

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕФОРМЕРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Любов Єракова, к.фіз.вих., доцент

Валерія Константінова, здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти

Мар'яна Кропта, здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

*Національний університет фізичного виховання і спорту України
Київ, Україна*

Вступ. Обставини життя сучасних українських жінок передбачають значне напруження у всіх сферах життя: професійного, особистого, соціального на тлі політико-економічних обставин в країні і Світі [1]. Пошук ефективних засобів зміцнення фізичного та ментального здоров'я лишається доволі значущим. На фоні зростання популярності пілатесу, більшість наукових досліджень присвячені переважно класичним заняттям на килимках (matwork) [2, 3, 4]. Популярність серед жінок занять пілатесом із використанням великого обладнання – реформерів, свідчить про їх значний оздоровчий потенціал, але потребує додаткового методичного та наукового забезпечення.

Мета дослідження: обґрунтувати особливості використання тренажерів-реформерів на заняттях розробки програми занять пілатесом на, спрямованої на покращення фізичного та психоемоційного стану жінок першого періоду зрілого віку. Для досягнення мети були визначені завдання представлені на слайді.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення мети було використано комплекс методів дослідження: узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні, антропометричні, фізіологічні, методи визначення психоемоційного стану та методи математичної статистики. Дослідження проводилося на базі студії ментального фітнесу Reform.me.space у місті Києві за участі 16 жінок.

Результати дослідження та їх обговорення. Розробка сучасних фітнес програм передбачає певні алгоритми, які обґрунтовані науковцями на прикладі різних напрямків фітнесу та переважно включають: вивчення мотиваційного поля, показників фізичного стану та за потребою психоемоційних характеристик. Й після системного аналізу результатів цього первинного контролю формується адекватна та обґрунтована оздоровча технологія. Тому, для визначення мотиваційного підґрунтя до занять із реформерами було проведено анкетування, результати якого показали, що мотивація має комплексний характер. Найчастіше жінки зазначали бажання розвантажити хребет – 25%; зниження стресу – 25%; покращити гнучкість – 19%. Мотиви корекції фігури та покращення фізичної підготовленості для учасниць експерименту були другорядні. Це обумовлено, на наш погляд, досить стабільними показниками фізичного стану: середня довжина тіла становила 166,9 см, а маса тіла - 61,2 кг., відповідно значення індексу маси тіла становило

22,1 кг/м², що відповідає нормі. Середня частота серцевих скорочень у стані спокою становила 78,3 уд/хв, а середній систолічний артеріальний тиск 117 мм рт. ст. Й в загальному показники фізичного стану перебували у межах вікових норм, за виключенням однієї учасниці експерименту. Рівень фізичної працездатності в 90% жінок був середній, значення індексу 9,4 у.о.

Психоемоційний стан оцінювався за допомогою шкали Frustration Discomfort Scale та шкали сприйманого стресу PSS10. Зокрема 50 % учасниць мають високий рівень напруги, 30 % - помірний, та 20 % - низький. Це свідчить про значний вплив стресових факторів і необхідність пошуку способів підвищення резильєнтності.

На основі отриманих результатів була розроблена програма занять пілатесом на реформерах. Навантаження підбиралося поступово та індивідуально. Особлива увага приділялася зміцненню м'язів корпусу та стабілізації хребта. Заняття традиційно складалося з трьох частин. Розминка включала дихальні вправи та мобілізаційні рухи для суглобів. В основній частині виконувалися вправи для зміцнення м'язів преса, спини, сідниць, плечового поясу та нижніх кінцівок. Заключна частина включала розтягування, дихальні вправи та релаксацію. Вправи виконувалися у положеннях лежачи на спині; лежачи на животі; сидячи; стоячи та на колінах, що сприяє розвитку координації, балансу та активації всіх м'язів. В основній частині заняття для початківців ми пропонуємо вправи: Footwork, Bridging, Leg Circles та Arm Work.

Висновки. Зміст, спрямованість та особливості реалізації занять на реформерах залежить потребує комплексне висвітлення жінок, які займаються. Нами визначено мотиваційне поле, яке полягає у розвантаженні хребта та покращенні психоемоційного стану жінок на тлі характеристик мофофункціонального стану відповідно нормі. Перевірка ефективності запропонованих підходів у розробці програм занять з використанням реформерів може бути розглянута у розрізі перспективи подальших досліджень.

Список використаної літератури.

1. Воловик, Н. О., Підвальна, О. В. The principles of Pilates and their role in the effective application of this system of physical exercises. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Серія 15, (3К (162)). С. 89–94.

2. Залойло І. В., Трачук С. В., Руденко А. М., Хрипко І. В. Вплив програми занять ментальним фітнесом на показники якості життя тимчасово переміщених жінок зрілого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Вип. 3 (175). С. 92–97. DOI: 10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).16

3. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2018. С. 227–233.

4. Byrnes, K. et al. Is Pilates an effective rehabilitation tool? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2018. Vol. 22. P. 192–202.