

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ВОССТАНОВЛЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН 25-35 ЛЕТ В ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 341 группы
Направление подготовки 49.04.01 «Физическая культура»
Профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»
Института физической культуры и спорта

Захаровой Анастасии Дмитриевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

Введение. Восстановление организма женщины после родов занимает довольно продолжительный период времени. Однако в первые месяцы после родов женщинам приходится на некоторое время откладывать занятия в тренажерном зале, так как интенсивность движений и силовые упражнения им пока противопоказаны.

Оздоровительная физическая культура имеет широкий круг возможностей для восстановления функций организма после родов, с помощью которых можно в полной мере решить вопрос оптимальной двигательной деятельности женщин.

Одной из таких физкультурно-оздоровительных методик, позволяющих повысить качество реабилитации женщин и создающих условия для оптимального воздействия на здоровье, является Пилатес. При этом диагностика исходного уровня психофизического состояния рожениц является основой эффективности использования средств оздоровительной физической культурой.

Объект исследования – тренировочный процесс оздоровительной направленности на основе методики Пилатес женщин 25-35 лет, находящихся на восстановительном этапе после родов.

Предмет исследования – объективные и субъективные показатели здоровья, психоэмоционального статуса, функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет в послеродовой период.

В связи с этим, **целью работы** явилось изучение влияния занятий пилатесом на показатели состояния здоровья, функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет в послеродовом периоде.

Гипотеза исследования – предполагалось, что включение в тренировочный процесс женщин 25-35 лет на восстановительном этапе послеродового периода методики Пилатес на основе трехуровневого подхода позволит дифференцированно воздействовать на показатели здоровья, функциональной и физической подготовленности, на их психоэмоциональное состояние, уровень стрессоустойчивости.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме восстановления и укрепления здоровья женщин в послеродовой период с помощью системы Пилатес.
2. Провести комплексную оценку объективных и субъективных показателей здоровья женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода.
3. Оценить показатели психоэмоционального статуса и особенностей темперамента женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода.
4. Провести диагностику функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода.
5. Проанализировать показатели и уровень физической подготовленности как критерия здоровья женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода.
6. Исследовать динамику показателей здоровья, психоэмоционального статуса, функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет в процессе занятий пилатесом в послеродовой период.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач работы: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Комплексная оценка функционального состояния в послеродовом периоде включала:

- оценку показателей физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко с определением индекса массы тела, жизненного и силового показателей, индекса аэробных возможностей Робинсона, а также времени

восстановительного периода после дозированной физической нагрузки (20 глубоких приседаний за 30 секунд) по частоте сердечных сокращений (ЧСС);

- оценку уровня физического состояния (УФС) по Е.А. Пироговой с учетом антропометрических параметров массы тела и роста стоя, возраста, ЧСС и среднего артериального давления (АД ср.);

- оценку коэффициента здоровья Р.М. Баевского на основании функциональных показателей ЧСС и артериального давления (систолического (САД) и диастолического (ДАД)), антропометрических параметров массы тела и роста стоя, возраста и пола;

- самооценку индекса здоровья с помощью анкетирования по методике С. Степанова;

- оценку психоэмоционального состояния (методика Спилбергера, САН, Бека) и особенностей темперамента (методики А. Белова и Н. Обозова);

- Оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) на основании показателей ЧСС, АД, коэффициента выносливости (КВ), вегетативного индекса Кердо (ВИК) и индекса Робинсона;

- оценку функционального состояния дыхательной системы на основании способности к перенесению условий гипоксии в пробах Штанге (пробы с задержкой дыхания на вдохе) и Генчи (пробы с задержкой дыхания на выдохе);

- оценку физической подготовленности по тестовым упражнениям «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Подъем туловища из положения лежа на спине», «Подъем туловища из положения лежа на животе», «Удержание туловища и ног в исходном положении сед углом, руки вперед», «Удержание туловища в положении лежа на животе прогнувшись, руки за головой, ноги на полу».

