

Складність визначення і сполучення конкретних фізичних вправ, послідовність їхнього виконання на заняттях зумовлюють необхідність враховувати комплексний характер впливу вправ на учнів, які мають різну форму спини. Форма спини в цьому випадку є узагальненою ознакою, що дозволяє визначити адекватні засоби, організацію і методику спеціальних занять. Для осіб зі сформованою правильною поставою заняття фізичними вправами спрямовані на загальне зміцнення організму, стабілізацію достатнього і гармонічного розвитку м'язового тону і рівня розвитку рухових якостей людини. За допомогою спеціальних вправ у дітей, що займаються досягається оптимальна еластичність м'язів, виховується "почуття м'язової напруги і розслаблення", "почуття прямого положення тіла". Природно, у процесі занять при визначених режимах виконання вправ з'являється стомлення. Відчуття болю в м'язах сигналізує про занадто велике фізичне навантаження. Тому навантажувальні загально-розвиваючі вправи варто чергувати з пасивним і активним розслабленням, що коригують і розтягують вправами з метою попередження тимчасового порушення постави, що з'являється в першу чергу в зонах ризику.

У комплексах для різного вікового контингенту дотримується визначена логічна послідовність вправ відповідно до методичних правил: послідовне збільшення навантаження, врахування протипоказань, поєднання корегуючих і профілактичних вправ різних напрямків, врахування індивідуальних особливостей учнів.

Висновки 1. Проаналізувавши науково – методичну та спеціальну літературу, було з'ясовано, що все більше людей стають заручниками малорухомого способу життя а також забруднення навколишнього середовища тощо, що призводить до функціональних порушень опорно – рухового апарату та вимагає подальших вдосконалень та наукових пошуків для вирішення даного питання. 2. З'ясовано, що недостатнє навантаження на організм не буде тренуваче та корекційно діяти а перенасичення фізкультурно – оздоровчими заходами виснажує організм та не дає позитивного результату. 3. Вдосконалення знань щодо даного питання а також пошук нових ідей в використанні пристосувань та інвентарю може допомогти з функціональними порушеннями опорно – рухового апарату.

Література

1. Евминов В. В. Как всегда победит боль в спине / В. В. Евминов – К.: Азбука, 2010 – 142 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2005 – 568 с.
3. Исаков В. А. Кинезотерапия в реабилитации невралгических больных с двигательными нарушениями / В. А. Исаков – Казань, 1996 – 234 с.
4. Капетелин А. Ф. Лечебная физкультура при генеративных изменениях в структурах позвоночника / А. Ф. Капетелин – М.: Медицина, 1997 – 392 с.

References

1. Evminov V. V. (2010) Kak vseгда pobedit' bol' v spine / V. V. Evminov- K.: Azbuka, – p. 142 .
2. Epifanov V. A. (2005) Lechebnay afisicheskaya kul'tura: uchebnoeposobie / V. A. Epifanov – M.: GEOTAR – Medizina, – p. 568.
3. Isakov V. A. (1996) Kinezoterapiya v reabilitazii nevrologicheskikh bol'nykh s dvigatel'nymina rusheniami / V. A. Isakov – Kazan', – p. 234.
4. Kapetelin A. F. (1997) Lechebnaya fiskul'tura prigenерativny khizmeneniakh v struktura khpozvonochnika / A. F. Kapetelin – M.: Medizina, - p. 392.
5. Bunker T. D., Anthony P. P. (2010) The pathology of frozen shoulder. A Dupuytren like disease // J. Hand Ther. – Vol. 10 – p. 222 – 228.

УДК 796.015.686:796.332 -055.1

Соцький К.О.

кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Голова циклової комісії фізичного виховання

Вінницький медичний коледж ім. акад. Д.К. Заболотного, м. Вінниця

Буртова О.І.

викладач фізичного виховання, спеціаліст першої категорії

Вінницький медичний коледж ім. акад. Д.К. Заболотного, м. Вінниця

Якушева Ю.І.

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет ім. М.Пирогова, м.Вінниця

ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ АДАПТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні інформативності педагогічних критеріїв адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом футболістів студентської команди дозволило визначити такі параметри тренувальних навантажень у підготовчому періоді як обсяг рухової діяльності гравців, співвідношення видів підготовки та навантажень різної фізіологічної спрямованості, величину навантаження тощо. Виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення фізичної працездатності футболістів на 5,9 %, аеробної продуктивності на 2,1 %, функцій

дихальної системи на 2,5 %, рівня адаптації на 1,6 %. Таким чином, інформативними педагогічними критеріями адаптації гравців до тренувальних навантажень аеробної спрямованості є максимальне споживання кисню, частота дихання в спокої, інтегральний показник адаптації Невм'янова.

