

Влияние занятий по системе Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения, психоэмоциональное состояние женщин, обучающихся на курсах по фитнесу

Демидович Н.Г., Камышкайло И.Е.
Белорусский национальный технический университет

В настоящее время Пилатес занял свое определенное место в «системе координат» фитнес-индустрии и является эффективным средством решения оздоровительных задач, благодаря совершенствованию его основных положений и принципов в современных условиях развития общества.

Исследование было организовано на базе БНТУ в марте–мае 2015 г. Экспериментальную группу составили женщины 21–35 лет ($n=12$), обучающиеся на курсах по Пилатесу. Учебная программа для слушателей курсов включала теоретический и практический разделы. На практических занятиях изучалась и совершенствовалась техника выполнения базовых и модифицированных упражнений системы Пилатес. Большое внимание уделялось методическим особенностям проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение показателей гибкости, силовых, координационных способностей. Значительный объем практических занятий был посвящен психолого-педагогическим основам работы с группой.

Результаты исследования. Прирост показателей силовой выносливости (тест «сгибание-разгибание рук в упоре лёжа») составил 49,6 %, в тесте, оценивающим силовую выносливость мышц живота, – 57,5 %. Прирост показателей гибкости (тест «наклон вперед») – 78,9 % ($p<0,05$), показателей координационных способностей (проба Ромберга) – 46,3 % ($p<0,05$). Уменьшение обхватных размеров напряжённого плеча, живота, бедра отмечены в диапазоне 2,3–6,7 % ($p<0,05$). Результаты тестов М. Люшера и Э. Динера подтвердили преимущества тренировок по системе Пилатес для улучшения психоэмоционального состояния женщин ($p<0,05$).

Таким образом, разработанная программа обучающих курсов инструкторов по Пилатесу и ее практическое выполнение в течение трех месяцев оказали заметное и достоверное позитивное влияние на организм женщин 21–35 лет. Занятия Пилатесом эффективны не только для развития физических качеств, улучшения телосложения, но и во многом способствуют приобретению значительной потребности в приятном общении, положительных эмоциях, стремлении к гармоничному развитию, желании принимать активное участие в жизни общества и быть счастливым.