



ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ
«ПІЛАТЕС» З ЕЛЕМЕНТАМИ ПРОГРАМИ
«ПОР ДЕ БРА» НА РОЗВИТОК ФУНКЦІЇ
РІВНОВАГИ У ЖІНОК ДРУГОГО
ЗРІЛОГО ВІКУ

Лядська Ольга, Рясасова Наталія

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України»

Аннотація

Разработанная программа включала 2 периода: подготовительный и основной. В подготовительном периоде применялась система «пилатес», особое внимание было уделено изучению основных упражнений системы, обучению самоконтролю. В основном периоде в подготовительной части занятия использовались элементы программы «пор-де бра». В основной части применялись упражнения системы «пилатес» (70%-80%) и элементы (20%-30%) «port de bras parterre» (партер). При использовании программы «пор де бра» применялись лишь элементы таких уровней сложности, как: «port de bras introduction, basic», где используют взмахи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, шаги, из которых создается танец и «port de bras parterre», используют упражнения на полу.

Ключевые слова: «пилатес», «пор де бра», статическое равновесие, зрелый возраст.

Annotation

Our program included two periods: preparatory and basic. In the preparatory period we used «pilates» system, special attention was paid to learning the main principals of this system. During the basic period in its preparatory part we used elements of «port de bras» program. In the main part we used «pilates» system exercises (70%-80%) and added «port de bras parterre». When used «port de bras» program we applied only elements of such complication levels as «port de bras introduction, basic», which include hand waves, inclinations, body turnings, squatting, special dance steps creating dance and «port de bras parterre», where floor exercises.

Key words: «pilates», «port de bras», static equilibrium, mature age.

Постановка проблеми. Другий віковий період у жінок (36-55 років) відрізняється не тільки зниженням рівня функціональних резервів серцево-судинної системи, в цей період з'являється ризик розрідження тканин трубчастих кісток, за рахунок втрати кальцію, обумовленої перебудовою функцій ендокринної системи і кальцієвого обміну. Отже активний спосіб життя є необхідною умовою для збереження належного рівня фізичного стану людини [3, 11]. Важливим фактором, який дозволяє продовжувати активний спосіб життя у старшому віці, є функціонування системи рівноваги, оскільки виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги [5, 9]. Вправи, що направлені на розвиток цих органів, тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів, що є особливо важливим для даної вікової категорії, бо дані фізичні якості допомагають запобігати виникненню побутових травм, травмування в процесі оздоровчого тренування [4]. Тому при організації фізкультурно-оздоровчих занять із жінками другого зрілого віку необхідно застосовувати комплекси фітнес-вправ, орієнтованих на розвиток функції рівноваги.

За останні роки на ринку фітнес-індустрії з'являються такі на-



прями оздоровчого фітнесу, що поєднують у собі декілька різновидів рухової активності. Одними з таких напрямів є система «пілатес» і програма «port de bras» («порт де бра»). Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність інформації щодо розвитку функції рівноваги у жінок другого зрілого віку за допомогою засобів системи «пілатес» та елементів програми «пор де бра».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні клінічні дослідження свідчать про те, що у старших вікових категоріях вестибулярна функція змінюється і це значно обмежує можливості реалізації її біологічної ролі [6]. Порушення рівноваги є одним з чинників травмування, інвалідності, зниження якості життя людини, і це є важливою соціальною та медичною проблемою [4].

Дослідження О. В. Сапожникової [11] свідчать про те, що дозовані навантаження, а саме: ходьба, стрибки зі скакалкою, силові тренування з гантелями та гумовими стрічками, – позитивно впливають на морфо-функціональний статус жінок другого зрілого віку. Н. К. Байтлєсова [1] рекомендує жінкам даного вікового періоду поєднувати оздоровчу ходьбу, біг, плавання. Однак такі види рухової активності, як біг і стрибки можуть сприяти певному ризику виникнення травм ортопедичного характеру у людини [10].

За даними Б. Б. Борисюк [2], Г. Ляшок, І. Ляшок [7] найбільш популярним видом рухової активності у жінок другого зрілого віку є йога.

