

# **ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС**

*Сепик Е.А., ст.преподаватель Донбасской национальной академии строительства и архитектуры*

Сохранение и улучшение здоровья, духовное и физическое совершенствование являются актуальными проблемами современной высшей школы. Повышение качества процесса физического воспитания в высших учебных заведениях остается актуальным и в настоящее время.

Наибольшие трудности возникают при разработке эффективных методов преподавания физического воспитания для студентов специальных медицинских групп (СМГ). Методика занятий со студентами СМГ, использующая общеразвивающие упражнения, не достаточно влияет на улучшение состояния их здоровья и не вызывает интереса к занятиям.

Особым вниманием у студентов, занимающихся физическим воспитанием в специальной медицинской группе, пользуется пилатес, так как статические упражнения выполняются в медленном темпе и достаточно эффективно укрепляют мышечный корсет поясничной зоны, уменьшают болевые ощущения в спине.

Методика «пилатес» была разработана немецким доктором Джозефом Хубертом Пилатесом в 20-х годах XX столетия. Изначально он называл свой метод Contrology (контроль), так как основным правилом был контроль над работой всего тела с помощью дыхания. Теперь пилатес является системой тренировок для укрепления мускулатуры и позвоночника. Упражнения можно выполнять без дополнительных спортивных приспособлений. Все упражнения делают медленно, плавно, они требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

Сегодня система Пилатес переживает свое второе рождение, но остаются неизменными основные принципы, разработанные Пилатесом:

- концентрация внимания, интеграция;
- мышечный контроль без напряжения, интуиция;
- использование визуальных образов;
- плавное выполнение движений без пауз и остановок;
- точность;

- правильное дыхание;
- регулярность тренировок.

Благодаря методу Пилатес укрепляются мышцы пресса, спины, улучшаются осанка, координация, увеличиваются гибкость, подвижность суставов. Упражнения затрагивают глубокие мышцы живота, развивают мышцы малого таза. Метод Пилатеса обучит специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме.

**На занятиях со студентами СМГ в Донбасской национальной академии строительства и архитектуры используются следующие упражнения системы Пилатес:**

- скручивание (прямое, обратное, перекрестное) – работают все мышцы живота;
- перекаты – это упражнение можно считать массажем для спины;
- растяжка позвоночника – это упражнение растягивает мышцы спины и улучшает осанку;
- повороты головы – улучшают подвижность шейного отдела позвоночника;
- реабилитация поясницы;
- махи ногами – укрепляют мышцы ягодиц и ног;
- подъем ног – развивает координацию, чувство равновесия, укрепляет плечи, спину, ягодицы;
- сжимание пяток, плечевой мост – прорабатывает ягодицы, бедра, поясницу, пресс;
- круги ногой – развивает силу и подвижность в тазобедренных суставах, улучшает гибкость задней и внутренней поверхности ног;
- отжимание – укрепляет мышцы плеча, груди, рук и верхней части спины.

Пилатес является систематической тренировкой для укрепления мускулатуры и позвоночника. Упражнения можно выполнять без дополнительных спортивных приспособлений. В пилатесе такие показатели, как количество подходов и повторов, не столь важны. Главную роль играет качество занятий, которое зависит как от занимающихся студентов, так и от преподавателя.

Преподаватель, который вводит в занятия со студентами СМГ упражнения системы Пилатес, должен не только в совершенстве освоить методику выполнения упражнений, придерживаться принципов пилатеса, но и должен уметь обучить занимающихся правильной технике дыхания и выполнения упражнений системы Пилатес.