

## **Использование системы упражнений пилатес на занятиях со студентами специальной медицинской группы**

Тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья студентов с каждым годом становится все более заметна [2]. В отдельных ВУЗах занятия со студентами специальной медицинской группы здоровья (со снижением нагрузки), либо практикуется необоснованное освобождение таких студентов от физических занятий. Это приводит к прогрессированию двигательной недостаточности – гипокинезии, ухудшению физического состояния и работоспособности [1, 2].

При анализе результатов медицинского осмотра студентов I-III курсов ВГСПУ было выявлено, что 35% студентов отнесены в специальную медицинскую группу, а 10% освобождены от занятий физической культурой по состоянию здоровья. Большинство студентов специальной медицинской группы имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Цель настоящего исследования** заключается в совершенствовании системы профилактики, коррекции и реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки).

Как один из путей решения данной проблемы может быть внедрение в учебный процесс занятий по системе пилатес.

Со студентами I-III курсов специальной медицинской группы (нарушение осанки) были проведены пробы с дозированной мышечной нагрузкой, проба Мартине тесты на определение функциональной силы основных постуларных мышц. По итогам полученных данных были сформированы 2 группы – контрольная и экспериментальная (16 человек в каждой) по равнозначным признакам и степени нарушения осанки.

Занятия проводились 2 раза в неделю по 60 минут. Контрольная группа занималась с включением традиционных корригирующих комплексов. В экспериментальной группе проводились занятия по системе пилатес.

Результаты исследования физического развития и силовой выносливости приведены в табл. 1.

Таблица 1

Показатели физического развития и силовой выносливости студентов

№ п\п	Показатели		Контрольная группа %	Экспериментальная группа %	P
1.	Плечевой индекс	До	89,6	89,7	< 0,05
		После	91	96	
2.	Сила мышц спины	До	24	20	< 0,05
		После	45	59	
3.	Силы мышц живота	До	36	40	< 0,05
		После	46	55	
4.	Сила мышц ног	До	28	27	< 0,05
		После	31	35	

Результат исследования свидетельствовал об улучшении всех показателей, как в контрольной, так и в экспериментальной группе они значительны.

Таким образом, предлагаемая методика с использованием пилатеса на занятиях со студентами специальной медицинской группы в определенной мере позволяет не только вести профилактику, но и коррекцию, а в некоторых случаях реабилитацию нарушения осанки.

*Список литературы*

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие для техникумов. М.: Высшая школа. 1986. С. 255.
2. Рукавишников С.К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 10 (44). С. 82-86.