

## ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИТНЕСА НА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ

### THE IMPACT OF RECREATIONAL TYPES OF FITNESS ON THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM OF STUDENTS

V. Tutushkina

*Summary.* This paper discusses the specifics of using a fitness technician as part of a physical culture class with students. Given a detailed definition of fitness as a comprehensive program of recreational activities. The most popular fitness types of fitness among the Russian youth are listed: step aerobics, fitball aerobics; dance, power, classical aerobics, tai-bo, pilates and stretching.

The effect of Pilates and stretching as the most effective types of fitness aimed at preventing diseases and developing the musculoskeletal system has been studied in more detail. In particular, the strengths of each of them are noted. So, among the benefits of training on the Pilates system, the following are noted: universality, recovery effect, systematic development of muscles, the formation of a muscular system, the development of flexibility, the integration of the work of breathing, brain and muscles. The strengths of stretching are marked by the formation of correct posture, the prevention of possible spinal deformities, the development of elasticity of muscle mass, the improvement of motor coordination, and the improvement of efficiency and endurance.

The article also describes the characteristics of such types of stretching as ballistic, slow, statistical and PNF — stretching.

*Keywords:* fitness, physical training, musculoskeletal system, Pilates, stretching, prevention.

Особенностью мотивационной системы современной молодежи является ее инновационная направленность — молодые люди стремятся соответствовать современным тенденциям моды, в том числе спортивным. Одним из наиболее прогрессивных и современных видов двигательной активности, по мнению студенческой молодежи, является фитнес.

Специфика фитнеса заключается в комбинировании различных видов упражнений и иных мер укрепления систем организма, коррекции и улучшения здоровья. Фитнес определяется специалистами спортивной медицины как комплексная программа оздоровительных мероприятий, которые направлены на увеличение функциональных резервов организма, укрепление здоровья, а также на профилактику связанных с гиподинамией заболеваний.

*Тутушкина Валерия Газизьяновна*

*К.п.н., доцент, Трехгорный технологический институт — филиал Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ» (ТТИ НИЯУ МИФИ)  
г. Трехгорный  
valeria.tutushkina@yandex.ru*

*Аннотация.* В данной работе рассматривается специфика применения фитнес-техник в рамках занятия физической культурой со студентами. Дано развернутое определение фитнеса как комплексной программы оздоровительных мероприятий. Перечислены наиболее популярные среди российской молодежи оздоровительные виды фитнеса: степ-аэробика, фитбол-аэробика; танцевальная, силовая, классическая аэробика, тай-бо, пилатес и стретчинг.

Более подробно изучено влияние пилатеса и стретчинга как наиболее эффективных видов фитнеса, направленных на профилактику заболеваний и развитие опорно-двигательной системы. В частности, отмечаются сильные стороны каждого из них. Так, среди преимуществ тренировок по системе Пилатеса отмечаются следующие: универсальность, восстановительный эффект, планомерное развитие мускулатуры, формирование мышечного корсета, развитие гибкости, интеграция работы дыхания, мозга и мышц. В качестве сильных сторон стретчинга отмечаются формирование правильной осанки, профилактика возможных деформаций позвоночника, развитие эластичности мышечной массы, улучшение координации движений, повышение работоспособности и выносливости.

Также в статье приводится характеристика таких видов стретчинга как баллистический, медленный, статистический и PNF — стретчинг.

*Ключевые слова:* фитнес, занятия физической культурой, опорно-двигательная система, пилатес, стретчинг, профилактика.

Привлечение инновационных оздоровительных видов физической культуры в образовательный процесс тесно связан с ростом фитнес-индустрии, рождающим все более современные фитнес-направления, каждое из которых имеет свою специфику. Наиболее популярными среди молодежи являются такие оздоровительные виды фитнеса как степ-аэробика, фитбол-аэробика; танцевальная, силовая, классическая аэробика, тай-бо, пилатес и стретчинг. Привлечение этих направлений фитнеса в образовательный процесс способствует не только привитию студентам привычек здорового образа жизни, но и повышению интереса к занятиям по физическому воспитанию [1, с. 30].

При исследовании влияния оздоровительных видов фитнеса на опорно-двигательную систему студен-

тов целесообразно рассмотреть такие направления как пилатес и стретчинг. Данные виды фитнеса оказывают особенно благоприятное воздействие на опорно-двигательную систему, поскольку имеют следующие специфические особенности.

