

Е.В. Каерова¹

Тихоокеанский государственный медицинский университет
Владивосток. Россия

Л.В. Матвеева²

Владивостокский государственный университет экономики и сервиса
Владивосток. Россия

Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья

В статье показаны эффективные пути оздоровления и физического развития, повышения интереса будущих специалистов к здоровому образу жизни с помощью внедрения фитнес-технологий в систему физкультурного образования, формирования культуры здоровья.

Известно, что одна из главных задач физического воспитания в вузе – это формирование компетенций с целью использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, повышения и поддержания на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков. На протяжении всего периода обучения необходимо развитие и совершенствование физических качеств. В ходе исследования авторы отмечают, что значительная часть современной молодежи проявляет низкий уровень грамотности в вопросах здоровьесбережения. Проведенный эксперимент показал, что наибольший интерес студентки проявляют к фитнесу.

Известно, что одной из разновидностей фитнес-тренировок является пилатес. Авторы полагают, что пилатес как одно из направлений фитнеса положительно влияет на функциональное состояние, физическую подготовку и работоспособность студентов, отнесенных к группам специальной подготовки. Упражнения пилатес направлены на повышение силовой выносливости, развивают гибкость и подвижность суставов, а использование специальной методики дыхания способствует повышению функциональной тренированности. Большое значение в методике пилатес уделяется воспитанию силы и гибкости, значение которых нельзя переоценить для здоровья.

На основе изученной литературы, личного опыта преподавания, а также анализа существующих методик обучения авторы описывают использование методики пилатес как наиболее эффективного направления оздоровительной физической культуры, обладающего высокой степенью воздействия на физические способности занимающихся, способствующие физическому развитию и повышению уровня здоровья студентов.

В статье отмечается, что при выполнении упражнений по методике пилатес большое внимание уделяется визуализации, что способствует правильности выполнения движений и ускоряет процесс обучения. Как отмечают авторы, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств.

Ключевые слова и словосочетания: фитнес-технологии, физическое воспитание, пилатес, стиль жизни, здоровье, культура, фитнес.

¹ Каерова Елена Владиславовна – канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физической культуры и спорта; e-mail: ekaerova@yandex.ru.

² Матвеева Людмила Владимировна – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; e-mail: ludmila.matveeva@vvsu.ru.

E.V. Kaerova

Pacific State Medical University
Vladivostok, Russia

L.V. Matveeva

Vladivostok State University of Economics and Service
Vladivostok, Russia

Pilates as a means of increasing student interest in the formation of a culture of health

The article presents effective ways of healing and physical development, growing the interest of future specialists in a healthy lifestyle through the introduction of fitness technologies in the system of physical education, the formation of a culture of health.

It is known that one of the main tasks of physical education in a higher educational institution is the formation of competencies in order to use the means of physical culture to promote health, enhance and maintain at optimal level physical and mental performance, psychomotor skills. Throughout the training period during the educational program, it is crucial to grow the physical skills. Unfortunately, as the authors note in the course of this study, a significant part of modern youth displays a low level of literacy in matters of health saving. The conducted experiment shows that fitness is the most desirable form of physical education activities among female students.

Pilates is one of the varieties of fitness training. The authors believe that Pilates, as one of the forms of fitness, positively affects the functional state and productivity of the students assigned to the special training groups. Pilates exercises are aimed at increasing strength endurance, develop flexibility and mobility of joints, and the use of a special breathing techniques contribute to the enhancement of functional fitness. The authors state that the Pilates system put a great focus on the development of strength and flexibility which importance could not be overemphasized for the health.

Study of the specialized literature, personal teaching experience, as well as the analysis of the existing teaching methods brings the authors to the conclusion that a Pilates is the most effective area of recreational physical culture, which has a high degree of influence on the physical abilities of those involved, contributing to physical development and improving the health of students.

The article notes that during the Pilates exercises, much attention is paid to visualization, which contributes to the correctness of the performance of the exercises and speeds up the learning process. According to the Pilates method, as the authors highlight, a personal growth of the human being concludes of carrying a right lifestyle, which can be achieved only through the balance of physical, mental and spiritual qualities of a person.

Keywords: fitness technology, physical training, pilates, lifestyle, health, culture, fitness.

