

Система пилатес как средство пропаганды здоровьесберегающего поведения и ценностей здорового образа жизни студентов медицинского вуза

Pilates system as a means of promoting health -saving behavior and values of a healthy lifestyle of medical university students

УДК 37.012

Получено: 15.01.2022

Одобрено: 01.02.2022

Опубликовано: 25.02.2022

Бочарин И.В.

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Приволжского исследовательского медицинского университета Минздрава России
e-mail: bocharin.ivan@mail.ru

Bocharin I.V.

Senior teacher of department of physical culture and sports of the Privolzhsky research medical university of ministry of health of the Russian Federation
e-mail: bocharin.ivan@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассматривается вопрос здоровьесберегающего поведения и ценностей здорового образа жизни студентов медицинского вуза. Рассматривается вид физической нагрузки пилатес, как система, способная формировать установки для здорового образа жизни у студенческой молодежи. Приведены результаты анкетирования студентов для выявления уровня заинтересованности в данной физической активности. Установлено, что система пилатес оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние организма данного контингента лиц.

Ключевые слова: система пилатес, здоровьесберегающее поведение, физическое воспитание, пропаганда физической активности, студенты, функциональное состояние организма.

Abstract

This article deals with the issue of health-saving behavior and values of a healthy lifestyle of medical university students. The article considers the type of physical activity pilates, as a system that can form attitudes for a healthy lifestyle among students. The results of a survey of students to identify the level of interest in this physical activity are presented. It is established that the pilates system has a favorable effect on the functional state of the body of this contingent of individuals.

Keywords: pilates system, health-saving behavior, physical education, promotion of physical activity, students, functional state of the body.

На сегодняшний день модернизация российского общества, центром которой становится человек успешный, активный, деятельный, конкурентоспособный, немислима без внедрения в занятия физической культурой в системе высшего образования различных факультативов по разным видам спорта, таким как

фитнес-аэробика и др. Выдерживать высокий ритм жизни, учебного процесса может только человек, ориентированный на здоровый образ жизни. Однако, как свидетельствует анализ исследований в данной области, у множественного количества молодых людей не сложились ценности, обуславливающие такой образ жизни, тем самым ухудшая здоровье населения. В связи с этим формирование здорового образа жизни стало важнейшей социальной технологией государственного значения и масштаба [5, с. 2].

В то же время сохранение здоровья и формирование здоровьесберегающего поведения студентов является актуальной проблемой образования. Обучающиеся, особенно медицинского вуза, вынуждены проводить много времени на лекционных и практических занятиях, запоминая огромные объемы материала по различным дисциплинам, соответственно затрачивая значительное количество времени в малоподвижном положении. Это может привести к увеличению психоэмоционального напряжения, с прогрессирующей гиподинамией. В результате у многих студентов медицинского вуза наблюдается остеохондроз, проблемы нервной и дыхательной систем, что может быть обусловлено особенностями гормонального фона данного контингента лиц и повышенным количеством стрессогенных ситуаций [1, с. 120].

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий [6, с. 59]. Известно, что пилатес, являющийся одним из направлений фитнес-тренировок, положительно влияет на функциональное состояние, физическую подготовку и работоспособность студентов [3, с. 170]. Этот вид физических упражнений способствует улучшению эластичности мышечных волокон, их укреплению, особенно мышц-стабилизаторов. Благодаря системе пилатес происходит значительное укрепление мышечного корсета, улучшается баланс и координация тела, снижается уровень стресса [2, с. 76]. При этом на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка, что делает этот вид физической активности доступным для студентов с любым уровнем подготовки, а также позволяет им бороться с гиподинамией, улучшать эмоциональное настроение и поддерживать необходимую спортивную форму [4, с. 254]. Учитывая вышеизложенное, целью исследования явилось выявление мнения студентов медицинского университета о популяризации системы пилатес в учебном процессе по физической культуре и влиянии данного вида физических нагрузок на функциональное состояние организма.

В исследовании приняло участие 467 студентов первого курса лечебного, педиатрического, стоматологического и медико-профилактического факультетов Приволжского исследовательского медицинского университета (ПИМУ), занимающихся пилатесом на занятиях по физической культуре. Было проведено анкетирование, состоящее из двух этапов: на первом этапе позволяющее выявить мнения студентов о данном виде физической активности, относительно других видов спорта, на втором – о влиянии занятий на функциональное состояние организма. Анкетирование проводилось через 6 месяцев после начала занятий.

Нельзя не отметить, что пилатес базируется на трех принципах: дыхание, концентрация и точность. При занятиях пилатесом человек контролирует дыхание, придерживаясь наиболее физиологичного – смешанного дыхания, что является совокупностью верхнегрудного и брюшного дыхания. В результате происходит значительное насыщение кислородом организма, усиление регионарного кровотока, что положительно влияет на организм, в том числе при различных стрессовых состояниях позволяет легче переносить психоэмоциональные перегрузки. При выполнении упражнений требуется концентрация внимания на правильность движений, что помогает в развитии

связи между телом и сознанием. Центр тяжести является анатомической основой пилатеса, следовательно, происходит формирование правильной осанки, которая способствует снижению общей нагрузки на скелет и поддерживаемые внутренние органы. Следовательно, при выполнении упражнений по системе пилатес, от обучающегося требуется технически правильное выполнение упражнений, которое осуществляется в плавности выполнения, без резких движений и рывков, а также регуляция дыхания, что принесет несомненную пользу организму, позволит избежать травм и перегрузок.