Ключові слова: футболісти, тренувальний процес, підготовчий період, режим енергозабезпечення, інтегральний показник адаптації, максимальне споживання кисню.

Соцкий К.О., Буртова Е.И., Якушева Ю.И. Педагогические критерии адаптации футболистов к тренировочным нагрузкам в условиях учреждений высшего образования. Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании информативности педагогических критериев адаптации футболистов студенческих команд к тренировочным нагрузкам. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом футболистов студенческой команды позволило определить такие параметры тренировочных нагрузок в подготовительном периоде как объем двигательной деятельности игроков, соотношение видов подготовки и нагрузок различной физиологической направленности, величину нагрузки и т. п. Выявлено статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение физической работоспособности футболистов на 5,9 %, аэробной продуктивности на 2,1 %, функций дыхательной системы на 2,5 %, уровня адаптации на 1,6 %. Таким образом, информативными педагогическими критериями адаптации игроков к тренировочным нагрузкам аэробной направленности является максимальное потребление кислорода, частота дыхания в покое, интегральный показатель адаптации Невмьянова.

Ключевые слова: футболисты, тренировочный процесс, подготовительный период, режим энергообеспечения, интегральный показатель адаптации, максимальное потребление кислорода.

Sotskyi K., Burtova O., Yakusheva Y. First name, last name. Pedagogical criteria of football players' adaptation to training loads at higher educational establishments. The purpose of the study was to experimentally substantiate the informativity of the pedagogical criteria of adaptation of students teams football players' to training loads. Pedagogical observation of the training process of the student team football players allowed to determine the following parameters of training loads in the preparatory period: the volume of motor work amounted to 52,5 h; the most in the preparatory period of footballers was assigned to physical training, which accounted for 50,3 %, the rest of the motor activity of the players was occupied by technical-tactical and game training – 29,5 % and 20,2 % respectively; the preparatory period included 37 trainings, among them 11 trainings were with small volume of training load, 16 were with average volume, 10 were with large volume; the aerobic and mixed aerobic-anaerobic modes of energy supply of muscular activity were used predominantly, the ratio of which was 46,3 and 43,4 % respectively; the load of anaerobic orientation was used in a small amount of 10,3 %. Analysis of the dynamics of the functional indicators of footballers to the training loads allows to note statistically significant ($p < 0,05$) improvement of physical capacity ($PWC_{170 (V)}$) by 5,9 %, aerobic productivity (maximum oxygen consumption) by 2,1 %, functions of the respiratory system (resting breathing) by 2,5 %, the level of adaptation (integral indicator of adaptation) by 1,6 %. Such results are the evidence of using the significant proportion of loads in the aerobic mode of energy supply of muscle activity. Thus, the outlined indicators are informative pedagogical criteria for adapting players to the aerobic training loads.

Key words: football players, training process, preparatory period, energy supply mode, integral indicator of adaptation, maximum oxygen consumption.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення й удосконалення різних складових підготовки кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти є перспективним науковим напрямком. Це пов'язано з тим, що студентські команди є резервом національних збірних. Таким чином, раціональна система підготовки гравців на цьому етапі багаторічного тренування сприятиме їх спортивному довогодіттю.

Для забезпечення ефективної побудови тренувального процесу тренеру необхідно оптимально поєднувати складові управління – раціональне планування та контроль [3, с. 97; 7, с. 554; 9 та ін.]. Інформативними критеріями ефективності підготовки кваліфікованих футболістів можуть виступати адаптаційні перебудови в їх організмі, адже лише за умови позитивного зворотного зв'язку в системі управління «тренер-спортсмен», відбуватимуться якісні зміни [3, с. 93]. З огляду на це, окрім вивчення динаміки показників фізичної або техніко-тактичної підготовленості футболістів під впливом застосованих тренувальних навантажень, важливо здійснювати контроль функціональних показників гравців, зокрема тих, які характеризують рівень адаптації.

Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що вивченню проблеми адаптації спортсменів командних ігрових видів спорту до тренувальних і змагальних навантажень присвячена значна частка досліджень [11, 12 та ін.]. Велика увага приділялася також дослідженню адаптаційних процесів у кваліфікованих футболістів [13, 14 та ін.]. Однак цей напрямок не можна назвати виснаженим. Потребують подальшого вивчення й обґрунтування педагогічні критерії адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень, що й обумовило вибір теми роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати інформативність педагогічних критеріїв адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження як аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, пульсометрія,

педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося впродовж підготовчого періоду (вересень-жовтень) 2018-2019 навчального року на базі студентської футбольної команди Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. В педагогічному експерименті взяли участь 21 спортсменів віком 18 – 24 роки.

