

УДК 615.825-005.2

Романова Т. А.

старш. викладач ЗНТУ

ПІЛАТЕС, ЯК СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ ЖІНОК 40–45 РОКІВ

Постановка проблеми. Проблема збереження і зміцнення здоров'я висувається в числі найбільш значимих для суспільного розвитку і обумовлює актуальність її теоретичної розробки [2, 4]. Особливий інтерес представляють жінки першого зрілого віку (40–45 років), що виконують різноманітні соціальні, виробничі, політичні, родинні, репродуктивні, виховні та інші функції. Справжнє бачення даної проблеми дозволяє нам розглядати систему пілатес, як одну з ефективних, емоційних і доступних інноваційних оздоровчих технологій, що користується популярністю у даній категорії жінок. Оздоровча дія її засобів обумовлена активізацією функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю виконуваної роботи [1, 3, 5].

Мета дослідження: розробити технологію оздоровчих комплексно-комбінованих занять системи пілатес для жінок 40–45 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки гнучкість вельми специфічна, визначення рухливості одних суглобів нічого не скаже про гнучкість, визначувану в інших суглобах. Тому ми використовували ряд тестів для оцінки гнучкості певних сегментів та поперекового відділу.

У дослідженні взяло участь 10 жінок у віці від 40 до 45 років, які регулярно займаються за системою пілатес в перебігу 3–4 років.

В результаті проведених досліджень встановлено, що 30% жінок мали незадовільну оцінку в тесті положення сидячи нахил тулубу до предмету, в 10% оцінку добре і 60% – задовільно. У тесті розтягування хребта назад спостерігалися наступні показники: 30% жінок мали оцінку незадовільно, що було пов'язане з міжхребцевими гризовими випинаннями в даній категорії тих, що займаються; 50% мали результат задовільно і лише 20% оцінку добре. У тесті Ott 50% жінок мали нормальну рухливість. І 50% склала категорія жінок що мають показники нижче 3см. Після проведення комплексно-комбінованих занять системи пілатес та розтягування у жінок покращали наступні показники: тест «нахил тулубу до предмету в положенні сидячи на підлозі» – 50% жінок отримали оцінку добре, 30% – задовільно і 20% – залишилися в категорії незадовільно. Тест «розтягування хребта назад» виявив що, 40% жінок перейшло в категорію відмінно, яка не була виявлена при першому тестуванні; 40% отримали оцінку добре і 20% задовільно. Тест Ott – 90% поліпшили рухливість в поперековому відділі хребетного стовпа і лише 10% виконували тест з найменшим показником. При усному опиті відзначали поліпшення самопочуття, відсутність больових синдромів в області попереку, тазу, стегон. І 2 людини відзначили збільшення зростання на 2см.

Висновки. Були розроблені комплексно-комбіновані заняття системи пілатес і апробовані в річному циклі оздоровчих тренувань.

Об'єднання системи пілатес з вправами на розтяжку дало позитивну тенденцію результатів в зміні рухливості поперекового відділу хребетного стовпа на 40%. за всіма тестами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума (Mind and Bodi) /Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. – М. Самиздат, 2003. – 35с.
2. Буркова О. В. Влияние системы пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста. Автореф. дис. на соискание уч. степени кан. пед. наук: спец: 13.00.04/О. В. Буркова – М., 2008. – 22 с.
3. Руковишникова С. К. Педагогические условия, необходимые для эффективного использования средств пилатеса с целью коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток

вузов/ С. К. Руковишникова // Ученые запски университета имени П. Ф. Лесгафта. – № 1 (71). – С. 95 – 99.

4. Порада А. М. Медико-соціальна реабілітація і медичний контроль: підручник / А. М. Порада, О. В. Порада. – К. : ВСВ «Медицина», 2011. – 296 с.

5. Робінсон Л., Пілатес – управління тілом / Робінсон Л., Фішер Х., Нокс Ж., Томсон Р. – М. : Аст, 2009. – 272с.