Проведенный первый этап анкетирования показывает, насколько популярны занятия пилатесом относительно других видов спорта (табл. 1).

Таблица 1

Популяризация видов физической активности в ПИМУ

№	Вид спорта	Количество студентов, для которых данный вид спорта приоритетен
1	Система пилатес	40%
2	Баскетбол	13%
3	Мини-футбол	12%
4	Пауэрлифтинг и гиревой спорт	8%
5	Настольный теннис	6%
6	Легкая атлетика	5%
7	Волейбол	5%
8	Дартс	4%
9	Плавание	4%
10	Спортивное ориентирование и туризм	3%

Проведенный опрос показывает, что пилатес, на данный момент, является приоритетным видом физической активности для студенческой молодежи, который вызывает наибольшую степень заинтересованности. 40% опрошенных на заданный вопрос «Какой вид спорта, культивируемых в университете, является для вас наиболее значимым?» ответили, что пилатес кроме развития двигательных и координационных способностей способствует, в том числе, увеличению мотивации к занятиям физическими упражнениями. 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. Следовательно, приведенные результаты наглядно показывают мотивацию студентов на активную физическую работу, желание улучшить функциональное состояние своего организма и оздоровительную направленность занятий.

Следует отметить и изменения состояния, которые произошли с организмом студентов в течение систематических занятий пилатесом (табл. 2).

Динамика изменений, произошедших вследствие систематических занятий физическими упражнениями по системе пилатес

Изменения	Доля опрошенных студентов
Улучшение физической подготовки и общего состояния здоровья	95%
Избавление от вредных привычек	37%
Улучшение успеваемости	24%
Развитие навыков общения и командной коммуникации	33%
Приобретение мотивации для регулярных занятий спортом	43%

Резюмируя проведенное второе анкетирование, необходимо отметить, что 95% респондентов отметили улучшение общего состояния здоровья и функционального состояния организма. Кроме того, занятия позволили испытуемым чувствовать себя более бодрыми, а также избавиться от лишнего веса с помощью систематических занятий.

37% опрошенных отметили, что для эффективных тренировок им необходимо исключить вредные привычки, в первую очередь, курение, так как оно негативно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, угнетая функции организма, отвечающие за поддержание оптимального гомеостаза в организме. Остальная часть студентов не отметили этот пункт, видимо занятия у них были не систематическими, и они не смогли в полной мере ощутить невозможность совмещения вредных привычек и комплексных физических нагрузок.

Улучшение своей успеваемости на теоретических и практических занятиях отметили 24% респондентов, указывая на более быструю скорость мышления и выработку лучшей выносливости.

33% опрошенных отметили, что регулярные тренировки позволили выработать и улучшить навыки коммуникации, причем как внутри университета, в среде однокурсников, так и вне учебного заведения.

Многие испытуемые, а именно 43% респондентов, особенно не имеющие до занятий пилатесом регулярных тренировок и физических нагрузок, отметили желание продолжить занятия и свою мотивацию к дальнейшему прогрессу на тренировочных занятиях. Многие стали мотивированы на регулярные занятия физической культурой и спортом, в частности на тренировки по системе пилатес.

При комплексной оценке студентов медицинского университета выявлено, что у данного контингента лиц отмечается наличие неплохих адаптивных резервов и нормального функционального состояния организма. Необходимо учитывать, что занятия физическими упражнениями, в том числе пилатесом, с равномерным режимом выполнения упражнений различной сложности, т.е. интенсивность аэробных и анаэробных нагрузок, приводит к мобилизации в организме гликогена и липидов, что способствует нормализации метаболизма, укреплению мышечного корсета и, соответственно, росту мышечного компонента и нормализации индекса массы тела.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод о необходимости включения в регулярные занятия по физической культуре системы пилатес, так как она оказывает благоприятное воздействие на состояние здоровья студенческой молодежи, а также способствует формированию мотивации для регулярных занятий физической культурой и спортом и поддержанию оптимального двигательного режима для организма.

Литература

1. *Бочарин И.В.* Результаты скринингового обследования состояния сердечно-сосудистой системы студенческой молодежи г. Нижнего Новгорода // И. В. Бочарин, А. К. Мартусевич, М. С. Гурьянов с соавт. - International Journal of Medicine and Psychology. – 2020. – Т. 3. – № 1. – С. 118-121.
2. *Иванов В.Д.* Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов // В.Д. Иванов, З.И. Матина - Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2018. – С. 74-78.
3. *Каерова Е.В.* Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья // Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева - Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, 2017. – С. 168-180.
4. *Киселев Я.В.* Использование фитнес тренировок в дистанционном обучении студентов на примере сборной по легкой атлетике «ПИМУ» // Я.В. Киселев с соавт. - Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. – 2020. – С. 253-254.
5. *Кузнецова Н.А.* Пропаганда здорового образа жизни среди студентов педагогического вуза // Н.А. Кузнецова, Е.А. Лушников, Н.В. Бахарев - Журнал Концепт. – 2019. – С. 1-6.
6. *Рыбакова Е.О.* Совершенствование профессионального образования студентов физкультурного вуза средствами фитнеса // Е.О. Рыбакова, Т.Н. Шутова - Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 58-62.