

Использование современных методик в физическом воспитании студентов

О. Г. Жигарёва

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

Обосновывается необходимость занятий физической культурой и спортом для студентов высших учебных заведений. Раскрывается значимость оздоровительной гимнастики как средства профилактики гиподинамии и заболеваний, вызванных нарушением осанки. Анализируется техника выполнения упражнений аэробики. Описывается комплекс физических упражнений по системе пилатес как наиболее сбалансированная методика поддержания молодого организма в тонусе. Доказывается пригодность данной методики для студентов с различным уровнем физической подготовки и состоянием здоровья.

Ключевые слова: физическая культура; студент высшего учебного заведения; гиподинамия; осанка; гимнастика; пилатес; аэробика.

У многих студентов возникает вопрос о целесообразности занятий физической культурой и спортом не на профессиональном уровне, а, что называется, «для себя». Ответ прост: человеку необходимо поддерживать свой организм на оптимальном уровне физического здоровья, поскольку оно сказывается и на умственной активности. Так, у студентов высших учебных заведений нередко нарушена осанка и, как следствие, часто развивается сколиоз и остеохондроз, поскольку основное время учебы проходит в сидячем положении. Сутулость, в свою очередь, вызывает заболевания позвоночника и межпозвоночных дисков. Самая распространенная болезнь, поражающая хрящевые диски, — остеохондроз — проявляется к 40-летнему возрасту у многих людей. Поскольку крепления позвонков между собой ослабевают, возникают постоянные боли: не только при нагрузках, но и при длительном нахождении в сидячем положении и неудобных позах. Часто

образуется грыжа диска, что приводит к сдавливанию корешков спинномозговых нервов и сосудов спинного мозга.

Фронтальное искривление позвоночника обозначается термином «сколиоз», введенным еще Клавдием Галеном. Выделяют три вида сколиоза: дискогенный, гравитационный и миотический [1]. При смещении межпозвоночных дисков нарушается обмен в соединительных тканях, что приводит к структурному изменению позвоночника, в частности к ослаблению креплений дисков с позвонками.

Сколиоз развивается при неправильном наклоне спины во время чтения книг, письма, работы за компьютером, поэтому необходимо формировать правильную осанку с детства. Согласно «Большой медицинской энциклопедии», «возрастные изменения в виде увеличения кривизны позвоночника начинают происходить после 20 лет, могут наблюдаться и раньше, но это уже не связано с возрастными изменениями,

а вызвано такими заболеваниями, деформирующими позвоночные диски, как сутулость, остеохондроз и сколиоз» [2, с. 108]. Искривление позвоночника приводит к ущемлению проходящего через него нервного канала. Для полноценного функционирования спинного мозга необходима правильная анатомическая форма позвоночника, а ее сохранение требует тренировки мышц спины.

Правильная осанка важна для студента не только с эстетической точки зрения, но и как гарантия нормальной работы нервной и кровеносной систем позвоночника. Сутулость — следствие нетренированности мышц шейного и спинного отделов — приводит к сколиозу. По данным Научно-исследовательского института физиологии детей и подростков РАН, у 79,8 % учащихся с первого по десятый класс обнаружены нарушения осанки [3]. С учетом этого можно дать студентам и всем учащимся практическую рекомендацию: заниматься физической культурой, используя комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки. На наш взгляд, лучше всего для коррективки и выработки осанки подойдет система пилатес, разработанная Йозефом Пилатесом. Комплекс этих упражнений способствует увеличению физической силы, развитию мышц в целом и их удлинению — т. е. повышению их эластичности, в результате чего возрастает гибкость тела и конечностей. Упражнения основаны на физическом и духовном балансе, концентрации и контроле человека над своим телом.

Как пишет биограф создателя комплекса упражнений [4], Й. Пилатес родился в 1880 г. в Дюссельдорфе и с детства не отличался крепким здоровьем, но испытывал сильное стремление обрести

его. С этой целью юноша много лет занимался несколькими видами спорта: прыжками в воду, гимнастикой, боксом и борьбой. Первая мировая война застала Пилатеса в Великобритании, где он и начал разрабатывать комплекс физических упражнений. После войны, вернувшись в Германию, познакомился с балетмейстером Р. фон Лабаном и вошел мир балета. Систему упражнений для стройной осанки Пилатес совершенствовал всю жизнь. Часть из них вошла в технику Хольм, хорошо зарекомендовавшую себя и используемую по сей день.

