

находящийся в какой-либо стране.

Для первокурсников впервые был проведен круглый стол на основе использования интернет-технологий, в частности, облачной платформы Zoom. Студенты ознакомились с интересными докладами и презентациями. Несмотря на возможность участия в мероприятии дистанционно, студенты чувствовали себя непринужденно, в атмосфере, способствующей сплочению группы.

Список литературы

1. Круталевич, М.М. IT-технологии и олимпийское движение: блог-интеграция в образовательный процесс УВО / М.М. Круталевич, А.Р. Борисевич, О.Н. Онишук, В.А. Макаренко // Сахаровские чтения 2020: экологические проблемы XXI века : материалы 20-й международной научной конференции, 21-22 мая 2020 г., г. Минск, Республика 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. д-ра ф.-м. н., проф. С.А. Маскевича, д-ра с.-х. н., проф. С.С. Позняка, к.т.н., доцента М.Г. Германчук. – Минск : ИВЦ Минфина, 2020. – Ч.1. – С.180-183.

УДК 796/799

ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

THE PILATES SYSTEM IN THE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AT UNIVERSITY

Гарбаль О.А., Вечорко А.А., Тимошенко Е.В.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В статье описана общая характеристика методике пилатес и ее преимущества, изложены разновидности занятий этой системы. Показаны эффективные пути повышения здоровья и улучшения физической подготовленности студентов вузов посредством применения фитнес-технологии пилатес в системе физического воспитания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физическое воспитание; фитнес-технологии; пилатес; здоровье; культура; фитнес; образ жизни.

The article presents the general characteristics of the Pilates methodology and its advantages are described, and the types of activities in this system are considered, effective ways of health improvement and enhancement of physical efficiency of university students by means of using of fitness technology Pilates in physical education classes.

KEYWORDS: physical education; fitness technology; pilates, health; culture, fitness; lifestyle.

Важной задачей активизации физкультурно-спортивного движения Беларуси, а также улучшения здоровья населения является максимальное вовлечение молодежи в занятия физической культурой и спортом. Сегодня многие студенты страны имеют низкий уровень физической активности, что негативно влияет на общее состояние их здоровья. Существующая методика преподавания физической культуры в вузах становится неэффективной и не приводит к положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов. Поэтому имеется необходимость обновления системы занятий в физическом воспитании студентов.

Представляется, что эффективным способом решения этой проблемы может стать внедрение фитнес-технологий в процесс физического воспитания студентов. Одной из таких технологий является весьма популярная система пилатес.

Пилатес – это динамические нагрузки «без надрыва» и перенапряжений. Упражнения выполняются в закономерной последовательности: от простого постепенно происходит движение к более сложному, все делается в спокойном и комфортном для человека ритме. Большинство мышц, на которые сделан упор в этой практике, находятся глубоко, и у множества людей они или ослаблены, или перенапряжены. Работа с такими мышцами требует определённой силы. Многие спортсмены, обладающие выдающейся физической формой, сразу могут выполнять далеко не все упражнения из пилатеса [1].

Практика показывает, что час занятий пилатесом, проходящий в спокойном ритме, даёт ощущения как после хорошей тренировки в спортзале. При этом сердечный ритм спокойный, и никакого излишнего потоотделения.

Также необходимо отметить, что пилатес – единственная из возможных практик, которая комплексно и последовательно работает с глубокими слоями мышц, укрепляя мышечный корсет всего тела. Мышечные перегрузки, которые нередко появляются после активного спорта, общее перенапряжение, перетренированность каких-то отдельных зон тела, в ущерб другим – все это корректирует практика пилатеса. Спортивная форма и выносливость, которую дарят регулярные занятия пилатесом, столь же высоки или даже выше, чем при занятиях другими видами спорта и фитнеса.

В 2009 году в университете США проводилось исследование эффективности системы пилатес среди студентов колледжа. Оценивалось изменение следующих показателей: личная эффективность – это суждение самого испытуемого о его способности выполнять определенную деятельность; качество сна; настроение. Участники исследования были набраны из классов физического воспитания. Экспериментальной группой стали три класса, занимающиеся по системе Пилатеса, а в качестве контрольной группы были выбраны два класса, освобожденные от физической нагрузки (классы отдыха).

Эксперимент проводился в течение семестра. Занятия пилатесом проходили по 75 минут два раза в неделю или по 50 минут 3 раза в неделю в каждом классе. Инструкторы были обучены системе Пилатеса и имели сертификаты в этой области. Участники классов отдыха выполняли упражнения по своему желанию. В течение первой недели занятий и в конце семестра ученикам было предложено заполнить анкету, включающую вопросы о личной эффективности, качестве сна,

настроении и демографические вопросы. Результаты исследования показывают, что у студентов, участвовавших в занятиях пилатес, наблюдалось значительное повышение личной эффективности и позитивного настроения, а также тенденции улучшения качества сна и снижение негативного настроения в течение семестра [2].

С учетом данной информации очевидно, что для обновления системы физического воспитания студентов вузов Беларуси наиболее универсальными и подходящими являются занятия упражнениями по методике пилатес. При этом необходимо отметить, что не нужно рассматривать систему пилатес как единственное средство оздоровления. Занятия пилатесом эффективны и результативны только в сочетании с другими видами физической активности и правильным питанием, а также хорошо организованным режимом дня. В целом же использование методики пилатес в физическом воспитании студентов вуза будет способствовать повышению их мотивации к тренировкам, улучшит эмоциональное состояние, обеспечит развитие всех физических навыков и приведет к интенсификации и усовершенствованию учебного процесса. Но самое главное – пилатес позволит улучшить состояние здоровья молодежи.

Список литературы

1. Дан, О.В. Пилатес – гимнастика звезд / О.В. Дан. – СПб.: Питер, 2017. – 192 с.
2. Хомутова, Е.В. Использование системы пилатес в физическом воспитании студентов вуза / Е.В. Хомутова, А.М. Алехина // Наука-2020. – № 2. – 2 (18). – С. 42–46.

УДК 796/799

ФИТНЕС-ЙОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

FITNESS YOGA AS A TOOL FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES

Гарбаль О.А., Вечорко А.А., Тимошенко Е.В.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

В статье рассмотрена общая характеристика фитнес-йоги, указаны ее позитивные эффекты, изложены преимущества занятий по этой методике. Выявлены пути улучшения здоровья и повышения уровня физической подготовленности студентов вузов благодаря внедрению фитнес-йоги в систему физического воспитания.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес; йога; здоровье; студенты; физическая культура.