

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ПИЛАТЕС» НА ЗАНЯТИЯХ СО СТУДЕНТАМИ

Вегера Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – В. Н. Будковский

Социально-экономические сферы общества коснулись и высшего профессионального образования, поставив новые и сложные задачи. В настоящее время проблема в мотивации подрастающего поколения. С каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. С первого по четвертый курс возрастает количество студентов, отнесённых, по данным медицинских осмотров, в специальную медицинскую группу. Способствовать сохранению здоровья должен определенный образ жизни, формирование потребности в его соблюдении, воспитание правильной системы ценностей. Студенческий возраст важен, так как именно в этом возрасте возможен отказ от вредных привычек и именно в этом возрасте заканчиваются формироваться ценности структуры личности, которая может быть как основой процессов саморазвития и самооздоровления, так и процессов саморазрушения личности.

Современный фитнес не только работает с телом, но и нацелен на тренировку сознания и духовное совершенствование.

Занятия по системе Джозефа Пилатеса тонизируют наши мышцы, улучшают телосложение, координацию, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему, а также помогают работе позитивного мышления и в борьбе со стрессами. Изначально Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около пятисот. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров. В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». Само название книги выразило истинную природу нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания через осознанную мысль». Таким образом, философия Пилатеса основана на точке зрения достижения крепкого здоровья на фундаменте равновесия физических, умственных и духовных качеств человека.

В основе всех упражнений лежат следующие фундаментальные принципы:

1. Дыхание. Дыхание – одна из основных функций организма, которая производится не только произвольно, но и бессознательно.

2. Концентрация. Концентрация состоит из переплетающихся между собой мыслительных и физических процессов. Во время выполнения движений нужно концентрировать все свое внимание на мышцах, задействованных в том или ином упражнении.

3. Центр. Согласно научной терминологии, – это поперечные и прямые мышцы живота. Мышцы живота выполняют функцию поддержания позвоночника и других жизненно важных органов.

4. Точность и контроль. Все движения плавные и неспешные. Главное требование – максимальная четкость движений. Добиться точности можно при постоянном физическом контроле тела. Вашему телу необходим четкий контроль, помогающий чудотворным способом освободить разум.

5. Плавность. Грациозность выполнения курса упражнений начинается тогда, когда одно движение плавно переходит в другое. Каждое упражнение или отдельное движение имеет свою точку начала и завершения.

Таким образом, внедрение в учебный процесс по физической культуре упражнений системы пилатес будет способствовать повышению мотивации у студентов к занятиям физической культурой, поднимет у них эмоциональный фон, облегчит овладение техникой выполнения упражнений, обеспечит улучшение физической подготовленности и самочувствия, что повысит эффективность и интенсификацию учебного процесса.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 8–9 ЛЕТ

Владыкина Антонида (ФГБОУ ВО ГИПУ, Россия)

Научный руководитель – Р. С. Наговицын, д-р пед. наук, доцент

Игра – это форма организации, проявляющая сознательную, активную деятельность, направленную на достижение условной цели, определяемой волей детей [1]. В большинстве случаев при использовании открытых игр участники должны демонстрировать быстроту (быстро бегать, ловить, реагировать на звуковые, визуальные и тактильные сигналы). Игры, направленные на развитие скоростных способностей школьников 8–9 лет, включают такие показатели, как реакция тела на сигнал, скорость движения частей тела и их частей в пространстве [2].

В современной литературе термин «быстрота» используется для характеристики физических качеств спортсмена, определяющих его скоростные способности. В последние годы получил распространение термин «скоростные возможности» [2]. Под способностью к скорости понимается способность совершать двигательные движения в кратчайшие для условий человека сроки [1].

Цель исследования – разработать и экспериментально доказать влияние открытых игр на развитие скоростных навыков у детей младшего школьного возраста 8–9 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ «Исаковская средняя школа». В эксперименте приняли участие 20 детей в возрасте 8–9 лет. В ходе эксперимента участники были разделены на 2 группы – контрольную группу (КГ), состоящую из 10 учащихся 2 «А» класса, и экспериментальную группу (ЭГ) – 10 учащихся 2 «Б» класса. Исследование проводилось в период с 5 сентября по 26 декабря 2023 года.

В ходе исследования для анализа уровня физического развития детей КГ и ЭГ использовались следующие стандартные тесты: бег на 30 м, прыжок в длину, подъем тела за 30 секунд, челночный бег 3x10 м. Тест позволил определить уровень развития скорости у детей младшего школьного возраста. Выбор тестов был обусловлен необходимостью полностью охарактеризовать уровень физической подготовленности участников исследования с учетом их возраста.