

При достижении выраженной мышечной усталости в нижних конечностях возвращаются к выполнению первого блока: легкому бегу, длящемуся 1-2 минуты, в течение которых происходит восстановление нормального ритма дыхания. Данное упражнение тренирует динамическую силовую выносливость.

Заключение. В ходе исследования были определены средства и методы для оздоровления и спортивной подготовки студентов с применением пяти блоков круговой тренировки, что представляет определенный интерес для студентов, занимающихся по данной программе.

Список цитируемых источников

1. Холодов, М. К., Теория и методы физического воспитания и спорта / М. К., Холодов, В. С. Кузнецов // М. : «Академия», 2000. – 320 – 322с.
2. Коледа, В. А. Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В. А. Коледа, В. А. Медведев. – Гомель, 1999. – 113 с.

ТЮШКЕВИЧ Е. С., гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОК БрГТУ

Введение. Пилатес – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации людей после травм.

Автор назвал свою систему контрологией, определив её как полную координацию между телом, умом и духом, но в настоящее время система широко известна как метод Пилатеса или просто Пилатес.

Подобно йоге, Пилатес делает упор на взаимодействие ума и тела при выполнении упражнений. При этом на базовом уровне в йоге применяются растяжение связок и мышц, а в Пилатесе – укрепление всего организма медленными силовыми нагрузками. При этом каждая мышца прорабатывается как на силу, так и на вытяжение.

Пилатес – система физических упражнений для укрепления мышечной системы, развития гибкости, подвижности позвоночника и суставов. Является одним из самых безопасных видов тренировки. Результат регулярных занятий Пилатесом – улучшение показателей силы, выносливости и координации, оздоровление суставов и укрепление мышц, снятие напряжений и болей в теле, коррекция веса, улучшение осанки, формирование эстетического телосложения, улучшение работы внутренних органов, налаживание обмена веществ, снижение нервного напряжения и уровня стресса, улучшение самочувствия. Пилатес подходит для всех возрастов и для людей с разной физической подготовкой.

Занятия Пилатесом следует начинать под контролем тренера или инструктора на специальных тренажёрах, позволяющих избежать травм, а самостоятельные занятия допускаются только для занимающихся, овладевших третьим уровнем подготовки.

Цель работы. Изучить влияние системы Пилатес на развитие физической подготовки студенток БрГТУ.

Методы исследования. Изучение и анализ литературных источников и интернет-ресурсов, наблюдение, сбор информации, опрос.

Результаты и их обсуждение. В процессе занятий Пилатесом мышцы работают равномерно и сбалансировано, при этом обеспечивается высокая производительность тренировок и снижается риск возникновения травм.

Пилатес способствует снижению артериального давления, нормализации работы сердечно-сосудистой системы, вентиляции легких и увеличению их объема. При глубоком дыхании концентрация кислорода в крови и тканях увеличивается, что способствует активизации процессов сжигания жиров, снятию болевых ощущений в мышцах после интенсивных тренировок, выведению из организма продуктов жизнедеятельности.

При занятиях Пилатесом следует особое внимание уделять дыханию. Расщепление жира происходит при доступе кислорода. При глубоком дыхании во время тренировок концентрация кислорода в крови и тканях увеличивается, что активизирует процессы сжигания жиров.

Кроме того, глубокое дыхание улучшает вентиляцию долей легких, снимает болевые ощущения в мышцах после интенсивных тренировок: благодаря повышенному содержанию кислорода в тканях и усиленному кровотоку, продукты распада, в том числе молочная кислота, быстрее выводятся из организма.

Техника дыхания по методу Пилатеса отличается от обычной техники, принятой в других направлениях фитнеса, и называется «парадоксальным» дыханием Пилатеса. Во время сокращения мышц делается вдох, а не выдох, что позволяет снизить давление не только в рабочей части тела, но и внутри полостей всего тела в целом, то есть сосуды не находятся в сжатом состоянии, что способствует повышенному кровотоку.

В Пилатесе много уделяется внимания растягиванию мышц. Растягивание позволяет максимально восстановить мышцу после нагрузки. Мышечное волокно расслабляется под действием натяжения, что хорошо действует как на крупные сосуды, так и на капилляры, которые не пережимаются и, следовательно, лучше питают ткань.

Растягивание увеличивает амплитуду движения в суставах, снимает скованность в них, позволяет выполнять большее количество движений за счет развития гибкости, тем самым позволяя более детально прорабатывать определенные части тела [3].

Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы тем, кто перенес травмы позвоночника. Особенно полезны упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку они позволяют укрепить мышцы спины и живота. Для достижения положительного результата во время занятий по системе Пилатеса рекомендуется придерживаться основных принципов:

- концентрация (во время занятий внимание должно быть предельно сконцентрировано, все мысли направлены в одну точку, на мышечную группу, которая в данный момент принимает участие в работе);

- контроль (упражнения требуют высокой степени координации и контроля, так как все участвующие в движении мышцы должны оптимально взаимодействовать между собой);

- точность (решающим является не количество повторений, а качество и осознанность выполнения упражнений, необходимо стремиться к идеальному их выполнению);

- дыхание (чем свободнее дыхание, тем лучше организм может избавляться от отходов обменных процессов, а также правильное дыхание представляет собой помощь в концентрации);

- центрирование (в упражнениях пилатес необходимо стабилизировать центр тела – поперечная мышца живота, косые мышцы, выпрямитель позвоночника, мышцы тазового дна; все эти мышцы создают естественный корсет, поддерживающий позвоночник; начало каждого упражнения начинается в центре и протекает через конечности);

- непрерывность, плавность, текучесть движений (мягкое исполнение движений важнее, чем большое количество повторений и скорость; упражнения должны плавно переходить из одного в другое и выполняться согласно дыхательному циклу).

Существует три вида тренировок по системе Пилатес:

1. Тренировки на полу (все упражнения выполняются лежа на полу и составляют базовый уровень).

2. Тренировки на полу со специальным оборудованием (изотонические кольца, мячи, резиновые амортизаторы, диски и роллеры).

3. Тренировки на специальных тренажерах-реформерах (они сконструированы так, что опора, на которой выполняется упражнение, имеет незафиксированное положение для того, чтобы прикладывать дополнительные усилия, удерживая равновесия на нестабильной поверхности) [2].

При анализе влияния занятий Пилатесом на уровень физической подготовленности студенток БрГТУ была выявлена положительная динамика показателей уровня физической подготовленности студенток. Студентки разного уровня подготовленности занимались два раза в неделю по 60 минут в течение 1-го семестра. При проведении контрольного тестирования наблюдалось улучшение координации движения и гибкости, силовой выносливости мышц ног, брюшного пресса, спины и плечевого пояса. Также отмечалось улучшение общего самочувствия и настроения студенток.

Заключение. Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что применение системы Пилатес в учебном процессе способствует развитию гибкости, мускулатуры, улучшению координации движений, общего состояния организма и самочувствия занимающихся.

Список цитируемых источников

1. [электронный ресурс] – <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%81> – (Режим доступа 10.04.2020).

2. [электронный ресурс] – <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-pilatesom-na-uroven-fizicheskoy-podgotovlennosti-zanimayuschih-sya-studentok-vuzov> – (Режим доступа 10.04.2020).

3. [электронный ресурс] – <http://www.fitness-in-vitebsk.com/articles/pilates-as-intellectual-gymnastics> – (Режим доступа 10.04.2020).