

31,1 %, на среднем – 28,3 %, на низком уровне – 26,7 %. Анализ исследования показывает, что некоторые студенты имеют низкий уровень развития выносливости. Высокой оценки, в 5 баллов, заслуживает развитие таких двигательных качеств, как скорость, сила и ловкость у студентов, посещающих специализации «Баскетбол», «Волейбол» и «Футбол». Также высокий уровень развития гибкости отмечался у студентов, специализирующихся в секции «Фитнес».

Таким образом, на основании анализа результатов тестирования можно сделать вывод, что уровень развития физических качеств студентов оценивается удовлетворительно. Успешная сдача нормативов тестирования требует регулярных занятий, где студенты должны в процессе подготовки больше времени отводить двигательной активности.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в совершенствовании системы подготовки оценок уровня физической подготовленности студентов КНТЭУ.

1. Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 9 грудня 2015 року – містять доручення уряду місцевим адміністраціям та профільним міністерствам проводити щорічну оцінку фізичної підготовленості населення України з 2017 року. – <http://www.kmu.gov.ua/control/ru/cardnpd?docid=248719427>.

ПРОЯВЛЕНИЕ ОСТЕОПОРОЗА У ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

Сафронова Е.П.

Белорусский государственный университет физической культуры
(Минск, Республика Беларусь)

В Республике Беларусь, как и во всем мире, наблюдается процесс постарения населения. Систематизация проявлений естественного процесса старения позволяет выявить основные негативные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей отдельных органов и систем, а также вызванные этими изменениями заболевания. У женщин, ведущих малоподвижный образ жизни, не занимающихся физическими упражнениями происходит снижение мышечной массы значительно быстрее, чем у активных женщин. В последние годы женщины имеют больший риск развития остеопороза. Остеопороз – это системное заболевание скелета, характеризующееся прогрессирующим снижением плотности кости и нарушением микроархитектоники костной ткани, что приводит к патологической ломкости кости и повышенному риску возникновения переломов [1].

Целью исследования явилось изучение состояния проблемы остеопороза на примере женщин пожилого возраста, занимающихся геронтологической физической культурой с использованием лечебной гимнастики по системе Пилатеса.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, статистический анализ.

Исследование проводилось на базе КСЦ «Локомотив» г. Витебск, УЗ «Витебский областной диспансер спортивной медицины» г. Витебска. В опросе участвовало 40 женщин, занимающихся пилатесом. Полученные результаты были интерпретированы с помощью шкалы рисков.

Согласно результатам анкетного опроса об индивидуальной степени риска развития остеопороза у женщин пожилого возраста, занимающихся пилатесом, были получены следующие данные:

– 55 % имеют незначительный риск (результаты положительных ответов 0–6) заболевания в последующие годы, которых можно избежать благодаря питанию с достаточным содержанием кальция и активным занятиям физическими упражнениями;

– 32,5 % имеют умеренный риск развития остеопороза (результаты положительных ответов 7–10), что вынуждает респондентов применять самостоятельные меры по его снижению. Прежде всего, следует пересмотреть образ жизни: изменить рацион питания, включив в него молоко и молочные продукты, усилить физическую активность, отказаться от курения. Целесообразно покрывать недостатки кальция и витамина D3 с помощью препаратов;

– 12,5 % имеют повышенный риск развития остеопороза (результаты положительных ответов 11–15). У респондентов достаточно оснований беспокоиться о здоровье. Необходимо проанализировать факторы риска и вместе с врачом разработать меры профилактики заболевания. Вероятно, придется коренным образом изменить образ жизни, отказаться от старых привычек, ведь пациентки стоят на пороге предстоящих существенных перемен в здоровье. С помощью врача необходимо подобрать препараты для устранения в организме дефицита кальция и витамина D3.

Анализируя факторы риска в группе занимающихся пилатесом, можно сделать вывод, что средний показатель уровня развития фактора риска остеопороза в группе занимающихся пилатесом – умеренный.

1. Солодков, А. С. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам / А. С. Солодков, Е. Г. Сологуб. – М., 2001. – С. 45–46.