



УДК 37.037.2 + 796.4

М.Е. Глухова, П.Э. Глухов

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СИСТЕМЕ ВОСТОЧНОГО ФИТНЕСА «ФИТ-ЙОГИ» И «ПИЛАТЕС» НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СТУДЕНТОК*Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул*

Стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Поскольку имеется разнообразный выбор программ восточного фитнеса и средств оздоровительной тренировки, то для каждого занимающегося есть реальная возможность подобрать комплекс упражнений, соответствующий состоянию здоровья, индивидуальным предпочтениям и психологическим особенностям.

Включение в учебно-тренировочный процесс коррекционных программ по методике восточного фитнеса фит-йоги и пилатес позволит существенно повысить уровень физического здоровья и психологического состояния студенток.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс; оздоровительные системы восточной направленности; физическое и психологическое здоровья студенток.

M.E. Glukhova, P.E. Glukhov

IMPORTANCE OF PHYTO-JOGA AND PILATES TRAINING FOR FEMALE STUDENTS' HEALTH*Altai State Pedagogical University*

Стремление людей к физическому совершенству, к оздоровлению побуждает специалистов в области физического воспитания вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Поскольку имеется разнообразный выбор программ восточного фитнеса и средств оздоровительной тренировки, то для каждого занимающегося есть реальная возможность подобрать комплекс упражнений, соответствующий состоянию здоровья, индивидуальным предпочтениям и психологическим особенностям.

Включение в учебно-тренировочный процесс коррекционных программ по методике восточного фитнеса фит-йоги и пилатес позволит существенно повысить уровень физического здоровья и психологического состояния студенток.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс; оздоровительные системы восточной направленности; физическое и психологическое здоровья студенток.

В общественном сознании вопросы здоровья, его сохранения и укрепления, значимости для человека однозначно ассоциируются с физической культурой. Выбор данной темы мотивирован тем, что целый ряд исследователей предлагают свои программы занятий, однако многие аспекты этой проблемы

не освещаются. Так постоянно меняющиеся интересы и мода на различные восточные системы требует своевременного поиска эффективных методик, кроме этого, в научно-методической литературе встречаются практически противоположные по направленности рекомендации по выбору и объему нагрузок в оздоровительной тренировке.

Актуальность и новизна данной проблемы состоит в недостаточном исследовании оздоровительных систем восточной направленности «фит-йоги» и «пилатес» для исследования физического и психологического состояния здоровья студенток, начинающих заниматься оздоровительной гимнастикой, а так же отсутствием знания степени своего соответствия определенному уровню физического и психологического здоровья, для подбора наиболее совершенной системы упражнений.

В силу чего в нашей работе мы определили уровень физического здоровья и психологического состояния начинающих заниматься оздоровительно-развивающими видами гимнастики, для дальнейшей коррекции и создания оптимального физического и психического состояния организма посредством тренировочных программ по системам «фит-йоги» и «пилатес».

Джозеф Пилатес попытался соединить воедино принципы восточной и западной гимнастики. Главная задача – исходить из возможностей занимающихся. Возможно два варианта проведения урока пилатес – 1) *mate work* – на матах, 2) *allegro* – на специальных платформах. Преимущества данной программы заключается в отсутствии ударной нагрузки и комплексной проработке мышц поверхностных и глубоких. Движения выполняются в медленном темпе с постоянным контролем расположения звеньев тела и дыхания. В основном используется статическая нагрузка, что и обеспечивает эффект данной методики.

Многие годы метод Пилатеса оставался практически неизвестным за пределами круга профессиональных танцовщиков. Сегодня же его применяют в клиниках, в лечебной физкультуре, в фитнес-центрах и в школах танцевального искусства. Джозеф Пилатес с самого начала приспособивал свою технику к индивидуальным нуждам людей, разрабатывая все новые упражнения и даже специальное снаряжение для преодоления различных проблем, связанных с неправильной осанкой или травмами. Эти приспособления до сих пор используются в студиях Пилатеса во всем мире. Сам Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а сегодня их создано уже около 500.

Йога-фит – это гибрид йоги, специально разработанной для спортсменов и для массовой практики. При занятиях йогой-фит одновременно используются общеразвивающие упражнения и современная музыка для усиления эффекта. Хотя йога-фит основана на древних индийских практиках, она не имеет отношения к какому-либо философскому учению, религии или типу



медитации. Культурный аспект традиционной йоги и был одной из причин, по которым в прошлом йога не подходила значительному числу людей.