Все результаты исследований подвергались статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия

(p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с октября 2020 по апрель 2021 года на базе фитнес клуба «FirstGym» г. Саратова, в котором приняли участие 6 женщин с возрастным диапазоном от 25 до 35 лет. У всех женщин беременность была первой, роды прошли без осложнений. Перед началом занятий в фитнес клубе они прошли консультацию у врача, противопоказаний к занятиям не имели.

Оздоровительные занятия по методике «Пилатес» проводились в формате индивидуальных тренировок. В связи с этим у каждой участницы экспериментального исследования тренировочные занятия проходили по индивидуальному графику.

Разработанная программа физических упражнений по методике «Пилатес» была направлена на укрепление физического и психического здоровья женщин в период послеродовой реабилитации, а также повышение их функциональных возможностей.

В основу данной программы была положена система восстановительного процесса, включающая щадящий (1-4 неделя), тонизирующий (5-12 неделя) и тренирующий (13-24 неделя) этапы. Общая продолжительность программы занятий пилатесом составила 6 месяцев.

Дозирование физической нагрузки на каждом восстановительном этапе осуществлялось с учетом послеродовых функциональных показателей и уровня физического здоровья женщин.

Исследования указанных параметров женщин проводились в 4 этапа:

1 этап – фоновые исследования перед началом экспериментального исследования;

2 этап – исследования показателей через 4 недели после окончания щадящего этапа восстановительных мероприятий;

3 этап – исследования показателей через 12 недель после окончания тонизирующего этапа восстановительных мероприятий;

4 этап – исследования показателей через 24 недели после окончания тренирующего этапа восстановительных мероприятий.

Положения, выносимые на защиту:

1. Ступенчатый характер нагрузки системы физических упражнений Пилатес способствует ускорению восстановительных процессов в организме женщины после родов.

2. Основные критерии, определяющие эффективность методики Пилатес оздоровительной направленности, соответствуют структурным компонентам здоровья женщин.

Теоретическая значимость работы: полученные результаты дополняют и расширяют представления об использовании физкультурно-оздоровительной методики Пилатес с женщинами в послеродовом периоде в условиях фитнес-клубов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в возможности использовать полученные результаты в работе тренеров фитнес клубов при построении тренировочных и оздоровительных программ для женщин в послеродовом периоде.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы восстановления и укрепления здоровья женщин в послеродовой период с помощью системы Пилатес» и «Динамика состояния здоровья женщин 25-35 лет в послеродовой период в процессе занятий пилатесом», заключения и списка литературы, включающего 59 источников. Текст магистерской работы изложен на 65 страницах, содержит 16 таблиц и 21 рисунок.

Теоретический анализ проблемы восстановления и укрепления здоровья женщин в послеродовой период с помощью системы Пилатес. Послеродовой период начинается после рождения последа и продолжается 6-8 недель после родов. Послеродовое состояние – одно из сложных, многогранных и чрезвычайно чувствительных состояний женской жизни.

Послеродовой период общепризнанно считается временем повышенного риска развития симптомов сложного эмоционального состояния, что обусловлено совокупностью биологических изменений и изменений социальных ролей в жизни женщины. Поздний послеродовой период заканчивается через шесть недель после родоразрешения, завершая важный процесс восстановления организма женщины. Обратное развитие систем возвращает организм в физиологическое состояние до зачатия ребенка.

Организм женщины в период вынашивания ребенка и во время родов претерпевает большие изменения и требует полного его восстановления. Самостоятельное восстановление мышечного тонуса и нарушенных функций организма часто оказывается недостаточным. Эффективному восстановлению организма женщины в послеродовой период способствует специально организованная тренировка.

После рождения ребенка каждая женщина мечтает о восстановлении фигуры. В этот период занятия в тренажерном зале противопоказаны. Интенсивные упражнения и силовые нагрузки могут отрицательно сказаться на организме молодой мамы и спровоцировать проблемы с лактацией. Кормящим мамам рекомендовано плавное воздействие на мышцы, поэтому лучшим вариантом тренировок в такой ситуации станет пилатес.

