

Девіз «СВІДОМІСТЬ»

Студентська наукова робота

**ПЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ
ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ I

Дослідження питання за даними літературних джерел

ТЕОРЕТИЧНИЙ РОЗДІЛ

1.1 Історичні дані

1.2 Пілатес для студентів

РОЗДІЛ II

ЗАДАЧІ МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Задачі дослідження

2.2 Методи дослідження

2.3 Організація дослідження

РОЗДІЛ III

ОДЕРЖАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

ВИСНОВКИ

ЛІТЕРАТУРА

АНОТАЦІЯ

У даній науковій роботі під девізом «СВІДОМІСТЬ» досліджується вплив Пілатесу на фізичний стан студентів, що обрали саме цей вид тренувань.

Актуальність проблеми визначає стан сучасного суспільства та здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. 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.

Мета дослідження полягає в аналізі здоров'я молоді, яка займається Пілатесом з елементами аеробіки. В даній роботі були використані анкетування, математична обробка, тестування фізичних якостей.

У ході роботи вирішувалися такі завдання:

1. Аналіз сучасних методик викладання Пілатесу у вищих навчальних закладах.
2. Встановлення мотивів та причин, що спонукають студентів вести активний спосіб життя та цікавитися оздоровчими напрямками аеробіки.
3. Розробка тренувальної програми занять Пілатесом.
4. Дослідження фізичного стану студентів і обґрунтування ефективності та оздоровчого впливу занять Пілатесом.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури.

Ключові слова: Пілатес, фізична підготовленість, здоров'я студенток.

Вступ

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 програм 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.

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. 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. При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на психофізичний стан тих, що займаються і адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає теоретико - практичне значення теми даного дослідження для розвитку системи фізичної культури.

Предметом дослідження є вивчення особливостей впливу занять Пілатесом на розвиток фізичних якостей студенток нашого ВНЗ.

Метою дослідження є аналіз здоров'я студентів, що займаються Пілатесом.

РОЗДІЛ І.

Дослідження питання за даними літературних джерел

Теоретичний розділ

1.1. Історичні дані

Майже всі 80 років свого існування Пілатес був виключно привілеєм небагатьох присвячених. Довгий час він був вотчиною балетних танцюристів і кіноактрис, гімнастів і атлетів. Але залишатися в секреті вічно він не міг. За самою своєю природі пілатес, ймовірно, найбільше підходить і ефективна програма для більшості людей. Фахівці як традиційної, так і альтернативної медицини виявили сприятливий вплив цієї гімнастики в позбавленні від болю в спині, лікуванні травм хребта, боротьбі з остеоартритом, остеопарозом, наслідками травм колінних та плечових суглобів, а також проявами стресу і головного болю. Список можна продовжувати нескінченно.

Йозеф Губерт Пілатес, народився в 1880 році поблизу Дюссельдорфа. Це був слабкий, хворобливий хлопчик, який страждав на рахіт, астмою та ревматизмом. Вирішивши зміцнити своє здоров'я, він, замість того, щоб сліпо слідувати загальноприйнятим програмам фізкультури, постійно експериментував, використовуючи різні підходи. У його спадщині ми можемо спостерігати елементи йоги, гімнастики, лижного спорту, циркового та бойового мистецтва, танців і важкої атлетики. Вибираючи найбільш ефективні з них, Пілатес зумів розробити систему, яка забезпечувала ідеальне поєднання сили і гнучкості тіла.

Перед початком Першої світової війни Пілатес тренував детективів Скотланд-Ярду, але відразу після початку війни був інтернований. Висновок послужило для нього каталізатором, і саме в цей період часу він розробив свою техніку гімнастичних вправ, щоб допомогти товаришам по нещастю, багато з яких були людьми похилого віку та інвалідами, підтримувати здоров'я і фізичну форму в

умовах ув'язнення.

Після війни він повернувся до Німеччини, де навчав правилами самооборони гамбурзьких поліцейських і солдатів німецької армії, а потім переїхав до Нью-Йорк, де в 1923 році разом з дружиною Кларою відкрив свою першу студію. Завдяки привабливості того, що пізніше стали називати «методом Пілатеса» або просто «Пілатесом», помноженої на широту характеру Йозефа, його студія незабаром знайшла надзвичайну популярність серед танцюристів і інших артистів, де кожен тренувався у своєму власному режимі, що відповідає його конкретним проблемам і інтересам. Всі ці роки благами пілатеса користувалися дуже багато легендарних осіб зі світу кіно і балету, в тому числі березня Грехем, Джордж Баланчин, Грегорі Пек, Катаріна Хепберн, Теренс Стемп, Джоан Коллінз, Крістен Скотт-Томас та інші.

