

РОЛЬ ПИЛАТЕСА В ФОРМИРОВАНИИ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН

Е. Ю. Грабовская, Д. В. Сышко, А. В. Мутьев
(КФУ имени В. И. Вернадского,
Симферополь, Республика Крым, Россия)

В работе рассматривается возможность применения методики Пилатес для повышения уровня здоровья женщин в возрасте 25-35 лет. Полученные результаты свидетельствуют о том, что занятия по системе Пилатес оказывают значимое влияние на показатели кардио-респираторной системы, что, в свою очередь, приводит к существенному повышению уровня здоровья.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, уровень соматического здоровья, пилатес, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

В настоящее время состояние здоровья женщин активного зрелого возраста знаменуется очевидным ухудшением [3]. Решение проблемы с состоянием здоровья населения невозможно осуществить без научного обоснования и внедрения в практику эффективных физкультурно-оздоровительных технологий, к которым можно отнести и различные виды фитнеса. Многочисленные литературные данные свидетельствуют, что систематические занятия по методике Пилатеса способствуют повышению силы мышц, коррекции функциональных нарушений позвоночника и улучшению осанки, увеличению гибкости, подвижности суставов [2, 4], улучшают психоэмоциональное состояние, помогая справиться со стрессами, оказывают благоприятное влияние на обмен веществ, деятельность систем дыхания и кровообращения [2, 4]. Методика Пилатеса реализует потребность в снижении негативного воздействия стрессоформирующих факторов окружающей среды и образа жизни на организм человека. Ее главными особенностями являются: пониженное осевое воздействие на позвоночник, активизация глубокой мускулатуры (паравертебральных мышц), низкая интенсивность и умеренный темп выполнения упражнений, что позволяет акцентировать внимание занимающихся на правильной технике дыхания и точности выполнения двигательных действий, что, в свою очередь способствует увеличению функциональных резервов организма занимающихся. Оздоровительная тренировка широко используется во всем мире с целью предупреждения заболеваний, оп-

тимизации функционального состояния, увеличения продолжительности жизни и улучшения ее качества [1, 3, 4].

Таким образом, актуальным остается вопрос изучения влияния занятий пилатесом на уровень здоровья женщин среднего возраста.

В исследовании принимали участие 29 женщин в возрасте 25–35 лет, систематически занимающихся пилатесом. Были сформированы две группы: 1 группа (Гр-1) – 14 женщин, занимающихся пилатесом не менее 2 лет; 2 группа (Гр-2) – 15 женщин, только приступивших к занятиям пилатесом. В ходе исследования определялись показатели, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и мышечной систем. Затем оценивался уровень соматического здоровья по методике Г.А. Апанасенко [1]. Регистрация показателей проводилась дважды: в начале исследования и через 6 месяцев. На момент обследования все женщины были условно здоровы, не имели хронических заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Как показали проведенные исследования, занятия пилатесом способствуют изменению функционального состояния сердечно-сосудистой системы женщин. В Гр-1 у женщин, занимающихся пилатесом в течение 2-3 лет, зафиксированы следующие результаты: ЧСС в покое снизилась на 7%, АДсист. – на 4,3 %, пульсовое давление (ПД) понизилось на 24,2 %. В Гр-2 женщин, только приступивших к занятиям пилатесом, ЧСС в покое снизилось на 7,6 %, АДсист. – на 3,3 %, ПД – на 18,7 %. АДдиаст. несколько выросло – на 6,5 %. Индекс Робинсона (ИР) в Гр-1 снизился на 12,4 % ($p \leq 0,05$), пульсовое учащение при проведении функциональной пробы Мартине (ПрМ) снизилось на 11 %, при этом функциональное состояние сердечно-сосудистой системы можно оценить как «хорошее». В Гр-2 величина индекса Робинсона снизилась на 10 %, пульсовое учащение при проведении функциональной пробы Мартине снизилось на 5,4 % (рис. 1). Такой результат может говорить о возросшем уровне функциональной активности сердечно-сосудистой системы и работоспособности женщин, как в основной, так и в контрольной группе.

Занятия пилатесом оказали влияние на функциональное состояние дыхательной системы женщин. В Гр-1 через 6 месяцев тренировок были зарегистрированы следующие изменения функционального состояния дыхательной системы: частота дыхания (ЧД) снизилась

