

використовувати протягом усього навчального року на уроках фізичної культури як у формі комплексних спеціалізованих занять, так і в якості додаткових вправ. Для внесення елементів різноманітності в педагогічний процес слід чередувати заняття з використанням тренажерів з заняттями з використанням традиційних засобів.

Отримані дані дозволять перевірити ефективність програми розвитку силових здібностей з використанням тренажерів у юнаків старших класів у подальших наших дослідженнях.

Література.

1. Березин А.В. С помощью тренажеров: об интенсификации учебных занятий физкультурой в старших классах / А.В. Березин, Г.Г. Пушкин // Физическая культура в школе, 1991. - №4. - С. 18-22.
2. Галяс В.В. Використання занять у тренажерному залі для вдосконалення фізичної підготовки школярів старших класів : метод. рек. для вчителів фіз. культури / упоряд. В. В. Галяс. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 20 с.
3. Дідик Т.М. Педагогічний контроль підготовки в силових і швидко-силових видах спорту в системі комплексного контролю / Т.М. Дідик, І.А. Кульчицька // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / В.М. Костюкевич, Є.М. Врублевський, Т.В. Вознюк [та ін.]; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 67-94 с.
4. Дідик Т.М. Підвищення фізичної підготовленості студентів спортивного ВНЗ засобами атлетизму / Т.М. Дідик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць під ред. проф. Куца О.С. – Випуск 11. – Вінниця, 2011. – С.46-51.
5. Дяченко А.А. Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень / А.А. Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.
6. Кабачков В.А. Тренажеры в школе: Книга для учителя / В.А. Кабачков, В.А. Пономарчук. – М.: Просвещение, 1992 – 112 с.
7. Кузнецов В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.:НЦ-ЭНАС, 2002. – 200с.
8. Мацкевич М.В. Многокомплектные снаряды, приспособления и технические средства в физическом воспитании / М.В. Мацкевич, И.А. Гуревич, В.А. Кабачков. – Минск: Полымя, 1979 – 62 с.

АНАЛІЗ ВПРОВАДЖЕННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Курчин Вікторія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлені матеріали, які присвячені аналізу впливу занять по системі пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ.

Summary. This article submissions that focus on analyzing the impact on system classes Pilates physical fitness of students at the university.

Постановка проблеми. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці (Рукавішнікова С.К., Білецька В.В., Бондаренко І.Б., Стецура Ю.В.) називають зниження інтересу до традиційних занять фізичними вправами. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізкультурою є відсутність можливості вибору форм занять та незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу з фізичного виховання. Дані літератури свідчать по те, що вивчено використання засобів гімнастики в процесі фізичної підготовки студентів (Дяченко А.А., 2014; Хоронжевський Л.Є., Хуртенко О.В., 2016) однак не вистачає обґрунтування впливу занять пілатесом на розвиток фізичної підготовленості студентів [1,2,7,8].

Мета дослідження полягає в аналізі показників фізичної підготовленості студенток, які займається пілатесом.

Методи та організація дослідження. У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).

У формувальному експерименті взяло участь 35 студенток 17-22 років, з наближеними характеристиками фізичної підготовленості, які були розподілені на дві групи, що займалися за різними програмами: перша – експериментальна використовувала систему вправ пілатеса; друга – контрольна, займалася на заняттях з фізичної культури.

Протягом 8 місяців (вересень 2016 року – квітень 2017 року) студентки першої групи (20 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи пілатеса, а інші 15 осіб займалися за загальноприйнятими методиками, що застосовуються на заняттях з фізичної культури.

Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин. Експериментальна група займалася за програмою пілатеса, переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених.

Всі заняття включали розминку, основну частину і заключний стретчинг (вправи на розтягування). Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

Результати дослідження. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді (Дяченко А.А., 2015) [1]. В умовах шкідливої екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини стає важливим фактором, що визначає життя в сучасних умовах. Велику роль у цій боротьбі відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги

різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення є пілатес, який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло») [6]. Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених пілатесу, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму [7].

Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіподинамії. Ця вада не минула й Україну. За останні роки значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді [5].

Як визначило опитування серед студентів, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя (рис.1).