Актуальность исследования обусловлена тем, что в последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи России. По данным научных исследований, лишь около 10% молодежи можно считать здоровой, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-

мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной мышечной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием.

К сожалению, как отмечает Л.И Лубышева, преобразования, проводимые в системе образования, практически не затронули содержания физического воспитания учащейся молодёжи. Его совершенствование на основе традиционных положений, когда в учебном процессе решаются задачи в основном нормативного характера, не снимает проблемы формирования у учащихся потребности в освоении ценностей физической и спортивной культуры как важных видов общей культуры молодого человека [9].

В исследованиях отечественных ученых Г.Л. Апанасенко (1985), А.Е Боброва, Г.В. Павловой (1989), Д.А. Васильева (2005), Л.В. Мухамедрахимовой (2004), Н.А Егоровой (2005), Е.М. Дворкиной (2013) и др. отмечается, что особенностями студентов являются их высокая занятость: насыщенный и напряженный учебный процесс, дополнительная трудовая деятельность уже в процессе обучения в вузе, невысокая добровольная физкультурно-оздоровительная активность, а также вредные привычки, приводящие к снижению уровня ответственности студентов к сохранению своего собственного здоровья и формирования навыков здорового стиля жизни и культуры здоровья.

Несмотря на зачастую негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, в студенческой среде пользуются популярностью различные занятия оздоровительным фитнесом (особенно среди девушек), способствующим повышению уровня здоровья, коррекции осанки и телосложения.

Цель нашей работы обосновать влияние упражнений системы пилатес на формирование культуры здоровья обучающихся и повысить их мотивацию к занятиям физической культурой.

Проблема модернизации общего (неспециального) образования в сфере физической культуры ставит задачу найти эффективные пути оздоровления и физического развития, повышения интереса, приобщение будущих специалистов к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования студентов. Этому способствует и ежегодно растущая популярность различных оздоровительных фитнес-программ, которые пополняют арсенал используемых средств. Сегодня их насчитывается более двухсот.

Одной из них является методика пилатес, которая представляет собой эффективное направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние и физические способности занимающихся, содействует улучшению осанки, развитию гибкости, силовой и общей выносливости (J. Pilates, 1947; J. Grimes, K. Grant, R. Kryzanowska; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; К. Росс-Нэш, 2009).

Диссертационные исследования последних лет экспериментально доказывают, что упражнения, выполняемые по методике Джозефа Пилатеса, оказывают положительное влияние на психофизическое и психоэмоциональное состояние

занимающихся (О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая, 2005), способствуют улучшению функционального состояния организма, повышают уровень физической работоспособности (Т.Б. Кукоба, 2009) [4; 8]. В работах С.К. Рукавишниковой (2011), Е.А. Макарова (2009) установлено, что упражнения пилатес имеют большое значение для профилактики заболеваний позвоночника, коррекции нарушений осанки. Согласно исследованию О.Н. Фёдоровой (2012), программа упражнений, разработанная Джозефом Пилатесом, направлена на коррекцию и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление основных групп мышц, является идеальным оздоровительным средством для лиц с избыточным весом, вегетососудистой дистонией, варикозным расширением вен, остеохондрозом и сниженной работоспособностью [10; 15; 16; 19].

Зарубежные специалисты по физической реабилитации (P. Latey, 2001; M. Bryan, 2003; Sh.R. Betz, 2005; K. Ross-Nash, 2009; P.J. Phase, 2010 и др.) рассматривают пилатес как важный инструмент в воссоздании силы, гибкости, мышечного тонуса и общей выносливости после заболевания и травм опорно-двигательного аппарата и средство восстановления ослабленных мышц и суставов в результате повреждения.

В связи с тем, что количество студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, увеличивается, особую остроту приобрела проблема построения процесса физического воспитания студентов специальных медицинских групп, в занятиях с которыми на первый план выходят задачи укрепления, сохранения, коррекции здоровья.

