

УДК 796.015.132-055.2:613.71-053.88

Гладик Д.П.¹, Тодорова В.Г.².

¹аспірант 2 курсу., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

²наук. керівник –д-р. н. з фіз. вих. та спорту, проф., Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ І ПІЛАТЕСУ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ З ЖІНКАМИ 45-50 РОКІВ

Для жінок віком 45-50 років, коли відбуваються природні фізіологічні зміни, такі як зниження рівня гормонів і сповільнення метаболічних процесів, регулярна фізична активність набуває особливого значення. Йога і пілатес, як види фізкультурно-оздоровчих практик, стають дедалі популярнішими серед жінок цього вікового діапазону завдяки їхньому впливу на фізичне, психоемоційне та соціальне здоров'я [1; 2].

У період перименопаузи та менопаузи, який часто припадає на вік 45-50 років, у жінок відбувається ряд змін в організмі. Гормональний фон змінюється, знижується рівень естрогенів, що призводить до підвищеного ризику розвитку остеопорозу, серцево-судинних захворювань, зниження м'язової маси і загальної витривалості. Також може виникати підвищена чутливість до стресів та психоемоційних навантажень. Враховуючи ці зміни, важливо обирати такі фізичні вправи, які не лише підтримують загальний рівень фізичної активності, але й враховують індивідуальні потреби жінок [3].

Більшість розробок та методичних рекомендацій щодо оздоровчих занять із жінками 45-50 років спрямовані на розвиток та підтримання загальної витривалості, підвищення функціонального стану організму, у той час як найбільш схильними до ранніх регресійних змін є силові здібності, загальна та спеціальна гнучкість.

У зв'язку з цим проблема поліпшення фізичного стану жінок 45-50 років привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів удосконалення фізичної підготовленості з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Сучасна фітнес індустрія пропонує безліч оздоровчих систем для осіб різного віку, проте методика занять фізичними вправами з жінками 45-50 років потребує особливого підходу, оскільки для жінок даного віку характерно суттєве зниження показників фізичних якостей, наявність соматичних захворювань та функціональних розладів систем організму [4].

Серед оздоровчих систем для жінок середнього віку великою популярністю користується система вправ Джозефа Пілатеса, яка спрямована на зміцнення м'язів-стабілізаторів хребта, вдосконалення рівноваги, координації, відчуття свого тіла в просторі та фізичної підготовленості загалом [5].

Науковці вказують, що найбільш популярним видом оздоровчих занять, який дозволяє жінкам покращити гнучкість та зберегти здоров'я хребта є йога. Це зумовлено його доступністю, емоційністю та ефективністю. Дослідженнями вчених доведено позитивний вплив йоги на усі м'язові групи [6, 7, 9]. Дослідженнями науковців встановлено, що заняття йогою впливають на функціональний стан організму, рівень психоемоційного стану та є основним фактором уповільнення процесів старіння, а також збереження здоров'я та підвищення фізичної активності жінок [6].

Йога і пілатес є ефективними методами фізичної активності, які відрізняються низьким рівнем травматизму, гнучкістю у підході до фізичних вправ та можливістю адаптації до індивідуальних особливостей кожної людини. Обидві системи мають комплексний вплив на організм, поєднуючи фізичні навантаження, дихальні техніки та роботу з психоемоційною сферою.

В даний час вплив сполученого поєднання йоги та пілатесу у жінок 45-50 років вивчено недостатньо, адже експериментально підтверджені результати дослідження їх впливу відсутні. Дані обставини актуалізують проблему, створюють об'єктивну потребу в теоретико-методичному дослідженні та експериментальному обґрунтуванні ефективності комплексної методики оздоровчих занять на основі систем йоги та пілатесу з жінками 45-50 років.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Боровик О. Диференційований підхід у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у жінок з урахуванням спадкових чинників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 59–63.

Гакман А.В., Дудицкая С.П., Слобожанинов А.А., Ковтун О.А. Оздоровчий вплив занять йогою на організм жінок зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Випуск 7 (127). С. 33–37.

Дорофеева О.Є., Яримбаш К.С., Завацька Л.А. Вплив йоги на соматичне здоров'я жінок. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ: збірник наукових праць. № 1 (19). Рівне: РВЦ МEGУ ім. акад. С. Дем'янчука, 2018. С. 169–175.

Кашуба В., Гончарова Н., Ткачова А., Прилуцька Т. Особливості тілобудови жінок першого зрілого віку, які займаються пілатесом. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 1. С. 97–104.