

В. Г. Кузнецов // Проблемы безопасности на транспорте : тр. VII научн.-практ. конф., Москва, 26–27 окт., 2006 г. Дополнение 2. – М. : МИИТ, 2006. – С. 13–14.

4 **Кузнецов, В. Г.** Дипломный проект как синергия профессиональных и социальных компетенций для решения актуальных транспортных проблем / В. Г. Кузнецов, Н. Н. Казаков, Л. А. Редько // Инновационный опыт идеологической, воспитательной и информационной работы в вузе : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Гомель, 20 мая 2021 г. Белорусский государственный университет транспорта : редкол. : Г. М. Чаянкова (гл. ред.) [и др.] – Гомель : БелГУТ, 2021. – С. 50–53.

*V. G. KUZNETSOV, E. A. FEDOROV*  
*Belarusian State University of Transport, Gomel*

#### **METHODS OF OBTAINING THE COMPETENCIES OF A SPECIALIST IN THE ORGANIZATION OF TRANSPORTATION ON RAILWAY TRANSPORT DURING THE PASSAGE OF INDUSTRIAL PRACTICE**

A specialist in the field of organization of transportation by railway should have a set of competencies that allow him to implement the full range of functions established for his positions. The content of industrial practice as a methodological tool of practice-oriented training of students is considered.

Получено 20.01.2023

УДК 79

#### **ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АЭРОБИКОЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИЛАТЕСА**

*С. Г. ЛАРЮШИНА, Г. Н. ЗИНКЕВИЧ*  
*Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, г. Брест*

Рассматривается одно из современных направлений фитнеса – пилатес. Использование пилатеса на занятиях по физической культуре позволяет более эффективно развивать физические качества и разнообразить учебный процесс.

Занятия физкультурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого человека, особенно молодого. Во многом от того, в какой физической форме будут молодые специалисты (т. е. нынешние студенты) зависит то, каким будет наше будущее. Занятия обеспечивают необходимую активность, заряжают бодростью и оптимизмом, укрепляют иммунитет и, таким образом, ограждают от различных заболеваний. После занятий физкультурой отмечается лёгкость, гибкость тела, сила мышц и эластичность суставов.

Сегодня в Республике Беларусь много внимания уделяется физическому воспитанию, занятиям спортом. Этому способствует политика государства: строятся различные спортивные объекты, легкоатлетические манежи, ледовые дворцы и т. д., в которых работают различные спортивные секции.

Для более эффективного оздоровления студентов, профилактики респираторных болезней необходимо тренировать и совершенствовать физические качества, которые в сочетании с другими компонентами здорового образа жизни обеспечат надёжный щит против многих болезней. Достигнуть высокого уровня физического развития можно используя упражнения циклического характера – достаточно длительные, равномерные, повторяющиеся нагрузки. К ним относятся: ходьба, плавание, бег, велопрогулки, аэробика, фитнес и др.

Использование современных методов и средств фитнеса на занятиях по физической культуре в школах, вузах позволит заинтересовать современную молодёжь и мотивировать их к ЗОЖ.

В настоящее время в студенческой среде набирает популярность фитнес. Фитнес – это оздоровительная методика, позволяющая укрепить здоровье и изменить формы тела, развить физические качества и на длительное время закрепить достигнутый результат.

В современном мире фитнес набирает большую популярность среди молодёжи и взрослого возрастного населения. Развиваются новые направления, классы и методики фитнеса, одним из них является пилатес. Это направление включает в себя большое количество физических упражнений для развития и проработки всех групп мышц и частей тела [3, с. 42].

Сочетание упражнений с правильным дыханием является залогом укрепления здоровья, силы мышц и залогом хорошего самочувствия и настроения, взаимодействие разума и тела очень важно. Регулярное использование физических упражнений по методике пилатеса, поможет вернуть телу гармонию, красоту, силу духа и уверенность [2, с. 27]. Пилатес рекомендован не только здоровым людям, но и тем, кто перенёс различные травмы. Таким образом, при регулярном и правильном выполнении упражнений по технике пилатеса развивается связь между телом и разумом на энергетическом уровне, так же укрепляются мышцы спины, брюшного пресса, развивается координация, гибкость, подвижность суставов, прорабатываются глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, для студентов занятия по методу пилатеса незаменимы [5, с. 75].

