

## ОБГРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО ПОБУДОВИ ОЗДОРОВЧИХ ПРОГРАМ З ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ЖІНОЧОГО КОНТИНГЕНТУ

*У статті розглянуто питання побудови занять з ментального фітнесу на прикладі Пілатесу для жінок зрілого віку, які реалізуються у груповому форматі занять. Ми вивчали наступні чинники, які на наш погляд обумовлюють особливості побудови занять з пілатесу: завдання, які формулюються, мотивація до занять; особливості фізичного стану та наявність рухового досвіду клієнтів, рівень професійності інструктора; наявність обладнання; рівень складності занять.*

**Ключові слова:** пілатес, побудова занять, ментальний фітнес, оздоровчий ефект.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень.** Сучасними авторами переважно розглянуто особливості занять силовим фітнесом, аеробікою, аквафітнесом [1, 4]. У той же час ментальний фітнес все міцніше займає місце у ієрархії популярних напрямків фітнесу. Специфічні риси напрямків ментального фітнесу полягають у наявності власної філософії, тобто напрацюванні відчуття "власного тіла", поєднання дихання, вправ та образів, що формуються в уяві [7]. Пілатес є одним із найбільш затребуваних фітнес-програм у сучасних фітнес центрах. Складність наукового обґрунтування реалізації програм занять з пілатесу обумовлена "клубною системою", відсутністю адекватної системи контролю за фізичним станом осіб, що займаються та переважно "неконтрольованим" станом підготовки інструкторів. Пілатес позиціонується переважно, як оздоровча система, яка спрямована на корекцію постави, але це мотивує до занять всього 18 % жінок [2, 5]. Обрання засобів пілатесу на заняттях залежить від того, є ці вправи основним засобом оздоровлення або додатковим, від завдань які формулюються у поєднанні клієнтів та інструкторів та від ланки внутрішніх та зовнішніх факторів, обґрунтування яких обумовило актуальність наших досліджень.

Робота виконується у відповідності з темою 3.9 "Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації" (номер держреєстрації 0111U001735) Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001-2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати підходи до побудови програм занять Пілатесом, що реалізуються у груповому форматі для жінок зрілого віку.

**Завдання дослідження.**

1. За даними спеціальної літератури вивчити існуючі підходи до побудови оздоровчих програм з ментального фітнесу.

2. Дослідити основні мотиваційні пріоритети до занять пілатесом та особливості фізичного стану жінок зрілого віку.

3. Визначити рівень освіти та професійних навичок інструкторів з пілатесу.

**Методи дослідження.** Аналіз спеціальної літератури, педагогічні, соціологічні, антропометричні, фізіологічні, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі фітнес-центрів м. Києва, взяли участь 40 жінок, які займались за системою Пілатесу. В анкетуванні взяли участь 18 інструкторів з пілатесу.

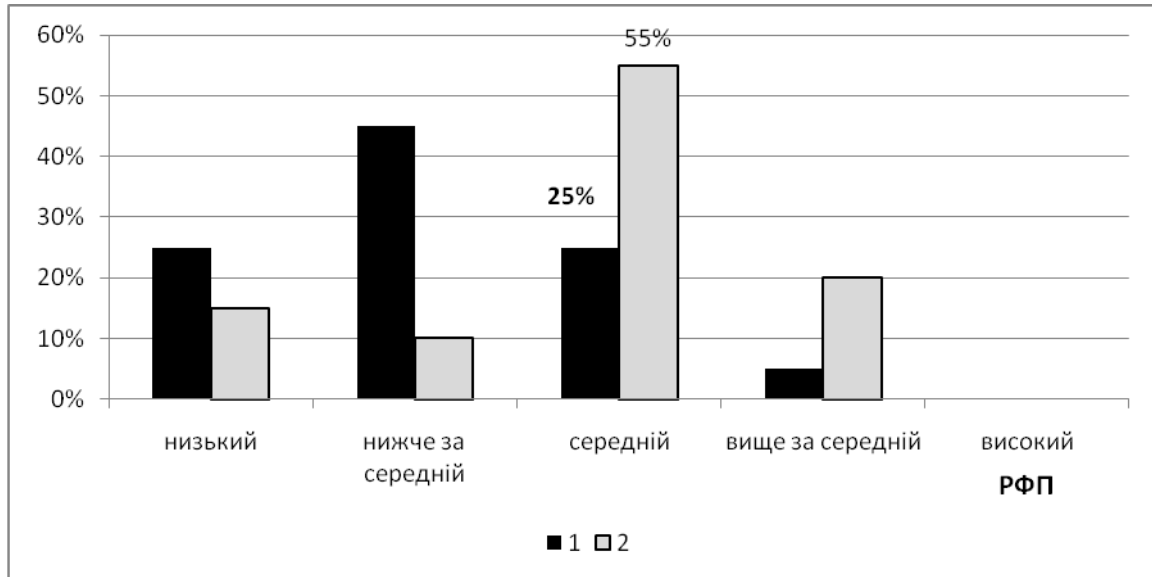
**Основний зміст.** За даними спеціальної літератури в основу програмування та побудови оздоровчого (кондиційного) тренування полягає рівень фізичного стану осіб, що займається. Але існуючі реалії функціонування фітнес-індустрії вказують на те, що побудова занять ментальним фітнесом, типовим представником якого є система Дж. Пілатеса потребує більш детального розгляду та методичного обґрунтування.

