

Лало Т. В., ст. магістратури факультету здоров'я, фізичної культури і спорту; науковий керівник – к.фіз.вих, доцент Романова В. І. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ВИКОРИСТАННЯ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

***Анотація.** В статті досліджено сутність використання Пілатесу для жінок зрілого віку. Визначено, що заняття за системою Пілатеса тонізують м'язи, удосконалюють функцію рівноваги, покращують статуру, дозволяють справитися з болями в спині, розвивають дихальну систему, допомагають в розвитку позитивного мислення для боротьби зі стресом. Висвітлено ефект від тренування, який визначається правильною координацією і точною технікою виконання вправ.*

***Ключові слова:** пілатес, засоби, фізичні вправи, жінки, вплив, м'язи.*

***Abstract.** The article explores the essence of Pilates use for mature women. Pilates training has been found to tone the muscles, improve balance, improve physique, help with back pain, and develop the respiratory system to help develop positive thinking in the fight against stress. The effect of training, which is determined by the correct coordination and precise technique of performing exercises, is highlighted.*

***Key words:** pilates, remedies, exercise, women, influence, muscles.*

В наш час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я людини, поліпшення діяльності її серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, сили, гнучкості та інших фізичних якостей. В умовах погіршення екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає якість життя в сучасних умовах. Велика роль у цій боротьбі відводиться оздоровчим програм фізичної культури (фітнесу), покликаних задовольнити запити різних вікових груп і верств населення. Нині налічується близько двохсот видів програм оздоровлення. Умовно їх можна розділити на два основних напрями: західний та східний, в основі яких лежать відмінні менталітети людей, їхні ідеології, які визначають національні особливості.

Формування здорового стилю життя сучасної людини в останні роки визначається особливою увагою до оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла і свідомості. У результаті інноваційного розвитку зазначених систем і методик, утворився особливий напрям оздоровчого

впливу на людину, яка отримала назву «ментальний фітнес», «розумне тіло» або як його називають за кордоном, «Body & Mind».

До ментального фітнесу відноситься система вправ Пилатес, створена близько ста років тому німецьким лікарем, тренером і спортсменом Джозефом Пилатесом. Наприкінці минулого століття метод Д. Пилатеса був відроджений і модернізований. Вихідною базою цієї системи було всього лише 34 вправи, тоді як зараз їх налічується близько 500. Основний вплив система Пилатеса робить на розвиток таких фізичних якостей, як сила і гнучкість, а також вона позитивно впливає на психоемоційний стан [1].

Наукові дослідження вчених ефективності занять за системою Пилатеса та їхній вплив на організм людини, функціональні системи та соматичний стан жінок охарактеризовані в багатьох роботах, зокрема, К. Брунгардт, Н. Жаклін, С. Кречмер, К. Купер, Л. Робінсон, С. Рукавишнікова, Х. Фишер, А. Хердман та ін. Однак, нинішнє погіршення стану здоров'я осіб похилого віку зумовлюють необхідність нових досліджень цієї системи.

Метою нашої статті є дослідження впливу системи Пилатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію статури, а також психоемоційний стан жінок зрілого віку.

Одним їх основних положень системи Пилатеса є взаємозв'язок фізичної та розумової активності, яка покращує діяльність центральної нервової системи: знімається напруга, розвиваються концентрація уваги і образне мислення. Заняття за системою Пилатеса тонізують м'язи, удосконалюють функцію рівноваги, покращують статуру, допомагають справитися з болями в спині, розвивають дихальну систему. Ці вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса й спини та поліпшення гнучкості і рухливості в суглобах [2].

На думку Пилатеса вправи повинні приносити задоволення і бути доступними. Він вважав, що багато традиційних програм малопривабливі, а вправи дуже складні і недостатньо ефективні. Тому, суть методу Пилатеса полягає в отриманні задоволення від заняття, а не здійсненні виснажливого тренування, що приносить біль [1].

Велике значення Д. Пилатес надавав впевненості в досягненні успіху та позитивній віддачі від вправ. Сучасні фахівці називають цей метод «гіпно-сугестивною терапією». Він використовується багатьма лікарями при різних психічних і інших захворювань зокрема шкірних. При цьому треба розуміти, що справа не стільки в метафорі, скільки в психологічній установці на наполегливість у досягненні мети та вірі в позитивний вплив методики.

