

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНОГО УСТАТКУВАННЯ НА
ЗАНЯТТЯХ ЗА СИСТЕМОЮ «ПІЛАТЕС»
ТА ПРОГРАМИ «ПОР ДЕ БРА» З
ЖІНКАМИ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**



Лядська Ольга

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация

Разработанная программа включала 2 периода: подготовительный и основной. В подготовительном периоде мы применяли программу «пор де бра» и систему «пилатес». Упражнения программы «пор де бра» в обоих периодах такого уровня сложности, как: «port de bras introduction, basic», где используют взмахи руками, наклоны, повороты туловища, приседания, шаги, из которых создается танец. Отличие подготовительного периода: были использованы упражнения без специального оборудования. Особое внимание было уделено изучению основных принципов данной системы, обучению самоконтролю. В основном периоде при использовании системы «пилатес» нами было использовано специальное оборудование, а именно: резиновые амортизаторы, фитболы диаметром – 55-65см и функциональные петли (TRX).

Ключевые слова: «пилатес», «пор де бра», оборудование, 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. 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. The difference of the preparatory period: exercises were used without special equipment. During the basic period when the use of the "Pilates" we used special equipment, namely, rubber buffers, fitball diameter – 55-65cm and functional hinges (TRX).

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

Постановка проблеми.

Рухова активність є ефективним засобом підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, психоемоційного стану жінок другого зрілого віку [8, 10]. За рахунок популяризації різноманітних фітнес-програм до фізкультурно-оздоровчих занять залучені різні категорії населення України, зокрема жінки 36-55 років. У цей віковий період погіршується функціональний стан систем організму, знижуються показники фізичної підготовленості жінок, збільшується час для освоєння нових рухів. Отже заняття оздоровчим фітнесом мають велике значення у житті жінок другого зрілого віку [3, 8, 10].

На даний час застосування спеціального устаткування є необхідною умовою для розвитку будь-яких фітнес-напрямів. Також це дозволяє підвищити ефективність оздоровчих занять з різних видів фітнесу, залучити більшу кількість тих, хто займається, до регулярних відвідувань фітнес-клубів [1, 8, 10].

Однак інформації щодо ефективності застосування спеціального устаткування на заняттях за системою «пилатес» і програми «пор де бра» з жінками другого зрілого віку досі не виявлено.

Аналіз останніх досліджень і



публікацій. Значну кількість досліджень присвячено проблемі визначення ефективності різних видів оздоровчих занять із жінками першого зрілого віку з використанням спеціального обладнання. Вчені: Г.М. Жерносек [2], О.Ю. Лядська [4], Д.О. Подкопай [7] довели ефективність застосування на заняттях із жінками 21-35 років степ-платформ, фітболів, слайдів (методика «Силове ковзання»).

Дослідження С.В. Савіна [8], О.В. Сапожникової [9], свідчать про те, що силові тренування з гантелями та гумовими стрічками позитивно впливають на морфофункціональний стан жінок другого зрілого віку.

За дослідженнями О.Н. Федорової [10], поєднання системи «пілатес» і аквааеробіки на заняттях з жінками 36-55 років ефективно вплинули на їх фізичний стан. Під час проведення аквааеробіки застосовували спеціальне устаткування (нудлси, гантелі, обтяження для рук і ніг).

Інформації про ефективність застосування спеціального устаткування на заняттях за системою «пілатес» та програми «пор де бра» з жінками другого зрілого віку не виявлено.

Мета – оцінити вплив занять за системою «пілатес» і програми «пор де бра» із застосуванням спеціального устаткування на показники фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилися в м. Дніпропетровську, на базі студії західного танцю «Арзу», в 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 досвіду занять протягом року. Контрольна група займалася оздоровчим планванням, експериментальна – за системою «пілатес» та програми «пор де бра» – із застосуванням спеціального устаткування.

Результати дослідження та їх обговорення. Функція рівноваги, показники силової витривалості, гнучкості є необхідними компонентами фізичної підготовленості людини для успішного виконання завдань побутової і професійної діяльності [6].

Фізичну підготовленість жінок було запропоновано визначити за певними тестами, які констатують рівень виявлення основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, координації. Однак, у зв'язку з низьким рівнем їх здоров'я (середній вік – 55 років), жінки не змогли виконати тести, які визначають рівень фізичної підготовленості людини у відповідності до вимог їх виконання, тому було проаналізовано лише два показника фізичної підготовленості. Отже на початку дослідження тест на рівновагу (за пробою Ромберга) дозволив оцінити можливість зберігати стійкість пози на одній нозі із закритими очима [5]: утримання пози відповідало оцінці «незадовільно» (15сек) у всіх жінок і 99% утримували дану позу з тремором вік і пальців, що свідчить про

необхідність розвитку функції рівноваги у жінок другого зрілого віку. Тест на силову витривалість верхніх кінцівок: згинання-розгинання рук в упорі на коліна (з урахуванням віку жінок) [6] виявив, що цей показник знаходиться на низькому рівні у 100% тих, хто займається (табл. 1).

