

В заключення необхідно підкреслити, що в процесі навчально-тренувальних занять з волейболістами особливо доцільно приділяти увагу індивідуальному тренуванню спеціального захисника - гравця "Ліберо", враховуючи ігрові дії, які виконуються в захисті.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ахметов Э. К. Волейбол для начинающих - Минск: Польша, 1985.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: учеб. М.:ВФВ, 1995.
3. Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры – М. «СпортАкадемПресс». 2002.
4. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина М.В. М.: «Физкультура, образование и наука», 2000.
5. Демчишин А. Г. Волейбол - гра для всіх - К.: „Здоров'я", 1986.
6. Демчишин А. А., Ю. Д. Железняк. Основы волейбола. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.Д. Підготовка юних волейболістів. - К.: Рад. школа, 1982.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. М.: "Факир", 1998.
9. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения - К.: 1993.
10. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов: учеб. Киев: Здоров'я, 1990.

Л.В.ЛЕВКІВ, С.П.ХОМА,  
І.В.САВКА, В.В.ОСІНЧУК

#### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТОК

*Стаття присвячена впровадженню системи Пілатес на заняттях з фізичного виховання студенток для покращення фізичних якостей.*

*Ключові слова: система Пілатес, фізичні якості, студентки.*

*Статья посвящена внедрению системы Пилатес на занятиях из физического воспитания студенток для улучшения физических качеств.*

*Ключевые слова: система Пилатес, физические качества, студентки.*

*The article is devoted introduction of the system Pilates on employments from physical education of students for the improvement of physical qualities.*

*Key words: system of Pilates, physical quality students*

Експериментально вивчено вплив занять за системою Пілатес на фізичну підготовленість студенток. Виявлено покращення рівня фізичної підготовленості. Отримані результати підтверджують доцільність застосування занять за системою Пілатес. Запропонована програма є ефективною і може бути рекомендована для широкого застосування.

Дані фізичної підготовленості експериментальної групи суттєво перевищують значення контрольної. Збільшення результатів спостерігається в усіх тестах студенток двох груп. Але приріст середніх значень показників тестованих вправ студенток

експериментальної групи суттєво перевищує контрольну, що, є достовірним і поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості та силової витривалості у студенток займаючись за системою Пілатес у порівнянні із заняттями оздоровчими видами гімнастики.

Непроста проблема зі станом здоров'я населення України, а зокрема молоді. Заняття фізичним вихованням повинні відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я майбутніх жінок та його збереженні. В 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. В умовах погіршення 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 (фітнесу), покликаних задовольнити запити різних вікових груп і верств населення [1, 4, 7]. Систему вправ Пілатес була створена близько ста років тому німецьким лікарем, тренером і спортсменом Джозефом Пілатесом. Наприкінці минулого століття метод Д. Пілатеса був відроджений і модернізований. Вихідною базою даної системи було всього лише 34 вправи, тоді як зараз їх налічується декілька сотень. Основний вплив система Пілатес робить на розвиток таких фізичних якостей, як сила і гнучкість, а також викликає позитивні емоції тих, що займаються.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання [2, 3, 5, 6]. Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації учнів та студентів до занять фізичним вихованням є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволеність традиційним змістом освітянського напрямку.

Однак слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених системі Пілатес, носять описовий характер і не відображають всю складність та 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 фізичного виховання.

Мета - дослідити вплив системи Пілатес на розвиток фізичної підготовленості студенток для покращення фізичних якостей.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової літератури, метод визначення фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі кафедри фізичного виховання ЛНУ ім. Ів. Франка. Заняття у контрольній і експериментальній групах проводили викладачі кафедри. В експерименті взяло участь 54 студентки 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, займалися оздоровчими видами гімнастики.

Протягом 3 місяців (вересень 2010 року – грудень 2010 року) студентки першої групи (28 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи

Пілатеса, а інші (26 осіб) студентки займались загальноприйнятими методиками оздоровчої гімнастики силової направленості, які характерні для фітнесу. Тренування проводилися з періодичністю 2 рази на тиждень з тривалістю занять на початку експерименту 60 хвилин і поступовим збільшенням часу на 3 місяці занять до 80 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 завершальну. У процесі експерименту було проведено 30 занять з кожною групою підопічних. Перше і завершальне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

Нами була складена програма, яка включала різні тренувально-оздоровчі рівні по складності вправ за системою Пілатеса, до яких входили вправи: «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, круги ногами, «плавання», підйом ноги назад в упорі лежачи, підйом ноги назад в упорі ззаду, підйом ніг, стоячи на колінах, «відтискання». «русалочка», «тюлень».

Для визначення педагогічного впливу ми вибрали наступні 6 тестових вправ (до і після педагогічного експерименту):

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – відтискання, к-сть разів;
2. Утримання упору лежачи на передпліччях, сек;
3. Утримання ніг в положенні кута (90°), сидячи на лаві спиною до стінки, сек;
4. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, см;
5. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, см;
6. Нахил вперед з положення стоячи, см.

Таблиця 1.

**Вихідні показники фізичної підготовленості  
за 6-ти тестовими вправами студенток 2-х груп**

Тести- вправи	До експерименту		Після експерименту		Покращення (%)	
	Е Г М±m	К Г М±m	Е Г М±m	К Г М±m	Е Г	К Г
1.	5,78±0,87	6,11±0,98	17,28±2,16	8,14±1,12	199,0	33,2
2.	49,05±5,10	48,58±4,62	69,75±6,92	51,23±4,98	42,2	5,5
3.	8,93±1,07	8,22±0,58	35,07±2,91	10,11±0,76	291,9	21,7
4.	16,68±2,04	17,43±1,69	23,01±1,86	20,08±2,01	37,9	14,7
5.	98,60±15,1	99,10±13,2	91,20±16,7	96,10±14,9	7,7	3,1
6.	8,19±1,03	9,50±1,39	14,11±1,79	10,17±1,12	72,3	7,1

2102

З таблиці 1 видно, що, середні значення більшості вправ студенток експериментальної групи суттєво перевищують значення студенток контрольної групи. Збільшення результатів спостерігається у всіх тестах двох груп. При цьому приріст середніх значень контрольної групи склав в середньому 14%, а експериментальної 108%, що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості у студенток, які займались за системою Пілатеса в порівнянні із заняттями оздоровчих видів гімнастики. Зіставлення результатів тестування, експериментальної і контрольної груп, показує, що програма Пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати.

Отже система Пілатес є основною формою практичної реалізації занять фізичним вихованням, фундаментом для того може бути «класичний урок гімнастики» групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем. Реалізація системи Пілатес у навчально-виховному процесі повинна розвиватись у напрямі більшої доступності, «демократизації», заняття повинні проводитися регулярно в режимі повсякденного життя і забезпечуватися методичною інформацією у різній формі.

У перспективі плануємо дослідити вплив різноманітних інноваційних технологій на фізичну підготовленість, фізичний розвиток, а також психічні стани студентів та осіб різного віку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Глова Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / Г. В. Глова. – Х., 2007. – 20 с.
2. 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 : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / О. Я. Кібальник. – Л., 2008. – 20 с.
3. 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. –Т. 2.– 392 с.
4. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2/3. – С. 134-137.
5. Москаленко Н. Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13-14 років / Н. Москаленко, І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 24-45.
6. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 “Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення” / І. В. Степанова. – Л., 2007. – 20 с.
7. Таран Ю. Оцінка ефективності занять різними видами аеробіки / Ю. Таран // Молода спортивна наука України : матеріали I Всеукр. наук. конф. асп. галузі фіз. культури і спорту. – Л., 1997. – С. 165-166.