

ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ-МЕДИКАМИ

Демидчик Н.Г.

*Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Как известно, задача сохранения и укрепления здоровья человека, сформулированная для многих отраслей государственного строя, для физкультурной и спортивно-массовой, является первостепенной и одной из главных. В настоящее время актуален поиск новых форм осуществления процесса физического воспитания. Инновационные формы все теснее интегрируются в отрасль здоровьесберегания. Расширяющиеся возможности фитнес-индустрии, ограничены лишь материальными возможностями владельцев спортивных клубов, фитнес-центров. В связи с чем спектр услуг, а значит и новейших методик, и методов отрасли, первым появляется именно в них. К сожалению государственная система организации физкультурно-массовой и спортивной работы с учащимися в детских дошкольных, средних и высших учебных заведениях выступает в роли «догоняющего».

Цель исследования. Определить оптимальные средства повышения мотивации к занятиям физической активностью у лиц с ослабленным здоровьем.

Результаты и их обсуждение. Для повышения мотивации к активным занятиям физическими упражнениями, по нашему мнению, необходимо дополнение рабочих Программ по физической культуре для учащихся средних школ, а еще в большей степени для учреждений высшего образования различными инновационными средствами, методами и фитнес-направлениями. Это, несомненно,

будет мотивировать учащихся и студентов, к соблюдению норм ЗОЖ, повысит интерес и разовьет у них потребность в физической активности.

По многочисленным статистическим данным медицинских осмотров, скрининг-тестов, исследований, проводившихся учителями и преподавателями физического воспитания, уровень здоровья учащихся и студентов снижается из года в год [1]. Численный состав групп специального учебного отделения (СУО), куда входят лица со II, III, IV группой здоровья – группы специальная медицинская (СМГ) и лечебной физкультуры (ЛФК), или полностью освобожденные от занятий, имеет тенденцию роста. Так, если из числа первокурсников Белорусского государственного медицинского университета 2014 года поступления к СУО согласно медицинских справок были отнесены 43,6%, то к 2020 году данная группа занимающихся увеличилась и составляет 49,8%. Необходимо напомнить, что речь идет о будущих специалистах отрасли здравоохранения и правомерен вопрос: Как будут выполнять свои профессиональные обязанности врачи? – которые имеют хронические заболевания, что бесспорно влияет на уровень их здоровья и, как следствие, физические возможности.

В условиях получения специальности в процессе обучения в университете, помочь «быть здоровыми», повысить уровень физической подготовленности, развить важные для жизни и получаемой профессии прикладные физические навыки, позволит процесс физического воспитания. Адаптированный под особенности занимающихся, с учетом имеющихся заболеваний, актуальным становится выбор средств, позволяющих оказать дифференцированное воздействие – с одной стороны, с другой – повысить уровень физической подготовленности, не создав условий для обострения имеющихся заболеваний, и появлению новых. Таким универсальным средством, по нашему мнению, является система «Пилатес». Спектр упражнений и особенности их выполнения, позволяют:

- ✓ адекватно распределять физическую нагрузку с учетом уровня подготовленности и индивидуальных особенностей (заболеваний);
- ✓ не перегружать физиологических и психофункциональных возможностей занимающихся;
- ✓ использовать отдельные упражнения для коррекции некоторых функциональных нарушений и патологических состояний.

Низкий уровень физической подготовленности студентов требует постепенного повышения нагрузки и распределения ее в процессе одного занятия. Поэтому для лиц с различными заболеваниями (группами заболеваний А, Б, В) распределение по времени частей занятия различно. Так для студентов с заболеваниями ССС и ДС, органов зрения целесообразно увеличение времени заключительной части занятия, при заболеваниях костно-мышечной системы – большая по длительности – основная часть. При заболеваниях эндокринной и нервной систем, вводная часть занятия будет самой продолжительной в сравнении с аналогичной при ранее названных группах заболеваний.

Таким образом, система Пилатес своим содержанием и особенностями выполнения и сочетания упражнений, как ни какое другое направление современного фитнеса в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к отдельным упражнениям, реабилитационным и прикладным комплексам. Особенности выполнения движений – плавные последовательные с постепенно возрастающей нагрузкой оказывают тонизирующее действие на вегетативную функцию и не перегружая ее стимулируют работу сердечно-сосудистой и эндокринной систем. Акцентированное на увеличение объема дыхания, способствует вовлечению в дыхательный акт нижних отделов легких. Активная работа дыхательной мускулатуры противостоит застойным явлениям. Кроме того, размеренное спокойное дыхание в сочетании с физическим напряжением является своеобразной медитацией для нервной системы. Необходимость одновременно напрягать одни мышцы и расслаблять другие, концентрирует внимание и обеспечивает контроль и координацию выполняемых движений, тем самым оказывая реабилитационное воздействие при заболеваниях нервной системы. И, наконец, во время выполнения комплекса Пилатес задействованы все мышечные группы. Необходимость контролировать осанку, удерживать голову прямо, развернутой грудную клетку, напряженными мышцы живота и тазового пояса профилаксирует функциональные нарушения статики, а при имеющихся заболеваниях позвоночника и тазобедренных суставов – оказывает лечебное действие.

Как и любой вид физического усилия, система Пилатес оказывает воздействие и развивает физические качества, стимулирует процессы нежелательные при отдельных патологических состояниях. Но в отличие от всех остальных методик, данная система может быть адаптирована к

любому функциональному состоянию. Примером может служить применение системы Пилатес в физической активности лиц с патологией позвоночника – сколиотической болезнью. Как известно, при данном заболевании имеются противопоказания для развития гибкости позвоночника. Выбор амплитуды, темпа выполнения упражнений комплекса может быть без ущерба адаптирован под предъявляемые требования реабилитационных мероприятий при данном заболевании [2]. Глубокие наклоны и увеличенные углы сгибания в суставах заменяются на разрешенные локомоции, при этом нагрузка на функционирующую группу мышц не снижается.

Еще одним преимуществом системы Пилатес является важная ее особенность [3]. Так как составлять комплекс системы, можно различными упражнениями, подбираемыми индивидуально, а каждое отдельное упражнение будет направлено на определенную часть тела и группу мышц, то небольшим набором упражнений возможно оказать воздействие:

1. Разогревающее, подготавливающее к работе в качестве разминки.
2. Тренирующее, развивающее двигательные навыки и физические качества – в основной части.
3. Успокаивающее, восстанавливающее на функционировавшие активно системы организма – заключительная часть.

Кроме того, рассматриваемая система оптимальное средство для самостоятельных занятий, не требующая особых условий и дополнительных громоздких и часто дорогостоящих приспособлений.

Выводы. Таким образом, система Пилатес может быть рекомендована для применения в процессе физического воспитания учащихся и студентов с ослабленным здоровьем и имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Литература

1. Сырова И.Н., Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: Методическое пособие/ И.Н.Сырова, В.И.Марахтанова, В.Г. Двоеносов – Казань: Казань, ун-т, 2015. – 79с.
2. Брэгг, П. Позвоночник : лечение различных заболеваний / П. Брэгг. -М. : Тимошка, 2007. - 160 с.
3. Вейдер, С. Пилатес в 10 простых уроках / С. Вейдер ; пер. с англ. - Ростов н/Дону : Феникс, 2006. - 285 с.