В самом общем виде занятия со студентами по системе Пилатеса направлены на поддержание тонуса мышц, совершенствование равновесия, улучшение телосложения. Упражнения предназначены, в первую очередь, для развития мышечной силы, укрепления мышц спины и пресса и улучшения подвижности суставов и гибкости. Особенно продуктивным является влияние комплекса упражнений пилатеса на опорно-двигательную систему обучающихся.

Специалисты в области спортивной медицины отмечают эффективность пилатеса при восстановлении организма после полученных травм конечностей. Система упражнений, предусмотренная данным видом фитнеса, активизирует процесс регенерации поврежденных нервных окончаний, способствуя улучшению прохождения нервного импульса, улучшая кровообращение опорно-двигательного аппарата и ускоряя процессы оздоровления.

Система упражнений, предусмотренная пилатесом, успешно применяется ведущими вузами, поскольку она оказывает исключительно мягкое воздействие на тело студентов, тренируя его. Тренировки являются безопасными и наиболее часто применяются на занятиях физической культурой со студентами в качестве восстановительной терапии. Кроме того, не существует резких противопоказаний для занятий по системе Пилатеса — молодые люди могут выполнять упражнения, находясь в любой физической форме, поскольку напряжение, оказываемое на опорно-двигательную систему, сводится к минимуму.

Как отмечалось ранее, в рамках занятий физической культурой опытные преподаватели используют средства и методы Пилатеса в работе со студентами для реабилитации опорно-двигательного аппарата. Данное фитнес-направление предусматривает большое количество упражнений, направленных на снятие болевого синдрома в различных отделах позвоночника [5, с. 20].

В связи с тем, что студентам приходится часами проводить время в статической позе в течение лекционных занятий, возрастает риск развития остеохондроза и проблем, связанных с поясничным отделом. Остеохондроз нельзя полностью излечить, однако можно снять болевые ощущения посредством специальных упражнений Пилатеса.

Проблемы с поясничным отделом позвоночника зачастую возникают у, напротив, особенно физически активных студентов, которые длительное время занимались спортом. Упражнения по системе Пилатеса помогают снимать болевые синдромы, вызванные перезагрузкой мышц-сгибателей опорно-двигательного аппарата.

Итак, упражнения Пилатеса на занятиях физической культурой оказывают плодотворное влияние на опорно-двигательную систему студентов. Среди наиболее сильных сторон данного вида фитнеса можно отметить следующие:

- ◆ подходит широкому кругу учащихся, имеющих различные показатели физического развития;
- ◆ является эффективным методом восстановления после травм;
- ◆ развивает гармоничную и сильную мускулатуру студента;
- ◆ формирует мышечный корсет;
- ◆ развивает гибкость, увеличивает двигательные возможности суставов;
- ◆ способствует интеграции работы дыхания, мозга и мышц [3, с. 25].

Пилатес подходит для развития опорно-двигательной системы студентов на занятиях физической культуры, поскольку упражнения являются доступными и несложными. Более того, в основе данного вида фитнеса лежит принцип получения эмоционального удовольствия, что способствует оптимальному эмоционально-психологическому воспитанию учащихся [2, с. 42].

Пилатес включает в себе целый комплекс различных техник. Одной из подобных техник является стретчинг. Стретчинг представляет собой комплексные упражнения, оказывающие положительное влияние на весь организм, улучшающие самочувствие человека, способствующие растяжению мышц, связок и сухожилий всего туловища, и в первую очередь, опорно-двигательной системы. В рамках занятий физической культурой со студентами преподаватель может прибегнуть к использованию сразу нескольких методов проведения стретчинга:

- ◆ баллистический метод — в основе тренировки опорно-двигательной системы лежит принцип использования веса и силы тела. Поэтому эффективность выполняемых упражнений зависит от силы и скорости движений, направленных на растягивание мышц;
- ◆ медленный (динамический) стретчинг — главный принцип данного метода заключается в том, что мышцы растягиваются очень медленно и без болезненных ощущений. Упражнения медленного стретчинга могут выполняться студентами без предварительной разминки;

- ◆ статистический метод — упражнения, как и в предшествующем методе, выполняются медленно и плавно, в конце каждой позиции выполняется недолгая задержка;
- ◆ PNF (пользуется наибольшей популярностью среди студентов) — данный метод основан на парной работе партнеров, в рамках которой один партнер помогает растягивать мышцы другого посредством кратковременной фиксации его положения.