Организация и методика учебного процесса для таких студентов имеет свои особенности. В программе физического воспитания студентов, отнесённых к специальным группам, имеется рекомендация ФГОС для перевода педагогического процесса на методику дифференцированного подхода с учётом функционального состояния организма и физической подготовленности и имеющихся заболеваний. Вместе с тем в программе не указываются способы реализации (подбор средств, методов физического воспитания, организации занятий) данного подхода для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальным медицинским группам с различными заболеваниями. Кроме того, программа физического воспитания сохраняет в большей степени спортивную направленность и характеризуется включением таких видов спорта, как лёгкая атлетика и спортивные игры, связанные с выполнением зачастую противопоказанных двигательных действий для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Это приводит к необходимости совершенствовать процесс физического воспитания, разрабатывать и внедрять новые подходы и технологии работы со студентами, отнесёнными по состоянию здоровья, физическому развитию и физической подготовленности в специальные медицинские группы.

Данное обстоятельство указывает на целесообразность поиска таких средств физической культуры, которые оказывали бы направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма, способствовали физическому развитию и повышению уровня здоровья студентов. Таким средством, по наше-

му мнению, являются упражнения пилатес, способствующие формированию мышечного корсета, силовой выносливости, развивающие гибкость и подвижность суставов, выполняющиеся со специальным дыханием, что способствует повышению функциональной тренированности.

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что в теории и методике оздоровительной физической культуры отсутствуют методики и практические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с такими студентами с использованием метода Дж. Пилатеса.

При выполнении упражнений по методу пилатеса большое внимание уделяется визуализации, что способствует правильности выполнения движений и ускоряет процесс обучения [13]. Визуализация – термин, который стал известен благодаря К.Г. Юнгу, проводившему всесторонние исследования человеческого сознания и психики. Но еще до Юнга этот термин и понятие существовали в более древних и не менее известных науках, основы которых заложили буддизм и его медитации.

Визуализация – свойство человеческого сознания, способного производить видимые и невидимые образы визуального (зрительного) ряда в своем сознании. По сути – картинки, которые наше сознание воспринимает как зрительный образ, или ощущение такого зрительного образа.

Визуальный образ – относительно новая концепция в мире фитнеса, но наиболее эффективная. Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый доступ к сложной анатомической системе. Использование визуализации в тренировке помогает «открыть способности сознания и тела» и «объединить их усилия» для достижения поставленной цели, помогает центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения [10].

В середине 80-х годов прошлого столетия в нашей стране стали очень популярны различные оздоровительные виды гимнастики, базирующиеся на восточных системах. Особой популярностью пользуется система пилатес, использующая элементы йоги и лечебной физкультуры в фитнесе.

Следует отметить, что система пилатес возникла не на пустом месте и на сегодняшний день представляет собой эффективное направление оздоровительной физической культуры, обладающее высокой степенью воздействия на функциональное состояние занимающихся, в том числе на развитие дыхательной системы и формирование оптимального состава тела. Пилатес известен как самая быстро развивающаяся техника упражнений в мире и доступен для всех, кто предпочитает «разумный» и «внимательный» подход к своему телу.

Большое внимание в методике пилатес уделяется воспитанию силы и гибкости. Значение гибкости для нашего здоровья нельзя переоценить. Слово гибкость происходит от латинского «flectere» или «flexibilis», т.е. «сгибать». Словарь «The New Shorter Oxford English Dictionary» (1993) определяет гибкость как «способность сгибаться, податливость».

Сведений о том, когда впервые начали применять гибкость в качестве тренировочного метода, не обнаружено. Однако можно предположить, что древние греки уже использовали определенную форму развития гибкости, которая позволяла им танцевать, выполнять различные акробатические упражнения и бороться. Кроме того, тренировка гибкости, по всей видимости, была составной частью гимнастики древних греков [2]. Растянутые позы – асаны – тысячелетиями тренировались в странах Востока. Растягивание было неотъемлемым компонентом развития защитных и атакующих элементов различных боевых искусств (каратэ, таэквандо и др.).

По мнению исследователя Л.П. Матвеева, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела [11].

Ю.В. Менхин под гибкостью понимает «свойство телесных структур (мышц, связок, суставных сумок, кожи) поддаваться без нарушения целостности растягиванию. Мерой этого свойства является амплитуда движения в суставе» [12].

Следует отметить, что гибкость не является причинным фактором движений, она представляет собой необходимую предпосылку таких движений. Измеряется гибкость величиной амплитуды движений типа сгибаний и разгибаний звеньев тела. Ю.В. Менхин считает: «Гибкость во многом определяет состояние опорно-двигательного аппарата, тонус и кровоснабжение окружающих суставы мышц и костных сочленений, возможность амортизировать внешние силовые нагрузки» [12].

