

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Н. А. Гришанович¹, О. Н. Онищук¹, М. М. Круталевич¹, П. Г. Сыманович¹,
С. А. Треско¹, Л. П. Киселева²

¹Учреждение образования «Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, г. Минск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный университет², Минск, Республика Беларусь
olesyao1980@mail.ru

В современном фитнесе широкое распространение получила оздоровительная система пилатес. Она пользуется популярностью у студентов, способствует решению различных задач физического воспитания. В статье проанализирована данная оздоровительная система как средство развития двигательных способностей студентов (силовых, скоростных и координационных способностей, гибкости и выносливости), а также описаны результаты педагогического эксперимента. Согласно полученным данным у исследуемых студенток улучшилось среднее значение общего уровня физических кондиций, что обуславливает эффективность методики, разработанной Д. Пилатесом.

The pilates wellness system has become widespread in modern fitness. It is popular with students and helps to solve various problems of physical education. The article analyzes this wellness system as a means of developing students' motor abilities (strength, speed and coordination abilities, flexibility and endurance), and describes the results of a pedagogical experiment. According to the data obtained, the average value of the general level of physical condition improved in the studied students, which determines the effectiveness of the Pilates

Ключевые слова: пилатес; двигательные способности; студенты; методика.

Keywords: pilates; motor abilities; students; methodology.

Введение. Двигательные способности представляют собой уникальные индивидуальные характеристики каждого человека, которые определяют его возможность выполнять разнообразные физические действия и развивать двигательные навыки. Эти способности являются результатом сложного взаимодействия различных факторов, включая наследственность, условия окружающей среды, систематический тренировочный процесс и др. В теории и методике физической культуры условно выделяют пять основных двигательных способностей: силовые, скоростные, координационные, гибкость и выносливость [5, 6]. В процессе выполнения разнообразных движений каждая из них имеют многообразные проявления. В целом двигательные способности являются основой для успешного выполнения различных физических задач и активного участия в жизни человека, его работоспособности, спортивной деятельности. Все это обуславливает значимость и необходимость развития двигательных способностей для полноценной жизнедеятельности человека.

Для развития двигательных способностей в настоящее время разработаны методики тренировок различной направленности, включающие применение средств и методов физической культуры с использованием двигательных умений и навыков. Современные студенты, дефицит двигательной активности которых обусловлен спецификой учебных нагрузок, как правило, имеют отклонения в состоянии здоровья. В этом контексте особое значение имеет применение оздоровительных систем на занятиях по физической культуре. Одной из таких универсальных систем и методик тренировок, направленность которой включает как оздоровительный [4], так и развивающий компоненты, является пилатес.

Пилатес разработан в начале XX века немецким тренером и физическим терапевтом Джозефом Пилатесом (09.12.1883 – 09.10.1967). Его методика возникла под влиянием первой и второй мировых войн, вследствие которых Джозеф разрабатывал свои методы реабилитации раненых солдат. На занятиях с ними, чтобы повысить силу мышц, улучшить гибкость и воздействовать на скорейшее восстановление организма проходящих реабилитацию солдат, Пилатес использовал различные упражнения, в том числе элементы йоги, восточной гимнастики, боевых искусств.

Со временем Джозеф Пилатес открывает свою студию в Соединенных Штатах Америки, рядом с которой находилось здание балетного театра. Так его занятия начинают посещать танцоры, которым необходима была определенная реабилитация, а также те, кто рассматривали такие занятия как тренировочные, направленные на улучшение техники балета. Таким образом складывается методика занятий Джозефа Пилатеса, которая являлась не только реабилитационно-оздоровительным направлением деятельности, но и способствующая тренировочному процессу, развивающая двигательные способности и навыки занимающихся. Кроме того, в системе Джозефа Пилатеса важнейшим элементом был осознанный подход к выполнению разнообразных физических упражнений. Пилатес считал, что тело занимающегося человека должно быть так же прекрасно, как мысли, интеллект, эмоции и другие его качества. Он стремился развивать не только двигательные способности и приобретенные навыки, но и контроль над своим телом, сознание, силу воли, память и др., то есть стремился к разностороннему развитию человека [1, 3, 7].