Йозеф Пілатес постійно удосконалював свій метод, пристосовуючи вправи до індивідуальних потреб клієнтів. У цьому й полягала унікальність його підходу. Після смерті Пілатеса (у віці 87 років!) Його метод продовжував розвиватися, абсорбуючи нововведення, що вводяться талановитими викладачами, включаючи в себе новітні відкриття в галузі медицини та рекомендації лікарів.

Багато роки пілатес був справою професіоналів - танцюристів, артистів, гімнастів та інших спортсменів, для яких тіло - саме життя. Основи пілатеса нині вивчають представники всіх верств населення, крок за кроком просуваючись до класичних вправ.

1.2. Пілатес для студентів

Фізична підготовка студенток характеризується низьким розвитком основних рухових якостей.

Заняття можна проводити два-три рази на тиждень по 80-100 хвилин.

Використання карт самоконтролю для нанесення на них фізіологічних кривих дозволяє слідкувати за реакцією серцево-судинної системи на навантаження різної інтенсивності й спортивної спрямованості. Про підвищення працездатності студенток свідчить аналіз пульсових кривих, які повинні бути зареєстровані на заняттях на початку і в кінці семестру. Міра підвищення працездатності прискорює процес адаптації й інтенсивність процесу відновлення. Пілатес починає з нуля, поступово перевчаючи тіло, щоб воно знову рухалося правильно. Нервова система наймовірно гнучка і дуже добре вміє пристосовуватися до умов, що змінюються, перебудовуючись в процесі тренувань.

При постійних і регулярних заняттях за методикою Пілатеса студентки досягнуть позитивних результатів у зміцненні м'язів живота, поперекового відділу хребта і тазових м'язів. Також покращиться рухливість суглобів і координація рухів, кровообіг і дихання. Людина, що займається пілатесом, рухається легко, її постава правильна і красива, вона більш упевнена у собі.

До занять пілатесом можуть бути залучена не тільки молодь, а і усі бажаючі. Пілатес тренування рекомендують чоловікам, жінкам, спортсменам, танцюристам, пенсіонерам, вагітним, а також людям, що знаходяться на різних стадіях реабілітаційного періоду після травм і хвороб. Пілатес - комплекс вправ для всього тіла, який розвиває гнучкість і рухливість. Пілатес - один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. Тренування за системою Пілатес настільки безпечно, що її використовують для відновної терапії після травм хребта.

Пілатес включає вправи для всіх частин тіла. Пілатес розвиває координацію, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво й граціозно. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають надзвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації на тому, що ви робите. Вправи пілатес дуже багатопланові, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальним. Рухи в пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довше і стрункішою. Плюс до цього, в роботу включаються дуже глибокі м'язові групи, про існування яких ви навіть не замислювалися і не підозрювали, а вони грають не останню роль у формуванні гарної фігури. Все це сприяє ефективному відновленню фізичних сил організму, швидкому зняттю втоми, підвищенню працездатності, поліпшенню настрою, викликає енергійний підйом творчості й емоційного стану організму.

Музичний супровід надзвичайно підвищує емоційність занять. Пілатес особливо корисний студентам, які більшу частину навчання проводять сидячи. Скорочуються майже всі мускули, виділяється піт, регулюється обмін речовин, судинна система прискорює свою роботу, організм відчуває навантаження. Під час занять у студентів покращується настрій, думки звільняються від повсякденних турбот, знімається стрес, адже музика – це потужний психотерапевтичний засіб.

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

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

Можна знайти у спеціальній літературі рекомендації для самотійних занять фізичними вправами. Але на практиці студентки віддають перевагу груповим видам занять під керівництвом досвідченого тренера.

