

## **ВЛИЯНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС НА УРОВЕНЬ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК СУО**

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Беларусь*

В условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и прогрессирующей гиподинамии борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях. Известно, что качество жизни и благополучие человека в первую очередь зависит от способности вести полноценный, активный образ жизни, не ограниченный проблемами со здоровьем. Исходя из этого, на современном этапе жизни общества, важным вопросом является изучение разнообразных методик и программ тренировок, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения.

Занятия гимнастикой пилатес приобретают большую популярность и набирают все большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Упражнения данной системы устраняют мышечный дисбаланс, нарушения в позвоночнике, улучшают осанку, делают тело гибким, подтянутым. Пилатес настолько безопасен, что его широко используют в медицинских центрах, клиниках и больницах в рамках реабилитации, в программах лечебной физкультуры.

Цель исследования состояла в изучении влияния упражнений системы пилатес на уровень силовых способностей студенток специальной медицинской группы.

В исследовании, проводимом на базе УО «ГГУ им. Ф. Скорины» приняли участие 10 девушек, средний возраст которых составил 19 лет. Все девушки по состоянию здоровья были отнесены к специальному учебному отделению и посещали занятия ЛФК. Каждое экспериментальное занятие состояло из 3 частей, с обязательным учётом общепедагогических принципов.

В подготовительной части занятия применялась ходьба и ее разновидности с целью подготовки организма к предстоящей нагрузке (25 % от общего времени занятия).

В основной части проводился комплекс упражнений системы пилатес. Выполнялись обязательные упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса и мышц пояса верхних конечностей (в статодинамическом режиме с чередованием коротких периодов действия и продолжительных интервалов отдыха). Широко использовались упражнения на расслабление, а также дыхательные упражнения (грудное, брюшное и диафрагмальное дыхание, выполняемое в качестве отдыха после выполнения статодинамической работы) (58 % от общего времени).

В заключительной части занятия использовались упражнения на растягивание (стретчинг) и ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями (17 % от общего времени).

Предполагалось, что данное распределение материала на занятии позволит повысить эффективность педагогического воздействия физической нагрузки на уровень силовых способностей студенток, так как гимнастика способствует не только формированию навыков правильной осанки, но и оказывает значительное влияние на активную часть двигательного аппарата студенток. Известно, что при отсутствии нагрузки мышцы быстро уменьшаются в объеме, ослабевают, капилляры их сужаются, волокна становятся тоньше. При умеренных нагрузках мышечный аппарат укрепляется, улучшается его кровоснабжение, в работу включаются резервные капилляры. При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц увеличиваются в меньшей степени, происходит удлинение мышечной части и укорочение сухожильной, при нагрузках статического характера мышцы укрепляются. В свою очередь, чередование сокращений и расслаблений мышцы не нарушает её кровообращения, количество капилляров увеличивается, ход их остается более прямолинейным.

С целью объективного и разностороннего обоснования эффективности влияния предложенной программы занятий на организм девушек были исследованы показатели физического развития до и после проведенного исследования. Для оценки физической подготовленности использовались следующие тесты: кистевая динамометрия, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, удержание статической позы на силу мышц спины и брюшного пресса.

Проанализировав показатели силовой выносливости, было выявлено, что имела место положительная динамика. Так, среднегрупповой показатель силовой выносливости мышц плечевого пояса увеличился в среднем на 78,19 % (количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 4,3 раза). Наибольший количественный прирост составил 6 отжиманий, наименьший — 3.

Результат времени удержания статической позы на силу мышц спины из положения лежа на животе в среднем по группе увеличился на 47,49 % (61 с) (наибольший и наименьший прирост — 108 и 40 с соответственно). В свою очередь, результат времени удержания статической позы из положения лежа на спине, характеризующий силу мышц брюшного пресса, увеличился на 80,84 % (39 с) (наибольший прирост — 58 с; наименьший — 35 с). Столь высокий прирост данных показателей можно объяснить тем, что в комплексе упражнений основной упор делался на развитие мышц спины и мышц брюшного пресса, т. к. это является фактором профилактики и дальнейшего развития нарушений осанки и сколиоза, особенно, на начальных стадиях развития заболевания.

Прирост показателей силы мышц правой и левой кисти составил 10,1 и 7,9 % соответственно в среднем по группе, что также свидетельствует о положительном влиянии предложенной программы занятий на развитие силовых показателей.

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что рациональное сочетание упражнений оздоровительной направленности, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, улучшает

физическую подготовленность девушек и является основой для укрепления и повышения их физического здоровья. В частности, установлено, что чем ниже исходный уровень развития физических качеств, тем более высокий прирост показателей физической подготовленности отмечается под воздействием занятий по системе Пилатес.