В дальнейшем новая эффективная методика получила широкое распространение. У Д. Пилатеса появляются ученики, многочисленные последователи. Его система становится известной всему миру и в настоящее время, спустя много лет, приобрела широкую популярность, продолжает развиваться, совершенствуется занимающимися.

В процессе занятий пилатесом при реализации принципов его методики создаются предпосылки для развития двигательных способностей человека. Следовательно, такой подход при организации занятий со студентами позволит обеспечить развитие соответствующих способностей, поддерживать свой организм в определенном положительном тонусе.

Цель исследования: выявить эффективность методики пилатес как средства развития двигательных способностей студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогический эксперимент.

Обсуждение. К двигательным способностям, как известно, относят силовые, скоростные, координационные, а также гибкость и выносливость. Поскольку основным средством развития двигательных способностей являются разнообразные физические упражнения, в систему пилатеса не случайно вошли комплексы упражнений из гимнастики, йоги, восточных единоборств, танцев, использование на занятиях разработанных автором различных тренажеров. Естественно такие разнообразные движения способствуют развитию двигательных способностей занимающихся. Если рассматривать данный аспект пилатеса более подробно, то следует обратить внимание на определенные нюансы.

Силовые способности. В ходе выполнения комплекса упражнений пилатеса акцентируется внимание на укреплении глубоких мышц кора (принцип центрирования), что способствует улучшению общей мышечной силы. Такие базовые упражнения как «Планка» и «Сотня», например, активируют мышцы живота и спины. Это важно для поддержания правильной осанки и предотвращения травм. В целом же на занятиях пилатесом развиваются как статические, так и динамические силовые способности.

Скоростные способности. Под влиянием занятий упражнениями пилатеса улучшается межмышечная координация. Она, как известно, является фактором, определяющим скоростные способности. За счет наиболее рациональной синхронизации мышечных волокон, задействованных в движении, а также повышения силовых способностей, которые наблюдаются в результате повторений упражнений, улучшаются скоростные способности занимающихся.

Координационные способности. Занятия пилатесом развивают координацию движений за счет выполнения упражнений, требующих синхронизации различных групп мышц, концентрации на конкретном движении. Это, естественно, способствует развитию координационных способностей. Упражнения на статическое равновесие («Стойка на одной ноге» и др.) помогают развить чувство равновесия и контролировать положение тела, что особенно актуально для предотвращения падений и травм. Разучивание разнообразных движений также способствует развитию координационных способностей.

Гибкость. В комплексы упражнений для занятий пилатесом включено множество упражнений на растяжение, что способствует увеличению диапазона движений в суставах и улучшению общей гибкости. Данные упражнения выполняются как в динамическом, так и в статическом режимах из различных исходных положений, содействуя развитию активной и пассивной гибкости. При этом соблюдение принципа плавности снижает риск повреждения растягиваемого связочно-суставного аппарата занимающихся.

Выносливость. Выполнение динамических упражнений на занятиях пилатесом повышают функцию сердечно-сосудистой системы, а правильное дыхание (принцип дыхание) способствует развитию дыхательной системы, что в целом положительно влияет на развитие общей выносливости. У занимающихся также повышается уровень развития силовой выносливости. При регулярном выполнении упражнений из системы пилатеса улучшается кровообращение и

оксигенация тканей, что положительно сказывается на общей физической работоспособности.

Исходя из названных аспектов пилатеса с целью оценки динамики развития двигательных способностей студентов, возникшей в результате занятий по указанной методике, нами проанализирован их общий уровень физических кондиций. У занимающихся протестированы силовые, скоростно-силовые способности, гибкость и выносливость на основе карты «Проверь себя» [2] до и после 3 месяцев занятий по данной системе (следует отметить, что тестирование координационных способностей в рамках данного исследования не проводилось).