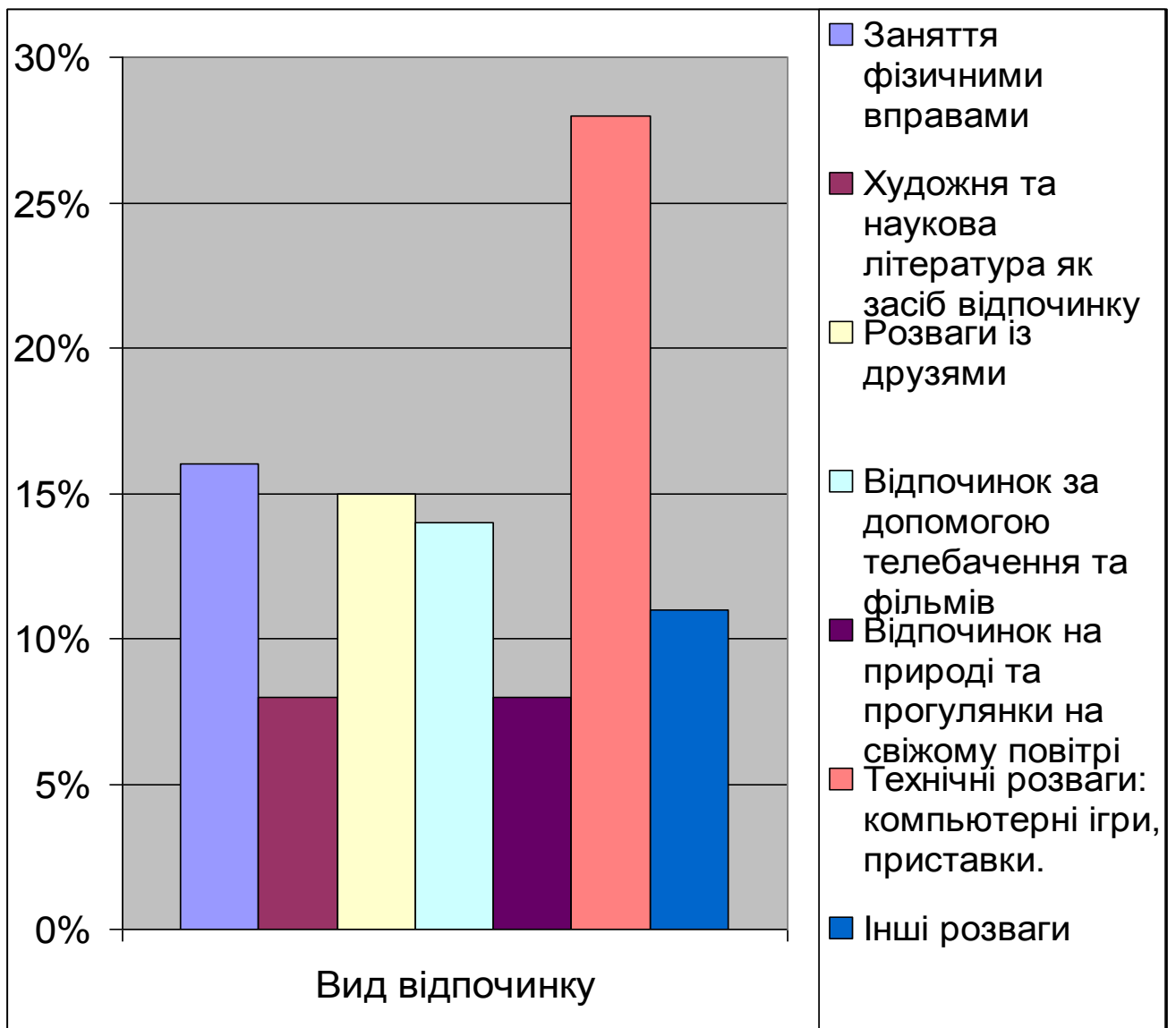


Рис. 1. Розподіл відповідей студенток 18-22 років на запитання про улюблений спосіб проведення дозвілля (%)

Пілатес – це один із напрямків фізичного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, то забезпечує високу працездатність та дієвість людини. Різноманітні методи відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку.

Заняття пілатесом для студентів ми пропонуємо за **такими напрямками:**

1. *Тренування Пілатес на підлозі.* На підлозі сидячи або лежачи виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болів в спині і поліпшити поставу. Для даного вигляду пілатес вам не знадобиться жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе удома. До речі, саме з цього вигляду тренувань слід починати знайомство з системою пілатес.