Раскрывая специфические особенности восточных систем «фит-йоги» и «пилатес» оздоровительно-развивающей гимнастике, в которой объединились тело и разум, мы установили: преимущества программы Пилатеса и йоги-фит заключается в отсутствии ударной нагрузки и комплексной проработке глубоких и поверхностных мышц. Движения выполняются в медленном темпе с постоянным контролем расположения звеньев тела и дыхания. В основном используется статическая нагрузка, что и обеспечивает эффект данных методик. Система интегрирует тело и разум для их тотальной работы и поэтому является эффективным средством для достижения здоровья разума и тела.

Для эффективности работы по исследованию физического и психологического здоровья студенток, нами были проведены экспериментальные исследования, в основе которых лежал принцип нетрадиционного подхода с преимущественным применением статических упражнений «фит-йоги» и «пилатес», совместно с дыханием. Использование динамического характера, который при общепринятых методиках является ведущим, в нашем исследовании использовался как основа предварительной разминки.

Полученные данные свидетельствуют о изменениях, причем более существенные произошли в показателях характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы ЧСС (уд/мин) составляет $t=2,78$, при $P < 0,02$; пробы Мартине достоверность различия по критерию Стьюдента $t=2,67$, при $P < 0,02$. Сравнительный анализ тестирования с нормативными уровнями экспресс-оценки по цветовому тесту Люшера в интерпретации Вальнефера, позволил нам выявить, уровень психологического состояния каждой из девушек: по сумме баллов видно, что идеально – исходный уровень 5,9%, конечный уровень 11,8%; отлично – 17,6% и 11%; устойчивое состояние – 35,3% и 41%; хорошее - 23,5% и 35%; среднестатистическое – 17,7% и 6%.

Таким образом, проведенное исследование позволяет выявить действенность и проследить позитивное влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» и «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Айенгар, Г.С. Йога Жемчужина для женщин / Г.С. Айенгар; пер. с англ. С.А. Прилипского. - Ростов Н/Д: Феникс, Харьков: ФОЛИО, 2006. - 448 с.
- Алперс, Э. Пилатес / Алперс, Сежел, Джентри; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 272 с.

- Браун, К. Йога: подробное руководство по выполнению поз / К. Браун. – М.: Кладезь-Бука, 2006. – 340 с.
- Буркова, О.Л. «Пилатес»-фитнес высшего класса / О.Л. Буркова, Т.С. Лисицкая. – М.: Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
- Глухова, М.Е. Лечебная физическая культура для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе : метод. рекомендации / М. Е. Глухова. – Барнаул, 1992. – 23 с.
- Глухова, М.Е. Оздоровительный фитнес: учебно-метод. пособие / М. Е. Глухова, Л. А. Вахрушева, [и др.]. – Барнаул: БГПУ, 2007. – 112 с.
- Глухова, М.Е. Оздоровительные виды гимнастики: методические рекомендации / М. Е. Глухова. – Барнаул, 1996. – 56 с.
- Глухова, М.Е. Аэробная гимнастика: учебно-методическое пособие /М.Е. Глухова. – Барнаул; АлтГПА, 2010. – 94 с.
- Глухова, М.Е. Оздоровительно-развивающие виды гимнастики: учебно-методическое пособие / М.Е. Глухова, П.Э. Глухов. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 130 с.
- Глухова, М.Е. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: Аэробная гимнастика : учебное пособие / М.Е. Глухова., П.Э. Глухов. – Барнаул : АлтГПА, 2012. – 202 с.
- Остин , Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. – Минск: ООО «Попури», 2007. – 320 с.
- Робинсон, Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон. // Пер. с англ. - Минск: ООО «Попурри», 2002. – 128 с.
- Шоу Б. Спортивная йога / Б. Шоу // Пер. с англ. Д. Скворцова. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. – 208 с.
- Яных, В.А. Управление телом по системе пилатес / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк; Сталкер, 2008. – 159 с.

Как цитировать:

Глухова, М.Е., Глухов, П.Э. (2015). Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» и «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 24-27.

© Глухова, Глухов, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)