

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студенки 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Твердохлеб Александры Владимировны

Научный руководитель
Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Заведующая кафедрой,
к.мед.наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

В данный современный мир наблюдаются резкое увеличение негативных факторов, которые влияют на здоровье каждого человека. К таким факторам можно отнести: стрессовые ситуации, ограничение двигательной активности, несбалансированное питание и незначительное внимание по отношению к нему, вредные привычки, загрязнение окружающей среды, и многое другое.

Каждый из факторов влечет за собой еще более губительные последствия. Так, например, малоподвижный образ жизни ведет к увеличению жировой массы в организме и как следствие к разным заболеваниям внутренних органов и систем. Человек предпочитает потратить огромные средства на лечение, не пытаясь предотвратить ухудшение здоровья и найти другие способы для стабилизации самочувствия.

Одним из таких способов может стать пилатес. Пилатес- это уникально подобранный спортивный комплекс, который включены дыхательные и физические упражнения для любого уровня подготовленности. С помощью него можно укрепить все мышечные группы, снять нагрузку с позвоночника и улучшить психическое состояние.

В связи с эти **актуальность работы** заключается в теоретическом обосновании влияния системы физических упражнений пилатес на организм, что поможет наиболее эффективно использовать пилатес как одно из средств улучшения здоровья в современном мире.

Объект исследования - тренировочный процесс с использованием системы упражнений пилатес.

Предмет исследования – функциональное состояние организма и психологический статус организма женщин, занимающихся пилатес.

Цель исследования - изучить возможности использования системы упражнений пилатес как средства улучшения функционального и психологического состояния организма.

Гипотеза исследования включает в себя предположение, что индивидуально подобранные оздоровительные средства системы пилатес могут способствовать укреплению психологического здоровья взрослого населения с помощью улучшения таких факторов как: мотивация к действиям и социализация в здоровом обществе, увеличение двигательной активности и коррекция веса тела.

Исходя из объекта, предмета, цели и гипотезы исследования в работе были выделены следующие **задачи исследования**:

- изучить научно-методическую литературу по проблеме исследования.
- выявить и определить средства оздоровительного пилатеса для занятий с людьми взрослого населения, позволяющие повысить двигательную активность и корректировать вес тела.
- выявить эффективность системы пилатес- как психологической программы для улучшения здоровья.

Современные системы оздоровительной фитнес тренировки

Сегодня привычное понятие «физкультура» заменил более броский термин – «фитнес». Фитнес - это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Если не работает один из компонентов, то не действует и вся система. Таким образом, фитнес решает задачи оздоровления, сохранения здоровья, а также реабилитации организма. Сегодня фитнес – это увлекательные и полезные занятия спортом для людей разных возрастов.

В последнее время принято говорить о двух направлениях в области оздоровительного фитнеса: европейском и восточном. В основе различий в системах физической культуры Востока и Запада лежат различия в менталитете, философии, а также национальные особенности, которые выразились и в области физических упражнений. В программах фитнеса, разработанных в рамках европейской и восточной культур, используются различные механизмы управления движениями. В фитнес-бизнесе используются в основном западные технологии. Истоками западного искусства движения являлись танцы, пришедшие к нам из ритуала, из психофизического опыта архаического человека в познании своей сущности и лечении себя и своих соплеменников, а также рациональный функциональный подход: физические упражнения направлены на совершенствование своего тела и улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Принципиальным моментом в европейской системе является эстетика тела – этому вопросу уделяли очень много внимания еще в Древней Греции и Древнем Риме. В этом легко убедиться, если обратиться к скульптуре Древнего мира.

Техника и принципы пилатес

Йозеф Хуберт Пилатес делает главной целью пилатес развитие силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела. Поэтому одной из рекомендаций во время выполнения упражнений является вытяжение корпуса от копчика до макушки как- будто тело растягивают от пола до потолка. Этот и другие образы очень помогают в контроле над своим телом и соблюдении более правильной техники.

Техника пилатес направлена на упражнения в естественном положении прогиба позвоночника. Это поможет избежать болевых ощущений во время занятия и достичь лучших результатов.

Например, если тело находится в положении лежа, то расстояние между поясницей и полом не должно превышать ширину ладони, так как прогиб поясницы должен быть естественным. Есть и физиологические исключения относительно строения тела. Если ноги во время упражнения согнуты или подняты, то поясница естественным образом беспрепятственно должна прижаться к полу. Поясничный отдел должен оставаться плоским.

