

## **ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕС НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК**

*Бякіна Оксана*

Вінницький державний педагогічний університет імені  
М.Коцюбинського

### **Анотації:**

У статті проаналізовано особливості занять за системою Пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу. На основі аналізу літератури розглянуто питання впровадження системи Пілатес в процес фізичного виховання осіб жіночої статі різного віку. Проведено дослідження з метою визначення показників фізичної підготовленості жінок 20-25 років.

The article analyzes the features of the Pilates classes. Pilates system is mental fitness. The uses of the Pilates system in the process of physical education of the female of different age are considered. A study was conducted to determine the physical fitness indicators of women 20-25 years old. Established, Pilates classes positively influence the strength of the abdominal muscles, shoulder girdle, flexibility

В статті проаналізовані особливості занять по системі Пілатес, которую можно отнести к ментальному фітнесу. На основе анализа литературы рассмотрены вопросы внедрения системы Пілатес в процесс физического воспитания лиц женского пола разного возраста. Проведено исследование с целью определения показателей физической

Встановлено, заняття за системою Пілатес позитивно впливають на силу м'язів черевного преса, плечового пояса, гнучкість і розвиток координаційних здібностей.

and development of coordination abilities.

подготовленности женщин 20-25 лет. Установлено, занятия по системе Пилатес положительно влияют на силу мышц брюшного преса, плечевого пояса, гибкость и развитие координационных способностей.

**Ключові слова:**

Система Пілатес, фізичні якості, жінки 20-25 років.

Pilates system, physical qualities, women 20-25 years old.

Система Пилатес, физические качества, женщины 20-25 лет.

**Постановка проблеми, аналіз публікацій.** В умовах постійного стресу і гіподинамії питання оптимального рівня здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах (Гаркава О.В., 2015).

Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку (Фоменко О.В., 2014).

Одним з основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості є фітнес програми [3, 5, 9, 10].

Велику роль плеяда авторів (Т. В. Івчатова, 2004–2011; О. А. Мартинюк, 2010–2016; Ф. І. Загура., 2010; А. Наконечна, 2012; Т. Синиця, 2016; Ю.Томіліна, 2016) відводять оздоровчим програм фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення вищеозначені автори виділяють Пілатес (спрощена назва занять за методикою Джозефа Пілатеса), який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло») [4,5,7,9,10].

Аналіз даних періодичних видань та методичної літератури дозволяє констатувати - новітні методики оздоровлення виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, зокрема, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ. У той же час, Пілатес – вид рухової активності, що набув популярності серед інструкторів з оздоровчого фітнесу та споживачів оздоровчих послуг.

Необхідно звернути увагу на розробленість питання застосування системи Пілатес в оздоровчих тренуваннях. У багатьох джерелах зустрічаємо посилення фахівців (О. О. Болдирева, 2013; М. Г. Голубєва, 2010; С. В. Дмитрук, 2011; Ф. І. Загура, 2010; А. Наконечна, 2012), які турбуються питанням впровадження системи Пілатес в процес фізичного виховання осіб жіночої статі різного віку. Висвітлено історію створення і сучасний стан оздоровчої системи Пілатес, запропонована класифікація його видів (Л. Єракова, Ю.Томіліна, 2011), вивчено вплив занять за системою Дж. Пілатеса на психоемоційний стан жінок першого зрілого віку [4,7].

Зустрічаємо ряд робіт щодо використання засобів пілатесу для корекції функціональних порушень хребта (Рукавишникова С. К. , 2011) [8], розвиток фізичних якостей, корекцію тілобудови і психоемоційний стан жінок середнього віку (Буркова О. В., 2008) [1].

У той же час Томіліна Ю.І. (2017) наголошує, незважаючи на безперечний позитивний вплив занять з використанням засобів ментального фітнесу на здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, серед доступних наукових джерел відсутні такі, що систематизують накопичений досвід та всебічно висвітлюють систему Пілатес з точки зору можливості оздоровчого впливу на фізичний та психоемоційний стан жінок першого періоду зрілого віку [10].

Саме тому автором (Томіліна Ю.І., 2017) виконано ґрунтовне дослідження, уперше на основі застосування кластерного аналізу визначено чинники, які стимулюють жінок першого періоду зрілого віку займатися оздоровчим фітнесом з використанням засобів системи Пілатес: естетичні (корекція фігури), соціально-пізнавальні (спілкування), психоемоційні (гарне самопочуття, самовдосконалення), профілактично-оздоровчі

(корекція порушень постави, зниження рівня больових відчуттів у різних відділах хребта), та визначено їх пріоритетність.

Цікави м є дослідження А. Наконечної (2012), під час якого автор вивчала пріоритетні мотиви жінок другого зрілого віку до занять за системою Дж. Пілатеса [2]. Проведене анкетування свідчить, що у пріоритетності розвитку тих або інших фізичних якостей є суттєві відмінності у відповідях тренерів і жінок, які займаються за цією системою. Так, більшість тренерів вважають, що в процесі занять за системою Дж. Пілатеса, передусім, розвиваються витривалість і сила, тоді як 57,9 % жінок поставили на перше місце розвиток гнучкості. На другому місці, на думку тренерів, є розвиток координації і гнучкості, на думку жінок – витривалість [2].