Нами розглянуті основні підходи до побудови оздоровчих фітнес програм з пілатесу, які реалізуються у груповому форматі занять. Ми вивчали наступні чинники, які на наш погляд обумовлюють особливості побудови занять з пілатесу. Умовно ми поділили на 2 групи: внутрішні: мотивація до занять; показники фізичного розвитку; показники фізичної підготовленості; наявність рухового досвіду та зовнішні: рівень професійності інструктора; наявність обладнання; рівень складності занять; кількість тих, що займається у групі.

При застосуванні вправ системи Д. Пілатеса для занять із жінками зрілого віку, за оцінками науковців [3] необхідним кроком являється диференціація вправ за рівнем складності, шляхом розподілу найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретними програмами відповідно до рівня їх

складності: "програма для початківців", "програма для людей середнього рівня підготовленості" та "програма для людей добре підготовлених", цей підхід є "за рівнем фізичної підготовленості".

Нами було визначено рівень фізичної підготовленості жінок зрілого віку, які мають різний досвід занять пілатесом (рис. 1) ми визначили, що не зважаючи на достовірні відмінності у рівнях фізичної підготовленості (РФП) між групами, високий РФП відсутній у обох групах, перевагу складають нижче за середній та середній рівні, тобто заняття за методикою пілатесу не забезпечують високий рівень фізичної підготовленості.



**Рис. 1. Розподіл жінок зрілого віку з різним досвідом занять пілатесом за рівнями фізичної підготовленості, %:**

1 – жінки, які не мають досвіду занять пілатесом (початківці);

2 – жінки, які мають досвід занять пілатесом понад 1 року (досвідчені).

Проаналізувавши програми занять, які пропонують фітнес-центри м. Києва, ми визначили, що цей підхід практично не реалізується. Він представлений тільки при навчанні інструкторів з пілатесу школами "Планети фітнес", "Акваріум" та "Fitnesservice".

За завданнями, що вирішуються під час тренувань, програми пілатесу умовно поділяють розподіляються на комплекси вправ: для зниження ваги, для корекції або підтримання правильної постави, для зміцнення м'язів живота та спини, а також для зміцнення м'язів ніг і сідниць [6].

Тому нами було вивчено особливості фізичного розвитку та функціонального стану жінок зрілого віку. Доведено, що фізичний розвиток жінок 30 – 46 віку, що займаються пілатесом, знаходиться у межах норми, утім обхватні показники свідчать про тенденцію до зменшення (табл. 1).

Утім жінки, які займаються пілатесом більш тривалий час мають статистично значуще ( $p < 0,05$ ) меншу масу тіла, вищий рівень фізичної працездатності, а також кращі показники дихальної системи у порівнянні із жінками, що нещодавно приступили до тренувань.