Сьогодні інформації про позитивний вплив оздоровчих занять за системою «пілатес» з елементами програми «пор де бра» на розвиток функції рівноваги у жінок другого зрілого віку нами не виявлено, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета – оцінити вплив оздоровчих занять за системою «пі-

латес» з елементами програми «пор де бра» на розвиток функції рівноваги у жінок другого зрілого віку.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування (бесіда), педагогічний експеримент, педагогічне тестування, метод математичної статистики.

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі студії західного танцю «Арзу», спортивному комплексі Дніпропетровської державної медичної академії з вересня 2013 р. по березень 2014 р. У дослідженні взяли участь 22 жінки у віці 50 – 55 років (у кожній групі – 11 жінок), які не мали досвід занять протягом року. Контрольна група займалася оздоровчим плаванням, експериментальна за системою «пілатес» з елементами програми «пор де бра».

Результати дослідження та їх обговорення. З усного опитування респондентів (31 жінка) даного віку ми з'ясували, що фітнес-клуби, спортивно-оздоровчі центри частіше їм пропонують займатися за такими напрямками фітнесу: бодіфлекс, пілатес, йога, аква-аеробіка, хоча їх приваблюють і інші види рухової активності, особливо танцювальні та силові напрями фітнесу. Однак не всі жінки у 50-55 років можуть собі дозволити відвідувати ці заняття за різними причинами, а саме (за результатами опитування): дуже інтенсивне навантаження, немає належних координаційних здібностей, певні види фітнесу відвідують в основному молоді люди.

Тест на рівновагу (за пробою Ромберга) дозволив оцінити можливість зберігати стійкість пози на одній нозі із закритими очима [8]. На початку дослідження у всіх жінок утримання пози відповідало оцінці «незадовільно» (15сек) і 99% утримували дану позу з тремором вік і пальців, що свідчить про необхідність роз-

витку функції рівноваги у жінок другого зрілого віку.

На підставі показників здоров'я, а також усного опитування жінок щодо пріоритетних напрямів занять фітнесу, нами було запропоновано оздоровчі заняття, в основі яких є система «пілатес» з елементами програми «пор де бра», які були спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, соматичного здоров'я.

Ефективність тренувань за системою «пілатес» залежить від дотримання основних принципів системи, а саме: релаксації, концентрації, координації, вирівнювання, правильного дихання, плавності рухів, центруванні, витривалості і правильної техніки виконання вправ.

На даний момент існують три різновиди цього тренування:

- тренування на підлозі (mat work): комплекси вправ, які виконуються на підлозі, в основному сидячи, або лежачи;

- тренування із спеціальним устаткуванням: вправи також в основному виконуються на підлозі, але з використанням різного устаткування;

- тренування на спеціальних тренажерах.

Програма «пор де бра» має чотири рівні складності: port de bras introduction, basic (введення, база); port de bras intermediate (проміжна ланка); port de bras progression (прогресія); port de bras parterre (партер) [12].

Наша програма включала 2 періоди: підготовчий та основний. Кількість занять в кожному періоді – 2 рази на тиждень по 60 хвилин. Заняття складалося з трьох частин: підготовчої – 10 хвилин. Середня ЧСС складає 80-100 уд/хв; основної – 35 хвилин (ЧСС 100-120 уд/хв); заключної – 15 хвилин (ЧСС 80-90 уд/хв). Тривалість макроциклу 6 місяців. Фітнес-заняття містило в собі такі частини (компоненти): розминка, танцюваль-но-хореографічний, силовий,



стретчинг і відновлювальний компоненти.

При використанні системи «пілатес» нами було застосовано тренування на підлозі та тренування зі спеціальним устаткуванням, а саме: гумові амортизатори, гімнастичні палиці, фітболи діаметром – 55-65см (в залежності від зросту).

При складанні комплексів системи «пілатес» вправи добирали так, щоб одна вправа плавно переходила у наступну, без різкої зміни вихідного положення.

У підготовчому періоді ми застосовували систему «пілатес», особливу увагу було приділено вивченню основних принципів даної системи, навчанню самоконтролю. У цьому періоді ми застосовували вправи для новачків, а саме: «сотня», «скручування», «коло ногою», «перекочування», поступово переходили до балансування на куприку, «почергове розтягування ніг», «розтягування хребта», «серія підйомів ніг, лежачи на боці», «плечовий міст», «віджимання» (у в.п. – упор стоячи на колінах) підйом рознойменних рук і ног у в.п. лежачи на животі, почерговий підйом рук, потім ніг у в.п. упор стоячи на колінах.

