

Повторное определение функционального состояния студенток проводилось в конце учебного года. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты функционального состояния и процентные изменения показателей студенток энергетического факультета.

Таблица 1 – Результаты функционального состояния студенток.

Функциональные пробы	В начале учебного года	В конце учебного года	Изменения %
Ps, уд/мин	76,6 ± 2,41	73,1 ± 2,11	4,8%
Проба Штанге, сек	41,1 ± 1,44	44,2 ± 1,64	7,5%
Проба Генчи, сек	29,9 ± 2,41	32,5 ± 2,17	8,7%

Анализ полученных данных, выявил прирост показателей функционального состояния студенток. Исследование показало, что по пробе Штанге результат студенток в конце учебного года увеличился до 44,2с ($p < 0,05$). По пробе Генчи показатели повторного исследования составили 32,5 с ($p < 0,05$). Данные измерений пульса в конце семестра – 73,1 уд/мин ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что занятия фитнес-йогой оказывают положительное влияние на функциональное состояние студенток, что отразилось в приросте показателей на 7,5% по пробе Штанге, на 8,7% по пробе Генчи, данные измерений пульса улучшились на 4,8%.

Список литературы

1. Александрова, А.А. Фитнес на основе восточных оздоровительных и боевых систем / А.А.Александрова. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 249 с.
2. Сидерский, А., Хатха Йога как технология интегрального тренинга / А. Сидерский. – Киев: Ника-Центр, 2000. – 156 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ПИЛАТЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

*Е.Н. Слободняк, Л.Э. Кривицкая, А.В. Седнева
Минск, БНТУ*

В настоящее время пилатес получил развитие в виде одного из направлений фитнеса. Пилатесом могут заниматься люди разного возраста и пола, а также с разным уровнем физической подготовленности.

Метод совершенствования тела по Пилатесу – это уникальная система упражнений на растяжку и укрепление мышц, разработанная Джозефом Х. Пилатесом. Она направлена на укрепление и тонизирование мышц, улучшение осанки, гибкости и чувства равновесия, на единение тела и разума и создание более стройной фигуры. Движения системы пилатеса сконцентрированы вокруг живота, бедер, поясницы, ягодиц и направлены на исправление осанки. Система пилатеса ориентируется на работу с глубокими мышцами тела и одновременно укрепляет и растягивает мышцы. Она настолько безопасна, что нашла широкое применение при восстанавливающей терапии после травм позвоночника [3].

При недостаточной гибкости усложняется и замедляется процесс освоения двигательных навыков, ограничивается уровень проявления силы, скоростных и координационных способностей, ухудшается внутримышечная и межмышечная координация, снижается экономичность работы, возрастает вероятность повреждения мышц, сухожилий, связок и суставов [2].

Развитие гибкости в различные возрастные периоды жизни человека происходит по-разному. Поэтому студенческий возраст (17–22 лет) является наиболее важным для развития и поддержания подвижности в суставах [4].

Цель исследования – повышение показателей гибкости с применением средств пилатеса в процессе занятий по физической культуре.

Материал и методы. В исследовании, проводившемся на базе БНТУ в период с октября 2015 по май 2016 года, энергетического факультета приняли участие 30 студенток первого и второго курсов. Методами исследования являлись: анализ литературы, педагогическое тестирование, математическая обработка данных.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования в начале и в конце учебного года обучения студентки выполняли следующие тесты для определения исходных показателей развития гибкости и ее динамики за период исследования:

– наклон вперед в положении сидя: на полу обозначается центровая и перпендикулярная линия. Пятки касаются линии. Медленно наклоняясь вперед, регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации максимального растяжения в течение 3 секунд, измеряется в сантиметрах;

– акробатический мост: лёжа на спине, стопа на ширине плеч, колени согнуты, кисти в упоре о пол. Одновременное разгибание ног и рук с подъёмом туловища и прогибанием в поясничном отделе. Зафиксировать положение 3 секунды, результат измеряется в сантиметрах расстоянием между пятками и кончиками пальцев.

Студентки посещали занятия физической культурой два раза в неделю в группах основного учебного отделения. Один раз в неделю студентки занимались пилатесом. Занятие состоит традиционно из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части выполнялся комплекс общеразвивающих упражнений, направленных на разогрев и подготовку мышц и суставов к физической работе. В основной части занятия девушки выполняли следующие упражнения:

– для мышц задней поверхности бедра (растягивание прямых ног поочередно, растягивание прямых ног одновременно, «пила», удары пятками);

– для мышц передней поверхности бедра (растягивание ног поочередно, за хлест одной ногой);

– для мышц спины («кошка», «штопор», «лебедь»);

– для мышц ягодиц («волна», малые круги);

– для мышц позвоночника («мячик», вытяжение, «мостик»).

