УДК 796.4

Функциональное состояние девушек 18–21 лет, занимающихся пилатесом

Демидович Н.Г.
Белорусский национальный технический университет

В настоящее время существует огромное количество оздоровительных программ, которые пользуются популярностью среди женского населения: шейпинг, аэробика, йога, бодифлекс, аквааэробика, пилатес.

Пилатес – оздоровительная система, объединяющая восточную и западную философию физического и умственного развития, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц.

На базе БНТУ в течение 2013/2014 учебного года был проведен констатирующий педагогический эксперимент, заключающийся в изучении влияния занятий по системе пилатес на функциональное состояние девушек. Была сформирована экспериментальная группа (n=10), в состав которой вошли студентки 18–21 лет. В основной части учебного занятия девушки выполняли базовые и модифицированные упражнения системы пилатес. Было проведено измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ), артериального давления (АД) в покое, частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое, проведение пробы Генчи (время задержки дыхания на вдохе). Посредством сравнения результатов тестирования в начале и по завершению эксперимента было определено влияние регулярных занятий пилатесом на функциональное состояние девушек 18–21 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Динамика функционального состояния девушек 18–21 лет

Статистические показатели	ЖЕЛ, л		Проба Генчи, с		АД в покое, мм. рт. ст.		ЧСС в покое, уд/мин	
	до	после	до	после	до	после	до	после
$\overline{x}$	2900	3400	30	46	124/79	118/81	67,2	60,6
t набл.	2,26		2,29		1,65		2,24	
t крит.	2,23		2,23		2,23		2,23	
P	**<0,05**		**<0,05**		>0,05		**<0,05**	

На основании проведенного исследования можно констатировать, что практически по всем исследуемым параметрам отмечалась тенденция к существенному улучшению показателей ($p<0,05$).

Таким образом, целенаправленное использование на занятиях по физической культуре средств системы пилатес обеспечило повышение функционального состояния студенток. Для большего тренировочного эффекта и повышения физического состояния предлагается включить в занятия большее количество упражнений аэробного характера, а также добавить самостоятельные занятия циклическими видами спорта.