

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМ РІЗНОГО ЦІЛЬОВОГО СПРЯМУВАННЯ ДЛЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗА СИСТЕМОЮ ДЖ. ПІЛАТЕСА

Анна НАКОНЕЧНА

*Львівський державний університет фізичної культури,  
м. Львів, Україна, e-mail: anna.nakonechna1105@gmail.com*

**Анотація.** У статті розглянуто особливості програм різного цільового спрямування відповідно до пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Визначено мету, завдання, основні принципи, об'єкт тренувального впливу і зміст програм, спрямованих на корекцію постави й зменшення больових синдромів у хребті, нормалізацію маси тіла та розвиток і вдосконалення фізичних якостей. Це дає змогу використовувати їх для ефективного вирішення поставлених завдань згідно з реалізацією пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку.

**Ключові слова:** жінки, другий зрілий вік, пілатес, програми, мотивація, цільове спрямування.

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших проблем оздоровчої фізичної культури є підвищення рухової активності жінок зрілого віку, які справедливо вважаються інтелектуальним потенціалом нації. Низка досліджень останніх років свідчить, що серед чинників збереження і зміцнення здоров'я жінок зрілого віку, оздоровчий фітнес займає провідне місце (А. В. Гиптенко, 2009; О. В. Сапожникова, 2010; М. В. Андреева, 2011 та ін.). Окрім того, доведено, що забезпечити фізичну досконалість і здоров'я жінок зрілого віку можна шляхом творчого використання арсеналу засобів і методів фізичної культури, які максимально відповідають особливостям, потребам та індивідуальним схильностям цього контингенту.

У теорії та практиці фізичного виховання є різні підходи до проблеми оптимізації фізичного і психічного здоров'я жінок зрілого віку (Н. А. Опришко, 2012; Ю. І. Беляк, 2014; С. В. Томілова, 2004 та ін.), проте недостатньо розроблено фізкультурно-оздоровчі технології, у яких визначено особливості проведення занять різного цільового спрямування та враховано пріоритетні мотиви до занять жінок другого зрілого віку. Отже, можна виділити протиріччя між зростанням популярності різноманітних видів оздоровчого фітнесу, у тому числі пілатесу, серед населення і обґрунтованістю програм проведення занять різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз даних наукової літератури свідчить, що проведено чимало досліджень, присвячених питанням розробки і вдосконалення інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення. Було розроблено і обґрунтовано ефективність комплексних оздоровчо-профілактичних фітнес-програм для жінок другого зрілого віку, в яких використовувались аеробні вправи (О. С. Мерзлікін, 2001), елементи стретчингу (І. В. Адамова, 2000), пілатесу (М. В. Андреева, 2011; О. М. Федорова, 2012), йоги (Н. К. Байтлесова, 2012), аромотерапія (В. Кренделева, 2010); доведено, що підбір засобів повинен відбуватися з урахуванням рівня фізичного стану жінок (В. Кренделева, 2010).

На основі вивчення рівня адаптаційних можливостей жінок другого зрілого віку була розроблена спеціальна програма, яка включала фізичні вправи для загального розвитку, дихальні вправи за системою Стрельнікової та елементи хатха-йоги, що дозволило позитивно вплинути на психоемоційний стан жінок і нормалізувати масу тіла (М. М. Щетинін, 2007; С. О. Сорокіна та Т. І. Кудряшова, 2009). Деталізовано та обґрунтовано технологію проведення комплексних занять ритмічною та атлетичною гімнастикою, а також плаванням з жінками віком 35–45 років (І. В. Адамова, 2000). Розроблено комплексну методику проведення занять оздоровчими видами гімнастики з використанням класичної та танцювальної аеробіки, кондиційної гімнастики, пілатесу і йоги для жінок 40–50 років (С. В. Томілова, 2004).

