

- мами / А. А. Горелов, В. И. Лях, О. Г. Румба // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 29–34.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – Киев : Наук. світ, 2008. – 198 с.
 4. Колос Н. А. Особенности морфофункционального развития студентов / Н. А. Колос, И. Й. Малинский, В. В. Яременко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 12. – С. 59–61.
 5. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкис. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РУХОВІ ЯКОСТІ КУРСАНТОК

Сергій Романчук¹, Орест Лесько², Василь Дзяма¹

*¹Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного,*

²Львівська національна академія мистецтв

Постановка проблеми. На сьогоднішній день постала гостра проблема зі станом здоров'я населення нашої країни, а зокрема молоді. Заняття фізичним вихованням повинні відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я та його збереження. В даний час не викликає сумніву факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності різних систем і органів. В умовах погіршення екології, постійного стресу і гіподинамії боротьба за здоров'я людини, а зокрема майбутньої мами стає одним з найважливіших завдань суспільства [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значну роль у боротьбі за здоров'я студенток і курсанток відводять оздоровчим програмам фізичної культури (фітнесу), покликаних задовольнити запити різних вікових груп і верств населення (Г. В. Глова 2007; М. М. Линець 2002, В. Ю. Соціна 2011; У С. Шевців та ін.). Система вправ Дж. Пілатеса була створена близько ста років тому німецьким лікарем, тренером і спортсменом Джозефом Пілатесом. Наприкінці минулого століття метод Дж. Пілатеса був відроджений і модернізований. Вихідною базою даної системи було всього

лише 34 вправи, тоді як зараз їх налічується декілька сотень. Основний вплив система Дж. Пілатеса робить на розвиток таких рухових якостей, як сила і гнучкість, а також викликає позитивні емоції осіб, які займаються за вищевказаною системою [1, 2, 3]. Однією з проблем останніх десятиріч фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням (О. Я. Кібальник 2008; Т. Ю. Круцевич 2008; Н. Москаленко 2004; І. В. Степанова 2007; У. С. Шевців, 2009). 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 Дж. Пілатеса, 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 й адекватного підбору відповідних засобів впливу. Ця обставина визначає теоретичне і практичне значення теми даного дослідження для розвитку системи фізичного виховання.

Мета – дослідити вплив системи Дж. Пілатеса на розвиток курсанток для покращення фізичної підготовленості рухових якостей.

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

Організація дослідження. Дослідження проводили на базі кафедри ФВ, СФПіС НАСв. Заняття у контрольній і експериментальній групах проводили викладачі кафедри. В експерименті взяло участь 30 курсанток з наближеними характеристиками рухових якостей, які були розподілені на дві групи, що займалися за різними програмами: перша – експериментальна використовувала систему вправ Дж. Пілатеса; друга – контрольна, займалась оздоровчими видами гімнастики силової направленості, які характерні для фітнесу.

Протягом 6 місяців курсантки першої групи (15 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи Дж. Пілатеса, а інші (15 осіб) курсантки займалися загальноприйнятими методиками оздоровчими видами гімнастики. Тренування проводилися 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 Дж. Пілатеса, переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених. У процесі експерименту було проведено 30 занять з кожною групою підопічних. Перше і завершальне тренування включали в себе контрольне тестування рухових якостей та вимірювання антропометричних показників.

Результати дослідження. Нами була складена програма, яка включала різні тренувально-оздоровчі рівні по складності вправ за системою Дж. Пілатеса. Для визначення педагогічного впливу нами були вибрані 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 °), сидючи 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).

З табл. 1 видно, що, середні значення більшості вправ курсанток експериментальної групи суттєво перевищують значення курсанток контрольної групи.

Таблиця 1

**Показники рухових якостей
за 6-ти тестовими вправами курсанток 2-х груп**

Тести-вправи	Покращення (%)	
	Е Г	К Г
п/п		
1.	108,0	43,2
2.	48,2	23,5
3.	140,9	70,7
4.	29,8	11,3
5.	10,4	4,7
6.	44,6	13,7
Сума	381,9	167,1
Сер. знач.	63,7	27,9

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестах двох груп. При цьому приріст середніх значень експериментальної групи склав в середньому 63,7%, а контрольної 27,9%, що, поза сумнівом, показує перевагу у розвитку гнучкості і силової витривалості у курсанток, які займались за системою Дж. Пілатеса в порівнянні із заняттями оздоровчими видами гімнастики.

Зіставлення результатів тестування, експериментальної і контрольної груп, показує, що програма Дж. Пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати.

Висновки. Враховуючи вищевикладене система Дж. Пілатеса є основною формою практичної реалізації занять фізичним вихованням, фундаментом для того може бути «класичне заняття гімнастики» групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем. Реалізація системи Дж. Пілатеса 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 психофізичну і функціональну підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

Література:

1. Загура Ф. Вплив занять за системою Пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку / Ф. Загура, О. Лесько, Л. Козіброта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 8. – С. 34–36.
2. Massey P. The anatomy of pilates / Paul Massey–North Atlantic Books, Berkeley. – California, 2009.
3. Pilates J.H. Return to Life Through Contrology / Joseph H. Pilates and William John Miller / ed., Reformatted and Reprinted in a New Easy-to-Read Edition by Presentation Dynamics, 2010.
4. <http://pilatestrener.kiev.ua/princip.php>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КУРСАНТІВ ВИЩОГО ВІЙСЬКОВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Андрій Петрук, Володимир Пірожков, В'ячеслав Афонін

*Національна академія сухопутних військ
імені гетьмана Петра Сагайдачного*

Постановка проблеми. Теоретичний аналіз праць вітчизняних і зарубіжних дослідників здорового способу життя (ЗСЖ) свідчить про те, що окремі аспекти цієї проблеми вже вивчалися дослідниками. Проте, що сто-