Стретчинг, так же как пилатес, включает в себя комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья, профилактику и реабилитацию патологий опорно-двигательного аппарата. На занятиях физической культурой преподавателю следует уделять особое внимание мышцам живота и спины. Комплексом упражнений также должны быть предусмотрены умеренные нагрузки на плечевой пояс, а также дыхательные упражнения. При наличии проблем с опорно-двигательной системой преподаватели зачастую посвящают подавляющую часть времени занятия выполнению упражнений в положении лежа, чтобы снизить нагрузку на позвоночник студентов.

Главными задачами, которые решаются при помощи упражнений стретчинга, являются плавное растягивание и постепенное укрепление мышц опорно-двигательной системы учащихся. При регулярных занятиях стретчингом мышечные волокна становятся более эластичными, улучшается их кровоснабжение, иными словами — создаются благоприятные условия для наращивания мышечной ткани. Преимущество стретчинга перед другими видами физической активности заключается в сведении к минимуму возможности повреждения мышц опорно-двигательного аппарата. Кроме того, данная разновидность фитнеса способствует поступательному исправлению осанки [6, с. 13].

Опытные преподаватели физической культуры прибегают к составлению комплекса упражнений стретчинга, в основе которого лежит игровой метод, позволяющий добиться наилучшего результата в коррекции опорно-двигательной системы студентов. Данный подход является особенно эффективным в условиях работы с молодежью, поскольку формат

игры оказывает всестороннее воздействие на студентов, способствуя не только их эмоциональному возбуждению, но физическому расслаблению. Заинтересованный студент способен продемонстрировать намного больше усилий во время занятия [4, с. 112].

В течение каждого занятия физической культурой преподавателю необходимо комплексно подходить к решению следующих задач:

- ◆ способствовать формированию правильной осанки студентов;
- ◆ проводить профилактику возможных деформаций позвоночника и его связочного аппарата;
- ◆ повышать эластичность мышечной массы;
- ◆ улучшать координацию движений учащихся;
- ◆ повышать работоспособность и выносливость студентов;
- ◆ совершенствовать двигательную память, способность ориентироваться в пространстве и быструю реакцию.

Помимо основных задач, связанных непосредственно с физическими нагрузками, регулярные занятия стретчингом помогают студентам преодолевать возможные комплексы, связанные с физическим состоянием; игровые формы развивают их творческий потенциал и умение работать в команде.

Таким образом, пилатес и стретчинг представляют собой комплексы упражнений, которые не только развивают гибкость и подвижность суставов, но и прорабатывают глубокие мышцы, которые почти не задействованы на обычных занятиях по физическому воспитанию. Специальные упражнения, предусмотренные данными оздоровительными видами фитнеса, направлены на укрепление мышц в статодинамическом режиме сокращения, что позволяет достигнуть быстрых результатов по развитию и профилактике опорно-двигательной системы студента.

При регулярных занятиях пилатесом и стретчингом задействуется чрезвычайно большое количество мышц — от кончиков пальцев рук до пальцев ног, работают все крупные группы мышц. Данный подход обеспечивает гармоничное развитие опорно-двигательной системы и максимальный результат.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Базилевич М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта / М. В. Базилевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2009. — № 5. — С. 27–32.
2. Бондаренко Е. В., Ревакин Ю. Т. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко, Ю. Т. Ревакин // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 9. — С. 37–45.

3. Голубев С. А. Упражнения пилатес / С. А. Голубев // Физкультура и спорт. — 2008. — № 8. — С. 22–26.
4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
5. Преображенский В. А. Гимнастика для позвоночника / В. А. Преображенский // Физкультура и спорт. — 2008 — № 4. — С. 18–24.
6. Шинкаренко О. В. Организация физкультурно-образовательной среды для формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом у студентов (на примере технического вуза): Автореф. дис. канд. пед. наук. — Набережные Челны, 2009. — 23 с.

© Тутушкина Валерия Газизьяновна (valeria.tutushkina@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



МИФИ