На підставі показників здоров'я нами було запропоновано оздоровчі заняття, в основі яких є система «пілатес» і програма «пор де бра» з використання спеціального устаткування. Заняття фітнесом були спрямовані на підвищення рівнів фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.

Наша програма включала 2 періоди: підготовчий та основний. Кількість занять у 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 10 місяців. Фітнес-заняття містило в собі компоненти: розминка, танцювально-хореографічний, силовий, стретчинг і відновлювальний компоненти.

У підготовчому (1 місяць) і основному (9 місяців) періодах ми використовували програму «пор де бра» і систему «пілатес». Вправи програми «пор де бра» у двох періодах були такого рів-



Рис. 1. Фрагмент заняття з жінками другого зрілого віку із застосуванням спеціального устаткування



Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості 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
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнуті коліна, кількість разів	6,67	3,88	1,17	6,09	2,74	3,33	>0,05

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості 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	$\leq 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на зігнуті коліна, кількість разів	9,27	5,16	1,56	7,09	2,66	0,80	$\leq 0,05$

ня складності, як: «port de bras introduction, basic», що включає помаху руками, нахили, присідання, кроки, з яких створюється танець.

Відмінність підготовчого періоду: було застосовано вправи без спеціального устаткування. Особливу увагу було приділено вивченню основних принципів системи «пілатес», навчання самоконтролю.

В основному періоді при використанні системі «пілатес» нами було застосовано тренування зі спеціальним устаткуванням, а саме: гумові амортизатори, фітболи діаметром – 55-65 см (в залежності від зросту) та функціональні петлі (рис. 1).

При складанні комплексів системи «пілатес» вправи підбирали так, щоб одна вправа плавно переходила у наступну, без

різкої зміни вихідного положення. Особливу увагу було приділено вивченню основних принципів даної системи, навчання правильному виконанні техніки вправ та самоконтролю.

При роботі із гумовими амортизаторами ми використовували такі вправи для розвитку сили м'язів рук: в.п. – ноги нарізно, стопи в центрі амортизатора, кінці амортизатора в руках (перехрещені в руках): зігнуті руки вперед; амортизатор закріпити за опору (хореографічний станок), кінці амортизатора у зігнутих руках вперед; зведення лопаток.

Використання фітболу також сприяло розвитку м'язів рук: в основному було застосовано такі вправи: в.п. – упор стоячи на колінах, живіт на м'ячі: зігнути руки, відштовхнутися руками від підлоги, відштовхнутися стопа-

ми від підлоги; лежачи, м'яч на грудях: стиснути м'яч на кожний рахунок, утримати дане положення; упор лежачи, стегна на м'ячі: «ходьба на руках» до положення – гомілки на м'ячі. Для розвитку функції рівноваги ми також застосовували м'яч: вправи і в.п., при виконанні яких необхідно було утримати рівновагу. Отже ми використовували в основному такі вправи 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.

Вправи з використанням функціональних петель були спрямовані на покращення рівня фізичної підготовленості жінок. Обов'язковою умовою було чергування вправ, спрямованих на розвиток сили м'язів і вправ на розтягування і розслаблення.

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

У результаті проведених досліджень виявлено, що в експериментальній групі здатність жінок другого зрілого віку до підтримки статичної рівноваги достовірно збільшилася ($p \leq 0,05$) у порівнянні з контрольною групою, хоча і не досягла належного рівня. Сила верхніх кінцівок в обох групах залишилися на рівні нижче середнього, однак в експериментальній групі цей показник був достовірно вищим ($p \leq 0,05$) у порівнянні з контрольною (табл. 2). Це можна пояснити тим, що застосування спеціального устаткування при оздоровчих заняттях за системою «пілатес» і програмою «пор де бра» сприяли розвитку фізичної підготовленості жінок, зокрема, розвитку їх функції рівноваги та сили верхніх кінцівок.

Висновок. За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що запропонована нами методика занять за сис-



темою «пілатес» та програмою «пор де бра», з використанням спеціального устаткування позитивно вплинула на показники фізичної підготовленості жінок другого зрілого віку.

Перспективи подальших досліджень. Наші дослідження будуть спрямовані на вивчення впливу занять за системою «пілатес» і програмою «пор де бра» на морфо-функціональні показники жінок другого зрілого віку.

Література:

1. Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. М. : Центр полиграфических услуг «РА-ДУГА», 2005. – 208 с.
2. Жерносек А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Анна Михайловна Жерносек. – М., 2007. – 129 с.
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. Лядська О.Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02 : «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ольга Юріївна Лядська. – Дніпропетровськ, 2011. – 212с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учеб. [для студ. высш. уч. завед. ФиС], [2-е изд.] / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2006. – 480 с.
6. Основы персональной тренировки / под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит., 2011. – 724 с.
7. Подкопай Д.О. Физическая подготовка женщин на основе использования скользящих опор : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ФК» / Подкопай Д.О. – Краснодар, 2001. – 23 с.
8. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ФК» / Савин Сергей Владимирович. – М., 2008 – 24с.
9. 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.
10. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 : «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ФК» / Федорова Ольга Николаевна. – Санкт-Петербург, 2012. – 25 с.