Зарубежные исследователи рассматривают гибкость как «диапазон возможного движения сустава или группы суставов» (de Vries H.A., Corbin и др.).

Упражнения пилатес соответствуют результатам современных исследований и современной медицины. Они обучают сенсомоторике (управлению движениями и развитию движений), улучшают чувство своего тела, предотвращают боли в спине и поддерживают внутреннюю силу. Тазовое дно, живот и спина становятся единым центром силы, при этом ткани становятся более упругими, а фигура улучшается.

Сгибатели бедра оказывают огромное воздействие на структуры тела, особенно на его осанку. Когда мышцы сгибатели бедра слишком сильны, они стремятся наклонить таз вперед. Это, в свою очередь, создает прогиб в пояснице, при этом удлиняются мышцы брюшного пресса, а подвздошно-поясничные мышцы, сгибающие бедро, укорачиваются и еще больше увеличивают прогиб в пояснице. Несмотря на то, что средняя и верхняя часть брюшных мышц активно работает для того, чтобы противостоять силе сгибателей бедра, этого проявления силовых усилий недостаточно. В результате дисбаланс может вызвать значительные боли в спине [15].

Следует помнить, что недостаточное развитие мышц одной части тела требует компенсации развитием мышц другой части.

С помощью программы тренировок пилатес, по мнению Л. Робинсона (2005), достигается оптимизация всех участвующих в движении органов. Рефлекторно управляемые нервные импульсы относятся к мышцам, расположенным близко к суставам, они выполняют функцию поддержки и при обычных тренировках ими

часто пренебрегают. Таким образом, мышцы прорабатываются изнутри к внешней поверхности. Это означает, что мышцы становятся сильнее, не увеличиваясь в объеме. Одновременно занимающийся становится подвижнее, фигура – гармоничнее, походка и осанка – изящнее [13].

Основными элементами метода пилатес являются специальные упражнения, выполняемые по определенным принципам.

Реализация принципа доступности и индивидуализации на занятиях по методу пилатес осуществляется с использованием различных модификаций и вариаций.

Индивидуализация нагрузки на занятиях достигается регулированием ее объема, выраженным в длительности всего занятия и его частей, количестве различных упражнений и комбинаций, использовании малого оборудования (мячи, изотоническое кольцо, цилиндр и т.п.), а также интенсивности и характере выполнения упражнений. Джозеф Пилатес развивал свой фитнес-метод с одной основной целью: показать людям путь к активному, «настоящему здоровью». В его понимании здоровье – это «образование и поддержание гармонично развитого тела» с хорошо сбалансированной «священной троицей» – тела, души и духа. основополагающие принципы являются фундаментом для обучения и практики метода пилатеса [1].

М. Кнастер, характеризуя метод пилатеса, отмечает: «Принципиально важно научить вас двигаться из неподвижной сердцевины тела вне зависимости от того, идете вы по улице или пожимаете кому-то руку. Вы начинаете с проработки трех важнейших центров, контролирующих ваше туловище, – нижней и внутренней брюшной мускулатуры и средних мышц спины, а затем работаете с руками и ногами. Упражнения с внутренними мышцами развивают «пояс силы», который поддерживает весь позвоночник и стабилизирует таз, вы обретаете способность держать его в нейтральном положении» [7].

Методика Дж. Пилатеса вобрала в себя элементы различных спортивных направлений и стилей от китайской акробатики до йоги, но при этом имеет основополагающие принципы, которые сводят все эти элементы в одну систему [18].

Согласно методу пилатеса, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. Через визуализацию, физическое укрепление и растяжение мышц тела умственная энергия и очищенная кровь возвращаются к бездействующим мозговым клеткам. Такое возобновление мысли и движения становится первым шагом к снятию напряжения, увеличению подвижности, приобретению изящества движений и в целом к ощущению удовольствия от жизни [7].

Проведенные исследования показали, что основные принципы, разработанные Дж. Пилатесом, выглядят следующим образом:

1. Концентрация внимания и понимания.

Практика концентрации и понимания сложна, но необходима. Это достаточно трудно освоить, но просто при выполнении, если вы приложите усилия, чтобы сконцентрировать мысли на каждом из ваших движений, вы автоматически «прочитаете», что происходит внутри тела и в окружении одновременно, станете более внимательными и контролирующими происходящее [1].

