

**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАФЕДРА АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ, СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ГИГИЕНЫ**

**ДИСЦИПЛИНА ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА**

**СОКОЛОВА МАРИЯ СЕРГЕЕВНА**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В  
ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ (ПИЛАТЕС)**

**подаватель :**

**Канд.биол.наук..доцент**

**Юрова Ю.П**

**Омск -2022**



Современный уровень требований, предъявляемых к спортивным играм и к волейболу, в частности, дает основание для поиска новых подходов к повышению качества учебно-тренировочного процесса в условиях высших учебных заведений. Опыт использования фитнеса в целях повышения физической подготовленности спортсменов в различных видах спорта прогнозирует их положительное использование в физической подготовке волейболистов [1]. К современным направлениям фитнеса относят атлетическую гимнастику, кроссфит, йогу, пилатес, оздоровительную аэробику и другие [2, 3].





Целью и задачами занятий по системе пилатес являются укрепление здоровья, повышение гибкости, развитие силы и контроля над мышцами (в особенности их глубинного слоя) при максимальном удлинении тела. Особое внимание уделяется концентрации внимания и правильному дыханию.

Система пилатес состоит в получении удовольствия от занятия, а не в изнуряющей тренировке, приносящей боль. Большое значение Пилатес придавал уверенности в достижении успеха, в позитивной отдаче от упражнений.





# ТРЕНИРОВКИ ПО ПИЛАТЕСУ (PILATES)

Упражнения в пилатесе (pilates) кажутся малоэффективными из-за их плавности и текучести. Но это ошибочные выводы, так как пилатес приводит в тонус все мышцы тела человека.



## ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ:

1. С помощью движений снимается стресс и переутомление, благодаря правильно отработанной методике упражнений.
2. Пилатес одновременно растягивает и укрепляет мышцы тела, что способствует снижению рисков появления болевых ощущений.
3. Прорабатываются глубокие мышцы в районе позвоночника, что дает правильную и красивую осанку и низ живота.
4. Пилатесом могут заниматься все категории студентов, вне зависимости от пола и возраста, физического развития [9].



# ПРИНЦИПЫ ПИЛАТОСА

1. Релаксация
2. Концентрация
3. Контроль за правильным положением тела
4. Дыхание
5. Создание «силового пояса»
6. Координация
7. Плавность движений
8. Выносливость





## Релаксация

Перед занятием необходимо избавиться от всех дневных стрессов, научиться распознавать и расслаблять участки мышц, где существует нежелательное напряжение. В противном случае эти мышцы будут продолжать оставаться напряженными, и будет невозможно разорвать замкнутый круг неправильного использования своего тела.



## Концентрация

Необходимо, чтобы разум был сконцентрирован на каждом выполняемом движении. Такое осознание позволит развить сенсорную обратную связь тела или кинестетическое чувство, которое даст возможность оценивать положение собственного тела в пространстве, а также анализировать события, происходящие с каждой частью тела. Хотя движения со временем могут

следует


концентрировать на них свое внимание, поскольку это необходимо для достижения еще более высокой степени осознания своего тела.



## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС ЗАКЛЮЧАЕТСЯ

- в формировании здорового образа жизни;
- улучшении деятельности центральной нервной системы: развиваются концентрация внимания и образное мышление. Во многом это связано с одним из основных положений системы пилатес: взаимосвязи физической и умственной активности в процессе выполнения упражнений;
- балансе физического, умственного и духовного аспектов. Философское значение системы заключается в совместной тренировке тела и разума. Параллельно с физической работой улучшается кровоснабжение неактивных клеток мозга — это напрямую сказывается на мыслительных процессах, что во многом способствует снижению напряжения, стресса;
- улучшении функций дыхательной, сердечно-сосудистой системы: все без исключения упражнения, используемые в системе пилатес, выполняются с акцентом на правильное дыхание;



- развитию силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах;
  - формировании (коррекции) правильной осанки;
  - профилактике болей в области спины;
  - повышении обменных процессов;
  - улучшении телосложения;
  - снятии мышечной напряженности;
  - укреплении мышц без наращивания излишней мышечной массы, особенно в области живота и спины;
  - предотвращении травматизма (за счет упражнений, развивающих мышечную гибкость и подвижность суставов и позвоночника);
  - восстановлении организма после беременности [1, 3, 4, 8, 12, 13].
- 

# ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Данный комплекс упражнения применяется в подготовительно и в заключительной части занятия. Так же пилатес можно использовать

1 И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги скрестить.

2 Завести ноги за голову параллельно полу.



3. Поставить ладони на пол, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Переступая руками вперед принять упор лежа.



4 Выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа.



5. 1.)И. п. — упор лежа, ноги в позиции ПИЛАТЕС.



2.) На вдохе отвести правую ногу назад, зафиксировать ее. На выдохе потянуться левой пяткой к полу, перемещая туловище назад.