Таблиця 1

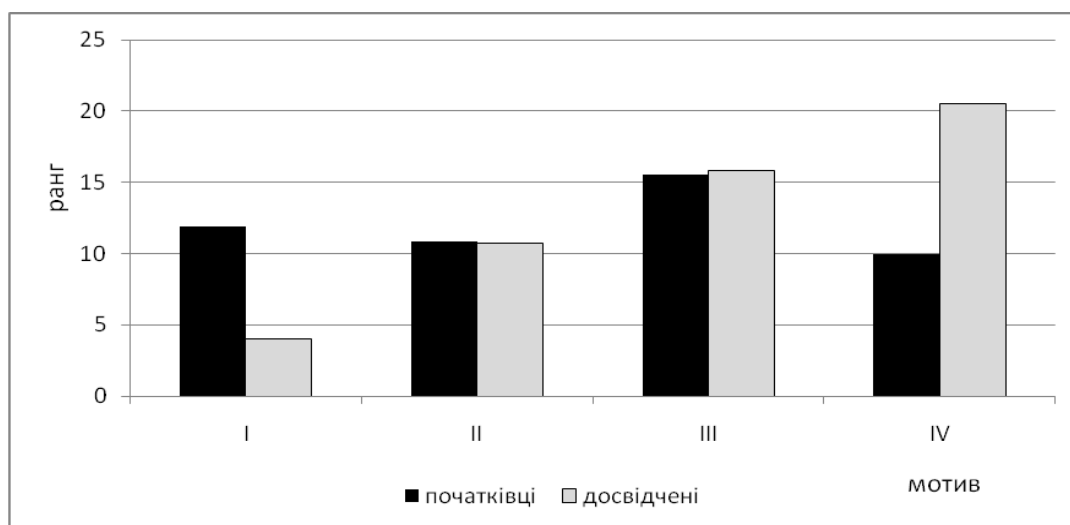
**Порівняльний аналіз антропометричних показників жінок зрілого віку, які займаються пілатесом**

Показники	Середньостатистичні значення			
	Досвідчені (n=20)		Початківці (n=20)	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Довжина тіла, см	167,16	3,46	168,40	8,20
Маса тіла, кг	61,59	3,69	72,67*	4,07
ОГК, см	89,70	2,70	93,60	4,28
Обхват стегон, см	94,35	4,40	101,13	5,98
Обхват стегна правого, см	54,27	3,26	54,47	6,96
Обхват стегна лівого, см	53,81	2,96	53,93	6,31

Достовірність розходжень \*  $p < 0,05$

В той час незважаючи на те, що обидві групи однорідні за обраними показниками, коефіцієнти варіації в групі досвідчених у пілатесі жінок нижчі, ніж у групі початківців.

Паралельно нами вивчалась мотивація до занять пілатесом жінок зрілого віку та рівень професійності інструкторів, як необхідні складові побудови програм занять пілатесом (рис. 2).



**Рис. 2. Структура мотивації жінок зрілого віку до занять пілатесом в залежності від терміну занять, (n=40):**

I – "Рекреаційно-розвиваючий" мотив; II – "Оздоровчо-пізнавальний" мотив;  
III – "Моторно-особистісний" мотив; V – "Соціально-естетичний" мотив.

Таким чином, у опитаних жінок у структурі мотивації переважають рекреаційно-розвиваючий і оздоровчо-пізнавальний мотиви до занять пілатесом над моторно-особистісним та соціально-естетичним. Утім варто зазначити, що структура мотивації жінок, що тільки розпочали тренування має свої особливості, які полягають у прагненні до комфортних умов тренування та вдосконалення статури. Саме такі мотиви у новачків превалюють над внутрішніми потребами самовдосконалення.

Ми бачимо невідповідність між завданнями, що формують інструктори та мотивами клієнтів. Саме у ментальному фітнесі необхідно формулювати завдання самовдосконалення, формування внутрішнього світу, спокою сприйняття, підвищення стресостійкості.

Наступним етапом дослідження було визначення кваліфікації інструкторів. Поштовхом до цього стало аналіз існуючих видів занять пілатесом з використанням спеціального, наприклад "крупного" обладнання, ліжок пілатесу "Reformer". За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна без обладнання і з різними видами обладнання. Пілатес без обладнання називають *matwork* (робота на маті). Пілатес з обладнанням в свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери.

Усі сучасні тренажери, що застосовують при заняттях пілатесом, були розроблені на основі тренажерів, що у свій час розробив автор методики. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність втримання рівноваги за відсутності жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато м'язів, які не використовуються у звичайних тренуваннях.

Серед тренажерів найбільш поширеним являється Реформер (Reformer), який дозволяє завчасно задати безпечну та найбільш ефективну траєкторію рухів з врахуванням анатомічних особливостей людини.

Заняття на комбінованому тренажері Каділак (Cadillac), так званому Реформерф-трапеції, передбачає використання внутрішньої енергії задля підняття та переміщення ваги свого тіла разом із рухомою платформою, пропонуючи додатковий супротив і опір завдяки пружинам з різними тягарцями, рухомій основі та упорі для голови і плечей.