2. *Тренування із спеціальним устаткуванням на підлозі.* Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, нудл (гнучка палиця, яка може спокійно утримати вас у воді), бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг)

3. *Тренування Пілатес на спеціальних тренажерах.* Зовні це дуже громіздке устаткування: кадилак, реформер, стілець – що трохи нагадують інквізиційну атрибутику наявністю наручників, ланцюгів, затисків. Основна відмінність такого устаткування від звичайних тренажерів полягає в тому, що опора, на якій безпосередньо знаходиться людина, нестабільна. Тому для утримання рівноваги доводиться прикладати додаткові (зовсім чималі) зусилля, в результаті до роботи підключається та сама дрібна мускулатура, яка в звичайних тренуваннях або не використовується або використовується дуже мало. Саме ці м'язи і формують так званий «корсет». Ці вправи пілатес по праву вважаються найскладнішими. Спеціальні тренажери пілатес можна знайти у фітнес-клубах і спортивних магазинах.

4. *Аквапілатес.* Долаючи опір води, людина вимушена прикладати в чотири рази більше мускульної сили, чим якби він робив ці вправи на землі. Це

приводить до ще швидшого зміцнення м'язів. При заняттях аквапілатесом активно зміцнюються м'язи живота, тазу, стегон і сідниць, що дозволяє додати тілу тонус без збільшення м'язової маси. А ще, аквапілатес допоможе витягнути хребет, придбати хорошу поставу, зробити ідеальний живіт і навіть підрости на пару сантиметрів. Вправи у віжці виконувати легко при тій же мірі навантаження на м'язи. І при заняттях аквапілатесом набагато краще з організму виводяться різні шкідливі речовини, шлаки і токсини.

Головна мета і завдання Пілатесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

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, значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги. Це найголовніші риси пілатесу.

Щоб запобігти таким вадам, як ураження серцево-судинної системи, необхідні фізичні навантаження, перевага в цьому надається тим вправам, які передбачають активне дихання та ритмічні скорочення і розслаблення м'язів. Вправи з пілатесу стимулюють вироблення витривалості, гармонізують діяльність серцево-судинної системи, системи дихання. У процесі виконання деяких спеціально підібраних вправ формується тіло і виправляються деякі вади, виправляється постава.

Усі вправи на заняттях з пілатесу, залежно від поставленої мети, розподіляють на **8 напрямків або груп:**

- Підвищення гнучкості
- Збільшення сили м'язів і підвищення їх тонусу
- Зняття напруги
- Зміцнення серцево-судинної системи
- Поліпшення постави та позбавлення від головних болів, викликаних неправильною поставою
- Поліпшення рухливості суглобів
- Зміцнення імунної системи
- Виховання витривалості;

Всі ці групи вправ покращують еластичність, гнучкість м'язів, рухливість суглобів.

Пілатес представляє комбінацію вправ з кожної названої групи і є системою тренувань, раціональний з методичної точки зору спосіб використання різноманітних рухів для виховання фізичних властивостей. Це спосіб життя сучасної людини, який об'єднує чотири **невід'ємні складові:**

- правильну рухову активність;
- вміння релаксації та протистояння стресам;
- збалансоване харчування;
- тренінг тіла.

Поєднання цих стилів, зумовило б позитивні зміни у фізичному та психоемоційному стані здоров'я студентів.

Спостерігаючи за студентами, можна побачити, що за період занять значно покращились їх координація, робота, що виконується на тренуваннях, стає набагато якіснішою.

Ці всі стилі є різними та несхожими між собою, вони привносять неповторне сприйняття характерних вправ, самої нової оригінальної музики на всі смаки. Це сприяє значному покращенню психоемоційного стану,

покращенню настрою та доброзичливому сприйняттю оточуючих. Також треба зауважити, що наші заняття розраховані на різний рівень підготовки і вік людей, що тренуються.

Систематичні заняття фізичними вправами за умови раціонального тренування позитивно впливають на всі системи життєзабезпечення людини, стан її фізичного і психічного здоров'я, в першу чергу на серцево-судинну систему, дихальну, систему травлення і опорно-руховий апарат людини, гармонізується та покращується діяльність і стан залоз внутрішньої секреції, які беруть активну участь у регуляції всіх процесів в організмі і нормалізують обмінні процеси.

