

1. Алмагамбетова Д.Т. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов // Психология, социология и педагогика. 2014. №7. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://psychology.snauka.ru/2014/07/>.
2. Закон Свердловской области №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» от 09.07.2013 (Закон Свердловской области от 17.12.2014 №120-ОЗ «О внесении изменений в Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области»); [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/453128797>
3. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями - Владивосток, 2004г.

УДК 373.1

Семилетова А.А., Веденина О.А.

Semiletova A. A., Vedenina O. A.

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

*[vo\\_74@mail.ru](mailto:vo_74@mail.ru)*

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
THE IMPACT OF PILATES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT  
OF SCHOOL-AGE CHILDREN

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности использования пилатеса при проведении занятий с детьми школьного возраста. Особое внимание уделяется положительному влиянию пилатеса на здоровье ребенка.

*Abstract.* The article discusses the features of the use of pilates in conducting classes with school-age children. Special attention is paid to the positive impact of pilates on the health of the child.

Ключевые слова: пилатес, дети, физические упражнения, тренировка.

*Keywords:* pilates, kids, exercise, training.

Наряду с числовой и языковой грамотностью, физическая грамотность имеет первостепенное значение для развития детей и сохранения хорошего здоровья на протяжении всей жизни. Пилатес - веселая, безопасная и низкоинтенсивная тренировка - может творить

чудеса для благополучия вашего ребенка. Описание и названия поз изобретательны и поощряют воображение в молодых умах. Дети играют, стоя, как дерево, скребя, как краб, или сидя, как лягушка, развивая следующие навыки. Как говорил Джозеф Пилатес: «Сначала научите ребенка» [2].

У детей, ведущих активный образ жизни, по сравнению с детьми, ведущими сидячий образ жизни, документально подтверждено улучшение внимания и концентрации. При выполнении позы пилатеса вашему ребенку необходимо сосредоточить внимание на одной части тела. Пилатес уделяет большое внимание правильному дыханию, а техники целенаправленного дыхания необходимы для упражнений, способствующих более расслабленному состоянию ума [4].

Пилатес может помочь вашему ребенку улучшить концентрацию внимания, что повысит его успеваемость как в учебе, так и в спорте. Плохой сон связан с более медленным обучением, временем выздоровления или восстановления и раздражительностью. Регулярная практика пилатеса улучшает качество сна, помогая расходовать лишнюю энергию, улучшая дыхание и повышая концентрацию вне практики [3].

Присоединение к спортивной команде - отличный способ развить дисциплину, дух товарищества и спортивное мастерство, но редко в течение учебного года детей поощряют вставать и двигаться, не имея соревновательной цели - обыграть другую команду или выиграть личное время. Пилатес - это упражнение с низкой нагрузкой, которое каждый может выполнять в своем темпе и уровне. Не нужно беспокоиться о том, чтобы идти в ногу с лучшими в классе, и уроки могут быть адаптированы к вашим требованиям.

Освоение определенного упражнения дает чувство выполненного долга и повышает уверенность в себе. Пилатес позволяет детям получать удовольствие от движения ради движения и может помочь в развитии здоровых движений на протяжении всей жизни, при этом неважно, занимаются ли они спортом или нет. Улучшение баланса и координации детей еще больше снизит травмы и повысит их самооценку, независимо от того, каким видом спорта они хотят заниматься в школе или в более позднем возрасте.

Многие дети каждый день часами сидят и смотрят на экраны компьютеров, планшетов и смартфонов. Такое поведение способствует сутулости и может привести к целому ряду проблем со спиной в более

позднем возрасте, но пилатес может помочь исправить это. У детей, которые занимаются пилатесом, улучшилось положение позвоночника и осанка. Пилатес укрепляет мышцы, приносит пользу суставам и увеличивает гибкость. Это ведущая форма упражнений для улучшения основной силы, что, в свою очередь, сводит к минимуму травмы и одновременно повышает спортивные результаты даже для тех детей, которые уже много занимаются спортом [1].

Увеличение костной массы в результате физических упражнений в детстве может предотвратить остеопороз в более позднем возрасте. Детство - это годы развития костей, и пилатес в этом помогает, обеспечивая безопасную и сбалансированную форму упражнений с собственным весом. По мере роста детей их костная масса увеличивается, пока не достигает так называемой пиковой костной массы. Это наибольшее количество костей, которое может получить человек и которое он достигает к взрослому возрасту. Дети и подростки с более высоким уровнем плотных костей снижают риск остеопороза в более позднем возрасте, и, таким образом, профилактика начинается в детстве.

По мере того, как дети растут, их тела постоянно изменяются и развиваются. Правильно или неправильно, но именно на этом этапе своей жизни они будут формировать физическую грамотность, которую будут проявлять на протяжении всей жизни - осанка, то, как они ходят, как они наклоняются и т.д. Пилатес может помочь установить здоровые модели движений, которые дети будут использовать всю их жизнь. Регулярная практика создаст сбалансированную мускулатуру, которая поможет облегчить боль и снизить риск травм как сейчас, так и по мере их взросления.

Дети любого возраста могут попробовать пилатес, причем независимо от уровня физической подготовки или предыдущего опыта занятий спортом. Пилатес поможет им развить полезные привычки на всю жизнь - от правильной осанки до здорового дыхания, улучшения концентрации и осознания положения тела.

*Библиографический список:*

1. Амосов, В. М. Раздумья о здоровье / В. М. Амосов. Свердловск, 1987. 174 с. Атлетизм на рубеже веков: сб. науч. тр. / под ред. Г. П. Виноградова. Санкт-Петербург, 2001. 116 с. Текст: непосредственный.

2. Бароненко, В. А. Двигательная активность – ведущий универсальный фактор жизнедеятельности и биопрогресса / В. А. Бароненко. Москва, 2003. № 1. С. 7–10. Текст: непосредственный.

3. Ким, Н. К. Идеальная фигура. Энциклопедия современного фитнеса / Н. К. Ким. Москва, 2006. 280 с. Текст: непосредственный.

4. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т. С. Лисицкая. Москва, 2008. 102 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.01

Семилетова А.А., Колесова И.С.

Semiletova A. A., Kolesova I.S.

*Российский государственный профессионально-педагогический  
университет, г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university,*

*Ekaterinburg*

[Sweet5020@yandex.ru](mailto:Sweet5020@yandex.ru)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАЧЕСТВА УСЛУГ  
В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ СЕРВИСЕ  
ENSURING THE QUALITY OF SERVICES  
IN THE SPORTS AND WELLNESS SERVICE

*Аннотация.* В условиях быстрого ритма жизни и постоянного обновления нашего общества, роль качества в спортивно-оздоровительном сервисе играет одну из главных ролей. Качество обслуживания клиентов в нашем обществе является главным двигателем развития и продвижения той или иной организации, которая включает все аспекты и необходимые свойства, в которых нуждается каждый клиент. В данной статье уделено особое внимание стандартам обслуживания спортивно-оздоровительного сервиса.

*Annotation.* In the context of the rapid pace of life and the constant renewal of our society, the role of quality in sports and health services plays one of the main roles. The quality of customer service in our society is the main engine for the development and promotion of an organization that includes all the aspects and necessary properties that each client needs. In this article, special attention is paid to the standards of service of sports and recreation services.