

УДК 615.825.1

Присяжнюк О.А.¹, Мирна А.І.², Бівол І.С.³

¹ канд. хім. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

² канд. мед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-217 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПІЛАТЕСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН НЕРВОВО-М'ЯЗОВОЇ СИСТЕМИ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ

Останнім часом велика увага приділяється збереженню та поліпшенню стану здоров'я населення, більшу частину якого складають жінки, в зв'язку, з чим активно розвиваються різні види оздоровчої гімнастики. Все більшу популярність серед жінок молодого і зрілого віку набувають фітнес-тренування силової спрямованості, що дозволяють не тільки поліпшити функціональний стан організму, підвищити рівень фізичної працездатності, але і в найкоротший час коригувати статуру.

Пілатес – це популярна система вправ з удосконалення тіла і свідомості, яка дозволяє не тільки розвивати фізичні здібності, але і знімає стрес, підсилює концентрацію, підвищує контроль над тілом. З плином часу розвинулось безліч різних напрямків цієї системи вправ. Одні з них мають на меті суто фізичний аспект, інші – сповідують підхід з позицій взаємодії тіла і свідомості.

Однак до теперішнього часу даних про вплив системи пілатесу на розвиток фізичних якостей недостатньо. Більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму.

З огляду на вищесказане стає нагальна потреба вивчення, розробки і наукового обґрунтування використання засобів пілатесу для корекції функціонального стану нервово-м'язової системи.

Метою дослідження було – визначити використання можливостей засобів пілатесу для корекції функціонального стану нервово-м'язової системи дівчат 18-20 років.

Визначена мета дослідження зумовила постановку і розв'язання таких завдань: розглянути особливості фізіології нервово-м'язової системи жінок, навести характеристику системи пілатес та її методик, визначити оздоровчий

ефект від тренувань пілатесом; обґрунтувати і розробити програму використання засобів пілатесу для корекції функціонального стану нервово-м'язової системи дівчат 18-20 років; оцінити ефективність запропонованої програми корекції функціонального стану нервово-м'язової системи дівчат 18-20 років на основі вивчення динаміки показників.

Для виконання наукової роботи ми використовували наступні методи: вивчення, аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний експеримент; методи дослідження функціонального стану нервово-м'язової системи: визначення сили і витривалості м'язів (динамометрія), м'язове тестування, теплінг, міотонометричні вимірювання за допомогою міотонометру «Міотонус-3»: чотиригладового м'язу стегна, великого сідничного м'язу, трапецієподібного м'язу, найширшого м'язу спини, м'язів, що випрямляють хребет, прямого м'язу живота; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі спорткомплексу НУ «Запорізька політехніка» протягом 2 місяців, в ньому приймало участь 18 дівчат 18-20 років, які за даними лікарського огляду відносяться до основної медичної групи і мають приблизно однаковий рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості, які були розподілені на основну та контрольну групи по 9 осіб в кожній. Для корекції функціонального стану нервово-м'язової системи дівчата основної групи займалися пілатесом. Дівчата контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичного виховання.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, що підібраний комплекс корекції функціонального стану нервово-м'язової системи за допомогою засобів пілатесу виявиться більш ефективним, ніж комплекс контрольної групи.

В результаті вивчення літературних джерел було встановлено, що пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягти й зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи. Основна відмінність пілатесу від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ у роботу задіюються м'язи, що лежать досить глибоко: поперечний м'яз черевного пресу; м'язи тазового дна; багатороздільні м'язи хребта.

Дослідженням функціонального стану нервово-м'язової системи дівчат обох груп до проведення корегуючих заходів встановлено, що у всіх дівчат контрольної та основної групи всі показники були знижені. Достовірних відмінностей між показниками стану нервово-м'язової системи дівчат дослідних груп не встановлено, що свідчить про однорідність груп.

Для корекції функціонального стану нервово-м'язової системи дівчата основної групи проводились заняття пілатесом. Дівчата контрольної групи займалися за стандартною програмою фізичного виховання.

В кінці дослідження у дівчат обох груп встановлена тенденція до

позитивних змін показників функціонального стану нервово-м'язової системи. У дівчат основної групи достовірно збільшилися м'язова сила і витривалість, максимальна частота довільних рухів, підвищилася амплітуда тонусу м'язів. Тобто в основній групі покращення показників були більш вираженими, ніж у контрольної групи, що свідчить про ефективність дії підібраної програми корекції функціонального стану нервово-м'язової системи за допомогою пілатесу у порівнянні з традиційним комплексом.