Во время упражнений пилатеса грудная клетка не должна подниматься вверх и выпячиваться вперёд. Рёбра должны двигаться по направлению вправо и влево от боков. Во время выдоха рёбра опускаются к бёдрам. Стабилизация грудной клетки особенно важна во время вдохов и при подъёме рук. Мы предлагаем несколько физических комплексов в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений пилатеса

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3
Ходьба и. п. – лёжа на спине, растяжка для разминки с поворотом колен	Ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Ходьба с высоким подниманием бедра + правильное дыхание
«Стрела» + «сотня для начинающих»	И. п. – стойка ноги врозь, круги руками вперёд, назад	И. п. – о. с. «активное дыхание» подтягивание живота к позвоночнику
Мост на лопатках	И. п. – о. с. наклон вперед (складочка)	«Корзинка» + «лодочка»
«Мячик»	Мост на лопатках, Т-образная планка.	И. п. – о. с. вытягивание позвоночника вверх
И. п. – лёжа на животе. руки вверх. поочерёдное поднятие, опускание рук и ног	И. п. – лёжа на животе одновременное поднятие и опускание рук и ног «супермен»	И. п. – упор лёжа на коленях – сгибание, разгибание рук
«Лодочка»	«Кошечка»	«Собака» – вниз, уголок, Т-образная планка
«Звезда»	«Велосипед», «сотня»	И. п. – лёжа на животе, попеременная работа рук и ног
«Планка»	Растягивание мышц живота, «лодочка»	И. п. – лёжа на спине стойка на лопатках «берёзка»
«Велосипед»	И. п. – лёжа на спине поочерёдное подтягивание бедра	«Стрела»
И. п. – лёжа на животе, с упором на предплечья прогиб назад-вверх	И. п. – лёжа на спине, вытягивание позвоночника	«Поза ребёнка» – релакс «стрела»

**Цель исследования** – изучить влияние метода пилатеса в учебно-оздоровительном процессе среди студентов БрГУ им. А. С. Пушкина для повышения мотивации к физической культуре и эффективности развития физических качеств.

**Материалы и методы исследования.** Обзор литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование. Метод Пилатеса хорошо влияет на нервную систему студентов. Дело в том, что, занимаясь пилатесом, можно обучиться специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Методика Пилатеса помогает укреплять физическое состояние и лучше справляться с жизненными трудностями. Это особенно важно для молодых людей, которые готовятся вступить во взрослую жизнь [3, с. 42]. Во время выполнения упражнений, позвоночник находится в естественном положении. Естественный прогиб позвоночника позволяет добиться наилучших результатов. Это опять же очень важно при выполнении, так как снижается риск искривления позвоночника или сколиоза. Очень важно освоить технику дыхания

пилатеса. Правильное дыхание снижает риск стрессов, респираторных и других заболеваний. Вдох происходит через нос, выдох через рот. Дышать нужно лёгкими это очень важно.

Самое популярное упражнение пилатеса – планка. При его выполнении работают мышцы всего тела. Оно приводит в тонус мышцы рук, ног, плечевого пояса, спины и, особенно, живота. Планка – упражнение статическое. Движений в нём нет, поэтому самое главное – держать тело правильно. Как делать: лечь на пол животом вниз. Согнуть руки в локтях на 90° и перейти в упор лёжа на локтях. Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног. Опирается только на предплечья и кончики пальцев ног. Тело держать ровно, мышцы живота напряжены [7].

Сегодня самая острая и требующая срочного решения проблема – низкая физическая подготовка, заинтересованность и низкое физическое развитие молодёжи, 73 % (согласно анкетированию). Реальный объём двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. С каждым годом молодых людей, которые получают специальную медицинскую группу, становится больше. Здоровье выступает главным фактором, который определяет гармоничное развитие молодого человека, успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности. Чтобы быть здоровым, молодой человек, студент, должен активно заниматься физкультурой. В этом могут помочь специально подобранные и организованные мероприятия с использованием физических упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха. Только так можно изменить своё здоровье и здоровье своего организма в лучшую сторону [6, с. 58]. В БрГУ имени А. С. Пушкина студенты занимаются физической культурой два раза в неделю. У студентов 1 курса филологического факультета, относящихся к специальной медицинской группе здоровья, занятия по физическому воспитанию проводились по модифицированной и внедренной в учебный процесс методике пилатеса. Первый семестр – комплексы упражнений начального уровня обучения, включающие правильную технику дыхания и технику исполнения упражнений. Второй семестр – первые две недели упражнения начального уровня с постепенным усложнением по методике пилатеса.

**Результаты исследования.** Следует отметить, что выполнение физических упражнений по методике пилатеса помогают в полной мере раскрыть физический и спортивный потенциал студентов (согласно опросу 68 %). Сегодня, когда в нашей стране существуют проблемы демографии, когда коэффициент смертности становится равным коэффициенту рождаемости, занятия спортом и физкультурой особенно важны в среде студенческой молодёжи. Именно молодёжи предстоит строить наше будущее и будущее нашего государства, заниматься демографическими и иными проблемами. Когда ритм жизни постоянно ускоряется, а вместе с ним бегут и все люди, особенно важно найти время для занятий фитнесом, чтобы дать организму

разгрузиться и отдохнуть. Студентам необходимо найти эффективное и интересное средство физического оздоровления.