В основному періоді у підготовчій частині заняття ми використовували елементи програми «пор де бра». В основній частині застосовували вправи системи «пілатес» (70%-80%) і додавали елементи (20%-30%) port de bras parterre (партер).

При застосуванні програми «пор де бра» ми використовували лише елементи таких рівнів складності, як: port de bras introduction, basic, що включає помаху руками, нахили, скручування тулуба, присідання, кроки, з яких створюється танець і port de bras parterre (партер), де використовують вправи на підлозі, які особливо вимагають контроль над тілом. Деякі елементи хореографії, які використовуються у програмі «port de bras», представлено на рисунку 1.

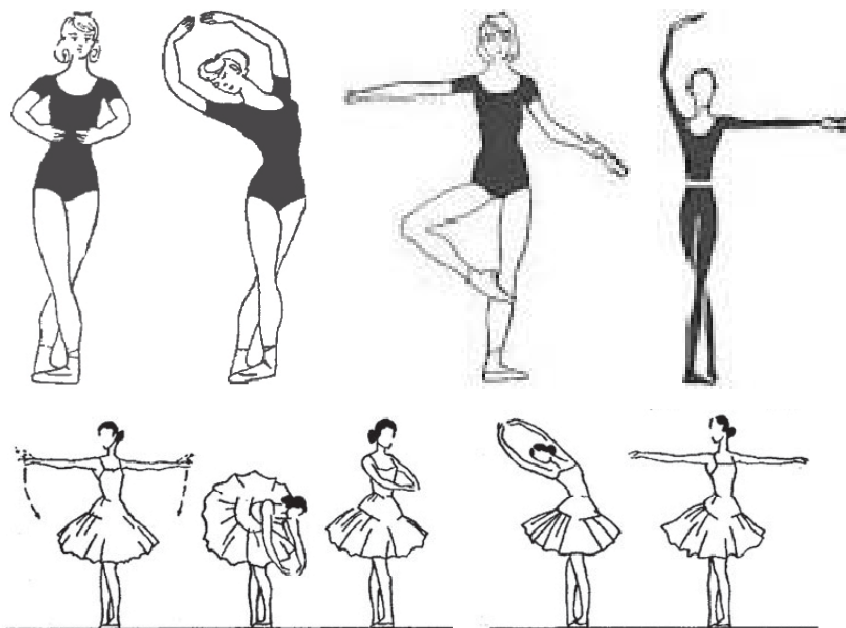


Рис. 1. Елементи хореографії, які використовуються у програмі «port de bras»

У основному періоді ми повторювали вправи системи «пілатес», які застосовували у підготовчому періоді, однак додавали більше вправ, що дозволяють тренувати відчуття рівноваги, а саме – вправи у в.п. стоячи: на правій, лівій ногах, у в.п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторони: переніс ваги тіла на праву, ліву ноги, по-

ступово утримування данного положення; у в.п. лежачи: «перекочування» на правий (лівий) бік; з «перекочування», поступово переходили до балансування на куприку; у в.п. упор стоячи на коліна: одночасний підйом рознойменних рук і ног. Також ці вправи виконували із заплющеними очима, що особливо сприяло розвитку вмін-

Таблиця 1

Показники здатності до підтримки статичної рівноваги жінок 50-55 років до експерименту

Руховий тест	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m	
Стійка на одній нозі із закритими очима, с	6,91	3,67	3,31	6,09	2,74	3,33	>0,05

Таблиця 2

Показники здатності до підтримки статичної рівноваги жінок 50-55 років після експерименту

Руховий тест	Експериментальна група (n=11)			Контрольна група (n=11)			p
	\bar{x}	σ	m	\bar{x}	σ	m	
Стійка на одній нозі із закритими очима, с	10,36	3,25	1,11	7,10	2,88	3,31	$\leq 0,05$



ня контролювати тіло у просторі, тренуванню відчуття рівноваги.