Враховуючи те, що адаптаційні процеси в організмі спортсменів виникають за умови застосування певних компонентів фізичного навантаження, планувати підготовку футболістів необхідно з метою формування в них тренувальних ефектів [2, 10]. З огляду на це, тренувальна програма футболістів у підготовчому періоді була побудована з дотриманням специфічних принципів спортивного тренування [7, с. 291] й основними її характеристиками були:

1) загальний обсяг рухової роботи становив 52,5 год, що передбачало проведення 37 тренувальних занять середньою тривалістю 88,6 хв;

2) найбільше в підготовчому періоді футболістів відводилося на фізичну підготовку, частка якої становила 50,3 % (у тому числі, вдосконалення різних проявів витривалості займало 10,3 % від обсягу фізичної підготовки, швидкості – 7,0 %, спритності – 9,9 %, сили – 11,8 %, гнучкості – 11,3 %), решту рухової діяльності гравців займали техніко-тактична й ігрова підготовка – 29,5 і 20,2 % відповідно;

3) загальнопідготовчий етап підготовчого періоду включав 17 тренувальних занять, з яких 6 тренувань було з малим за величиною навантаженням, 7 занять із середнім навантаженням, 4 заняття – з великим. Спеціально-підготовчий етап передбачав проведення 20 тренувань, у тому числі, 5 з малим навантаженням, 9 – із середнім і 6 – з великим. Крім того, спеціально-підготовчий етап передбачав 2 контрольні гри;

4) тренувальний ефект у підготовчому періоді забезпечувався через вплив навантажень переважно в аеробному та змішаному аеробно-анаеробному режимах енергозабезпечення м'язової діяльності, частка яких становила 46,3 і 43,4 % відповідно. Навантаження анаеробної спрямованості застосовувалися в невеликому обсязі, тому їх частка становила 10,3 %.

Вивчення адаптаційних процесів у організмі спортсменів залишається однією з фундаментальних проблем [1, 6, 8 та ін.]. Це пов'язано з тим, що біологічний процес не можна протиставляти педагогічному – вони єдині як за формою, так і за змістом. Перший з них відображає комплекс адаптаційних перебудов в організмі спортсмена у відповідь на тренувальне навантаження, другий – розкриває сутність самої системи тренування [5].

Однак, варто звернути увагу, що в умовах закладів вищої освіти доцільно перш за все використовувати педагогічні критерії адаптації, які, з однієї сторони, є доступними для широкого кола тренерів і не потребують специфічного інструментарію, а з іншої, дозволяють отримати оперативну інформацію щодо стану функціональних систем організму спортсменів. Таким чином, на основі аналізу наукової літератури в якості педагогічних критеріїв адаптації футболістів до тренувальних навантажень були обрані:

1) максимальне споживання кисню відносно (МСК), що визначалося на основі показника бігового варіанту тесту $PWC_{170(V)}$. Метод описаний у спеціальній літературі [4, с. 292] та ґрунтується на лінійній залежності між частотою серцевих скорочень і швидкістю бігу;

2) частота дихання в спокої;

3) частота серцевих скорочень у спокої;

4) інтегральний показник адаптації Невм'янова (ІПА) [4, с. 300]. В основі цього показника лежить швидкість відновлення частоти серцевих скорочень футболістів після виконання стандартного тесту – човникового бігу 7х50 м. Тенденція до зменшення ІПА свідчить про покращення адаптаційних процесів у організмі.

Отже, для визначення адаптації функціональних можливостей організму футболістів до запропонованої програми підготовки в підготовчому періоді, ми двічі проводили дослідження – на початку й у кінці зазначеного періоду, результати якого відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Педагогічні критерії адаптації футболістів (n = 21) до тренувальних навантажень і їх зміна впродовж підготовчого періоду

Критерії адаптації	Етапи дослідження		$\Delta \bar{x}$	p
	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду		
$PWC_{170(V)}$, м·с ⁻¹	3,92±0,03	4,15±0,03	0,23	<0,05
Максимальне споживання кисню, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	53,69±0,75	54,82±0,67	1,13	<0,05
Частота серцевих скорочень у спокої, уд·хв ⁻¹	66,95±0,81	66,14±0,73	-0,81	>0,05
Частота дихання у спокої, разів·хв ⁻¹	12,88±0,56	12,56±0,39	-0,32	<0,05
Інтегральний показник адаптації, ум.од.	4481,31±66,64	4408,50±59,37	-72,81	<0,05

