

возраста 14-17 лет нужно 2000-2700 килокалорий в сутки, а юношам подросткового возраста 14-17 лет нужно 2500-3100 килокалорий в сутки.

Необходимость правильного высчитывания пропорций потребляемых белков, жиров, углеводов тоже является главным фактором в правильном питании. Для подростков 14-17 лет количество белков на 1 кг веса в сутки должно быть не менее 2 граммов, жиров 1 грамм, а углеводов – 4-6 грамма (при отсутствии сильных физических нагрузок). Сделав вывод можно сказать, подросток обязательно должен употреблять в пищу: молоко (500 мл), мясо(220гр), картофель/крупы (300гр), овощи (300 гр), творог (50 гр), фрукты (500гр), рыбу (70 гр), так же включать в рацион ржаной хлеб и макаронные изделия [4].

Учащиеся 10 класса приняли участие в эксперименте. Класс был разделен на две группы по 6 человек. Одной группе было предложено соблюдать правильное питание в течении месяца и заниматься умеренной нагрузкой, а вторая группа питалась так же, как и прежде. Результат проведенного эксперимента стал для ребят мотивацией к поддержанию и сохранению здоровья (уменьшилось количество высыпаний на теле, спали отеки, стали меньше порции еды, стало не вкусно употреблять фастфуд).

Библиографический список:

1. *Дубровский, В.И.* Валеология. Здоровый образ жизни: Учеб. пособие. Москва: ФЛИНТА; 2009. 559 с. Текст: непосредственный.
2. *Сергеев, И.С.* Как организовать правильное питание в деятельности обучающихся. Москва: АРКТИ, 2008. 80с. Текст: непосредственный.
3. *Сушанский, А.Г., Лифляндский В.Г.* Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. Санкт Петербург: "Издательский Дом "Нева"", 2009. 375 с. Текст: непосредственный.
4. *Шевченко, В.П.* Питание и долголетие. Москва: Университетская книга, Логос, 2012. 320 с. Текст: непосредственный.

Процкая М. А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. В статье рассмотрены основные принципы использования системы Пилатес, а также описаны положительные стороны данной системы. Говорится о том, что в методике пилатеса существует несколько уровней: начальный и продвинутый. Акцентируется внимание на том, что пилатес полезен не только для лиц женского пола, но и мужского.

Ключевые слова: пилатес, физическое воспитание, физическое развитие студентов.

На современном этапе развития общества одной из приоритетных задач в физическом воспитании студентов ВУЗов является вовлечение молодых людей в занятия физической культуры и спорта. Отмечается низкий процент вовлеченности студентов, что ведет к снижению общего физического состояния молодых людей. Методы преподавания физической культурой, которые существуют в ВУЗах, являются малоэффективными и не пользуются популярностью среди студентов, т.к. они не дают положительных результатов в физическом развитии молодых людей. В связи с этим, требуется новая система преподавания с использованием современных методов, которые будут интересны для студентов и будут давать положительные результаты в их физическом развитии.

Существующую проблему может разрешить один из эффективных методов использования фитнес-технологий – это Пилатес. Пилатес – это

совокупность упражнений, которые выполняются в медленном темпе. При систематических занятиях происходит как оздоровление суставов и укрепления определенных групп мышц, так и улучшения осанки, уменьшение массы тела, формируются выносливость, в целом происходит улучшение состояния здоровья.

Рассмотрим положительные стороны системы пилатес:

- Развивает гибкость, мышцы тела становятся более эластичными;
- Развивает мышцы Кора (мышцы Кора участвуют в любых движениях и отвечают за равновесие и стабилизацию тела), а также происходит укрепление мышц спины и пресса;
- Улучшает дыхательную систему;
- Суставы становятся более подвижными;
- Уменьшается мышечный дисбаланс, т.к. прорабатываются все мышцы тела [3].

Система пилатес построена таким образом, что нагрузка на среднесосудистую систему является минимальной, следовательно, заниматься пилатесом можно с любым уровнем физической подготовленности.

Акцентируем внимание на принципах пилатеса:

Концентрация внимания. К упражнениям пилатеса следует подходить обдуманно, они являются некой интеллектуальной гимнастикой, поэтому крайне важно сконцентрироваться и выполнять упражнения, руководствуясь своим сознанием и телом. Благодаря концентрации внимания увеличивается эффективность выполненных упражнений, а также уменьшает стресс и поднимает настроение.

Дыхание. Упражнения пилатеса следует выполнять с правильным дыханием, в частности с применением смешанного типа дыхания. Суть – применение верхнегрудного и брюшного дыхания. Отметим, что

глубокое дыхание усиливает работу кровообращения и увеличивает объем легких.

Точность и контроль. Система пилатес поэтапно задействует все группы мышц, плавно и неспеша. Главное – это четкий контроль за всеми выполняемыми движениями [1].

В методике пилатеса существуют такие уровни: начальный и продвинутый уровни сложности. Говоря про начальный уровень, то следует отметить, что он укрепляет общее состояние организма и закрепляет уже достигнутые результаты. Цель – это установить верную технику дыхания, которая будет затрагивать нижние отделы легких при глубоком дыхании. Следовательно, большинство упражнений направлены на развитие и укрепление мышц пресса. Следует отметить, что значительное внимание уделяется координации и гибкости тела, все упражнения построены на прогибании тела, скручиваниях и т.д.

На продвинутом уровне упражнения включают в себя элементы фитнеса, йоги, а также аэробики. На данном уровне задействованы все группы мышц и используются дополнительные оборудования, такие как мячи, скакалки, кольца и др [2].

Система пилатес полезна как для девушек, так и для мужчин. Современный пилатес для лиц мужского пола включает в себя комплекс упражнений, которые развивают гибкость, в целом увеличивает физическую силу. У мужчин сухожилия короче и являются более жесткими, чем у девушек, поэтому существует ограничение в подвижности суставов в период выполнения силовых нагрузок. Пилатес позволяет проработать труднодоступные мышцы тела, делая более эластичными суставы и сухожилия. Поэтому при проведении занятий по физической культуре среди студентов важно заинтересовать не только девушек, но и лиц мужского пола, правильно замотивировать их [4].

Из всего вышесказанного сделаем вывод, что использование системы пилатес при проведении занятий физической культуры и спорта среди студентов являются универсальными, задействуют все группы мышц и будут безопасны для любого уровня физической подготовки среди молодых людей, что является неоспоримым плюсом. Отметим, что данную систему не стоит рассматривать как одно из основных средств для укрепления и развития организма, требуется ее применять и с другим видом физической активности.

Таким образом, внедрение системы пилатес в процесс занятий по физической культуре и спорта, а также активная пропаганда данного вида активной деятельности будет влиять на заинтересованность студентов к системе пилатес, а в последующем повысит мотивацию к данному виду тренировок, повысит уровень физического развития, улучшит учебный процесс в целом.

Библиографический список:

1. Верден, С. Пилатес от А до Я. Москва: Феникс, 2007. 320 с. Текст: непосредственный.
2. Глухова, М.Е. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «Фит-йоги» и «Пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток / М.Е. Глухова, П.Э. Глухов // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого. 2015. № 1а (14). С. 24-27. Текст: непосредственный.
3. Дан, О. В. Пилатес — гимнастика звезд. Санкт Петербург: Питер, 2007. 192 с. Текст: непосредственный.
4. Патерсон, Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм / Д. Патерсон; пер. с англ. Москва: БИНОМ, 2016. Текст: непосредственный.

Процкая М.А., Тищенко В.С.

Российский государственный профессионально-