В заключительной части, как правило, студентки выполняли упражнения на релаксацию от трех до пяти минут.

Упражнения пилатеса очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Движения в пилатесе мягко растягивают мышцы, делая их длиннее и стройнее. Плюс к этому, в работу включаются очень глубокие мышечные группы, которые обычно бездействуют [1].

Количество повторений на начальном этапе составляло 3–5 раз, в конце учебного года оно составляло 6 – 10 раз. Интервалы отдыха между повторениями 5 – 8 с.

Одним из важных принципов системы пилатеса является дыхание. Во время занятий акцент делался на диафрагмальное дыхание. Общее правило: выдох – при позитивной фазе упражнения; вдох – возвращение в исходное положение, позволяет избежать перенапряжения мышц. Правильная техника дыхания способствует балансу тела, повышает контроль над движениями, точность и эффективность упражнений [1].

Плавность движений – медленное и плавное выполнение упражнений без резких движений и длительных пауз отдыха сводит возможность получения травм к нулю [1].

Центрирование – соблюдение баланса между правой и левой половинами тела, между внутренними мышцами живота и поясницы стабилизирует осанку, уменьшая при этом боли и риски развития болезней позвоночника [1].

Для получения наибольшего эффекта студенткам было рекомендовано использовать средства пилатеса для развития гибкости ежедневно на самостоятельных занятиях.

В конце второго семестра было проведено повторное тестирование показателей развития подвижности суставов. В таблице 1 приведены среднегрупповые результаты тестирования и процентные изменения показателей студенток энергетического факультета.

Таблица 1 – Результаты тестирования студенток

	В начале учебного года	В конце учебного года	Прирост (%)
наклон вперед	10,6 ± 1.1	12,2 ± 1.3	15,1%
акробатический мост	60,8 ± 2.1	54.1 ± 1,9	12,3%

Анализ полученных результатов, выявил положительную динамику показателей гибкости по избранным тестам. Исследование показало, что по тесту наклон вперед результаты у студенток в конце учебного года увеличились до 12,2 см ($p < 0,05$). По тесту акробатический мост показатели повторного исследования составили 54,1 см ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, в результате исследования была доказана эффективность использования средств пилатеса для развития гибкости у студенток, что отразилось в приросте результатов по тесту наклон вперед на 15,1%, по тесту акробатический мост на 12,3%.

Список литературы

1. Исаковец, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковец, К. Клиппингер; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2012. – 240 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
3. Остин, Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И.В.Гродель. – 3-е изд. – Мн. : Попурри, 2007. – 320 с.
4. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б.В. Сермеев – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 70 с.

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*А.В. Старовойтова, Д.А. Венскович
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время решающим фактором экономического, политического и социального развития государства является сохранение и поддержание здоровья подрастающего поколения. В Республике Беларусь приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) является важнейшей составной частью воспитательной работы с молодежью.

Высшие учебные заведения, являясь образовательными центрами, играют приоритетную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, а также в обучении и воспитании навыков ЗОЖ [1].

Цель исследования – изучение и анализ ЗОЖ и его компонентов у студенческой молодежи.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студентки 1–4 курса художественно-графического факультета (ХГФ) ($n=79$) и студентки 1–3 курса исторического факультета (ИФ) ($n=55$) ВГУ имени П.М. Машерова очной формы обучения. Методы исследования: анкетирование, статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. В ходе проведенного исследования были получены следующие данные:

1. По мнению 63,5% студенток понятие ЗОЖ включает в себя такие компоненты как соблюдение режима труда и отдыха, правильное питание, отказ от алкоголя и курения, а также специально организованная двигательная активность.

2. 44,9% студенток считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ и по возможности стараются их соблюдать.

3. Среди причин, которые мешают соблюдать ЗОЖ, студентки выделили: 52,5% студенток – отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости; 51,7% студенток – недостаток свободного времени; 26,3% студенток – материальные трудности; 5,9% студенток – отсутствие необходимых условий.

4. 62,7% студенток оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 30,5% студенток – как хорошее, 6,9% студенток – как неудовлетворительное. У 17,8% студенток отмечаются заболевания сердечно-сосудистой системы, у 10,2% студенток – заболевания опорно-двигательного аппарата, у 18,6% студенток – заболевания желудочно-кишечного тракта.

5. На вопрос «Как часто Вы посещаете врача» 61,9% студенток ответили, что редко, только когда простужаются; 21,2% студенток раз в год проходят медосмотр; 13,5% студенток посещают врача 2-3 раза в год; 4,2% студенток посещают врача ежемесячно.

6. В качестве компонентов ЗОЖ, способствующих сохранению здоровья, студентки выбрали следующие (рисунок 1).