Аналіз динаміки функціональних показників футболістів дозволяє зауважити статистично достовірне (p<0,05) покращення фізичної працездатності ($PWC_{170(V)}$) на 5,9 %, аеробної продуктивності (МСК) на 2,1 %, функцій дихальної системи (частота дихання в спокої) на 2,5 %, рівня адаптації (ІПА) на 1,6 %. Такі результати стали наслідком використання значної частки навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності. Отже, окреслені показники є інформативними критеріями адаптації футболістів студентських команд до навантажень аеробної спрямованості.

Висновки. 1. Аналіз наукової літератури показав доцільність використання педагогічних критеріїв адаптації спортсменів до тренувальних навантажень як найбільш доступних, які не вимагають спеціального обладнання і, разом з тим, є інформативними показниками ефективності побудови тренувального процесу. 2. Впродовж підготовчого періоду із загальним обсягом рухової діяльності 52,5 год у найбільшій мірі використовувалися навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності, частка яких становила 46,3 %, що виявилось в достовірному покращенні таких функціональних показників футболістів як $PWC_{170(V)}$, МСК, частота дихання в спокої, ІПА на 5,9, 2,1, 2,5 і 1,6 % відповідно. 3.

Вивчення функціональних показників футболістів студентських команд дозволяє стверджувати, що інформативними педагогічними критеріями адаптації гравців до навантажень аеробної спрямованості є максимальне споживання кисню, частота дихання в спокої, інтегральний показник адаптації Невм'янова.

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення адаптації футболістів до тренувальних навантажень упродовж річного циклу підготовки.

Література

1. Волков Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряжённой мышечной деятельности : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. биол. наук / Н. И. Волков. – М., 1969. – 57 с.
2. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22–28.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2016. – 683 с.
5. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 244 с.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. : ил.
8. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
9. Щепотіна Н. Ю. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання / Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук // Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 202-227.
10. Щепотіна Н.Ю. Педагогічний та медико-біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н.Ю. Щепотіна // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. – С. 116–134.
11. Ferioli D. et al. The preparation period in basketball: Training load and neuromuscular adaptations / Ferioli D., Bosio A., Bilsborough J. C., Torre A. L., Tornaghi M., Rampinini E. // International journal of sports physiology and performance. – 2018. – PP. 1-28.
12. Kostiukevych V. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle / V. Kostiukevych, N. Lazarenko, N. Shchepotina et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19 (Supplement issue 1). – PP. 28 – 34.
13. Mcmillan K. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players / K. Mcmillan, J. Helgerud, R. Macdonald, J. Hoff // British journal of sports medicine. 2005. – Vol. 39. PP. 273-277. 10.1136/bjism.2004.012526.
14. Nyberg M. et al. Adaptations to speed endurance training in highly trained soccer players // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2016. – Vol. 48. – № 7. – PP. 1355-1364.

References

1. Volkov, N.I. (1969). Energeticheskij obmen i rabotosposobnost' cheloveka v usloviakh napriazhennoj myshechnoj deiatel'nosti. Kand. Dis. [Energy metabolism and human performance in conditions of intense muscle activity. Cand. Diss], Moscow.
2. Kostiukevych, V.M. (2014). Model'no-celevoj podkhod pri postroenii trenirovochnogo processa sportsmenov komandnykh igrovnykh vidov sporta v godichnom makrocikle [Model target approach in construction the training process of athletes of team sports in the annual macrocycle]. Nauka v olimpijskom sporte, 4, 22 – 28.
3. Kostiukevych, V.M. (2014). Teoriia i metodika sportivnoi pidgotovki (na prikladi komandnykh igrovnykh vidiv sportu). Navchal'nij posibnik [The theory and method of sports training (for example, team playing sports). Tutorial], Vinnytsia.
4. Kostiukevych, V.M. (2016). Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki: monografiia [Managing the training process of football players in the annual training cycle: a monograph], Kyiv.
5. Matveev, L.P. (1965). Problema periodizacii sportivnoj trenirovki [The problem of periodization of sports training], Moscow.
6. Platonov, V.N. (1988). Adaptaciia v sporte [Adaptation in sports], Kyiv.
7. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov] v 2 kn. [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: tutorial [for trainers] in 2 books], Kyiv: Olympic Literature, Book 1.
8. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1997). Fiziologija sporta i dvigatel'noj aktivnosti [Physiology of sports and motor activity], Kyiv.
9. Shchepotina, N.Yu., & Polishchuk, V.M. (2018). Upravlinnia trenuval'nim procesom kvalifikovanikh volejbolistok na osnovi metodiv modeliuвання [Management of the training process of qualified volleyball players on the basis of simulation methods]. Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia procesom pidgotovki sportsmeniv riznoi kvalifikacii: kolektivna monografiia, 202-227.
10. Shchepotina, N.Yu. (2017). Pedagogichnij ta mediko-biologichnij kontrol' pidgotovlenosti ta zmagal'noi diial'nosti