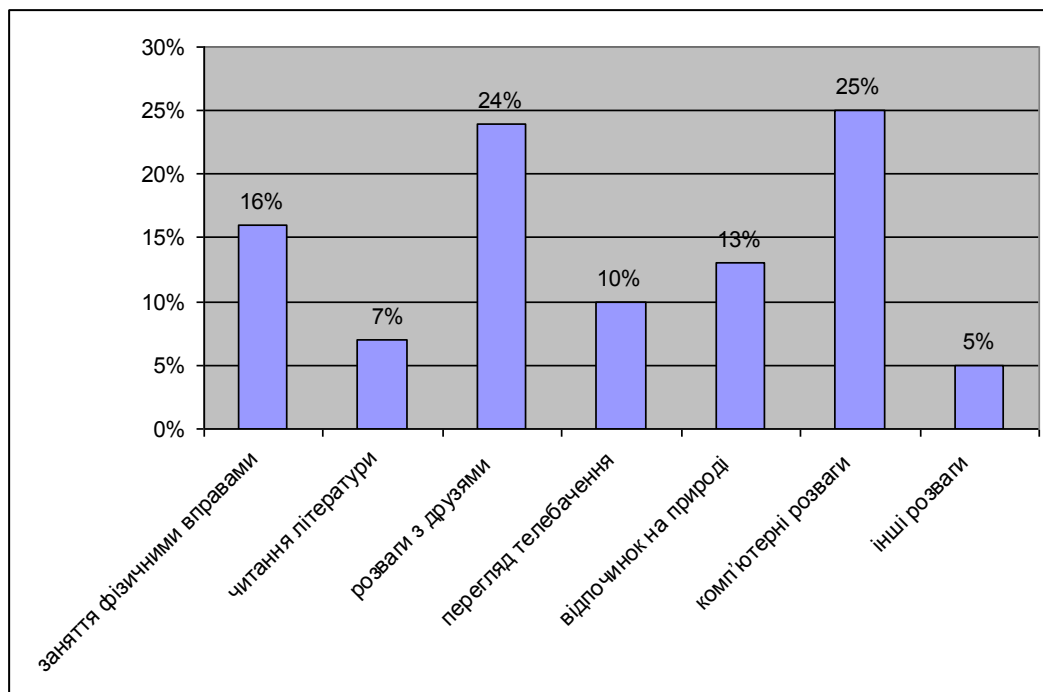


Рис.1. Розподіл відповідей студенток про улюблений спосіб дозвілля

Вдома самостійно фізичними вправами займаються тільки невелика кількість молоді і приділяють цьому від 10 до 25 хвилин епізодично. Якщо ж заняття фізкультурою збігається з якимись урочистостями, то перевагу основна маса віддає останнім.

В таблицях 1 і 2 наводяться результати тестування студенток до і після педагогічного експерименту з ряду контрольних вправ:

1. Утримання положення напівприсіди з опорою спини на стінку, с;
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів;
3. Утримання упору лежачи на передпліччях, с.;
4. „Скручування” тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів;
5. Утримування ніг в положенні кута (90градусів), сидячи на лаві спиною до стінки, с;

6. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см;
7. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см;
8. Нахил вперед з положення стоячи, см.

Перевіряючи математично-статистичну достовірність, ми зробили висновок, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ
на початку експерименту**

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	17,92	5,14	38,67	16,47	6,22	16,28	98,63	4,5
	m	2,25	0,94	4,62	1,55	0,65	1,77	8,28	0,91
ЕГ	М	16,93	4,8	36,05	16,75	5,39	15,97	99,2	4,09
	m	2,29	1,31	5,05	2,95	0,93	1,73	8,09	0,94

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості студенток КГ та ЕГ
після експерименту**

групи	Статистичні параметри	Тестові вправи							
		1	2	3	4	5	6	7	8
КГ	М	53,65	6,25	38,3	24,1	7,9	19,35	101,8	3,4
	m	6,34	0,99	3,56	2,82	1,32	1,73	10,16	0,96
ЕГ	М	71,5	23,65	77,5	73,5	44,15	25,85	89,3	10,4
	m	8,2	2,49	7,23	4,57	3,28	2,25	6,67	1,68

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестових вправах двох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 29,3%, а експериментальної 67,1% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості у дівчат при заняттях пілатесом в порівнянні із звичайними заняттями фізичною культурою. Порівняння результатів тестування, експериментальної і контрольної груп показує, що програма пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати ніж заняття з фізичної культури.

Висновок. Застосування пілатесу у повсякденному навчальному і навчально-тренувальному процесі допоможе успішно розв'язати проблему покращення показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму студентства.

Література.

1. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А.А. Дяченко.// Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – 541-543 с.

2. Дяченко А.А. Фізична підготовка старшокласників в процесі секційних занять степ-аеробікою / Дяченко А.А., Ільїн М.В. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.55-58.
3. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
4. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В.В.Білецька, І.Б.Бондаренко. –К. : НАУ, 2013. – 52 с.
5. Робинсон Л. Пилатес управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: ООО "Попурри", 2003. – 128 с.
6. Рукавишникова С.К. Применение средств пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С.К.Рукавишникова – Санкт-Петербург, 2011. – 166 с
7. Стецура Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси / Ю.В. Стецура – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО", 2006. – 256 с.
8. Хоронжевський Л.Є., Хуртенко О.В.Впровадження фітнес технологій у тренувальний процес юних гімнасток// Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 1, 2016. – С.386-389.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ТА СПОРТОМ

Леоненко Катерина

*Навчально науковий інститут «Українська академія банківської справи»
Сумський державний університет*

Резюме. На сучасному етапі однією з актуальних проблем фізичного виховання є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Для забезпечення ефективності даного процесу та оздоровлення студентів, потрібно застосовувати інноваційні технології. Впровадження сучасних видів фітнесу стане дійовим чинником який сприятиме позитивному ставленню студентської молоді до постійних занять фізичними вправами та спортом, зростанню мотивації до таких занять, а також сприятиме формуванню звички до здорового способу життя.

Summary. Nowadays one of the current problems of physical education is to find effective health factors impact on students. To ensure the efficiency of the this process and recovery of students necessary to use innovative technologies. Implementation of modern forms of fitness will be the effective factor which will contribute to the positive attitude of students to regular exercise and sports, increase the motivation for such training, and help to form the habit of a healthy lifestyle.

Актуальність проблеми. Використання сучасних фітнес-технологій у процесі фізичного виховання студентів є ефективним засобом оздоровлення. Зовнішнім імпульсом для створення фітнес-технологій є соціально-культурний запит – потреба сучасного суспільства в красивих та здорових людях, зміна