Концентрация – это умение сосредоточиться, организовать и направить свое внимание.

2. Визуализация (воображение).

Использование визуальных образов для привлечения сознания – самый быстрый способ получить доступ к сложной анатомической системе. Применяя визуальные образы, можно на подсознательном уровне использовать мышцы, не разбираясь в их строении и функциях [9].

3. Точный мышечный контроль.

Для положительного результата и во избежание получения травм, упражнения необходимо выполнять с полным контролем положения тела перед началом упражнения и во время его выполнения. Каждый элемент выполняемого упражнения несет определенную функцию, и контроль правильности выполнения движений является основополагающим.

4. Правильное дыхание.

Очень важно научиться дышать полноценно, чтобы кровь максимально заряжалась кислородом, питая все клетки тела, а затем уносила из них максимум отходов жизнедеятельности, залежи которых вызывают усталость и плохое самочувствие. Наше здоровье полностью зависит от эффективности дыхания.

Дыхание как неотъемлемая часть выполнения упражнений по методу пилатес происходит без задержек, с равномерными вдохами-выдохами. Вдох производится с началом движения, а выдох в процессе его выполнения.

5. Централизация (акцент на центр).

В центральной области тела сосредоточено несколько крупных мышечных групп: брюшные, поясничные, ягодичные. Дж. Пилатес назвал этот центр «источником энергии». Вся энергия, необходимая для упражнений, зарождается в этой зоне и распределяется по конечностям. Физическая энергия, извлекаемая из центральной зоны, служит для координации движений. Сильный центр обеспечивает свободные движения конечностей на стабильном позвоночном столбе. Последние исследования медиков показывают, что наибольшая стабильность достигается в том случае, когда движение начинается с мышц тазового дна с последующим вовлечением в работу мышц живота [18].

6. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.

Характерной чертой занятий по методу Дж. Пилатеса является обязательная плавность движений и переходов. Нужно избегать статичных, изолированных движений, так как для нашего тела это противоестественно. Движения осуществляются преимущественно в медленном темпе, что дает возможность контролировать положение своего тела и сосредоточиться на использовании соответствующих мышц при выполнении упражнений. Выполнение и переходы от одного движения к другому должны создавать ощущение плавности.

7. Стабилизация.

Этот принцип позволяет избегать напряжения в зонах, не находящихся в разработке в данный момент. Недействующие зоны работают на поддержание

движения. Используя данный принцип, мы улучшаем координацию движений, чувство равновесия, ловкость.

8. Интеграция.

Интеграция – способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В привычных для нас методиках, отмечает О.В. Буркова (2005), сознание должно быть сосредоточено на части тела, находящейся в движении. Это называется изолированием работающей группы мышц, когда можно не думать о других частях тела, не задействованных в данном движении. Несоблюдение принципа постепенности нагрузки может значительно ухудшить функциональное состояние организма занимающихся.

Таким образом, в ходе исследования мы обнаружили, что значительная часть современной молодежи проявляет низкий уровень грамотности в вопросах здоровьесбережения. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и педагогика. Если лечение и профилактика – это забота врачей, то формирование отношения к здоровому образу жизни – чисто психолого-педагогическая проблема.

Одна из главных задач физического воспитания в вузе состоит в формировании компетенций с целью использования средств физической культуры для укрепления здоровья, повышения и поддержания на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, психомоторных навыков, развития и совершенствования физических качеств, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе.

Стержнем любой деятельности является потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, в физическом совершенствовании, в сохранении и укреплении здоровья – вот психологические основы мотивации физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий. Под мотивацией таких занятий следует рассматривать их смысл, мотивы, цели, эмоции. Все эти компоненты мотивации рассматриваются в единстве.

Мотивация – важнейший побудитель деятельности человека, наличие интереса является показателем общего развития студента, проявлением его активности, выраженной в положительно окрашенной и избирательной обращенности к разным сторонам учения.

В обучении мотивация выражается в принятии студентом целей и задач обучения как лично-значимых и необходимых. Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями. А эффективное проведение занятий предполагает использование различных форм и методов, способствующих повышению физической подготовленности, которую необходимо рассматривать как условие повышения устойчивости к воздействию негативных факторов в процессе учебной деятельности [5; 6].

