УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЭЛЕМЕНТОВ ПИЛАТЕСА НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТКАМИ ВУЗА

О.Б. Бырина, И.В. Борисова, Е.Ю. Балашова, А.А. Шебеко, Н.И. Кузина
Московский государственный областной университет (МГОУ),
Москва, Россия

Ключевые слова: лечебная физическая культура, пилатес, остеохондроз, самоизоляция, физическая культура в вузе.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы применения комплексов упражнений лечебной физкультуры (ЛФК) и элементов из системы пилатес на учебных занятиях по физической культуре в вузе в отделении художественной гимнастики. Также затрагиваются вопросы профилактики остеохондроза и использования студентами данных комплексов для самостоятельных занятий дома. Результаты внедрения данных упражнений в учебную практику показали свою эффективность во время нахождения студентов на самоизоляции.

USE OF EXERCISES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND PILATES ELEMENTS FOR STUDENTS' SELF-STUDY

O.B. Byrina, I.V. Borisova, E.Y. Balashova, A.A. Shebeko, N.I. Kuzina
Moscow State Regional University,
Moscow, Russian Federation

Keywords: physical therapy, pilates, osteochondrosis, self-isolation, physical education at the University.

Annotation. The article discusses the use of therapeutic physical education (LFC) exercise complexes and elements from the pilates system in physical education classes at a university in the department of rhythmic gymnastics.

It also discusses the prevention of osteochondrosis and the use of these complexes by students for self-study at home. The results of introducing these exercises into educational practice have shown their effectiveness while students are in self-isolation.

Введение.

Современный образ жизни студента характеризуется постоянно увеличивающимся объемом информации, обучающиеся вынуждены много времени проводить сидя сначала в университете на занятиях, затем дома - за монитором компьютера, просматривая сообщения на смартфоне, иногда - за работой с учебниками. Зачастую при этом не всегда правильно обеспечивается эргономика рабочего места.

Таким образом, можно говорить о том, что практически все отделы позвоночника находятся в постоянном перенапряжении, и со временем зачастую появляется скованность в средней и верхней части спины, болевые ощущения, чувство нехватки воздуха, постепенное развитие сутулости. Всё это в совокупности способствует развитию остеохондроза в зрелом возрасте. Также в студенческом возрасте может происходить усугубление и прогрессирование уже имеющегося сколиоза, приобретенного за период обучения в школе и в период интенсивного роста (12-13 лет). К сожалению, приходится говорить о том, что именно в молодом возрасте, на который приходятся годы учебы в высших учебных заведениях, нередко происходит резкое ухудшение состояния опорно-двигательного аппарата, что в дальнейшем негативно сказывается на работоспособности выпускников.

Цель исследования: доказать эффективность использования на учебных занятиях по физической культуре у студенток I курсов комплексов упражнений из лечебной физической культуры с элементами системы пилатес.

Методы и организация исследования.

Эксперимент проводился на базе Московского государственного областного университета с октября 2019 г. по июнь 2020 г. на кафедре физического воспитания, в отделении художественной гимнастики (среди студенток нефизкультурных специальностей). Обучающиеся в данном отделении при успешном освоении программы имеют возможность получить 3 взрослый спортивный разряд. В исследовании принимали участие 2 учебные группы студенток I курсов в количестве 40 человек (20 человек – контрольной группы (КГ) и 20 – экспериментальной группы (ЭГ). Были использованы следующие методы научного исследования:

- педагогические наблюдения,
- тестирование физической подготовленности,
- методы математической статистики.

Перед началом исследования для оценки физической подготовленности студенток были определены следующие контрольные тесты: упражнение "Гимнастический мостик" (при выполнении измерялось расстояние от пяток

до кончиков пальцев); специальные тесты на координацию: одноименный поворот на одной ноге вправо, влево на 360°, вращение обруча на одной руке в разных положениях (оценка проводилось по 10-балльной шкале).

Через месяц после начала учебных занятий студенток по стандартной программе в отделении художественной гимнастики было выделено 2 группы: КГ и ЭГ. Обе группы занимались 2 раза в неделю. Контрольная группа занималась по стандартной программе. В экспериментальной группе для заключительной части занятия были подобраны комплексы упражнений из системы пилатес, в основном направленные на растяжение мышц, развитие гибкости, координации.

Следует отметить, что упражнения ЛФК были добавлены к уже имеющемуся набору упражнений из системы пилатес в период самоизоляции, когда студенты получали задания в электронной образовательной среде (ЭОС МГОУ). Преподавателями кафедры были размещены видео, даны ссылки на комплексы упражнений. Студенткам было рекомендовано заниматься 3 раза в неделю (вместо 2 обязательных по учебному расписанию), учитывая недостаточное количество физической активности из-за ограничительных мер в период распространения вирусной инфекции. Занятия проводились в спокойном темпе, упражнения сменялись постепенно, с плавным переходом от простых к более сложными.

Для девушек, занимающихся художественной гимнастикой, большое значение имеет подвижность не только поясничного, но и грудного отдела позвоночника, поэтому в комплексы ЛФК были включены упражнения на активацию мышц лопаток и плечевого пояса, а также укрепление мышц лопаток и задней поверхности плечевого пояса.

Использование комплекса упражнений из системы пилатес на занятиях

В разработанный и внедренный нами комплекс упражнений из системы пилатес входили, в частности, упражнения, направленные на снятие напряжения в поясничном отделе (Bug), улучшение подвижности позвоночника (Bridging), осознанность тела в пространстве, силу плеч (Quadrupedseries). Особое место занимают упражнения на улучшение координации (SingleLegStretch) [1].