Ефективність тренування Пилатес для жінок пов'язана з можливістю його впливу на проблемні зони. Як зазначає С. Кречмер [3], у жінок існують свої особливості будови тіла. На думку Т. С. Лисицької, необхідною умовою для фізичного здоров'я жінки є розвиток м'язів черевного преса, спини і тазового дна. Від їх розвитку і міцності залежить нормальне положення внутрішніх органів. При малорухомому способі життя, сидячому положенні,

м'язи тазового дна не протидіють внутрішньочеревному тиску й розтягуються від ваги розташованих над ним органів. Жирові відкладення у жінок виявляються в основному в області талії, сідниць, стегон, а у чоловіків – переважно у верхній частині тулуба – плечах, грудях, животі. Однак у жінок не виключається відкладення жиру і за чоловічим типом – «яблучка» (в області живота і грудей). В цілому у чоловіків на частку жирової тканини приходить близько 12 % загальної маси тіла, а у жінок – 25 %. Характер вправ Пілатеса, цільове спрямування їх на область живота, спини, стегон, таза дозволяє ефективно боротися з жировідкладеннями у проблемних зонах [3].

Фізіологічні особливості жінок викликають явища целюліту. Клітини жирової тканини розташовані групами і, є суттєва різниця в будові підшкірної жирової клітковини у чоловіків і жінок. Сполучно-тканинні волокна у жінок розташовуються паралельно один одному і перпендикулярно шкірі. У цьому є причина утворення так званої «апельсинової кірки» – здуття шкіри над набряклий жировими клітинами. Вважається, що у чоловіків розташування сполучно-тканинних перемичок перешкоджає «набухання» жирового шару. Целюліт – це проблема не тільки жирової тканини. Цей стан організму – обміну, кровотоку, харчування. Лікування целюліту проводиться комплексно, але важлива роль при цьому відводиться фізичним вправам. Конкретних досліджень про вплив методу Пілатеса на лікування целюліту в доступній нам літературі ми не виявили. Однак можна припустити, що ця система вправ, спрямована на поліпшення обмінних процесів особливо в області живота, стегон і сідниць матиме позитивний вплив на запобігання виникненню целюліту у жінок і уповільнення розвитку цього захворювання.

Формування здорового способу життя, профілактика різного роду типових захворювань, прагнення до продовження активної життєдіяльності диктують необхідність пошуку нових ефективних засобів оздоровлення та рекреації людини. У зв'язку з цим особливий інтерес представляють нові методики оздоровчого тренування, засновані на принципі взаємозв'язку «тіла, душі і свідомості» (програми ментального фітнесу), до яких належить Пілатес [4].

Ідеологія і методологія системи Пілатеса займає особливе місце серед сучасних фітнес-програм. Метод Пілатеса спрямований не тільки на фізичне вдосконалення, а й на покращення психоемоційного стану людини. Заняття Пілатесом знімають напругу, збільшують рухливість в суглобах, сприяють набуттю витонченості рухів, а також відчуття задоволення від життя .

На відміну від традиційних тренувальних систем Пілатес, поєднуючи в собі сучасні принципи оздоровчого тренування, включає постійну увагу концентрацію на виконуваних рухах. Основна спрямованість занять Пілатес – розвиток гнучкості і сили, поліпшення постави та вміння свідомо контролювати роботу м'язів. Поряд з цим, Пілатес має більший арсенал підготовчих вправ, що дозволяє підвищити безпеку та ефективність занять [5].

Потрібно відзначити, що вправи Пілатеса та Йоги мають схожі ознаки. Обидві системи мають у своїй основі метод усвідомлених рухів, вони роблять

акцент на глибокому диханні і плавних, довгих рухах, які сприяють розтягнення і подовженню м'язів. Відмінність полягає в тому, що в Йозі перехід від однієї статичної пози до іншої відбувається без повторень, а у Пилатес відбувається чергування серій рухів, які є більш динамічними, систематично та анатомічно обгрунтованими.

Значущим принципом системи Пилатеса є інтеграція. У цьому контексті під інтеграцією розуміється здатність усвідомлювати і відчувати тіло, як єдине ціле. Звичайно мається на увазі, що свідомість повинна бути зосереджена на тій області тіла, яка знаходиться в русі під час виконання вправи. Проблема цієї позиції полягає в ігноруванні інших областей тіла, не включених у рух, що призводить до дисбалансу тіла і перешкоджає гармонійному розвитку гнучкості, координації та рівноваги.

Кожна вправа, що виконується за методом Пилатеса, задіює всі м'язи – від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Для їх виконання рекомендується концентрувати увагу на стабілізації тієї частини тіла, яка не задіяна в русі в тій же мірі, що і на м'язових групах, які безпосередньо беруть участь в роботі. Наприклад, у вправі «скручування тулуба з положення, лежачи на спині», необхідно зосередитися на стабілізації ніг, у той час як верхня частина корпусу знаходиться в русі. Якщо під час виконання цієї вправи концентруватися тільки на підйомі верхньої частини тулуба, без попередньої стабілізації ніг, це призводить до утруднення утримання балансу, недбалому та неефективному виконання вправи, які можуть призвести до травми.