Визначено вплив занять за системою Дж. Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію будови тіла і психоемоційний стан жінок середнього віку (О. В. Буркова, 2008). Доведено ефективність застосування засобів пілатесу для корекції функціональних порушень хребта у студенток вищих навчальних закладів (С. К. Рукавішнікова, 2011). Досліджувався вплив занять за системою Дж. Пілатеса на фізичну підготовленість (Ф. Загура, А. Дунець-Лесько, М. Ріпак, 2010) і психоемоційні стани жінок першого зрілого віку (Ф. І. Загура, О. М. Лесько, Л. В. Козіброта, 2010).

Незважаючи на популярність системи Дж. Пілатеса у світі, у доступній науковій та методичній літературі не знайдено інформації щодо особливостей використання її в різних модифікаціях залежно від поставлених завдань. Питання вибору засобів і методів оздоровчого тренування у зв'язку з пріоритетними мотивами та інтересами жінок другого зрілого віку до занять фізичною культурою лишається недостатньо вивченою. Науково не обґрунтовано способи практичної реалізації принципів Дж. Пілатеса; не розроблена фізкультурно-оздоровча технологія проведення занять різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса з урахуванням пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку.

**Мета** – розробити програми різного цільового спрямування відповідно до пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, опитування (анкетування).

**Організація дослідження.** У дослідженні взяло участь 52 жінки другого зрілого віку, які почали займатися за системою Дж. Пілатеса в фітнес-центрах м. Львова: шейпінг-клубі «Престиж», фітнес-клубі «Ківі Фітнес», Міжнародному центрі корекції постави Оксани Слінько «Академія Грація». Дослідження проводились з листопада 2011 р. по листопад 2012 р.

**Результати дослідження.** Для формулювання мети і завдань занять за системою Дж. Пілатеса, були виділені чотири функціональні сфери, які визначають надійність оздоровлення і свідчать про можливість функціонування організму як єдиної та цілісної системи [2]. До них належали функціональна сфера (нервова, серцево-судинна, дихальна, кістково-м'язова, ендокринна та ін.), фізична сфера (рівень розвитку фізичних якостей і пов'язаних з ними рухових навичок), психічна сфера (психічні властивості) та інтелектуальна сфера (свідомість і умотивованість оздоровчих занять, прояв здібностей до мислення, система знань і ступінь інформованості людини загалом і про конкретний вид діяльності). Тільки сукупність, цілісність і синхронність функціонування усіх чотирьох сфер діяльності людини вважається необхідною підставою для ефективного вирішення оздоровчих завдань за допомогою фізичних вправ [2].

Якщо говорити про мету і завдання, то переважна більшість фізкультурно-оздоровчих занять мають багато спільного, але відрізняються між собою засобами, які тренери можуть використовувати залежно від своїх знань, вмінь і досвіду. Водночас, розглядаючи систему вправ, розроблену Дж. Пілатесом, можна з впевненістю сказати, що в основі цього напрямку лежить значно більше можливостей для реалізації різноманітних завдань залежно від цільових установок тих, хто займається.

Урахування пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку було взято за основу розробки технології проведення фізкультурно-оздоровчих занять різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса.

Спираючись на результати анкетування жінок другого зрілого віку, згідно з якими основні мотиви відвідування занять з пілатесу розподілялися на три групи, були розроблені три види програм різного цільового спрямування: 1) з переважною корекцією постави та ліквідацією больових синдромів у хребті (57,9% опитаних жінок), 2) з переважною нормалізацією маси тіла (25% жінок), 3) з переважним розвитком та вдосконаленням фізичних якостей (16%); 1,1% жінок виділили інші мотиви відвідування занять пілатесом. У кожній з програм було визначено основні завдання і об'єкт тренувального впливу (табл. 1).