Карта «Проверь себя» включает шесть тестовых испытаний:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища;
- вис на перекладине на согнутых руках;
- наклоны туловища вперед;
- бег 1000 м [2] (для унификации результатов исследования все данные переводились в условные единицы).

В исследовании приняли участие 22 студентки 1-го курса МГЭИ имени А. Д. Сахарова БГУ (2022 г. поступления), которые занимались по системе пилатеса на протяжении трех месяцев.

У каждой студентки был определен общий уровень физических кондиций (ОУФК) до и после трехмесячных занятий. Средние значения общего уровня физических кондиций исследуемых представлены в таблице.

Таблица – Средние значения ОУФК студенток до и после занятий по системе пилатеса (расчетные условные единицы)

	Сгиб. и разг. рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Подним. и опуск. тул-ща	Вис на переклад. на согн. руках	Наклон тулов. вперед	Бег 1000 м	СЗОУФК*
до занятий	– 0,17	– 0,097	– 0,41	– 0,239	– 0,215	0,173	– 0,01
после 3 месяцев занятий по методике пилатеса	0,31	0,121	0,271	-0,173	0,245	0,183	0,17

* – среднее значение общего уровня физических кондиций

Анализ полученных результатов выявил, что среднее значение общего уровня физических кондиций у студентов, занимающихся по системе пилатеса, улучшился. В большей степени повышение СЗОУФК произошло за счет уровня развития гибкости (наклон туловища вперед), силовых способностей (поднимание и опускание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис на перекладине на согнутых руках), в меньшей – развития скоростно-силовых способностей и выносливости.

Выводы. Методика проведения занятий по системе пилатеса ориентирована на решение различных задач физического воспитания как оздоровительной, так и развивающей направленности. Систематическое выполнение комплексов упражнений из данной системы способствует развитию основных двигательных способностей студентов. Об этом свидетельствуют результаты проведенного нами педагогического эксперимента: под влиянием проведенных трехмесячных занятий по методике, основанной Пилатесом. У исследуемых студенток улучшилось среднее значение общего уровня физических кондиций. Причем повышение значений наблюдалось у всех тестируемых показателей. В большей степени улучшились гибкость и силовые способности, в меньшей – скоростно-силовые способности и выносливость. Таким образом, для развития двигательных способностей методику, предложенную Пилатесом и его последователями, рекомендуем систематически применять не только на занятиях по физической культуре (в том числе и факультативных занятиях), но и в качестве самостоятельных занятий студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ СЫЛКИ

1. Anderson, Brent Introduction to Pilates-Based Rehabilitation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e11f34bd5>. – Дата доступа: 10.11.2024.
2. Вавилов, Ю. В. Проверь себя (к индивидуальной системе самосовершенствования человека) / Ю. В. Вавилов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 9. – С. 58–62.
3. Генезис методики пилатеса как экологоориентированного оздоровительного направления / М. М. Круталевич [и др.] // Сахаровские чтения 2024 года: экологические проблемы XXI века: материалы 24-й междунар. науч. конф., 23–24 мая 2024 г., г. Минск, Респ. Беларусь : в 2 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. А. Д. Сахарова Бел. гос. ун-та ; редкол.: А. Н. Батян [и др.] ; под ред. О. И. Родькина [и др.]. – Минск : ИВЦ Минфина, 2024. – Ч. 2. – С. 332–335.
4. Онищук, О. Н. Использование системы Пилатес на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы / О. Н. Онищук, Н. А. Гришанович // Актуальные проблемы физической реабилитации и эрготерапии : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 25-летию кафедры физической реабилитации, Минск, 29 марта 2018 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. Т. Д. Поляковой и М. Д. Панковой. – Минск, 2018. – С. 120–123.
5. Развитие двигательных способностей студентов : учеб.-метод. пособие / сост. О. Н. Онищук, М. М. Круталевич [и др.]. – Минск : ИВЦ Минфина, 2018. – 97 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие / А. Г. Фурманов [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 492 с.
7. Что такое пилатес, его история и виды [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pilatesstudio.online/pages/templates/what-is-pilates.html>. – Дата доступа: 14.12.2024.