

ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА - ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Терентьєва О.Б., Гобач Т.В.

Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

Однією з актуальних проблем сьогодення є здоров'я нації. За даними медичної статистики 65% молоді у віці 18-25 років має хронічні захворювання, знаходяться на диспансерному обліку. Боротьба за здоровий спосіб життя, збільшення адаптаційних можливостей організму — основне завдання фізичного виховання на сьогоднішній день. Тому зріс інтерес як викладачів фізичної культури, так і населення до оздоровчих комплексів фізичної культури в основу яких лягли східні оздоровчі практики.

Мета дослідження - вивчення впливу оздоровчої системи пілатес на адаптаційні можливості організму жінок. У дослідженні взяло участь 30 жінок у віці 20-35 років. Проведено вимір життєвих індексів і розрахунок адаптаційного потенціалу. Встановлено, що в 70% випадків у жінок збільшений індекс маси тіла, знижена життєва ємність легень, знижені резервні можливості серцево-судинної системи і адаптаційні можливості організму. При регулярних систематичних заняттях в оздоровчих групах за системою пілатес спостерігається тенденція до нормалізації показників, що вивчаються у всіх випробовуваних вже у через 2 місяці з моменту початку тренувань.

Отримані результати дозволили розробити практичні рекомендації для викладачів фізичного виховання:

- Заняття за системою пілатес показано людям будь-якого віку, які мають хронічні захворювання дихальної та серцево-судинної систем, а також знижені адаптаційні можливості.
- Гімнастика пілатес є безпечним оздоровчим засобом фізичного виховання для людей із захворюваннями опорно-рухового апарату.