

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ НА ФІЗИЧНУ ІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВНЗ

І. Р. Казнаховська

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. У статті представлені матеріали, які присвячені аналізу впливу занять за системою пілатес на фізичну підготовленість студенток ВНЗ. Подані показники фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження.

Ключові слова: студентки, пілатес, фізична підготовленість.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми визначає стан сучасного суспільства та здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Нині не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, поліпшення сили, гнучкості і інших фізичних якостей людини. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, у якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Методика проведення та організація занять у ВНЗ потребують нових ефективних засобів, методів, які були б спрямовані на покращення здоров'я студентів. У наукових дослідженнях підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатеса на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість [2, 4].

Мета дослідження полягає у визначенні впливу вправ за системою пілатес на показники фізичної підготовленості студенток ВНЗ.

У даній роботі були використані такі **методи дослідження:** анкетування, тестування фізичних якостей, методи математичної статистики.

Результати дослідження. На сьогоднішній день спостерігається тенденція погіршення здоров'я та загальної фізичної активності, особливо серед молоді. 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»). Заняття пілатесом спрямовані на підтримку оптимального рівня розвитку фізичних якостей, досягнення внутрішнього балансу, поліпшення самопочуття та психоемоційного стану тих, що займаються [3].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання [2, 4, 5]. 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.

Проведене нами опитування показало, що фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя студенток ВНЗ (рис. 1).

У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті та Вінницькому національному аграрному університеті.

Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким

рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).



Рис. 1. Розподіл відповідей студенток про улюблений спосіб дозвілля

В основному 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.

Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу занять до 90 хвилин [1].

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

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

1. Утримання положення напівприсяді з опорою спini на стінку, с;

2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів;

3. Утримання упору лежачи на передпліччях, сек;
4. «Скручування» тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів;
5. Утримування ніг в положенні кута (90 градусів), 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.

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

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

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестових вправах обох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 29,3%, а експериментальної 67,1% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості, сили і силової витривалості у жінок на заняттях з пілатесу в порівнянні із звичайними заняттями фізичною культурою.

Висновки. Для розвитку і пропаганди системи фізичних вправ пілатесу, як ефективного засобу оздоровлення, слід використовувати об'єктивне аргументування його позитивного впливу на фізичну підготовленість, що в свою чергу покращує здоров'я і підтримує достатню рухову активність.

Список літературних джерел

1. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с.

2. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. – Т. II. – К.: НАУ, 2013. – 116 с.

3. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Ігорівна Томіліна ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.

4. Хуртенко О. В. Застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів ВНЗ / О. В. Хуртенко, С. М. Дмитренко, В. В. Мельник. // Science Review. – 2018. – № 1. – С. 56–59.

5. Хуртенко О. В., Дмитренко С. М., Хоронжевський Л. Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів // Science Review. Scientific Educational Center Warsaw, Poland. – 2018. – 2(9), vol. 3. – С. 71–74.