Так же одно из значимых в технике пилатес нужно считать сохранение вытяжения мышц при их одновременном напряжении. Это говорит о том, что мышцы пресса, поясницы и ягодиц, то есть мышцы «кора», должны быть всегда в контролируемом напряжении головой, даже не меняя своей длины. Если это упражнения на полу, то таз не выводят вперед и не отрывают от пола. Его нужно подкручивать вперед с помощью лобковой кости, которая выходит на одну вертикальную плоскость с пупком. Образно говоря «подтягивать хвостик». Живот при упражнениях не просто втягивается и при этом происходит задержка дыхания. Техника такова, что пупок подтягивается к позвоночнику и к нижним ребрам, как- будто застегивается молния на высоких брюках. При этом дышать нужно правильно, не расслабляя мышц. Вдох через нос выдох через рот.

Изучить технику дыхания очень важно перед началом выполнения любых упражнений. С первого раза человек может не почувствовать работы мышц и настроиться на правильное дыхание. Это нормально. Ведь если не работать со своим телом и не слушать его, оно может не откликнуться на первую нагрузку.

Дыхание пилатес верхнее или как еще говорят- грудное. На вдох ребра расходятся в стороны, на выдох сходятся. При этом живот втянут и не выдается вперед при выдохе. Дыхание происходит только за счет легких. Для этого можно попробовать сначала брюшное дыхание, за счет надувания и сдувания живота, а затем грудное. Научиться стабилизировать грудную клетку крайне важно во время вдоха и при подъёме рук.

Влияние упражнений по системе Джозефа Пилатеса на показатели внешнего дыхания женщин в возрасте 30-50 лет

С того времени как появился пилатес актуальным стало изучение его пользы для организма. В 21 веке ученые провели одно из таких исследований, где целью было изучение влияния упражнений пилатеса на показатели внешнего дыхания женщин среднего возраста.

В этом исследовании принимали участие 50 женщин в возрасте 30-50 лет. Они были отнесены к первой и второй группам здоровья исходя из результатов ежегодных медицинских осмотров. Основную группу составили 25 человек, остальные 25 вошли в контрольную группу. В состав основной группы входили женщины, ранее занимавшиеся по системе Дж. Пилатеса по программам базового, начального уровней с элементами среднего уровня. Женщины основной группы занимались по разработанной программе упражнений 3 раза в неделю по 60 минут в вечернее время в течение 6 месяцев. Программа занятий для женщин контрольной группы включала силовые упражнения из системы каланетик, упражнения с гантелями, элементы атлетической и ритмической гимнастик. Изучение объемных, скоростных и

объемно-скоростных показателей внешнего дыхания проведено с помощью аппарата «Этон».

Согласно литературным данным, из показателей, изменяющихся под влиянием систематических тренировок, особый интерес представляют жизненная емкость легких (ЖЕЛ), максимальная вентиляция легких (МВЛ), минутный объем дыхания (МОД), частота (ЧД) и глубина дыхания (ДО). Результаты фонового исследования свидетельствуют, что большинство показателей функции внешнего дыхания незначительно отличались от норм и составляли в среднем 90 % от должных. Небольшое отклонение от норм в среднегрупповых показателях МВЛ наблюдалось у женщин в возрасте 41-50 лет, а индивидуальные величины у 20 % женщин были значительно снижены и составляли менее 75 % от должных. Сравнение величин ЖЕЛ, МОД, МВЛ проводилось с учетом длины тела и возраста испытуемых.

ЖЕЛ у женщин в возрасте 30-40 лет как на вдохе от $3,30 \pm 0,14$ до $3,74 \pm 0,13$ л, так и на выдохе от $3,45 \pm 0,11$ до $3,85 \pm 0,13$ л (107,24 % от нормы). У женщин в возрасте 41-50 лет также величины ЖЕЛ после тренировочной программы превосходили должные и составили: на вдохе $3,39 \pm 0,14$ л и на выдохе $3,65 \pm 0,13$ л (109,60 % от должных). Увеличение ЖЕЛ как интегрального показателя системы внешнего дыхания составило 11-13 %. По полученным данным можно судить об установлении наиболее эффективных дыхательных режимов. Повышение ЖЕЛ было обусловлено увеличением ДО и РОвыд. Причем у женщин в возрасте 30-40 лет произошло статистически значимое увеличение ДО. Как известно, при увеличении ДО относительно уменьшается объем «мертвого» пространства, что приводит к повышенной эффективности легочной вентиляции - главному результату тренировки в отношении функции внешнего дыхания. Емкость вдоха незначительно повысилась. Достоверно изменились показатели частоты внешнего дыхания у женщин обеих возрастных групп. Так, до эксперимента частота дыхания составляла 16,32-16,68, а после эксперимента снизилась до 11,64-12,31. Ряд авторов утверждают, что чем больше величина ДО, тем экономичнее