Заняття даних видів проводяться виключно за додаткову плату, тобто потребують окремих знань та навичок фітнес-тренера. Ми провели бесіди та анкетування інструкторів з пілатесу та визначили, що наявність спеціальної освіти мають всього 55% опитуваних, 78% пройшли спеціальні семінари з навчання, з них 22% пройшли всі представлені рівні навчання та мають досвід роботи, як з малим так і з великим обладнанням. Вся 100% опитуваних були жінки, середній вік склав 32,6 роки, мінімальний вік 26 років. Таким чином можливо зробити висновок, що кваліфікація інструкторів та фітнес-тренерів з ментального фітнесу, а саме пілатесу може стати фактором, що лімітує як обрання засобів і вправ, так і може знижати якість оздоровчих впливів.

**Висновки.** Нами визначені основні підходи до побудови занять пілатесом із жінками, умовно їх можливо назвати: "за рівнем підготовленості"; "за завданнями", "за мотивами", "в залежності від використання обладнання", "для осіб з особливими потребами", "за кваліфікацією інструктора". Але наше дослідження свідчить, що використання одного із цих підходів не гарантує стабільного та вираженого оздоровчого ефекту. Необхідно послідовно використовувати розглянуті підходи, для чого планується розробка алгоритму програмування занять ментальним фітнесом на прикладі пілатесу.

**Перспективи подальших досліджень.** На наступному етапі планується дослідити ефективність використання запропонованих підходів щодо побудови занять ментальним фітнесом, визначити основні етапи програмування програм з пілатесу та підтвердити оздоровчі ефекти.

#### Використані джерела

1. Бирик Р. В Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р. В. Бирик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 4. – С. 16-26.
2. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук: 13.00.04 / О. В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.
3. Загура Ф. Вплив занять за системою пілатеса на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку / Ф. Загура, А. Дунець-Лесько, М. Ріпак // Спортивна наука України. – 2010. – № 2. – С. 74-83.
4. Кукоба Т.Б. Оздоровительная тренировка женщин 21-35 лет на основе упражнений изотонического характера с учётом соматотипа : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. пед наук: 13.00.04 / Т. Б. Кукоба – Омск, 2011. – 24 с.
5. Рукавишникова, С. К. Методика применения пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 82-86.
6. Федорова О.Н. Комплексное применение средств пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста / Федорова Ольга Николаевна/ автореф. дисс. на соиск. ст. канд.пед. н., 13.00.04, 2012. – 21 с.
7. Wilson D. A kinder, gentler rehab: Pilates provides effective rehabilitation for both body and mind / D.A. Wilson // ADVANCE for Physical Therapists and Physical Therapy Assistants. – 2005. – August. – P. 37.

*Erakova L., Tomilina Y.*

#### JUSTIFICATION OF THE APPROACHES TO THE CONSTRUCTION OF HEALTH PROMOTING PILATES EXERCISE PROGRAMS FOR WOMEN

*The article features the aspects of mental fitness exercise class program construction on the example of Pilates for women in mature age. The work of contemporary authors concerns primarily the particularities of strengths fitness, aerobics and aqua fitness exercise. At the same time, mental fitness is becoming a strong participant in the hierarchy of the popular fitness tendencies. Specific features of the mental fitness lie in the existence of a particular philosophy, manifesting in the principle of working up the sensation of "own body", the combination of breathing, exercise and visions created by one's imagination. Pilates exercise is among the most demanded fitness programs at the contemporary fitness centers. We have reviewed the basic approaches to the construction of health promoting Pilates exercise programs conducted in the group exercise setting. We have studied the following aspects, which, in our opinion, define the specifics of Pilates exercise program construction. We have divided them into two categories: internal (exercise motivation; physical development indicators; physical fitness indicators; presence of the movement experience) and exterior (fitness instructor proficiency level; exercise equipment availability; exercise class difficulty level; a number of people in a group). The complexity of the scientific justification of the Pilates exercise programs implementation is due to the "club system", absence of the adequate physical fitness control system for persons participating in Pilates exercise, and mostly unregulated state of the instructor preparation and training. Pilates is mostly regarded as a health promoting system directed at the posture correction, but this motivates only 18% of women. The selection of Pilates exercises depends on whether they serve as principal or complementary means of health promotion, on the designated tasks developed by clients and instructors, and on the factors listed in the article.*

**Key words:** Pilates, exercise class program construction, mental fitness, health promoting effect.

*Стаття надійшла до редакції 15.09.2015 р.*