Вправи, виконувані за спеціальною методикою, впливають на всі відділи нервової системи – центральну, периферійну, вегетативну. Тренування нервової системи позначається і на можливостях адаптації до складних умов та стресів, на покращенні функціонального стану всіх органів та систем під час виконання фізичних навантажень. Велике значення мають позитивні емоції, що викликаються у процесі занять, підвищують активність людини, надаючи їй енергії, сили.

РОЗДІЛ II.

Задачі, методи і організація дослідження

2.1 Завдання дослідження

Заняття оздоровчою фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я студентів та його збереженні. У даний час 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 та інших фізичних якостей людини.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією із таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволеність традиційним змістом занять з фізичної культури.

Пілатес в останні роки отримав широку популярність, особливо, серед молоді. У той же час цей вид оздоровчого тренування переживає важкі часи становлення та розвитку. Для залучення молоді до занять фізичною активністю, необхідно добирати такі засоби та методи проведення занять, які будуть не тільки ефективними для здоров'я, але й привабливими з емоційної сторони, задовольняти потребам тих, хто займається. Тому на сьогоднішні існує більше десяти загальноприйнятих різновидів програм занять з пілатесу, і з кожним роком їх кількість та різноманітність збільшується. Кожна з них має свою спрямованість та методичні особливості.

Однак слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених Пілатес, носять описовий характер і не відображають всю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму. При цьому відсутні будь-які об'єктивні докази позитивного впливу даної системи на

психофізичний стан тих, що займаються і адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає теоретико-практичне значення теми даного дослідження для розвитку системи фізичної культури.

Мета - дослідити вплив Пілатесу на розвиток фізичної підготовленості студенток (17-22 р.) для покращення активної життєдіяльності.

2.2 Методи дослідження

Щоб вирішити поставлені завдання використовувались **наступні методи досліджень:**

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури,
- метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний експеримент (констатуючий – визначення рівня фізичної підготовленості,
- формуючий – апробація ефективності програми шляхом вимірювання кінцевих показників рівня фізичної підготовленості), методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури проводився з метою створення уявлення про фізичні якості, які проявляються в заняттях з пілатесу. Педагогічний нагляд проводився на навчально-тренувальних заняттях груп основного відділення.

Мета експерименту – виявити особливості впливу на фізичний та психологічний стан здоров'я студенток, які займаються заняттями з пілатесу та його видами.

2.3 Організація дослідження

У констатуючому експерименті взяло участь 55 студенток, віком від 17 до 22 років. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної і контрольної груп з близьким рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження).

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 Д. Пілатеса; друга – контрольна, займалася аеробікою.

Протягом 6 місяців (червень 2011 року – листопад 2011 року) студентки першої групи (20 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи Пілатеса, а інші 15 осіб займалися загальноприйнятими методиками аеробіки силової направленості, що застосовуються у фітнес-клубах. 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). У процесі експерименту було проведено 75 занять з кожною групою підопічних. Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

У науково-методичній літературі, різних відеоматеріалах відсутня чітка диференціація вправ за рівнем складності. Одним з наших завдань був розподіл найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретними програмами відповідно до рівня їх складності: «базовий курс», «програма для початківців»,

«програма для студентів середнього рівня підготовленості», «програма для студентів добре підготовлених».

Таким чином, ми склали програму, яка включала 4 тренувально - оздоровчі рівні, відмінні один від одного за складністю. Програма першого (базового) рівня тренування об'єднала 7 вправ: «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед.

Основна спрямованість базового курсу:

- Вивчення правильної техніки виконання вправ системи Пілатеса безпечним і ефективним способом.
- Особливу увагу в цих семи вправах надається зміцненню м'язів, створюючих «центр сили» - м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон.
- Навчання умінню концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ.
- Постановка правильного дихання.

Програма початкового рівня складалася з 11 рухів («сотня», скручування вгору; круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на боку – вверх-вниз, малі круги, удари п'ятами; «тюлень») і включала, крім нових вправ, модифікації базових елементів. Дана програма зосереджує особливу увагу контролю над рухами і зміцненню м'язів «центру сили». Задача курсу полягала також в збільшенні швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи Пілатеса, зокрема, плавність, безперервність і т.п.

