

4. Шнайдер, А. С. Круговая тренировка в спортивной подготовке [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/krugovaya-trenirovka-v-sportivnoy-podgotovke>. – Дата доступа : 09.02.2022).

5. Люйк Л.В., Бондарчук И.Л., Львова Л.Г. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-silovoy-vynoslivosti-metodom-krugovoy-trenirovki>. – Дата доступа : 09.02.2022).

УДК 796.035:612-057.87(476.5)

ПИЛАТЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г.Витебск, Республика Беларусь

Дударева И.М., Трущенко В.В.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г.Витебск, Республика Беларусь

Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно повышается. Статистика говорит о том, что 15–20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.), а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2].

Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу — совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3]. Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость.

Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, — формирование здорового, активного, спортивного тела. Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, но и самостоятельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4]. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму. Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека. С помощью правильного дыхания можно увеличить жизненную ем-

кость легких, сократить частоту сердечных сокращений в покое и уменьшить время восстановления ЧСС после нагрузки [2].

Материал и методы. Для оценки сердечно-сосудистой системы были использованы следующие методы: ЧСС в покое и проба Генчи. В исследовании принимали участие девушки (n=60) 1-4 курсов факультета гуманитаристики и языковых коммуникаций ВГУ имени П. М. Машерова, прошедшие медицинский осмотр и отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Занятия проводились с использованием упражнений системы Пилатес, два раза в неделю по 80 мин, в течении 4 месяцев (сентябрь-декабрь). На этих занятиях применялись упражнения, направленные на развитие крупных и мелких групп мышц, использовались небольшие отягощения весом 1 кг, все упражнения выполнялись под музыкальное сопровождение.

Перед началом исследования (сентябре 2021 года) у испытуемых были определены следующие показатели функционального состояния организма: частота сердечных сокращений в покое (ЧСС), проба Генчи (после 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохнуть и задержать дыхание на максимально возможное время). Время отмечалось с момента задержки дыхания до начала вдоха. Результат оценивался как «отличный», при задержке дыхания на выдохе больше 40с, «хороший» - от 30 – 40с, «средний» - 25 – 30с, «плохой» - меньше 25с. Для определения психоэмоционального состояния было проведено анкетирование на первом занятии и на последнем.

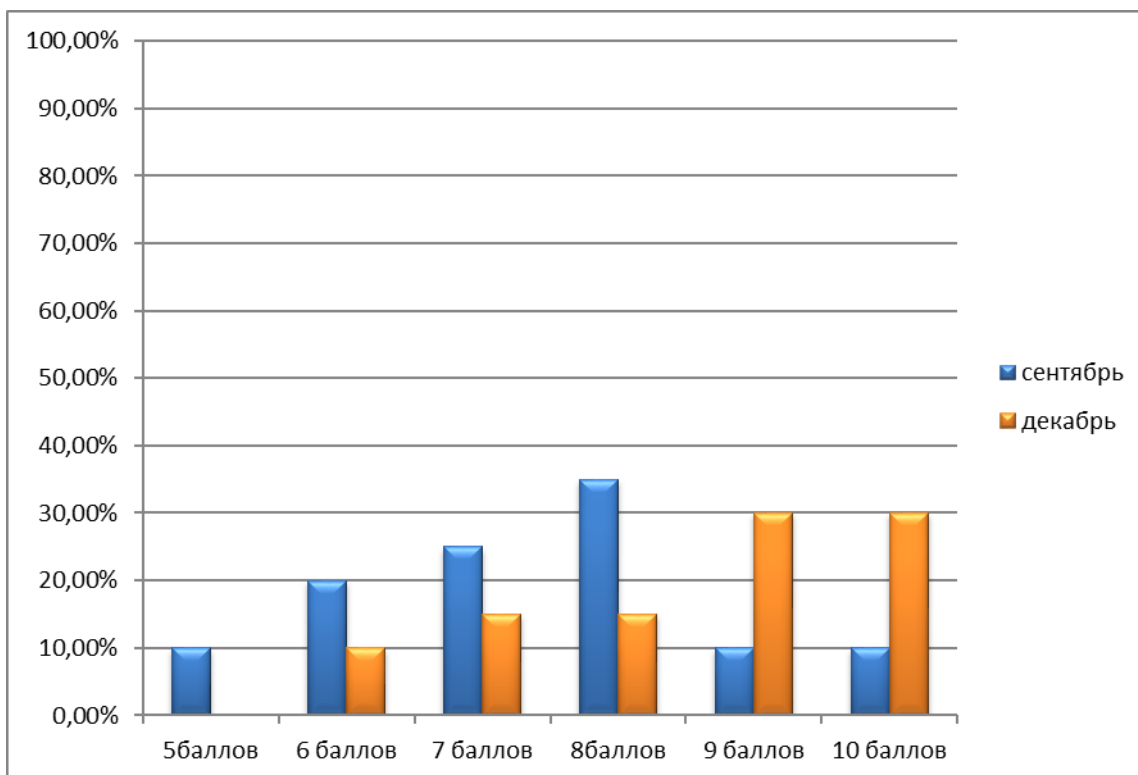
Результаты и обсуждение. В начале исследования (сентябрь) у 7% студентов наблюдалась ЧСС в покое 90 уд/м и выше, у 53%- 80-90 уд/мин, у 23% - 70-80 уд/мин, и только 17% 60-70 уд/мин. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$)