На вдохе вернуться в и. п. Поменять положение ног. Не прогибаться в поясничном отделе позвоночника.





Вот 10 способов, как улучшить контроль внимания в волейболе:

1. Избегайте отрицательных эмоций – они крайне понижают уровень внимания во время игры.

2. Концентрируйтесь на настоящем времени, отсекая уже случившиеся и будущие моменты. Если вы совершили ошибку, быстро решите, что нужно изменить, и начинайте следующее действие.

3. Повторяйте про себя ключевые слова перед действием, для того чтобы помочь себе сконцентрироваться («сфокусироваться», «контроль»...)

4. Концентрируйтесь на действии, а не на результате. Мысли о счете или том, как вы выглядите, очень отвлекают и являются частыми причинами потери внимания.

5. Немного расслабьтесь между действиями, чтобы избежать внешних отвлекающих факторов. Некоторые игроки достигают этого визуализацией следующих розыгрышей мяча.



6. Избегайте разговоров с соперниками или партнерами по команде во время смены площадок. Это время нужно потратить на отдых и настрой на следующую партию.

7. Придумайте для себя символические движения (набивание мяча, шаги, взмахи), которые помогут вам бороться с отвлекающими факторами во время игры.

8. Будьте особенно бдительны, когда чувствуете усталость. Как правило, при усталости многие игроки теряют способность концентрироваться.

9. Избегайте излишнего нервного возбуждения. Сфокусируйте внимание на текущем розыгрыше мяча и ходе вашей стратегии. Легкие дыхательные упражнения помогут вам справиться с чрезмерным возбуждением.

10. Тренеры должны время от времени менять порядок тренировочных упражнений. Это улучшает мотивацию игроков и повышает их контроль внимания.



# Анкета

Уважаемый респондент!

Кафедра спортивных игр проводит опрос студентов заочного факультета СибГУФК. Цель исследования - изучение отношения квалифицированных команд к технико-тактической подготовленности. Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Просим Вас откровенно ответить на вопросы анкеты

## Правила заполнения анкеты:

Внимательно прочтите вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выберите те, которые соответствуют Вашему мнению, обведя кружком соответствующие цифры. Если предлагаемые ответы Вас не устраивают, Вы также можете дописать свой ответ на отведенной для этого строке. Подписывать анкету не обязательно.



1 .Укажите, пожалуйста, свой возраст \_\_\_\_\_лет

2 Стаж занятий физической культурой \_\_\_\_\_лет

3 Какое значение для вас имеют занятия физической культурой и фитнесом?

- Важное - не важное - никакого

4 Чем Вас привлекают занятия физической культурой и в частности занятия по системе Пилатес?

- возможность улучшить свое здоровье;

- общение с друзьями;

- повышение уровня физической подготовленности;

- возможность активно отдохнуть от занятий, требующих умственного напряжения;



- улучшение осанки;
- улучшение своего телосложения;
- повышение своего авторитета в глазах окружающих;
- улучшение своего физического состояния (повышение уровня развития физических качеств, повышение физической работоспособности);
- получение новых знаний о возможностях человеческого организма, о новых видах фитнеса;
- от знакомых, друзей и из других источников информации узнала, что заниматься Пилатесом полезно



5 .Чем обычно занимаетесь в свободное время?

- смотрю телевизор;
  - рисую;
  - читаю;
  - домашними делами (по хозяйству);
  - хожу на прогулки;
  - посещаю спортивные или оздоровительные секции;
  - другой ответ
- 

6 Какое направление физической культуры вам нравится больше всего?

(например: оздоровительная ФК, ЛФК, аэробика, пилатес и др.)

---



7 Какие еще дополнительные занятия по физической культуре, спорту вы посещаете:

- не посещаю;
- если «да», то какие?

---

8 Имеете ли вы хронические заболевания?

- нет;
- если «да», то какие?

---

9 Считаете ли Вы свой образ жизни...

- физически активным;
- двигательльно-пассивным;
- творческим;
- пассивным

другой ответ

---

10 Меняется ли ваше настроение от занятия физкультурой:

- нет;
- если «да», то, как именно



# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кузнецова, Н. Г. Эффективность применения современных направлений фитнеса в физической подготовке студентов, занимающихся в учебно-тренировочных группах по волейболу / Н. Г. Кузнецова, А. Г. Дерябин // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : Материалы международной научно-практической конференции, Минск, 01–02 ноября 2018 года. – Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С. 342-344. – EDN YZREKL.
2. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс ; пер. с англ. О. А. Караковой. – М. : АСТ Астрель, 2007 – 272 с.
- 2 Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимпийская литература, 2001 – 421 с.
- 3 Буркова, О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед.наук : 13.00.04 / Л. Д. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». –М. : Радуга, 2008 – 27 с.
- 4 Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005 – 208 с.