В возрасте 17–19 лет девушки уделяют особое внимание красоте, гибкости, подвижности своего тела и поэтому стремятся заниматься упражнениями, которые способствуют развитию гармоничного телосложения, поскольку это привлекает внимание у представителей противоположного пола. Девушек в значительной

степени не удовлетворяют некоторые традиционные средства физического воспитания, используемые на занятиях по физической культуре. Повышенный интерес у них вызывают различные виды фитнеса.

Для получения достоверных представлений об эффективности учебной программы в формировании культуры здоровья студенток ТГМУ к двигательной активности нами было проведено анкетирование в начале эксперимента (в сентябре) и в конце (мае) 2015–2016 учебного года. В качестве диагностического инструментария мы использовали методики, известные в психологической литературе и зарекомендовавшие себя в исследовательской работе и психологической практике. Всего в исследовании участвовали 100 человек.

Положительную динамику эффективности использования учебной программы по методике пилатес подтвердили результаты исследования.

Варианты ответов на вопрос: «Знаете ли Вы свой организм и его особенности?»

До эксперимента 59% студентов считали, что в основном владеют знаниями о своём организме, 41% – знания недостаточны (кое-что знаю). После педагогического эксперимента 82% студентов были уверены, что получили знания о своём организме, 18% – имеют недостаточно знаний.

Положительная динамика в ответе на вопрос: «Знаете ли Вы, какие упражнения необходимо выполнять в связи с Вашим заболеванием?».

До эксперимента 59% студентов отметили, что знают, какие упражнения необходимо выполнять при имеющемся заболевании, 31% – имеют недостаточно знаний по этому вопросу и 10% студентов ничего не знают. После завершения эксперимента картина изменилась в положительную сторону (89, 9 и 2% соответственно).

Несмотря на то, что все респонденты – будущие медики, не все они заботятся о своём здоровье. Варианты их ответов на вопрос: «Заботитесь ли Вы о своём здоровье, физическом состоянии?». До эксперимента 60%, после завершения исследования 76% отметили, что заботятся о своём здоровье, иногда заботятся – 28 и 21%, очень редко – 12 и 3% соответственно.

Варианты ответов на вопрос: «Интересно ли Вам на учебных занятиях?».

До эксперимента 58% студентов считали занятия интересными и 19% – чаще интересно, чем нет (после эксперимента 75 и 16%); иногда интересно на занятиях и не интересно до эксперимента составляло 12 и 10%, после эксперимента показатели снизились до 5 и 4% соответственно.

С целью изучения мотивации студенток медицинского университета к занятиям по методике пилатес использовали следующие группы мотивов: здоровье, «красивая фигура», эмоциональные и социальные мотивы.

При определении мотивов занятий выявлено, что большинство студенток считают, что занятия физической культурой нужны для укрепления и поддержания здоровья (71,9%), профилактики заболеваний (12,4%), активного образа жизни (9,3%) и хорошего физического самочувствия (6,4%).

Также мы попросили студенток оценить уровень своего здоровья и установили, что 68,5 % опрошенных оценивают уровень своего здоровья как средний, выше среднего (высокий) – 7,6%, ниже среднего – 11,3% и низкий – 10,2%.

Девушкам, проявившим интерес к занятиям по программе пилатес, предложили принять участие в педагогическом эксперименте.

При определении мотивов занятий в ходе эксперимента установлено: девушки считают, что занятия физической культурой нужны для повышения физической подготовленности – 71,9%; оптимизации веса и улучшения фигуры – 91,2%; укрепления и поддержания здоровья и хорошего физического самочувствия – 65,4%, профилактики заболеваний – 68,4%, активного образа жизни – 91,3%.

Данные результатов анкетирования послужили основой для разработки программы и практических рекомендаций по организации и проведению физкультурно-оздоровительных занятий с применением средств физической культуры на основе упражнений пилатес и вовлечению студенток медицинского университета для систематических занятий физическими упражнениями.

Подводя итоги анкетирования, можно сделать вывод, что повысился процент студентов, не пропускающих занятия, положительная динамика наблюдается в проявлении интереса к занятиям физической культуры, студенты повысили свои знания о работе своего организма и задумываются о своём здоровье, стараясь использовать свободное время для активного отдыха.

