

Таким образом, данная методика развития силовых качеств у студентов с использованием системы кроссфит оказалась эффективной и может быть рекомендована в практической деятельности.

Метод тренировок кроссфит, который в последнее время стал очень популярным [2] может быть разработан для различных целей, практичен и экономичен по времени, это серьезная альтернатива силовым тренировкам в современном мире.

Список использованной литературы

1. Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2019. – 422 с.

2. Зиамбетов, В. Ю. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза / В. Ю. Зиамбетов, Ю. С. Астраханкина // Молодой ученый. – 2016. – № 7. – С. 1061–1063.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПИЛАТЕСУ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

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

Научный руководитель – И. П. Дойняк

Проблема малоподвижного образа жизни студентов вызвана отсутствием физических нагрузок, учебным процессом. Самое неприятное в данной ситуации то, что в свободное время многие из студентов также предпочитают вести малоподвижный образ жизни. Последствия такого образа жизни – атония кишечника, слабый ток лимфы и множество других проблем, влияющих на здоровье человека.

Актуальность настоящей темы обусловлена решением проблемы сохранения и улучшения здоровья студентов при помощи регулярных занятий по системе пилатес.

Пилатес – это гимнастические упражнения, направленные на развитие физической силы, а также в тонус приведение организма, служит для оздоровления организма психоэмоционально и физически. Пилатес хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. Благодаря методу пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов.

Комплекс упражнений:

1) Сотня:

- лезь на пол так, позвоночник прижат к полу;
- ноги согнуты или подняты вверх;
- руки вдоль туловища, сделайте пять ударов в среднем темпе, дыхание не задерживать;
- сделать пять взмахов руками на вдох и пять на выдох.

2) Ягодичный мостик:

- лечь на спину согнув ноги, упор на стопу;
- руки вдоль корпуса;
- бёдра вверх – выдох, исходное положение – вдох.

3) Ягодичный мостик с поднятой ногой:

- лечь на спину, ноги согнуты, руки вдоль туловища;
- нога вверх – выдох, исходное положение – вдох.

4) Скручивания:

- лечь на спину, ноги согнуты под углом 90 градусов, руки за голову;
- плечи и грудь приподнять так, чтобы поясница не отрывалась от пола;

вернуться в исходное положение.

5) Круги ногой:

- лечь на бок, рука за голову, ноги вверх;
- правой ногой круговые движения от бедра;
- тоже левой ногой.

Большинство студентов все чаще чувствуют упадок сил, нежелание заниматься чем-либо, отсутствие жизнерадостности. Исправить своё эмоциональное состояние можно самостоятельно без психолога с помощью физических нагрузок.

Как средство от психологических проблем занятия по пилатесу можно использовать по следующим причинам:

1) нормализация движений с активизацией работы одних нервных центров и затормаживанием других позволяет отвлечься от занимавшей наш мозг проблемы и расслабиться;

2) активизируется работа внутренних органов, ускоряется обмен веществ, повышается уровень энергии, а это благотворно сказывается на самоощущении;

3) необходимость координировать свои действия, выполнять сложные приемы способствует улучшению зрения, слуха, ускоряет протекание мыслительных процессов;

4) стимуляция работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нагрузка на суставы, связки и кости способствует продлению молодости организма.

Большинство инструкторов по фитнесу, пилатесу и йоге работают не только с телом, но и с эмоциональным состоянием человека. Создатель направления контрологии Джозеф Пилатес писал о своем методе как о синтезе телесного и духовного, подчеркивая важность разума в деле исцеления от недугов.

Список использованной литературы

1. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса: иллюстрированное руководство: [перевод с английского] : ил., табл. / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – 2-е изд. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.

2. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон. – М. : Феникс, 2018. – 224 с.