№ пп	Тесты	Показатели	Сентябрь 2021		Декабрь 2021		p
			n	%	n	%	
1	ЧСС в покое	60-70 уд/м	10	17	17	28	<0,05
		70-80 уд/м	14	23	24	40	< 0,05
		80-90 уд/м	32	53	18	30	< 0,05
		90 и выше уд/м	4	7	1	2	> 0,05
2	Задержка дыхания	Больше 40 с	1	2	8	13	<0,05
		30с-40с	5	8	27	45	< 0,05
		25с-30с	31	52	20	34	< 0,05
		Меньше 25с	23	38	5	8	< 0,05

изменения исследуемых показателей: пульс 90 уд/мин и выше снизился с 7% до 1% студентов, пульс 80 – 90 уд/м снизился с 53% до 30% студентов, 70 – 80 уд/мин увеличился до 40% студентов и 60 – 70 уд/мин увеличился до 28% студентов; за исключением показателя 90 уд/м и выше – снизился с 7% до 2% студентов ($p > 0,05$).

Показатели Пробы Генчи указывают на значительное улучшение функционального состояния организма студентов. Если в сентябре задержать дыхание на выдохе больше 40 с смог только 1 человек из 60, то к декабрю этот показатель увеличился до 8 человек. Задержать дыхание на 30-40с в сентябре смогли 5 человек, а к декабрю этот показатель увеличился до 27 человек. К концу исследования произошли статистически достоверные ($p < 0,05$) изменения исследуемых показателей. Это свидетельствует об улучшении работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

В результате анкетирования выяснилось, что более 50% ничего не знают о системе Пилатес. Если в начале исследования (сентябрь) о настроении после занятия по десятибалльной шкале 10% поставили 5баллов, 20 % - 6 баллов, 25 % - 7 баллов, 35 % - 8 баллов, 10 % - 9 баллов. На последнем занятии ответы значительно отличались: 10 баллов – 30 %, 9баллов – 30% и 8,7 баллов по 15 %, 6 баллов – 10 %.



Заключение. Следовательно, можно сделать вывод, что используемые упражнения системы Пилатес благоприятно влияют на мотивационную, эмоциональную сферу студентов, укрепляют здоровье, улучшают гибкость позвоночника, повышают эластичность и упругость всех мышечных групп. Учитывая полученные результаты исследования можно рекомендовать применение упражнений системы Пилатес в разделе учебной программы «Гимнастика», для студентов основной медицинской группы УВО.

Литература:

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. — М.: АСТ, 2016. — 272 с.
2. Шарипова, Г.Я. Функциональные пробы для оценки дыхательной системы / Г. Я. Шарипова, Ж. А. Культелеева // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электронный сборник статей по материалам XLIV студенческой международной заочной научно-практической конференции. — Москва: «МЦНО», 2017. — № 4 (43). — С. 59-63.
3. Глобальные факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. — URL: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. <https://medn.ru/statyi/diagnostika/proba-genchi.html>.