Таким образом, можно констатировать, что в проведенном исследовании цель достигнута, решены поставленные задачи, полученные результаты подтвердили высокую эффективность методики физкультурно-оздоровительных занятий с использованием средств пилатеса с девушками 17–21 года, о чем объективно свидетельствуют положительные сдвиги в повышении уровня физических способностей, функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Разработанная программа построения физкультурно-оздоровительных занятий по методу пилатеса основана на применении гимнастических упражнений, способствующих укреплению «мышечного корсета вокруг позвоночника», прежде всего мышц брюшного пресса, мышц спины. Она включает упражнения для коррекции осанки с использованием музыкотерапии, аутогенной тренировки в виде целевых установок, учитывающих уровень здоровья, физическую и функциональную подготовленность студенток, и обеспечивает:

- восстановление уровня функционирования жизненно важных систем организма;
- поддержание уровня развития основных физических способностей;
- развитие подвижности позвоночника и суставов;
- профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки;
- улучшение психоэмоционального состояния.

Проведенный эксперимент подтвердил, что занятия по методу пилатес стимулируют бодрое самочувствие, улучшают настроение, способствуют повышению работоспособности и мотивации к двигательной активности.

Таким образом, мы видим, что, используя методику пилатес, можно привлечь большее количество студентов к посещению занятий физической культурой с целью формирования культуры здоровья.

1. Алперс Э., Джентри Сежел. Пилатес: пер. с англ. О.А. Караковой. М.: АСТ: Астрель, 2007. 272 с.
2. Алтер М.Дж. Наука о гибкости: учебное пособие / пер. с англ. Г. Гончаренко; под ред. А. Радзиевского. М.: Олимпийская литература, 2002. С. 7.
3. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 217 с.
4. Буркова О.В., Лисицкая Т.С. Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. М.: Радуга, 2005. 208 с.
5. Каерова Е.В., Матвеева Л.В. Обратная связь как компонент профессиональной коммуникативной культуры студента // Гуманитарные науки и образование. 2015. № 2 (22). С. 13–16.
6. Каерова Е.В., Матвеева Л.В., Шестера А.А. Теоретическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза // Гуманитарные науки и образование. 2016. № 1 (25). С. 38–42.
7. Кнастер М. Мудрость тела. М.: ЭКСМО, 2002. С. 315.
8. Кукоба Т.Б. Дифференцированный подход в оздоровительной тренировке с женщинами 20–35 лет на основе использования упражнений изотонического характера с учетом соматотипа // Омский научный вестник. 2009. № 6 (82). С. 183–186.
9. Лубышева Л.И. Спортивная культура в школе. М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. 174 с.
10. Макарова Е.А. Пилатес – ваш путь к здоровью: учеб. пособие. Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 2007. 25 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. М.: Физическая культура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. С. 402.
12. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. М.: Феникс, 2002.
13. Робинсон Л., Фишер Х., Жаклин Н. Пилатес – управление телом. Минск: Попурри, 2005. – 272 с.
14. Рукавишников С.К. Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток использованием средств пилатес // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2010. № 11 (69). С. 79–82.
15. Сайерс Б. Совершенствование тела по методу Пилатес. М.: Самиздат, 2010. 79 с.
16. Совершенствование тела по методу пилатес: метод. пособие для фитнес-инструкторов. М.: ЗАО «Издательский дом «Логос-Развитие», 2003.

17. Фёдорова О.Н. Комплексное применение средств Пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. канд. пед. наук. СПб, 2012. 26 с.
18. Pilates J., Miller W. J., Kroeger A. Return to Life Through Contrology. Ewers, 2007. 166 p.; Karter K. The Complete Idiot's Guide to the Pilates Method. Penguin Group US, 2000. 352 p.

© Е.В. Каерова, 2017

© Л.В. Матвеева, 2017

Для цитирования: Каерова Е.В., Матвеева Л.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса. 2017. Т. 9. № 1. С. 168–180.

For citation: Kaerova E.V., Matveeva L.V. Pilates as a means of increasing student interest in the formation of a culture of health // The Territory Of New Opportunities. The Herald of Vladivostok State University of Economics and Service. 2017. Vol. 9. № 1. P. 168–180.

Дата поступления: 10.03.2017.