

ФЕДЯНИНА ЮЛИЯ

**ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ
ПИЛАТЕСА В
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ТРЕНИРОВКЕ НА
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И
ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Научный руководитель к.п.н., доцент Панова И.П.,



Введение

Современный взгляд на здоровый стиль жизни вызвал в последние годы интерес к восточным оздоровительным системам, а также западным методам тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания.

Современный фитнес вбирает в себя практики, нацеленные на тренировку не только тела, но и сознания, на духовное совершенствование.



Пилатес– это упражнения выполняющиеся в партере, позволяющие избежать травмы в суставах и укрепить тонус мышц.



Цель исследования:

Исследование влияния занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин зрелого возраста (45-55 лет).



Методы тестирования физического развития.

- ▣ **Вес тела (масса тела):** измеряется в килограммах путем взвешивания на стандартных напольных весах.



Методы тестирования физического развития.

- ▣ Частота Сердечных Сокращений (ЧСС- пульс) и Артериальное давление (АД)



Методы тестирования физического развития.

- ▣ **Величина кожно-жировых складок:** Толщину кожно-жировых складок измеряют пальпаторно, с помощью специального циркуля или калипера



Методы тестирования

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

- Оценка уровня тревожности по шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин).

	Нет это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4

Методика исследования



Для сопоставления эффективности учебно-тренировочного процесса, проводимого по экспериментальной и общепринятой методикам, были определены группы по 15 женщин (45-55 лет)

Методика исследования

Контрольная группа: занималась по традиционной программе базовой аэробики с низким уровнем нагрузки.

Экспериментальная группа: подбор упражнений и заданий проходил по предложенной нами базовой программе по системе «Пилатес»: roll-down (раскручивание вниз); roll-up (скручивание вверх); single leg circles (круги ногой); rolling like a ball (перекаты на спине); single leg stretch (растягивание ног поочередно); double leg stretch (растягивание ног одновременно); spine stretch forward (растягивание спины вперед).

Результаты исследования

Однородность состава КГ и ЭГ определялась по результатам предварительных контрольных испытаний по показателям физического развития и психоэмоционального состояния испытуемых.

Статистические данные показывают, что исходный уровень физического развития и психоэмоционального состояния женщин КГ и ЭГ был в основном практически идентичен, достоверных различий не обнаружено.

В конце эксперимента было проведено контрольное тестирование уровня физического развития и психоэмоционального состояния испытуемых ЭГ и КГ.

Влияние занятий по предложенной программе на физическое развитие женщин зрелого возраста

Примечание: p - достоверность по t-критерию Стьюдента; n – количество испытуемых.

n=30	Вес(кг)		ЧСС (уд/мин)		АД мм/рт/ст		ВКЖП (в области живота) ,%	
	До	После	До	После	До	После	До	После
Контрольная группа (n=15)								
x	86,8	83,8	79,4	74,2	132/81	122/75	30,1	27,4
Sx	1,5	1,5	0,1	1,1	1,3/1,4	1,2/0,8	0,6	0,7
p	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
Экспериментальная группа (n=15)								
x	85,7	83,3	78,7	76,3	134,6/79	121/75	30,2	27,0
Sx	1,9	1,7	1,1	0,9	1,1/1,0	1,2/0,7	0,8	0,5
P	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Изменения показателей психоэмоционального состояния женщин КГ и ЭГ (до и после эксперимента)

Примечание: p - достоверность по t-критерию Стьюдента; n – количество испытуемых.

n=30	Низкая (до30)		Тревожность Умеренная (31 –46)		Высокая (46 и выше)	
	До	После	До	После	До	После
Контрольная группа (n=15)						
Кол-во	7	6	1	2	7	7
%	46,7	40	6,7	13,3	46,7	46,7
p	>0,05		>0,05		>0,05	
Экспериментальная группа (n=15)						
Кол-во	8	3	0	9	7	3
%	53,3	20	0	60	46,7	20
p	<0,05		<0,05		<0,05	

Заключение

В результате проведенного исследования и полученных данных мы можем рекомендовать:

- занимающимся по системе Пилатеса включать в тренировочный процесс аэробные упражнения для повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы;



□ - эмоциональность занятий и положительное психическое воздействие на занимающихся возможно лишь при высоком уровне подготовленности специалистов, владеющих навыками визуализации, внушения, управления группой, высокими коммуникативными способностями, т.к. по своей структуре движения системы Пилатеса представляют собой сочетание гимнастических элементов и некоторых асан системы хатха-йоги и при неквалифицированном подходе могут показаться скучными и монотонными.



Спасибо за внимание!