Таблиця 1

**Завдання і об'єкт тренувального впливу програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку**

Цільове спрямування програми	Основні завдання	Об'єкт тренувального впливу
Переважаюча нормалізація маси тіла	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Регулювання складу і маси тіла.</li> <li>2. Підтримка фізичного і психічного здоров'я.</li> <li>3. Утворення стійких психофізіологічних механізмів регуляції харчової поведінки.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нейрогуморальна система.</li> <li>2. Жировий і м'язовий компонент складу тіла.</li> <li>3. Нервово-м'язовий апарат.</li> </ol>
Переважаючий розвиток і вдосконалення фізичних якостей і працездатності	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення рівня м'язової сили, витривалості, гнучкості.</li> <li>2. Усунення дисбалансу між проявами рухливості суглобів і показниками сили м'язів правої і лівої половини тіла.</li> <li>2. Формування і відновлення рухових навичок.</li> <li>3. Підвищення працездатності.</li> <li>4. Поліпшення самопочуття, психофізіологічна регуляція.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фізична підготовленість і фізичний розвиток.</li> <li>2. Кардіореспіраторна система.</li> <li>3. Опорно-руховий апарат, нервово-м'язовий апарат.</li> </ol>
Переважаюча корекція постави, ліквідація больових синдромів у хребті	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поліпшення опорної та рухової функції хребта.</li> <li>2. Зміцнення м'язів-стабілізаторів.</li> <li>3. Профілактика і корекція порушень постави.</li> <li>4. Усунення дисбалансу між проявами рухливості суглобів і показниками сили м'язів правої і лівої половини тіла.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опорно-руховий апарат, нервово-м'язовий апарат.</li> <li>2. Хребет та різні його відділи.</li> </ol>

По-перше, в розробки усіх програм передусім були покладені основні принципи автора методики – Дж. Пілатеса, по-друге, були взяті до уваги загальнометодичні (дидактичні) принципи і прийоми навчання, прийняті у фізичному вихованні, по-третє, враховувалися принципи організації фізкультурно-оздоровчих занять. Упровадження вище зазначених принципів відбувалося з урахуванням вікових особливостей жінок, пов'язаних з низкою інволюційних процесів, які можна сповільнити завдяки спеціально підібраним фізичним вправам. Незважаючи на відмінності у меті та завданнях програм різного цільового спрямування, технологія їх побудови спиралася на основні вісім принципів (концентрація, центрування, дихання, контроль, точність, плавність руху, ізоляція, регулярність), які становлять основу авторської методики Дж. Пілатеса (рис. 1).

Особливістю практичного впровадження розроблених програм було те, що, з одного боку, враховувались пріоритетні мотиви жінок другого зрілого віку, а з другого – зберігались усі основні методичні принципи організації фізкультурно-оздоровчих занять: необхідності, доцільності, адекватності, комплексності, раціональності, керованості, стимулювання [2] (рис. 2).

Згідно з традиційною науково обґрунтованою і практично підтвердженою оптимальною структурою занять за системою Дж. Пілатеса, так само як будь-якою іншою організованою формою занять оздоровчою фізичною культурою, є структура, у якій виокремлюють три частини: підготовчу або розминку, основну і заключну.



Рис. 1. Принципи фізкультурно-оздоровчих занять за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку

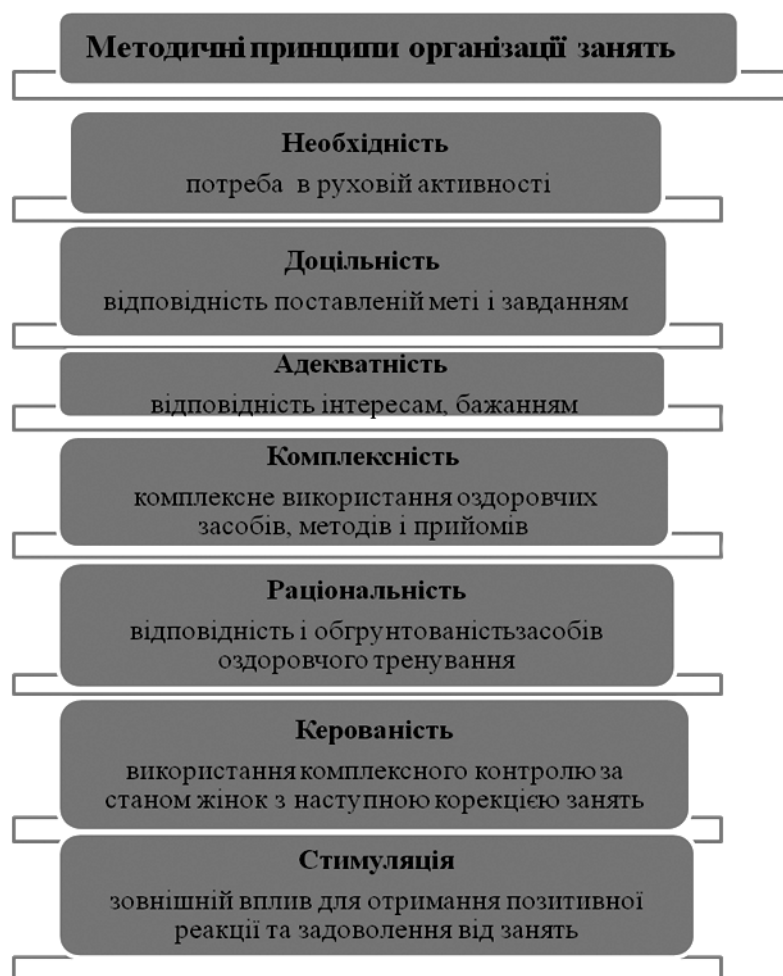


Рис. 2. Методичні принципи організації фізкультурно-оздоровчих занять за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку

Основною метою розминки був поступовий розігрів м'язів і повільне збільшення ЧСС до значень, які відповідають віковим особливостям жінок другого зрілого віку. Розминка посилює ефективність наступних вправ і знижує вірогідність отримання травм опорно-рухового апарату. Розминка становила 10–15 % від загального часу тренування [5], містила нескладні за координацією вправи, у яких задіяні великі групи м'язів, і відрізнялась у кожній програмі інтенсивністю виконання вправ, тривалістю і характером відпочинку.

Основна частина занять за системою Дж. Пілатеса для жінок другого зрілого віку будувалась на основі використання 34 вправ, рекомендованих автором, їх модифікацій. Згідно з рекомендаціями проведення фізкультурно-оздоровчих занять [5], основна частина занять за системою Дж. Пілатеса становила 80 % від загального часу тренування. Зберігаючи головну стратегію проведення занять за системою Дж. Пілатеса, ми намагалися досягти вибіркового ефектів відповідно до індивідуальних потреб і мотивів жінок другого зрілого віку. В основній частині заняття досягалося збільшення ЧСС до запропонованого рівня, підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової), збільшення енерговитрат при виконанні спеціальних вправ. Для визначення тренувального пульсового режиму була використана методика, запропонована Л. Я Іващенко, Н. П. Страпко [4], у якій враховують рівень фізичного стану (РФС), стать, вік і тривалість навантаження. Тренувальна ЧСС для цієї вікової категорії становила  $140 \div 170$  уд./хв [3] і залежала від рівня фізичного стану жінок, а також від виду програми та поставлених завдань.

Заключна частина заняття (заминка) становила від 5 % до 10 % від загального часу заняття і мала на меті поступове зниження ЧСС до рівня близького до норми, а також поступове відновлення функціонального стану організму.

Зберігаючи основні завдання кожної частини заняття, зміст цільових програм відрізнявся методами проведення, підбором засобів, характером відпочинку між вправами або серіями вправ, тривалістю та інтенсивністю виконання.