З умінням концентрувати увагу тісно пов'язана здатність координувати свої рухи, напружувати одні м'язи – при цьому розслабляти інші. Завдяки методу Пилатеса можуть значно підсилитися кінестетичні почуття, оскільки, виконання вправ стимулює двосторонній зв'язок між мозком і м'язами [6].

Таким чином, ефект тренування багато в чому визначається правильною координацією і точною технікою виконання вправ. Кожен рух в системі Пилатеса має мету. Кожна команда інструктора, особливо пропоновані ним образи важливі для загального успіху.

Порівнюючи програми Пилатеса з традиційною силовим тренуванням, можна виділити такі особливості [5; 7]:

1. Розумне управління тілом на основі стабілізації хребта Пилатес допомагає позбутися від звички бездумно напружувати м'язи, при цьому використовуючи правильне положення тіла в просторі. Стабілізація поперекового відділу і тазу дозволяє зберегти або створити правильну поставу, не заважаючи при цьому силовому впливу на основні м'язи і групи м'язів;

2. Комплексне і ізоляційне вплив на всі групи м'язів. Кожна вправа з основного курсу Пилатесу розробляє всі групи м'язів, від основних до дрібних. Пилатес вчить ізолювати м'язи, на які спрямовано вправа, розслабляючи при цьому інші, але зберігаючи природне положення тіла;

3. Робота з м'язами-стабілізаторами, які підтримують скелет і внутрішні органи та тренування сили «зсередини». Вона не призведе до збільшення

м'язової маси або до кубиків на животі, але дозволить зміцнити організм зсередини, навчитися утримувати своє тіло в правильному положенні в просторі та уникнути багатьох хвороб у майбутньому;

4. Розтягування. Одна з особливостей тренування за системою Пілатес – розтягування м'язів до нормального стану, що надає їм еластичність, тонус і сприяє відновленню природної грації і свободи руху. На заняттях можна навіть трохи підрости, відновлюється природна лінія хребта і баланс в хребетних дисках, поступово забувається звичка «сідати» на хребет;

5. Якість вправ важливіше їх кількості. У Пілатесі дуже важлива техніка виконання вправ. Три вірних підходи дадуть більше користі, ніж двадцять невірних. Саме із-за неусвідомлених рухів ми заробляємо собі різні хвороби спини, суглобів і внутрішніх органів. Невірна техніка може цю неусвідомленість посилити. Також часто методики страждають однобокістю, що призводить до болів в спині, ший, попереку. Це відбувається тому, що такі методики розробляють об'ємні м'язи, залишаючи дрібні в бездіяльності. У Пілатесі жодна вправа не призводить до м'язового дисбалансу;

6. Зведення практично до нуля можливість травм. Пілатес – один з найбезпечніших видів тренування, він може бути будь-яким за рівнем навантаження, від дуже простого і акуратного до серйозного силового, який далеко не кожному атлету буде під силу. Вправи Пілатес справляють дуже позитивний вплив на тіло, одночасно тренуючи його. Саме тому для занять Пілатесом практично немає вікових обмежень.

Пілатес показаний жінкам зрілого віку, адже заняття за системою Пілатеса орієнтовані на оздоровлення хребта дозволяють навчитися розумно управляти своїм тілом тонізують та зміцнюють м'язи, створюють м'язовий корсет розвивають рівновагу, покращують поставу відточують лінії тіла, надаючи м'язам більш видовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему, допомагають розвитку позитивного настрою в боротьбі зі стресом [6].

Узагальнюючи результати проведеного дослідження можна зробити висновок, що система вправ Пілатеса, як історично сформована оздоровча методика, вимагає глибокого дослідження особливостей її впливу на різні функціональні системи організму що задіюються, а також можливих ефектів оздоровлення та корекції в умовах розвитку сучасної людини.

1. Rincke Eva, Joseph Pilates: Der Mann, dessen Name Programm wurde. Biografie, 2016. 304 с. 2. Робинсон Л., Фишер Х., Жаклин Н. Пілатес управление телом. Минск: ООО «Поппурри», 2003. 128 с. 3. Кренмер Э. Стрoение тела и характер. М.: Педагогика-Пресс, 1995. 608 с. 4. Брунгардт К. Голливудский пресс для женщин. *Брунгардт*, 2006. № 5. С. 336. 5. Рукавишникова С. К. Применение средств Пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Санкт-Петербург, 2011. 166 с. 6. Хердман А. Система Пилатеса. Простые упражнения для дома, работы и отдыха. Киев: София, 2004. 144 с. 7. Кулер К. Аэробика для хорошего самочувствия. *Физкультура и спорт*. 2000. № 15. С. 197.