Основне завдання програми середнього рівня складності – закріплення техніки виконання відомих вправ («сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пінраючий лебідь» підготовка, захват однією ногою, захват двома ногами, витяжка шиї, серія на боку, вперед-назад, вверх-вниз, малі круги, підйом на

внутрішню поверхню стегна, удари п'ятами, головоломка 1, «тюлень») і освоєння нових, складніших. На даному етапі занять Пілатесом освоюються переходи від однієї вправи до іншого, що передбачають виконання вправ без пауз (відпочинку).

При вивченні четвертого рівня програми, особливу увагу надавалося точності і плавності виконання як самих вправ, так і переходів від одного руху до іншого. Освоєння даної програми зайняло 5 місяців. При цьому в кожне тренування додавалася тільки одна нова вправа, у зв'язку з необхідністю концентрації уваги на правильність техніки виконання і узгодженість рухів з ритмом дихання. Сигналом для переходу до освоєння нових вправ була відповідність рівня фізичної підготовленості студенток, що займаються, а також відсутність больових відчуттів або дискомфорту. В окремому випадку, розучувалися спрощені модифікації елементів або освоювалися інші більш доступні рухи програми. Наприклад, якщо при виконанні вправи «сотня», важко утримувати ноги під кутом 45 градусів від підлоги з поясницею, притиснутою до підлоги, рекомендується підняти їх чітко вгору. В цьому випадку знижується навантаження на передню поверхню стегна і на м'язи нижньої частини живота. Якщо і це положення викликає складність або дискомфорт, ноги рекомендується зігнути в колінах і зосередитися на збереженні їх в нерухомому положенні при виконанні рухів руками. У міру розвитку сили м'язів черевного пресу і гнучкості задньої поверхні стегна вправа ускладнюється.

Послідовність вправ 4-го етапу занять Пілатесом (програма для Підготовлених студентів): «сотня», скручування вгору, скручування за голову, «круги ногою», перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь», «ножиці», «велосипед», «місток на плечах», скручування спини, «складальний ніж», серія на боку, вперед-назад, «вверх-вниз», малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, «велосипед» на боці, великі круги, удари п'ятами, головоломка 1, 2, 3, круги ногами, «плавання», підйом ноги назад в упорі

лежачи, підйом ноги назад в упорі ззаду, підйом ніг, стоячи на колінах, «русалочка», «бумеранг», «тюлень», «віджимання».

У наступній таблиці наводяться результати тестування випробовуваних до і після педагогічного експерименту з ряду контрольних вправ:

1. Утримання положення напівприсяді з опорою спини на стінку, сек.;
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – відтискання, 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°), сидячи на лаві спиною до стінки, сек.;
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

Вихідні показники фізичної підготовленості студенток 2-х груп

<i>Групи</i>	<i>Статистичні параметри</i>	<i>Тестування</i>							
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Контрольна	М	17,92	5,14	38,67	16,47	6,22	16,28	98,63	4,50
	m	2,25	0,94	4,62	1,55	0,65	1,77	8,28	0,91
Експеремен-тальна	М	16,93	4,80	36,05	16,75	5,93	15,97	99,20	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 після експерименту

Групи	Статистичні параметри	Тестування							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контрольна	М	53,65	6,25	38,3	24,10	7,90	19,35	101,8	3,40
	m	6,34	0,99	3,56	2,82	1,32	1,73	10,16	0,96
Експериментальна	М	71,50	23,65	77,5	73,50	44,15	25,85	89,30	10,40
	m	8,20	2,49	7,23	4,57	3,28	2,25	6,67	1,68

Перевірючи математично-статистичну достовірність, з таблиць 1-2 видно, що середні значення експериментальної групи перевищують значення контрольної. Збільшення результатів спостерігається у всіх тестах 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 жінок при заняттях з Пілатесу в порівнянні із заняттями базової аеробіки. Зіставлення 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 базової аеробіки.