volejbolistok rıznoi kvalifikacii [Pedagogical and medical-biological control of the preparedness and competitive activity of female volleyball players of different qualifications]. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografıa; za zag. red. V.M. Kostiukevicha, 116-134.

11. Ferioli, D., Bosio, A., Bilsborough, J. C., Torre, A. L., Tornaghi, M., & Rampinini, E. (2018). The preparation period in basketball: Training load and neuromuscular adaptations. *International journal of sports physiology and performance*, 1-28.

12. Kostiukevych V., Lazarenko, N., Shchepotina, N. et al. (2019). Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 28 – 34.

13. Mcmillan, Kenny & Helgerud, J & Macdonald, R & Hoff, J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British journal of sports medicine*. 39. 273-7. 10.1136/bjsm.2004.012526.

14. Nyberg, M., Fiorenza, M., Lund, A., Christensen, M., Römer, T., Piil, P., ... & Gunnarsson, T. P. (2016). Adaptations to speed endurance training in highly trained soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1355-1364.

УДК 796.035.004 : 371.72

Стадник В.В.,
кандидат з фізичного виховання, доцент
Осинчук В.В.,
старший викладач
Гребінка Г.Я.
старший викладач
Оліярник В.І.,
старший викладач
Світлик В.В.
викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕС У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто питання реорганізації системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі науково обґрунтованого застосування різних видів фізичної активності. Емпірично встановлено вплив використання засобів пілатес у фізичному вихованні на параметри морфофункціонального стану студенток основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка». Наведено й узагальнено результати педагогічного експерименту впливу на дослідні параметри студенток досліджуваної вибірки з їхнім науковим обґрунтуванням. Виявлено позитивний вплив занять пілатесом на параметри морфофункціонального стану та покращення здоров'я студенток, які займалися за розробленою програмою з використанням засобів пілатесу в академічних та позаакадемічних формах. Апробована програма інтеграції пілатесу у фізичне виховання студенток дозволяє об'єднувати цільові установки фізичного виховання в підвищенні рівня соматичного здоров'я, розвитку індивідуально-орієнтованого підходу, корекції статури, забезпечення належного рівня рухової активності студенток.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, пілатес, програма, морфофункціональний стан.

Стадник В.В., Осинчук В.В., Гребінка Г.Я., Оліярник В.І., Світлик В.В. Інтеграція засобів пілатес в фізическое воспитание студенток высших учебных заведений. В статье рассмотрены вопросы реорганизации системы физического воспитания студентов высших учебных заведений на основе научно обоснованного применения различных видов физической активности. Эмпирически установлено влияние использования средств пилатес в физическом воспитании на параметры морфофункционального состояния студенток основных медицинских групп Национального университета «Львовская политехника». Приведены и обобщены результаты педагогического эксперимента влияния на исследуемые параметры студенток экспериментальных групп с их научным обоснованием. Выведено положительное влияние занятий пилатесом на параметры морфофункционального состояния и улучшения здоровья студенток, которые занимались по разработанной программе с использованием средств пилатеса в академических и позаакадемических формах. Представленная программа интеграции пилатеса в физическое воспитание студенток позволяет объединять целевые установки физического воспитания в повышении уровня соматического здоровья, развития индивидуально-ориентированного подхода, коррекции телосложения, обеспечения надлежащего уровня двигательной активности студенток.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, пилатес, программа, морфофункциональное состояние.

Stadnik V., Osinchuk V., Hrebinka G., Oliavirik V., Svitlyk V. The integration of pilates tools in the physical education of female students of higher educational institutions. The article discusses the issues of reorganization of the system of physical education of students of higher educational institutions on the basis of the correct and scientifically based application of various types of physical activity. The influence of the use of pilates funds in physical education on the parameters of the morphofunctional state of students of the main medical groups of the National University "Lviv Polytechnic" has been empirically established. The results of the pedagogical experiment of the influence on the studied parameters of the female students of the experimental groups with their scientific substantiation are presented and summarized. The positive effect of pilates classes on the