Среди первоочередных задач высшей школы сегодня — разработка новых физкультурно-оздоровительных технологий и использование методик адаптивной физкультуры, основанных на индивидуализации параметров физических нагрузок и способствующих укреплению здоровья студентов. Одной из таких методик является адаптация системы пилатес к физическому воспитанию российских студентов [5].

Занятия гимнастикой были известны и до нашей эры. Так, в Древней Греции и Древнем Риме применялась система физического воспитания, которой инструкторы начинали заниматься с 7-летнего возраста. Римский историк Квинт Курций Руф отмечал, что с точки зрения общественного блага самой важной целью воспитания было вырастить для государства новое поколение из сильных, красивых, смелых и ловких (приводится по: [6]). В Азии традиционно применяются такие комплексы гимнастик, как «тайцзы», состоящая из 25 упражнений; «цигун»; «дао». Некоторые из них легли в основу современных гимнастик. Иными словами, многие новые методики представляют собой дополнения к традиционным системам упражнений, которые веками помогают людям вести здоровый образ жизни.

Современные фитнес-программы, как правило, имеют узкую направленность на коррекцию «проблемных» частей тела. Так, физические упражнения на развитие брюшных мышц укрепляют только пресс, но не способствуют поддержанию тонуса мышц спины. Однако невозможно иметь идеальный пресс при слабых мышцах спины и наоборот, следовательно, укрепляя мышцы спины, не стоит пренебрегать тренировками брюшных мышц.

Упражнения пилатес унифицированы. В отличие от фитнес-комплексов, в них задействованы все группы мышц, поскольку данный комплекс упражнений разработан с холистическим подходом и рассчитан на людей с различным состоянием здоровья. На занятиях физической культурой необходимо руководствоваться принципами, заложенными Й. Пилатесом в идеологию гимнастики.

1. Релаксация. Тренировки начинаются с расслабления, что способствует снятию как нервного, так и мышечного напряжения. Релаксация — это не переход ко сну, а настройка организма на тренировку с избавлением разума от стрессов, а тела и конечностей от мышечного напряжения. Разминка перед занятием необходима, поскольку, прежде чем укреплять мышцы, следует подготовить их к нагрузкам: расслабить и растянуть. Напряженные мышцы сокращены, что создает угрозу их повреждения в виде растяжений, поэтому упражнения предваряются психологической разминкой — релаксацией, совмещенной с физической подготовкой мышц к занятиям оздоровительной гимнастикой.

2. Концентрация. В основе нее заложена идея, согласно которой разум создает тело. Необходим мысленный настрой и сосредоточенность на той группе мышц, которые задействованы в данный момент в тренировке, что

позволяет достигнуть большего положительного эффекта от занятий. Согласно мнению Й. Пилатеса, любое действие, направленное на тренировку мышц, должно зарождаться в уме; все движения мышц управляются мозгом. Например, удержание равновесия выполняется мозгом без концентрирования внимания человека на этой функции, сокращение мышц при движении конечностей доведено до автоматизма, но для занятия гимнастикой необходимо сокращать мышцы осознанно, т. е. концентрироваться на выполняемых упражнениях. Сосредоточение внимания на задействованной в упражнении группе мышц позволяет достигать максимального эффекта от занятий. Показателем результативности такого подхода к тренировкам служит то, что данный метод стали использовать в своих занятиях культуристы.

3. Выравнивание и центрирование. Организм — это единая замкнутая система, в которой всё взаимосвязано. Нарушение функционирования одного из органов отражается на всем организме. Особенно ярко эта закономерность проявляется в связи с расстройством функций позвоночника, которое вызывает головные и позвоночные боли. Чаще всего они локализируются в шейном и поясничном отделах, которые повреждаются вследствие нарушения осанки. Кроме того, в результате неравномерной нагрузки при занятиях физической культурой и неправильного выполнения упражнений центр тяжести тела смещается в сторону от центральной оси позвоночника, что отрицательно влияет на межпозвоночные диски, а также суставы и связки конечностей. Равномерное распределение нагрузки позволяет избежать повреждения мышц и суставов. В системе пилатес используется баланс и равномерная тренировка всех групп мышц, причем

особое внимание уделяется положению позвоночника. Данные гимнастические упражнения используются для разминки и занятий артистами балета.