**Выводы.** Методика Пилатеса эффективно способствует физическому развитию молодёжи, помогает преподавателям разнообразить учебные занятия (согласно опросу 82 %). Это направление хорошо развивает координацию, улучшает гибкость, формируется умение красиво, грациозно двигаться, что придаёт уверенность для современной студенческой молодёжи (согласно опросу 62 %). Оригинальные, интересные и эффективные упражнения требуют плавного и точного выполнения, следовательно и высокой степени концентрации на каждом элементе, что очень важно в современном мире. Комплекс включает в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, в работу включаются глубокие мышечные группы, играющие ключевую роль в формировании красивой осанки и фигуры, это очень важно для каждого молодого человека. Нагрузка с использованием методики Пилатеса не меньше, чем на обычном занятии, в пилатесе упражнения продуманы так, что во время их выполнения задействованными оказываются все группы мышц. В этом и заключается его основной эффект. После занятий этим видом фитнеса у представителей студенческой молодёжи наблюдались: хорошее настроение, повышение умственной работоспособности, лёгкость в теле, ощущение крепкого тела, улучшение гибкости, повышение тонуса мышц, лёгкость в позвоночнике [1, с. 49].

Можно сказать, что пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни и его основой, потому что упражнения этого метода содействуют физическому (а также умственному) развитию молодёжи, пробуждает интерес к здоровому образу жизни и спорту, мотивирует студентов к занятиям физкультурой [4, с. 73].

### Список литературы

1 **Буркова, О. В.** Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – С. 49.

2 **Вейдер, С.** Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – С. 75.

3 **Вейдер, С.** Пилатес для идеального пресса : перев. с англ. / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – С. 42.

4 **Калашников, Д. Г.** Теория и методика фитнес-тренировки / Д. Г. Калашников. – М. : ООО Франтэра, 2013. – С. 73.

5 **Смирнова, И. В.** Пилатес : самоучитель / И. В. Смирнова. – М. : Вектов, 2018. – С. 75.

6 **Томсон, Г.** Управление телом по методу Пилатеса / Г. Томсон, Л. Робинсон. – Минск : Попурри, 2016. – С. 58.

7 **Уянаева, Н. В.** Пилатес как средство формирования здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс]. / Н. В. Уянаева. – Режим доступа : <http://confv.narod.ru/Uayna.pdf>. – Дата доступа : 09.01.2023.

*S. G. LARYUSHINA, G.N. ZINKEVICH*  
*Brest State University named after A.S. Pushkin, Brest*

## **THE MAIN ASPECTS OF IMPROVING HEALTH AND ABILITIES OF STUDENTS DOING AEROBICS WITH ELEMENTS OF PILATES**

The article discusses one of the modern areas of fitness - Pilates. The use of Pilates in physical education classes allows you to more effectively develop physical qualities and diversify the educational process. In many respects, what kind of physical form young professionals (i.e. current students) will be in determines what our future will be like. Classes provide the necessary activity, charge with vivacity and optimism, strengthen the immune system and, thus, protect against various diseases. After physical education, lightness, flexibility of the body, muscle strength and elasticity of the joints are noted.

Получено 09.01.2023

УДК 378.147.227

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТЕПЕНИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ СТУДЕНТОВ**

*О. Н. ЛИСОГУРСКИЙ*

*Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель*

На процесс усвоения студентами учебного материала оказывает значительное влияние их отношение к процессу обучения – вовлеченность. Рассматривается опыт автора по применению методов интерактивного обучения, их практическая оценка и степень влияния на знания студентов.

От выпускника современного вуза требуется не только наличие знаний, но и в большей степени умение использовать эти знания в различных ситуациях. Эти требования формируют условия изменения тактики преподавания в вузе – акценты при изучении учебных дисциплин переносятся на сам процесс познания, эффективность которого полностью зависит от активности самого студента – степени его вовлеченности в учебный процесс.

Наиболее популярная концепция была разработана Александром Астином, который под студенческой вовлеченностью понимал «совокупность физической и психической энергии, затрачиваемой для приобретения академического опыта». Современный образовательный процесс должен быть организован как активное изыскание знаний, поэтому уровень вовлеченности – это индикатор степени активности обучающегося, его энтузиазма, любопытства и потребности в получении новых знаний.