Пилатес – это универсальная система оздоровления, система упражнений для тела и разума, требующая постоянного осознания происходящего в теле, постоянного сосредоточения внимания на каждом движении.

Метод физических упражнений «Пилатес» основан на тренировке тела, нагрузка направлена, прежде всего, на более слабые группы мышц, которые служат для поддержания правильной осанки и внутренних органов. Тренировка включает в себя растяжку, физическую нагрузку и правильное дыхание. Очень важно проводить упражнения по методике, чтобы избежать ошибок в движениях и самое главное – в дыхании. Но в любом случае

опасность получения травм во время занятий пилатесом практически равна нулю.

Регулярные занятия пилатесом приводят: к стабилизации поясничного отдела позвоночника; снятию напряжения с мышц в области шеи, плеч и затылка; укреплению мышц живота; улучшению кровообращения в организме человека, координация, осанки; развитию подвижности суставов; увеличению мышечной силы организма; появлению позитивного отношения к жизни, уверенности в себе и своих силах.

Пилатес иногда называют «интеллектуальной гимнастикой».

Цель занятий по системе Пилатес научить не бессознательно двигаться, а понимать, почему происходит движение и как организм при этом движении работает. Необходимо осознавать и ощущать тело, как единое целое. Осознать свои стереотипы в движениях и осанке. Конечная цель метода – заново научить тело двигаться и восстановить нервно- мышечное равновесие.

Глубокое, осознанное дыхание – важнейшая составляющая методики. В пилатесе используется техника грудного, реберного дыхания, в отличие, от стандартного, брюшного. Данный тип дыхания помогает использовать нижнюю часть легких и снимает спазм глубоких мышц.

Пилатес, как и другие оздоровительные системы, имеет специфические виды занятий, которые подбираются в зависимости от возраста, физического состояния, мотивации человека и позволяют существенно разнообразить занятия.

Чтобы занятия пилатесом приносили лишь пользу, следует придерживаться некоторых правил:

1. Начинать тренировки рекомендуется минимум через 4-6 недель после родов.
2. Первые занятия должны происходить с минимальной нагрузкой..
3. Заниматься необходимо в легкой и удобной спортивной одежде.
4. Пилатесом необходимо заниматься каждый день, тратя на него в среднем 45 мин.

5. Залог успешных занятий – плавные движения и правильное дыхание. Организм необходимо по максимуму оснащать кислородом, поэтому дышать нужно естественно, без задержки дыхания.

6. Минимальная длительность одной тренировки – 40 мин, максимальная – 75 мин.

7. В процессе занятий следует концентрироваться на каждом движении и держать мышцы в напряжении.

Перед тренировкой необходимо разогреть мышцы, например, покрутить обруч, сделать небольшую зарядку.

Женщинам 25-35 лет для ускорения восстановления физического состояния начинать регулярные занятия целесообразно через 2 месяца после родов. При этом на начальном этапе занятий нужно выполнять максимально простые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении вначале не должно превышать 10. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять около 30 минут.

На втором этапе восстановления можно выполнять упражнения чуть более сложные. Увеличивается количество упражнений в положении стоя. Появляются упражнения с внешними отягощениями (гантели, тренажеры). Нагрузка повышается за счет незначительного плавного увеличения количества повторений. Продолжительность первых двух этапов может составлять от трех до четырех месяцев. Учитывая невысокую интенсивность занятий на первых двух этапах, рекомендуется проводить тренировки ежедневно.

На третьем этапе можно использовать относительно сложные упражнения. Упражнения, которые традиционно предлагают занимающимся в фитнес центрах. На этом этапе нагрузка увеличивается за счет увеличения рабочего веса во всех упражнениях. Продолжительность третьего этапа составляет от двух до трех месяцев.