4. *Правильное дыхание.* При нагрузках на организм ускоряется обмен веществ и клетки потребляют больше кислорода. Оптимальное поступление кислорода в кровь обеспечивается сбалансированным количеством вдохов в минуту. При учащенном дыхании (гипервентиляции) содержание CO_2 в альвеолах снижается, что приводит к понижению концентрации углекислоты в крови, а это вызывает в организме защитную реакцию — спазм бронхов. С целью предотвратить нежелательный побочный эффект помимо нагрузки на мышцы необходимо тренировать правильное дыхание. Это дыхание полной грудью, без расширения брюшной полости, поскольку мышцы живота должны быть слегка напряжены и подтянуты. Иными словами, для дыхания следует использовать только грудную клетку. Выполняя упражнения, нужно перед движением делать вдох, а во время него — выдох. Выполнение упражнения на выдохе снижает перенапряжение. Не рекомендуется задерживаться на вдохе, поскольку такая задержка дыхания вредна для организма.

5. *Плавность выполнения.* Упражнения выполняются грациозно, без резких движений, что позволяет концентрировать внимание на задействованных мышцах. При плавном выполнении упражнений мышцы быстрее адаптируются к нагрузкам и снижается риск повреждений.

6. *Выносливость.* Укрепление всех групп мышц организма при правильном дыхании повышает выносливость организма, поскольку мышцы привыкают к нагрузкам, а тренировки оптимального дыхания снижают степень усталости организма в целом.

7. *Координация.* Сосредоточенность на выполнении упражнений и осознанность движений способствуют развитию координации. В результате систематических тренировок движения приобретают пластичность, поскольку их плавность и темп, отработанные на занятиях, со временем доводятся до автоматизма и переходят в повседневный стиль движения.

Базовый комплекс упражнений по методу Пилатеса для осанки [7] начинается с разминки из четырех упражнений. Всего в этом комплексе 24 упражнения, выполняемых стоя и лежа. Данная разновидность пилатес рассчитана на достижение стройности и в ней нет упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы, поэтому ее целесообразно дополнить оздоровительной аэробикой.

На основе теоретического анализа литературы и практического применения системы пилатес на занятиях со студентами, которые страдают заболеваниями, вызванными искривлением позвоночника, можно сделать вывод: для поддержания здоровья полезно заниматься физической культурой, особенно комплексом упражнений, разработанным Пилатесом, в сочетании с элементами оздоровительной аэробики.

Литература

1. Сколиоз // Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / Ред. Б. В. Петровский. 3-е изд. Т. 23. М.: Советская энциклопедия, 1984. С. 386.
2. Большая медицинская энциклопедия: в 30 т. / Ред. Б. В. Петровский. 3-е изд. Т. 20: Пневмопексия — Преднизалон. М.: Советская энциклопедия, 1983. 544 с.: ил.
3. *Кузьмина Л. Г., Кириллова А. В.* Формирование правильной осанки у детей младшего школьного возраста посредством пилатеса // Студенческий научный форум [электронный ресурс] / Российская академия естествознания. 2014. 15.02—31.03. URL: <http://www.scienceforum.ru/2014/pdf/6493.pdf> (дата обращения: 23.12.2016).

4. Пилатес — управление телом / Л. Робинсон [и др.]; пер.: П. А. Самсонов. Минск: Попурри, 2009. 272 с.: цв. ил.

5. **Мрочко О. Г.** Особенности применения психолого-педагогического тренинга в физическом воспитании студентов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 1. С. 64—65.

6. **Подласый И. П.** Педагогика начальной школы. М.: Владос, 2008. 464 с.: ил., табл.

7. **Вейдер С.** Пилатес для идеальной осанки. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 191 с.: ил. (Уроки велнеса).

Жигарёва Оксана Георгиевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Финансового университета при Правительстве Российской Федерации (Москва).

E-mail: oksz70@mail.ru