Жінки, які взяли участь у перевірці ефективності розроблених програм різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса, були розподілені на 4 рівноцінні групи, які за всіма показникам, що досліджувалися (антропометричні показники, рівень розвитку фізичних якостей, показники функціонального стану і стану постави) достовірно не відрізнялися ( $p > 0,05$ ). Кожна з експериментальних груп займалася за однією з розроблених програм згідно з визначеними пріоритетними мотивами, тоді як контрольна група виконувала комплекс вправ пілатесу за традиційною методикою. На цьому етапі дослідження завершується експериментальна перевірка розроблених програм різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку за системою Дж. Пілатеса.

#### **Висновки:**

1. Система Дж. Пілатеса є одним з ефективних напрямів сучасного оздоровчого тренування для жінок другого зрілого віку. Однак у сучасній науковій та методичній літературі не відображені особливості використання системи Дж. Пілатеса в різних модифікаціях, залежно від пріоритетних мотивів тих, хто займається.

2. За основу розробки технології проведення фізкультурно-оздоровчих занять різного цільового спрямування взято пріоритетні мотиви жінок другого зрілого віку, згідно з якими визначено три види програм: з переважною корекцією постави та ліквідацією больових синдромів у хребті, з переважною нормалізацією маси тіла та з переважним розвитком фізичних якостей. У кожній з програм було визначено мету, завдання, об'єкт тренувального впливу і зміст.

3. Програма проведення фізкультурно-оздоровчих занять різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса містила використання трьох груп принципів: автора системи; загальнометодичні (дидактичні) принципи, прийняті у фізичному вихованні та принципи організації фізкультурно-оздоровчих занять.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в експериментальній перевірці ефективності програми проведення занять різного цільового спрямування за системою Дж. Пілатеса з урахуванням пріоритетних мотивів жінок другого зрілого віку.

### Список літератури

1. Буркова О. В. Влияние системы пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста : автореф. дис. канд. пед. наук [спец.] 13.00.04 / О. В. Буркова. – Москва, 2008. – 22 с.
2. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 384 с.
3. Опришко Н. О. Програмування оздоровчих занять для жінок 36–55 років з урахуванням їх рівня рухової функції : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту 24.00.02 / Н. О. Опришко. – ДВНЗ “Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника”. – Івано-Франківськ, 2012. – 19 с.
4. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Львів : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
5. King M. Pilates: the complete body system. Michael King, Yolande Green. First publishing in Great Britain in 2003 by Mitchell Beazley, an imprint of Octopus Publishing Group Limited. Printed in China, 2003. – 96 p.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММ РАЗНОГО ЦЕЛЕВОГО НАПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ ПО СИСТЕМЕ ДЖОЗЕФА ПИЛАТЕСА

Анна НАКОНЕЧНАЯ

*Львовский государственный университет физической культуры,  
г. Львов, Украина, e-mail: anna.nakonechna1105@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности программ различного целевого направления в соответствии с приоритетными мотивами женщин второго зрелого возраста, которые занимаются по системе Дж. Пилатеса. Определены цели, задачи, основные принципы, объект тренировочного воздействия и содержание программ, направленных на коррекцию осанки и уменьшение болевых синдромов в позвоночнике, нормализацию массы тела, развитие и усовершенствование физических качеств, что позволяет использовать их для эффективного решения поставленных задач согласно реализации приоритетных мотивов женщин второго зрелого возраста.

**Ключевые слова:** женщины, второй зрелый возраст, пилатес, программы, мотивация, целевое направление.

### FEATURES OF PROGRAMS OF DIFFERENT TARGET DIRECTION FOR WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE, ENGAGED IN SYSTEM OF J. PILATES

Anna NAKONECHNA

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: anna.nakonechna1105@gmail.com*

**Abstract.** The article discusses the features of various program target areas in accordance with the priority motives of women the second mature age women, are engaged in J. Pilates system. Have been defined goals, objectives, basic principles, the object of the train in effects and content of programs aimed at correcting posture and reduce pain in the spine, the normalization of body weight, the improving and the development of physical qualities, they can be used to deal effectively with the tasks according to the implementation of the priority motives of women of the second mature age.

**Keywords:** women, second mature age, pilates, program, motivation, target direction.