

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ «ПИЛАТЕС» НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК ГРУППЫ ЛФК

На современном этапе развития общества особенно актуальными являются исследования, связанные со здоровым образом жизни. Нарушения и отклонения в осанке происходят в периоды интенсивного роста костного аппарата при относительном отставании в развитии мышечных групп. Деформации позвоночника и грудной клетки являются заболеваниями не только опорно-двигательного аппарата. Они влекут за собой изменения в расположении внутренних органов, тем самым, нарушая их нормальное функционирование. Смещаются точки опоры, центры тяжести, снижаются устойчивость, координация, гибкость, подвижность. Появляются факторы риска для застойных явлений в грудной клетке, полости малого таза и брюшной полости, а также наблюдается развитие заболеваний общего характера. Изменения функционального порядка исправимы, и одним из наиболее эффективных и естественных средств данной коррекции являются разнообразные физические упражнения. Исходя из этого, наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем тренировок, которые, помимо оздоровительного эффекта, способствовали бы и повышению интереса к занятиям [1], [2]. Одной из таких современных и популярных методик является «Пилатес».

«Пилатес» – это комплекс упражнений, с помощью которых не только развивается гибкость и подвижность суставов, но и прорабатываются глубокие мышцы, частично задействованные на обычных занятиях физическими упражнениями.

Упражнения системы «Пилатес» ориентированы на оздоровление позвоночника. Они 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.

Базой для всех упражнений «Пилатес» является тренировка «мышечного корсета», т. е. достижение координации между работой мышц пресса и глубоких мышц спины, формирующих осанку. Данные упражнения позволяют оптимизировать работу мышц: укрепить их, улучшить гибкость и подвижность в суставах. Однако необходимо строго учитывать индивидуальные особенности здоровья занимающихся по итогам врачебно-педагогических наблюдений [3].

Цель нашего исследования состояла в определении эффективности коррекции нарушений осанки (сколиоз 1–2 степени) у студенток группы ЛФК, применяя систему упражнений «Пилатес».

Исследование проводилось на базе УО «ГГУ им. Ф. Скорины» с сентября 2010 по май 2012 года, в котором приняли участие 10 девушек, средний возраст которых составил 19 лет. Все девушки по состоянию здоровья были отнесены к специальной медицинской группе и посещали занятия ЛФК.

В подготовительной части, целью которой являлась подготовка организма к основной нагрузке, применялась ходьба и ее разновидности.

В основной части занятия проводился комплекс упражнений из системы «Пилатес». Также в нее были включены дыхательные упражнения (грудное дыхание, брюшное дыхание, диафрагмальное дыхание), которые выполнялись в качестве отдыха после выполнения статодинамической работы. Помимо этого, включались паузы отдыха в виде полного расслабления мышц.

В заключительной части занятия проводился стретчинг, упражнения в полном расслаблении мышц, что способствовало более быстрому восстановлению после выполненных упражнений.

С целью объективного и разностороннего обоснования эффективности влияния данной методики на организм занимающихся нами были исследованы показатели физического развития девушек до начала эксперимента и после его окончания. Для оценки физической подготовленности были использованы следующие тесты: кистевая динамометрия, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, удержание статической позы на силу мышц спины и живота. Результаты проведенных исследований представлены в таблице.

Таблица – Средние показатели физического развития студенток

	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа, раз	Кистевая динамометрия, кг		Удержание статического положения, лежа на животе, мин	Удержание статического положения, лежа на спине, мин
		правая	левая		
До	8,9	23,7	23,8	2'6"	1'13"
После	13,2	26,1	25,7	3'07"	1'52"

Исследования показали, что в ходе занятий по предложенному комплексу упражнений произошло увеличение показателей физической подготовленности. Так, силовая выносливость мышц плечевого пояса увеличилась в среднем на 78,19%. Наибольший количественный прирост составил 6 сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, наименьший – 3. Результаты времени удержания статической позы на силу мышц спины из положения лежа на животе и силу мышц живота из положения лежа на спине, увеличились в среднем на 47,49% и 80,84% соответственно. Столь высокий прирост данных показателей можно объяснить тем, что в комплексе упражнений основной упор делался на развитие мышц спины и мышц брюшного пресса.

Прирост показателей силы мышц кисти был незначительным (правая – 11,48%; левая – 9,7%), однако, здесь можно так же говорить о положительном влиянии предложенной программы занятий на развитие силовых показателей.

Проведенное в конце эксперимента медицинское обследование студенток группы ЛФК (угол искривления позвоночного столба) показало уменьшение угла искривления у всех девушек участвующих в эксперименте, в среднем на 4°. Хотелось особо отметить, что у трех студенток был уменьшен угол Кобба (степень искривления), что позволило изменить диагноз и установить меньшую степень сколиотической болезни (1 степень).

Исходя из результатов исследования, можно сделать вывод о том, что проведение занятий гимнастикой «Пилатес» со студентками группы ЛФК, по

предложенной нами программе, достаточно эффективно для коррекции осанки и профилактики дальнейшего прогрессирования заболевания. Данная система упражнений может быть успешно использована в качестве базового метода при проведении учебных занятий по физическому воспитанию лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Литература

1. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.
2. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов [и др.]; под общ. ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.
3. Робинсон, Л. Пилатес – управление телом. Официальный учебник / Л. Робинсон. – Минск: Попурри, 2005. – 148 с.