

Таким образом, все занятия по физическому воспитанию, а также физкультурно-спортивную деятельность в вузе необходимо планировать только после выяснения мотивов и интересов студентов. И это естественно, так как каждый студент, приходя на занятия, преследует конкретную цель их посещения. Совершенствование процесса физического воспитания студенток представляется более эффективным при учете интереса и желаний занимающихся.

Список источников

1. Зиннатнурова, А. А. Новые подходы к построению занятий по физической культуре / А. А. Зиннатнурова // Теория и практика физ. культуры. — 2007. — № 5. — С. 71-72.
2. Рогачева, Л. Н. Мотивационная стратегия управления деятельностью старшеклассников / Л. Н. Рогачева // Физ. культура в шк. — 2008. — № 2. — С. 24—27.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

И. В. Васюкевич

Научный руководитель — И. А. Ножка,
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ПИЛАТЕС КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК

Увлечение здоровым образом жизни в последние годы привело к тому, что модные совсем недавно программы отошли на второй план. На сегодняшний день наблюдается тенденция роста интереса к ментальному фитнесу — методикам оздоровительной тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания, называемым программами для тела и души — “Mind Body”. Одним из направлений ментального фитнеса является система физических упражнений Пилатес, что предполагает осознанное отношение к движению.

Цель данного исследования — определение интереса студенток специальных медицинских групп к занятиям по оздоровительной методике Пилатес. Главная особенность данной категории студенток состоит в том, что они уже имеют определённые отклонения в состоянии здоровья, поэтому приоритетной задачей, решаемой в процессе их физического воспитания должна быть оздоровительная задача.

Исследование ставит следующие задачи:

- ознакомить с студенток специальных медицинских групп с содержанием системы пилатес;
- раскрыть основные методические принципы пилатес;
- представить преимущества предлагаемой системы пилатес;
- изучить интерес студенток к оздоровительной системе пилатес.

Метод исследования — анкетирование.

Система физических упражнений пилатес создана Джозефом Пилатесом — спортсменом, профессиональным инструктором и врачом. Она применяется в настоящее время в качестве одного из направлений фитнеса “Body & Mind” («Разум и Тело») и пользуется огромной популярностью. Среди её почитателей такие знаменитости Голливуда, как Мадонна, Шэрон Стоун, Джулия Робертс, Джэнет Джэксон, Виктория Бэкхэм, Кортни Лав и профессиональные спортсмены, включая игроков футбольного клуба «Сан-Франциско» [1, с. 14].

Система физических упражнений пилатес направлена на гармоничное развитие физических качеств, снятие психоэмоционального напряжения (стрессов), формирование навыка правильной осанки, регуляцию обменных процессов и улучшение состояния здоровья. Во время всей тренировки производится контроль за правильной постановкой корпуса, что впоследствии приводит к коррекции уже имеющихся дефектов осанки. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника пилатес совершенствует сенсомоторику [2, с. 31].

Система Пилатес состоит из комплекса упражнений: дыхательных, корригирующих, релаксационных, а также упражнений в равновесии. Комплексы перечисленных упражнений способствуют укреплению мышечного корсета, улучшению координации и равновесия, укреплению дыхательной мускулатуры, формированию навыка правильной осанки, стимулированию обменных процессов и повышению восприятия собственного тела. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи.

Занятия по системе пилатес требуют соблюдения специфических принципов: релаксации, концентрации, использования центральной части тела (центрирование), плавности движений, дыхания, регулярности. Сознательная релаксация помогает балансу тела, создавая напряжение в тех частях тела, которые не задействованы в упражнении. Концентрация — это способность осознавать и ощущать тело как единое целое. Под центрированием подразумевается укрепление центра тела, «каркаса прочности», который простирается от грудной клетки до таза. Развитие «центра силы» — укрепление постуральных мышц (мышц туловища: живота, поясницы, бедер и ягодиц). По плавности движений пилатес можно сравнить с танцем (изначально его преимуществами пользовались танцоры) — все движения выполняются плавно и медленно, однако с максимальным мышечным напряжением. Дыхание в системе

пилатес брюшное. Регулярность занятий 2-3 раза в неделю, позволяет увидеть первые положительные результаты уже через 10—12 занятий.