на 15,1 % ($p \leq 0,01$); дыхательный объем (ДО) повысился на 13,5 % ($p \leq 0,01$), ЖЕЛ повысилась недостоверно – на 3,2 % (рис. 2). В Гр-2 зафиксированы следующие результаты: частота дыхания снизилась на 12,1% ($p \leq 0,05$); дыхательный объем и ЖЕЛ повысились на 11,1 % и 5,1 % соответственно. В Гр-1 МОД понизился на 8,3 %, гипоксические пробы достоверно выросли: проба Штанге (ПрШ) – на 19,2 %, проба Генча (ПрГ) – на 12,8 % ($p \leq 0,01$). В Гр-2 МОД понизился на 6,4 % гипоксические пробы достоверно выросли: проба Штанге – на 15,7 %, проба Генча – на 10,7 % ($p \leq 0,01$) (рис. 2). В группе женщин, занимающихся пилатесом в течение 2-3 лет (Гр-1) за 6 месяцев тренировок средний показатель уровня соматического здоровья достоверно увеличился – на 20,8 % ($p \leq 0,001$). У женщин Гр-2 результат также вырос достоверно, но менее существенно – на 15,5 % ($p \leq 0,01$) (рис. 2). Сравнивая результаты женщин, занимающихся пилатесом 2-3 года (Гр-1) и женщин, только приступивших к занятиям (Гр-2), можно сказать, что показатели женщин Гр-1 были выше при первом исследовании. Уровень соматического здоровья женщин в Гр-1 соответствовал IV функциональному уровню, а в группе Гр-2 – III функциональному уровню. Таким образом, проведенные исследования свидетельствуют о том, что занятия пилатесом оказывают существенное влияние на организм занимающихся женщин. Причем занятия пилатесом оказывают значимое влияние на показатели кардиореспираторной системы.

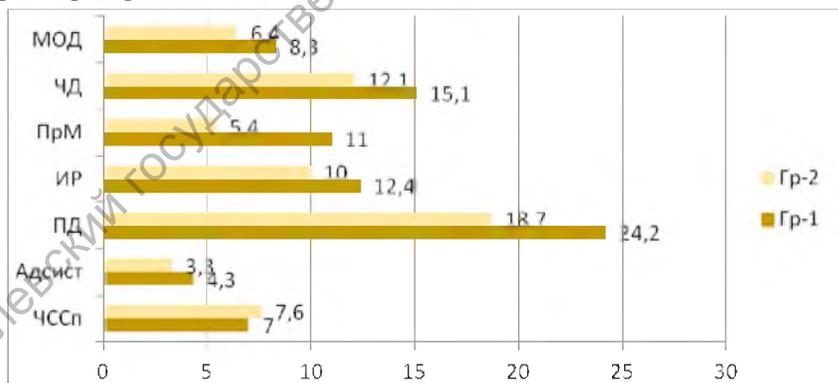


Рис. 1. Снижение показателей (%), характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной системы у женщин Гр-1 и Гр-2 при занятиях пилатесом

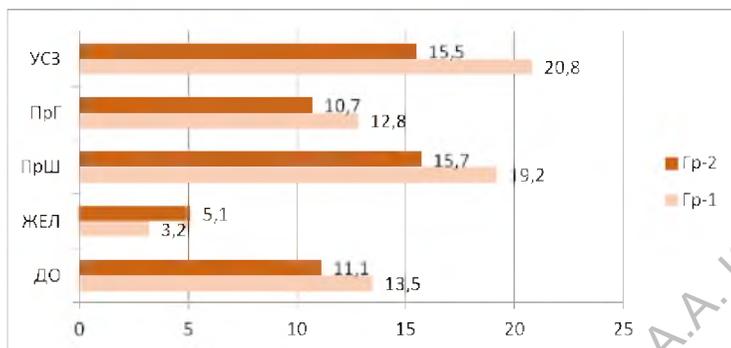


Рис. 2. Увеличение показателей (%), характеризующих функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной системы и уровень соматического здоровья у женщин Гр-1 и Гр-2 при занятиях пилатесом

По мнению многочисленных исследователей, пилатес влияет на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Увеличиваются аэробные способности организма, снижается вес и меняется в положительную сторону соотношение жировой и мышечной массы, повышается выносливость организма. Занятия пилатесом также способствуют улучшению осанки и мышечного баланса, укрепляют мышечный корсет и повышают выносливость, оказывают влияние на дыхательную систему, увеличивая дыхательный объем. Благодаря включению в работу самых глубоких мышц улучшается циркуляция крови и лимфы. Занятия пилатесом улучшают общее состояние здоровья, что отражается в повышении уровня здоровья.

Список использованной литературы

1. Грабовская, Е. Ю. Состояние физического здоровья студентов разного возраста, занимающихся чирлидингом / Е. Ю. Грабовская, Н. Ю. Тарабрина, П. И. Грицок // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии : сборник материалов всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 2020 г. : в 3 ч. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2020. – Ч. 1. – С. 100–105.
2. Макушенцева, В. С. Пилатес как средство развития физических возможностей / В. С. Макушенцева, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева, М. В. Шлемова, И. В. Ребро // Международный журнал экспериментального образования. – № 7 (Ч. 2) – 2014. – С. 78.
3. Олейник, Е. А. Физкультурно-оздоровительная направленность занятиями пилатесом в формировании здорового образа жизни женщины в городской среде / Е. А. Олейник, А. А. Анненко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 139–143.
4. Рукавишников, С. К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы Пилатес / С. К. Рукавишников, Е. А. Назаренко // Науч. тр. Сев.-Зап. ин-та упр. РАНХиГС. – 2013. – № 2. – С. 290–293.