

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНФОРМАЦІЙНО – КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**МАТЕРІАЛИ
ІХ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**«Сучасні тенденції розвитку технологій в
інфокомунікаціях та освіті»**

22-23 листопада 2012 року

м. Київ

IX Наукова конференція «Сучасні тенденції розвитку технологій в інфокомунікаціях та освіті» (22-23 листопада 2012 року): Матеріали конференції.-К.:Видавництво ДУІКТ, 2012.-

Обговорені концептуальні підходи та напрацьовані науково – теоретичні і практичні рекомендації щодо удосконалення організації навчального процесу на основі впровадження кредитно – модульної системи, удосконалення інноваційних матеріалів навчання та приведення якості освіти до міжнародних стандартів, застосування інформаційних технологій.

Програмний комітет:

Голова

В.Г. Кривуца, д.т.н., професор

Члени

О.В. Дробик, к.т.н., доцент
М.П. Гніденко, к.т.н., доцент
Л.Н. Беркман, д.т.н., професор
С.В. Толюпа, д.т.н., доцент

Відповідальний за випуск

М.П. Гніденко, к.т.н., доцент

Укладачі

І.В. Рогожніков
С.О. Стежко

Укладачі подані матеріали не редагують, але залишають за собою право скорочувати текст або вилучати складні графічні малюнки.

Державний університет інформаційно – комунікаційних технологій, 2012

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕСА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ

Хачатрян В.В., старший преподаватель
Оргеева С.В., старший преподаватель
Национальный авиационный университет

Постиндустриальные изменения и соответствующие трансформации украинского социума влияют на качественные характеристики физической культуры и, особенно, на состояние физического здоровья подрастающего поколения. Гиподинамия становится общей негативной характеристикой состояния современного общества. Прямым следствием этого является «омоложение» сердечно-сосудистых и лёгочных заболеваний, отклонениями в опорно-двигательном аппарате, заболеваниями, связанными с обменом веществ и т.д.

Доступные и эффективные формы двигательной активности особенно востребованы сегодня, с учётом негативных тенденций в состоянии здоровья учащейся молодёжи Украины. В этой ситуации оздоровительный фитнес служит действенным средством оздоровления и профилактики многих распространённых заболеваний и эффективным средством поддержания работоспособности студентов.

Среди разнообразия видов фитнес-программ, наряду с другими видами аэробики, можно выделить систему упражнений Дж. Пилатеса.

Pilates-система упражнений, направленная на увеличение подвижности в суставах и позвоночнике, на укрепление мышц брюшного пресса и крупных мышц туловища, коррекции осанки, развитие силовой выносливости и учитывая коммулятивный эффект, оказывает воздействие на развитие аэробных возможностей. На фоне изменений функциональных показателей происходят, такие изменения психофизиологического характера, которые находят отражение в улучшении настроения, самочувствия и повышения активности занимающихся.

К положительным факторам этой системы в физическом воспитании студентов можно отнести:

доступность использования средств пилатеса даже людям с низким уровнем физической подготовленности;

незначительная интенсивность упражнений, что позволяет заниматься людям с осложнениями сердечно-сосудистой системой;

занятия не требуют дополнительного материально-технического обеспечения;

большинство упражнений системы можно выполнять в бытовых условиях; использовать средства пилатеса могут люди разных возрастных групп и гендерной принадлежности.

Таким образом, систему упражнений Дж. Пилатеса можно использовать как в ходе обязательных занятий по физическому воспитанию, так и в

самостоятельных занятиях, Такое сочетание позволяет студенту приступить к созданию индивидуальной программы физической подготовленности с рассмотрением возрастных и профессиональных перспектив. Оздоровительный и тренирующий эффект внедрения данной системы упражнений в индивидуальный режим дня проявляется в повышении функциональных возможностей кардио-респираторной системы и опорно-двигательного аппарата на фоне улучшения настроения и самочувствия.