Преимущество оздоровительной системы пилатес состоит в том, что упражнения не дают отрицательного эффекта и могут применяться практически при любых нарушениях в состоянии здоровья. Методика настолько безопасна, что может быть показана молодым людям, перенесшим травму позвоночника, так как в ней отсутствует ударная нагрузка. Занятия не предполагают прыжков, других резких движений [1, с. 23]. Пилатес представляет собой идеальную систему упражнений для студентов с заболеванием органов опорно-двигательного аппарата, суставов. Повторы физических упражнений сведены к минимуму — это ещё одно преимущество системы. Для девушек тренировка по методу пилатеса незаменима, так как развивает мышцы малого таза, позволяет заниматься физической культурой во время и после беременности, не бросая тренировки, поддерживая своё тело в форме.

С начала 2011/2012 учебного года в трёх специальных медицинских группах Барановичского государственного университета в занятия по физической культуре были включены физические упражнения системы пилатес. Через два месяца среди участвующих в эксперименте 36 студенток педагогического факультета было проведено анкетирование. По результатам ответов был сделан вывод, что студентки, имеющие отклонения в состоянии здоровья, считают данную систему эффективной и современной (77,7% респондентов), а 23 девушки (63,9%) заинтересованы продолжать занятия по системе пилатес. Ещё 9 студенток (25%) испытывают интерес к данному виду физкультурной деятельности, но при этом выполнение упражнений вызывает определенные трудности (недостаточная физическая подготовка, удержание равновесия, неправильное дыхание), 4 девушки (11,1%) не удовлетворены нагрузкой.

Таким образом, занятия по физической культуре с использованием физических упражнений пилатес представляют интерес для девушек. Система пилатес может быть рекомендована студенткам, имеющим отклонения в состоянии здоровья как эффективное и современное средство как для самостоятельных, так и для групповых занятий физической культуры.

Список источников

1. *Остин, Д.* Пилатес для вас / Д. Остин. — М. : Поппури, 2004. — 320 с.
2. *Робинсон, Л.* Пилатес — управление телом / Х. Фишер ; пер. с англ. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2005. — 272с. : ил.

Материал поступил в редакцию 04.11.2011 г.

А. А. Галиевская
Научный руководитель — К. С. Тристенъ,
кандидат медицинских наук, доцент
Барановичский государственный университет,
г. Барановичи, Республика Беларусь

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВАМ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Литературные данные свидетельствуют, что зубы у детей могут заболеть вскоре после прорезывания. Уже в двухлетнем возрасте 24,96% детей в Республике Беларусь имеют зубы, поражённые кариесом, а к 5 годам этот процент возрастает до 73,23%. Поражённые кариесом зубы являются очагами хронической интоксикации, причиной заболеваний органов желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, почек, печени сердца, суставов, кожных заболеваний и аллергических реакций [2, с. 47].

Обеспечение сохранения стоматологического здоровья в большой степени зависит от уровня грамотности педагогов дошкольных учреждений в вопросах укрепления здоровья детей, здоровьесберегающих педагогических технологий. Без поддержки родителей по осуществлению процесса воспитания у детей здоровьесберегающих навыков, привычек, реализация методов профилактики стоматологических заболеваний недостижима [3, с. 301]. Основными шагами приобщения родителей к осознанному применению методов профилактики стоматологических заболеваний являются формирование убеждённости в необходимости и доступности их участия в методах профилактики. Мероприятия по работе с родителями должны быть направлены на постоянное повышение уровня их грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, в том числе и стоматологического [4, с. 68].

Ведущим методом профилактики стоматологических заболеваний является гигиена полости рта. Обусловлено это тем, что углеводы из задержавшихся между зубов остатков пищи, зубного налёта ферментируются до органических кислот непосредственно в месте нахождения. Образующиеся при ферментации углеводов кислоты вступают в химическую реакцию с кальцием, фосфором наружных слоёв эмали с образованием растворимых солей, которые вскоре вымываются с образованием углублений в эмали. Получается ситуация — чем больше скапливается остатков пищи, тем выше концентрация кислот и выше вероятность поражения наружных слоёв эмали [1, с. 59]. Навыки ухода за полостью рта формируются в семье и в дошкольном учреждении.

Цель и задачи исследования — изучение осведомлённости родителей, имеющих детей дошкольного возраста, о средствах гигиены полости рта, методике обучения детей чистке зубов, контроле качества очистки и уходе за зубными щетками.