**Метою** нашого дослідження – є визначити ефективність впливу занять оздоровчим тренуванням за системою Пілатес на фізичну підготовленість жінок 20-25 років.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено на базі фітнес клубу «Нокаут» м. Вінниці. Для проведення педагогічного експерименту була сформована група з 12 жінок, які систематично відвідували тренування в період з вересня 2016 року по грудень 2016 року. Тренувальні заняття проводилися 3 рази на тиждень, по 50-60 хвилин в залежності від спрямування та завдань заняття. Основний напрямок застосування комплексів вправ експериментальної методики був спрямований на розвиток максимально широкого кола м'язових груп, специфічними засобами системи Пілатес. Основне навантаження здійснювалось в статичному режимі. В якості допоміжних засобів застосовувалися вправи силового характеру та вправи для розвитку гнучкості. В залежності від поставленого завдання змінювались: тривалість вправ і відпочинку між ними; амплітуда виконання вправ.

Нами використано наступні **методи**: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; тестування фізичної підготовленості; педагогічних експеримент; методи математичної статистики [5].

**Результати дослідження.** Основні завдання оздоровчого тренування за системою Пілатес полягають в розвитку оптимальної гнучкості тіла, зменшенні навантаження на хрящі суглобів і міжхребцеві диски, нормалізації маси тіла, поліпшенні кровообігу і протидія інволюційним процесам рухових функцій, запобіганні депресій та корекції несприятливих емоційних станів (Вейдер С., 2007) [2].

Під впливом занять за системою Пілатес відбулися значні зміни за більшістю показників фізичної підготовленості жінок 20-25 років, про що свідчать дані таблиці 1.

Відмітимо значні розбіжності у показниках гнучкості протягом експерименту, оскільки на початку у більшості жінок нами не зареєстровано торкання пальцями до рівня п'ят під час виконання тесту «нахил тулуба вперед з положення сидючи», у той же час систематичні тренування дозволили жінкам показувати результати від 2 до 5 см.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості жінок 20-25 років (n=12)**

Тести	Етап дослідження	Статистичні показники		Достовірність розбіжностей
		$\bar{x}$	S	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	ВД	16,00	4,09	p<0,05 t=2,94
	КД	20,58	4,01	
Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 30 с	ВД	17,67	4,87	p<0,05 t=2,65
	КД	21,17	4,91	
Утримання статичної пози в положенні «Човник» на животі, с	ВД	20,08	5,42	p>0,05 t=1,67
	КД	27,25	3,91	
Тест «Бондаревського», с	ВД	32,25	5,80	p<0,05 t=3,55
	КД	39,25	5,33	

За рахунок збільшення м'язової сили, значно покращилися результати у тесті «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи». Так, середньостатистичне значення збільшилось на 4,58 тразів.

Під впливом занять у всіх жінок значно зросла витривалість м'язів черевного пресу, що в свою чергу призвело до суттєвого покращення результату на 3,40 рази в тесті «Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 30 с» ( $P < 0,001$ ).

Також суттєві зміни відбулися стосовно показників утримання статичної пози в положенні «Човник» на животі, як бачимо з таблиці результат збільшився на 7, 17 с. Нажаль, дані зміни не є статистично достовірними.

Варто зазначити, вихідні дані у тесті Бондаревського деяких жінок експериментальної групи були дещо занижені, а їх збільшення на етапі основного експерименту призвело до приблизно однакових позитивних результатів в показниках статичної рівноваги усіх жінок. Середньостатистичне значення після експерименту – 39,25 ( $S=5,33$ ).

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження змін фізичної підготовленості жінок 20-25 років ще раз підтвердили робочу гіпотезу: застосування спеціалізованих комплексів вправ системи Пілатес, яка ефективно впливає на зміни фізичної підготовленості, допомагають поліпшити координацію рухів, зокрема рівновагу, підвищити рівень розвитку сили.

#### **Список використаних джерел:**

1. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 / Буркова Ольга Владимировна. – М., 2008. – 217 с.

2. Вейдер С. Пілатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож.-оформ. А. Киричк. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 192 с. - (Уроки велнеса).

3. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласниць в процесі секційних занять степ-аеробікою / А. А. Дяченко, М. В. Ільїн // Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. - 2015. – Т.5. – С. 55-58.

4. Загура Ф. І. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Загура Ф.І., Лесько О.М., Козіброда Л.В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 34-36.

5. Івчатова Т.В. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас їх тіла: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02/ Т.В. Івчатова. – Київ, 2007. – 21 с.

6. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті / В.М. Костюкевич, Л.М.Шевчик, О.Г.Сокольвак. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015 – 256 с.

7. Наконечна А. Способи практичної реалізації пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку до занять за системою Дж. Пілатеса / Анна Наконечна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2012. - Вип. 16, т. 4. - С. 77 – 81

8. Рукавишникова С. К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток ВУЗов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. К. Рукавишникова. – СПб., 2011. – 21 с.

9. Синиця Т. Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу / Тетяна Синиця // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 229 – 232

10. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Юлія Томіліна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2016. - Вип. 20, т. 3/4. - С. 153-157.