Таким образом, регулярные занятия пилатесом помогут подтянуть фигуру после рождения малыша, укрепить мышцы тела и при этом избежать

чрезмерной нагрузки. В совокупности с правильным питанием, пилатес поможет добиться положительных результатов за довольно короткий срок.

Динамика состояния здоровья женщин 25-35 лет в послеродовой период в процессе занятий пилатесом. Одной из главных характеристик здоровья является уровень физического состояния, определяющий степень готовности организма выполнению физических нагрузок различного характера. Известно, что данная готовность находится в прямой зависимости от уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности организма, а также наличия или отсутствия хронических заболеваний.

1. Проведенная комплексная оценка объективных и субъективных показателей здоровья женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода показала, что:

- уровень физического здоровья у всех женщин соответствовал низкому уровню по шкале Г.Л. Апанасенко;
- интегральные значения индекса УФС и коэффициента здоровья указывали на средний уровень физического состояния и неудовлетворительное состояние адаптации организма;
- суммарный показатель самооценки у женщин соответствовал удовлетворительному состоянию; при детальном анализе наряду с удовлетворительными показателями самооценки здоровья установлены неудовлетворительные результаты.

2. Оценка психоэмоционального статуса и особенностей темперамента женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода позволила установить:

- сильный тип нервной системы у всех женщин, а также доминирование черт холерического и сангвинического типов темперамента;
- высокий уровень личностной и реактивной тревожности, умеренное депрессивное состояние и низкий уровень стрессоустойчивости;

- ниже среднего показатели самочувствия и активности, а также средние параметры настроения.

3. Диагностика функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода выявила:

- соответствие ЧСС и диастолического артериального давления физиологической норме;
- наличие высоких значений систолического артериального давления;
- достаточные функциональные возможности системы кровообращения по коэффициенту выносливости;
- превалирование парасимпатических влияний на основании вегетативного индекса Кердо;
- ниже среднего уровню энергopotенциала и аэробных возможностей организма по индексу Робинсона;
- неудовлетворительную способность к перенесению условий гипоксии по результатам проб с задержкой дыхания Штанге и Генчи.

4. Показатели физической подготовленности женщин 25-35 лет на начальном этапе послеродового периода соответствовали низкому уровню.

5. Результаты проведенных исследований показывают необходимость проведения реабилитационных мероприятий для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей и физической подготовленности женщин в послеродовом периоде на основе средств оздоровительной физической культуры.

6. Выявлена положительная динамика показателей здоровья, психоэмоционального статуса, функциональной и физической подготовленности женщин 25-35 лет в процессе занятий пилатесом в послеродовой период, проявляющаяся:

- в повышении суммарных значений уровня физического здоровья женщин от низкого до ниже среднего;
- более выраженной динамике показателей физического здоровья на тренировочном этапе восстановительного периода по сравнению со щадящим и тонизирующим этапами;
- в достоверном увеличении интегрального индекса физического состояния и коэффициента здоровья;
- в снижении уровня реактивной тревожности, послеродовой депрессии и повышении стрессоустойчивости;
- в значительном улучшении показателей самочувствия, активности и настроения, причем настроение на всех этапах было выше по сравнению с параметрами самочувствия и активности;
- в улучшении показателей работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а, следовательно, повышении их резервов;
- в существенном повышении уровня физической подготовленности.

Заключение. Таким образом, на сегодняшний день в нашей стране широкое распространение получили инновационные виды оздоровительной физической культуры, к числу которых относится система «Пилатес». Эта система позволяет повысить качество восстановления женщин после родов и создает условия для оптимального воздействия на их здоровье.

Физическая активность оказывает положительное влияние на все системы организма, но несоответствие нагрузок возможностям организма женщин в послеродовой период может привести к срыву процессов адаптации. Поэтому процесс послеродовой реабилитации может быть оптимизирован путем активного использования средств и методов оздоровительной физической культуры. При этом дозирование физических нагрузок на организм женщин в этот период необходимо проводить с учетом их функционального состояния и физической подготовленности.