В контрольных тестах, разработанных для специализации по художественной гимнастике, предусмотрено выполнение гимнастических связок, исполнение которых требует хорошей координации и точности при их исполнении.

При выполнении данных упражнений на занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю над техникой дыхания и мышцам брюшного

пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Регулярное выполнение комплексов упражнений из системы развивают, в первую очередь, такое необходимое физическое качество для занятий художественной гимнастикой, как гибкость.

Для каждой тренировки по пилатесу необходимым условием является концентрация внимание на правильной осанке. Таким образом, уже через несколько занятий появляется устойчивая привычка сохранять правильное положение спины [3]. Поэтому при подборе комплекса упражнений по ЛФК мы также руководствовались цельюукрепления мышц спины и, как следствие, улучшения осанки.

Использование упражнений ЛФК на занятиях физической культурой

Известно, что самые распространенные функциональные нарушения осанки - это мышечный дисбаланс. Данные нарушения связаны с функциональными изменениями ОДА (слабостью мышц, связок и пр.) при гиподинамии (ограничении движений), неправильной рабочей позе и др. Для предупреждения дефектов осанки и ее нормализации необходимы регулярные занятия физкультурой (например, упражнения с резиновыми бинтами, гимнастической палкой, с гантелями в положении лежа, занятия на тренажерах с малыми напряжениями в положении [2].

Поэтому в разработанный нами комплекс были включены как общеразвивающие и специальные упражнения, так и корригирующие. Учитывая, что в период самоизоляции прослеживались негативные последствия гиподинамии (снижение функциональных возможностей обучающихся), то при составлении комплексов предпочтение отдавалось упражнениям с исходным положением лежа на коврике, для более подготовленных студенток– с применением эластичной ленты/эспандера.

Результаты исследований и их обсуждение.

Как видно из результатов таблицы, в экспериментальной группе при сдаче контрольных нормативов результаты значительно лучше, чем в контрольной группе. Так, при сдаче тестов на координацию, которые являются одними из самых сложных по своей специфике в отделении художественной гимнастики, можно отметить более качественное и точное выполнение упражнений студентками, занимавшихся по программе с элементами пилатеса и ЛФК.

Таблица

Показатели физической подготовленности студенток

Тесты	Контрольная группа		p	Экспериментальная группа		p
	Начало эксперимента	Конец эксперимента		Начало эксперимента	Конец эксперимента	
Гимнастический мостик, см	41,5	39,7	>0,05	42,7	37,4	<0,05
Одноименный поворот на одной ноге вправо, влево на 360°, в баллах	7,8	8,1	>0,05	7,6	8,8	<0,05
Вращение обруча на одной руке в разных положениях, в баллах	7,9	8,6	<0,05	8,1	9,3	<0,05

Заключение.

Как уже было сказано ранее, программа пилатеса универсальна и положительно влияет на здоровье человека. Известно, что нахождение большую часть времени в одном положении наносит немалый ущерб позвоночнику, суставам и мышцам, вследствие чего велика вероятность развития сколиоза, остеохондроза, спондилоартроза и др.Также особое внимание следует обратить на то, что чаще всего у студентов при длительном пребывании за компьютером мышцы шеи, спины и поясницы находятся в регулярном напряжении, из-за чего могут возникать проблемы в соответствующих отделах позвоночника по типу миозитов или дорсопатий. Все вышеперечисленное можно устранить или смягчить, применяя упражнения из системы пилатес и ЛФК.

Также можно говорить об эффективности внедрения данных комплексов в практику занятий именно в отделениях художественной гимнастики, потому что от студенток требуется поэтапное развитие таких качеств, как гибкость и координация; также важна и точность движений (для выполнения специальных упражнений и гимнастических связок).

Именно по этой причине добавление программы пилатеса в учебный план по физическому воспитанию положительно скажется не только на здоровье учащихся студентов, но и на показателях их физической подготовленности.

Список литературы

1. Бырина О.Б. Использование элементов современных направлений фитнеса на занятиях физкультурой со студентками отделения «Художественная гимнастика» / О.Б. Бырина, Е.Ю. Балашова, Н.И. Кузина, И.В. Борисова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – 69 с.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В.И. Дубровский // М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2001. – 490 с.

3. Железнякова М.В. Применение системы упражнений пилатес для студентов вузов [Электронный ресурс] / М.В. Железнякова, Н.Ю. Гарбар // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – №55. – 154 с. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemy-uprazhneniy-pilates-dlya-studentov-vuzov (дата обращения: 13.10.2020).

References

1. Byrina O.B. Use of elements of modern trends of fitness in physical education of students of the department “rhythmic gymnastics” / O.B. Byrina, E.Y. Balashova, N.I. Kuzina, I.V. Borisova // Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgaft. – 2019. – №11 (177). – 69 p.

2. Dubrovsky V.I. Therapeutic physical training (kinesitherapy) / V.I. Dubrovsky // Moscow: VLADOS. – 2001. – 490 p.

3. Zheleznyakova M.V. Application of the Pilates exercise system for University students [Electronic resource] / M.V. Zheleznyakova, N.Y. Garbar // Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application. – 2017. – №55. – 154 p. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sistemy-uprazhneniy-pilates-dlya-studentov-vuzov (accessed: 13.10.2020).

Сведения об авторах: Ольга Борисовна Бырина - доцент кафедры физического воспитания МГОУ, г. Мытищи, Россия; e-mail: byrina@list.ru.