими это очень важно.

Самое популярное упражнение Пилатеса – 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 правильно. Как делать: лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90° и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опирается только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело держать ровно, мышцы живота напряжены [7, с.19].

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка, заинтересованность и низкое физическое развитие молодёжи, 78 % (согласно анкетированию). 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 [6, с.58]. В БрГУ имени А. С. Пушкина студенты занимаются физической культурой два раза в неделю. У студентов 1 курса, филологического факультета относящиеся к специальной медицинской группе здоровья, занятия по физическому воспитанию проводились по модифицированной и внедренной в учебный процесс методике пилатеса. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели занятия упражнения начального уровня с постепенным усложнением по методике пилатеса.

**Результаты исследования.** Следует отметить, что выполнение физических упражнений по методике Пилатес помогают в полной мере раскрыть физический и спортивный потенциал студентов, 68%. 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.

**Выводы.** Методика Пилатес эффективно способствует физическому развитию студенческой молодёжи, помогает преподавателям разнообразить учебные занятия, согласно опросу 87 %. Это направление хорошо развивает координацию, улучшает гибкость, формируется умение красиво, грациозно двигаться, что придаёт уверенность для современной студенческой молодёжи, 72%. Оригинальные, интересные и эффективные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно, и высокой степени концентрации на каждом элементе, что очень важно в современном мире. Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, работу включают глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры, это очень важно для каждого молодого человека. Нагрузка с использованием методики Пилатес не меньше, чем на обычном занятии, 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, с.49].

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 [4,с.73].

Итак, его польза для студенческой молодёжи заключается в следующем:

- увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, достижение координации, выравнивание различных частей тела;
- исправление неправильной осанки;
- выравнивание всех частей и органов, все органы получают надёжную защиту, а это значит, что они будут работать эффективнее;
- улучшение физического и душевного состояния: хорошее кровообращение, глубокое полное дыхание и увеличение объёма лёгких, здоровые кости и суставы, сильные пресс и сердце, повышение тонуса, стойкости, снижение стрессов, продолжительных и резких болей в теле.

Таким образом, студентов необходимо приобщить к выполнению упражнений Пилатес не только для собственного физического развития, но и для того, чтобы направить 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 [Текст] / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.

2. Вейдер, С. Пилатес от А до Я [Текст] / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
3. Вейдер, С. Пилатес для идеального пресса : пер. с англ. [Текст] / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 192 с.
4. Калашников, Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Учебник персонального тренера [Текст] / Д. Г. Калашников. – М. : Франтэра, 2003. – 175с.
5. Смирнова, И. В. Пилатес : самоучитель [Текст] / И. В. Смирнова. – М. : Вектор, 2008. – 122 с.
6. Томсон, Г. Управление телом по методу Пилатеса [Текст] / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск : Попурри, 2006. – 122 с.
7. Уянаева, Н. В. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] / Н. В. Уянаева ; Кабардино-Балкарский государственный университет им. Бербекова Х. М. – Режим доступа: <http://conf-v.narod.ru/Uayna.pdf>. – Дата доступа: 20.09.22.

УДК 796.035

**Милашук Наталья Степановна**

магистр педагогических наук,

старший преподаватель кафедры физической культуры,

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»,

г. Брест, Республика Беларусь

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях. Представлены результаты анкетирования студентов, позволяющие определить основные направления в совершенствовании физического воспитания современной молодежи.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, фитнес-технологии, студенты.

**Milashuk Natalya Stepanovna, senior lecturer, Educational institution "Brest State University named after A.S. Pushkin", Brest, Republic of Belarus. The use of fitness technologies in physical education classes at the university**

**Annotation.** The article deals with the problems of using fitness technologies in physical education classes in higher educational institutions. The results of the questioning of students are presented, which allow to determine the main directions in improving the physical education of modern youth.

**Keywords:** physical education, fitness technologies, students

На современном этапе в высших учебных заведениях определены ключевые приоритеты в физическом воспитании студенческой молодежи: достижение индивидуально-оптимального уровня физических качеств и степени овладения двигательными действиями в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, потребность в умении самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Обзор современных литературных источников по вопросам состояния здоровья и физической подготовленности студентов позволит констатировать, что уровень двигательной подготовленности студенток находится на низком уровне [1]. Авторы отмечают, что одной из причин данного явления является отсутствие заинтересованности