используется кислород организмом. Углубленное дыхание приводит к более эффективной альвеолярной вентиляции и, следовательно, лучшей оксигенации крови. И наоборот, чем меньше ДО, тем выше ЧД (при прочих равных условиях) и, следовательно, большая часть кислорода расходуется на обеспечение работы самой дыхательной мускулатуры. Более низкая частота дыхания свойственна более тренированным лицам за счет совершенствования функций системы транспорта кислорода. Частота дыхания и дыхательный объем определяют количественный показатель легочной вентиляции - минутный объем дыхания. Величины МОД имели тенденцию к незначительному увеличению. Наиболее ценным показателем функциональной способности внешнего дыхания служит максимальная вентиляция легких за 1 мин. Динамика данного показателя характеризовалась повышением на 15-18 %. При анализе функционального состояния внешнего дыхания рекомендуют использовать относительные показатели, такие как резерв дыхания (РД), коэффициент резервных возможностей дыхания (КРД). $РД = МВЛ - МОД$, в норме РД составляет не менее 85%. $КРД = \frac{МВЛ - МОД}{МОД} \cdot 100$. КРД ниже 70 % указывает на значительную степень снижения функциональных возможностей системы дыхания. В настоящем исследовании РД составил 88-90 %, а после тренировок достоверно увеличился на 15-18 %, что позволяет говорить о повышении резервов дыхания. КРД также находился в пределах 90 %. Что касается контрольной группы (КГ), то наблюдаемые сдвиги величин внешнего дыхания были статистически недостоверны. Исследуемые показатели были заметно ниже, чем у основной группы (ОГ), возможно, потому что в программу КГ были включены упражнения, вызывающие меньшие сдвиги в показателях дыхательной системы. Таким образом, тренировка по системе Джозефа Пилатеса способствует расширению диапазона функциональных возможностей системы дыхания женщин в возрасте 30-50 лет в состоянии покоя, что подтверждается ростом ЖЕЛ на 11-13 % (увеличение с 93 до 105 % по отношению к должным величинам), ДО с одновременным снижением ЧД, МВЛ на 15-18 %, РОвыд.

Оценка психологического здоровья на примере тестового опросника САН

В анкетировании приняло участие 12 посетителей клуба фитнес-клуба «FitnessHouse» в г. Санкт-Петербург. Мною, инструктором групповых программ в фитнес-клуба «Fitness House» г. Санкт-Петербург был проведен опросник, участники опросника соотнесли свое состояние в момент обследования, а именно, после посещения занятия пилатес, в соответствии с многоступенчатой шкалой.

В результате анкетирования посетителей клуба выявлено состояние самочувствия, активность и настроение. В ходе исследования были выявлены средние показатели по каждому из критериев.

По первому показателю «С» - самочувствие были получены результаты, среднее значение которых равно 5, что составляет 71 %.

По второму показателю «А» - активность были получены результаты, среднее значение которых равно 4,2, что составляет 60 %.

По третьему показателю были подведены итоги, среднее значение которых равно 5,4, что составляет 77 %.

Таким образом, в результате проведенного опросника выявлено психологическое и физическое здоровье опрошенных людей выше среднего.

Доказано, что занятия пилатесом заметно изменяют только силуэт человека, но и состояние здоровья. Система тренировок помогает привести себя в психологическую и физическую норму достаточно быстро.

Какую бы не выбирали методику или систему оздоровления, важно помнить, что только желание и постоянная дисциплина в достижении результата позволят получить первые плоды своего труда. С изменением тела будут происходить колоссальные изменения в личностном росте. Регулярные тренировки в сочетании с правильным питанием в скором времени укрепят здоровье и дух населения. Необходимо искать свою мотивацию и быть активным участником своей жизни.

Пилатес – уникальная система упражнений, которая позволяет любому человеку достичь удивительных результатов. В этой гимнастике отсутствуют прыжки или силовые тренировки, она не создает чрезмерных нагрузок для организма. Эта методика включает в себя идеальные упражнения, которые подходят для беременных дам и людей, страдающих от болей в суставах.