Використання фітболу також сприяло розвитку рівноваги, а саме, ми застосовували такі вправи і в.п., де необхідно було утримання рівноваги, однак втрата рівноваги не повинна була причинити травмування тих, хто займається. Отже ми використовували в основному такі в.п.: упор стоячи на колінах, живіт на м'ячі; упор лежачи, живіт на м'ячі; сидючи на м'ячі, ноги нарізно, руки підтримують м'яч.

Заключна частина будь-якого періоду включала вправи системи «пілатес», завданням яких було розтягування, розслаблення м'язів, особливу увагу було приділено вправам на дихання.

Здатність до підтримки статичної рівноваги жінок 50-55 років до експерименту двох груп представлено у таблиці 1.

У результаті проведених досліджень виявлено, що у експериментальній групі здатність жінок 50-55 років до підтримки статичної рівноваги достовірно збільшилася ($p \leq 0,05$) у порівнянні з контрольною групою, хоча і не досягла належного рівня (табл. 2).

Висновок

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що запропонована нами методика занять за системою «пілатес» з елементами програми «пор де бра» позитивно вплинула на розвиток функції рівноваги у жінок другого зрілого.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять за системою «пілатес» з елементами програми «пор

де бра» на рівень соматичного здоров'я жінок другого зрілого віку.

Література:

1. Байтлесова Н. К. Двигательная активность как фактор повышения работоспособности женщин второго периода зрелого возраста, работающих преподавателями вузов : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нурсулу Куспановна Байтлесова – Белгород, 2012. – 197 с.
2. Борисюк Б. Б. Профилактика остеохондроза позвоночника методом йогатерапии / Б. Борисюк // Архив клинической и экспериментальной медицины». Спортивный вестник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2003. – Т.12 – № 2. – С. 67-68.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. высш. учеб. зав. физ. воспит. и спорта]. – Т.2 / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
4. Левада О. А. Нарушения ходьбы и равновесия в пожилом и старческом возрасте: клиническая диагностика и ведение пациентов [Электронный ресурс] / О. А. Левада // «Нейро News: психоневрология и нейропсихиатрия». – Запорожье, 2012. – № 2/1. – С. 3-14. – Режим доступа до журналу: <http://neuronews.com.ua/page/no-2-1-14-3>.
5. Лисицька Т. С. Аэробика. В 2 т. Т.1. Теория та методика / Т. С. Лисицька, Л.В. Сіднева. – М.: ФАР, 2002. – 232с.
6. Лучихин Л. А. Вестибулярные расстройства у лиц пожилого и старческого возраста [Электронный ресурс] / Л. А. Лучихин С. Н. Деревянко, И. Я. Ганичкина // Вестник оториноларингологии. – М., 2000. – № 6. – С. 12-15. – Режим доступа до журналу: <http://nature.web.ru/db/msg.html?mid=11-72880&uri=index2.html>.
7. Ляшок Г. Визначення функціонального стану хребта в якості основного критерію підбору комплексу оздоровчої гімнастики з елементами йога-терапії для жінок похилого віку / Галина Ляшок, Іван Ляшок // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, – 2010. – № 1 – С. 28-32.
8. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учеб. [для студ. высш. уч. завед. ФиС], [2-е изд.] / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2006. – 480 с.
9. Орджаникидзе З. Равновесие в зрелом возрасте [Электронный ресурс] / З. Орджаникидзе, М. Гершбург, О. Богомазова // Качество жизни. – М., 2006. – № 12. – С. 40-41. – Режим доступа до журналу: www.profilaktika.ru/index.php?id_mag=65&id_st=1134&id_rub=653.
10. Олденкотт П. Т. Проблемы с межпозвоночными дисками : Что делать? / Пауль Т. Олденкотт; [пер. с нем.]. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 172 с.
11. Сапожникова О. В. Оздоровительная технология применения физических упражнений с отягощениями для женщин второго зрелого возраста : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ольга Владимировна Сапожникова – Санкт-Петербург, 2010. – 142 с.
12. Снежик В. PortDeBras [Электронный ресурс] / В. Снежик, Х. Папи // Что такое PortDeBras? – М., 2009. – Режим доступа: www.portdebras.org.