Висновки

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

2. Основною формою практичної реалізації Пілатесу, як виду занять не тільки оздоровчої, але і соціально-перетворюючої спрямованості, є «класичний урок гімнастики» групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем (під керівництвом фахівця). Крім реалізації в спеціалізованих центрах, Пілатес повинен розвиватися у напрямі більшої доступності і «демократизації», заняття повинні проводитися регулярно в режимі повсякденного життя (2-3 рази на тиждень або частіше) і забезпечуватися методичною інформацією у різній формі (література, відеоматеріали, Інтернет, консультативна допомога і ін.). Можлива форма самостійних занять, але за умови володіння певними знаннями (техніки виконання вправ, способів регулювання і оцінки фізичного навантаження і самопочуття, планування занять, оцінки власного прогресу) і достатнім початковим рівнем підготовленості.

Протягом проведеного дослідження можна також стверджувати, що Пілатес покращує показники розумової працездатності. Пілатес, за результатами дослідження, позитивно впливає на психофізіологічний стан студенток. Наукове обґрунтування Пілатесу, дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання в вузах.

Необхідне подальше проведення вільного часу студентів ВУЗу з застосуванням засобів фізичної культури і спорту. Застосування Пілатесу у повсякденному навчальний і навчально-тренувальний процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.

Література

1. Маліков М. В. Функціональна діагностика в фізичному вихованні та спорт: навчальний посібник (під грифом МОН України) / М. В. Маліков, Н. В. Богдановська, А. В. Свасьєв. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006.
2. Гордон Томсон, Линн Робинсон: "Управление телом по методу Пилатеса", Киев, 2011.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді ЕН України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / А. В. Домашенко. – Львів, 2003
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальник. – Л., 2008.
5. Осіпцов А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації / А. Осіпцов, Т. Пристленська, А. Трададюк // Молода спортивна наука України НВФ «Українські технології». – 2011.
6. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів НВ підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т. Ю. Круцевич // НУФВСУ. – К., 2001.
7. Робинсон Л., Фишер Х., Нокс Ж. «Пилатес - управление телом.», 2009.
8. Кэти Смит. Пилатес для "чайников" / Pilates Workout for Dummies, 2011.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта»; 2010

10. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць: дис. На здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту., 2009.

11. Pilates, J.H. Pilates' primer: the millennium edition:includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J.Robbins, L.A. Heuit-Robbins. – Incline Village, NV : Presentation Dynamics, 2010.

12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : [учебник для высш. учебн. заведений физ. воспитания и спорта] : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. литература, 2003.

Відгук

на студентську наукову роботу під девізом «Свідомість»

У даній науковій роботі під девізом «Свідомість» досліджується вплив занять Пілатесом на здоров'я студентів, що займаються в основному складі групи.

Метою дослідження є аналіз фізичного та психічного стану здоров'я студентів, що займаються Пілатесом.

Дослідження в даній роботі має пошукову спрямованість, виконано автором самостійно з використанням зазначених літературних джерел. Науковим керівником координувалося визначення мети та завдань роботи, деталізувався предмет дослідження.

Матеріали наукової роботи можуть бути використані в процесі фізичного виховання для підвищення ефективності навчального процесу і розвитку рухових якостей студентів.

ВІДОМОСТІ
про автора та наукового керівника конкурсної роботи під девізом
«Свідомість»

АВТОР

1. Прізвище – Ситник
2. Ім'я – Наталія
3. По батькові – Олександрівна
4. Повна назва навчального закладу,
в якому навчається автор –
Сумський державний університет
5. Факультет – економіки та менеджменту
6. Курс (рік навчання) – 4
7. Результати роботи опубліковано –
8. Результати роботи впроваджено –

9. Домашня адреса, телефон
м.Суми, вул. Воскресенська 15, кв.48
тел. 0662023571

Науковий керівник

Автор роботи

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК

1. Прізвище – Берест
2. Ім'я – Ольга
3. По батькові – Олександрівна
4. Місце роботи, телефон –
Сумський державний університет,
кафедра фізвиховання, 33-02-57
5. Посада – викладач
6. Науковий ступінь – ---
7. Вчене звання – ---
8. Домашня адреса, телефон
м.Суми, вул.Троїцька 29, кв.11
тел.228378

(підпис)

(підпис)

Рішенням конкурсної комісії Сумського державного університету студентка Гордієнко Лілія рекомендується для участі в II турі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ»

Голова конкурсної комісії СумДУ

М.П. _____

(підпис)

«___» _____ 2010 р