

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. Интеграция средств пилатес в физическое 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 пилатес в академических и позаакадемических формах. Представленная программа интеграции пилатес 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

parameters of the morphofunctional state and improvement of the health of female students, who studied according to the developed program with the use of Pilates tools in academic and post-academic forms, was revealed. The presented program of Pilates integration into physical education of female students allows combining target settings, used physical education tools in improving the level of somatic health, developing an individualized approach, correcting body build, and ensuring an adequate level of motor activity of female students.

Keywords: student, physical education, pilates, program, morphofunctional state.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, як стратегічного резерву розвитку держави, є предметом уваги фахівців у різних галузях знань, громадськості, держави. Проблема набуває особливої актуальності, зважаючи на різке зниження рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти (ЗВО), що в свою чергу, сприяє погіршенню їхнього функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного розвитку [3, 10].

Відтак, в системі фізичного виховання вищої школи існує нагальна потреба її реорганізації на основі правильного та науково обґрунтованого застосування різних видів фізичної активності [8]. Важливе місце рухової активності під час навчання у ЗВО зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток студенток, що завершується в цей період [3]. Визначальним засобом забезпечення належного рівня їхнього здоров'я у термін навчання у ЗВО визначено розробку комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи фізичного виховання [4, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з можливих варіантів вирішення проблематики якісного оновлення системи фізичного виховання вважають врахування індивідуальних інтересів, надання їм права вільного вибору форм і видів занять [4, 8, 10]. Таке твердження узгоджується із наявною інформацією щодо того, що підвищити ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО можливо виключно за наявності у студентів відповідної мотиваційної установки [3]. Існують дані [1, 10], що це буде сприяти не тільки задоволенню фізкультурних потреб, а й поліпшенню їхнього фізичного стану.

З іншого боку, наукові джерела [4, 10] свідчать про нагальну потребу здійснювати додаткову фізичну активність, що можливо тільки у позааудиторний час. Практично це можна реалізувати тільки у разі наявності у студенток відповідного бажання та інтересу, так як позааудиторна фізична активність для них є не обов'язковим видом діяльності [3]. Доведено [2], що підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можливо шляхом зміни традиційного змісту занять, зокрема використання інноваційних технологій. Встановлена необхідність пошуку нових, популярних різновидів засобів фізичної активності з урахуванням потребно-мотиваційних орієнтацій студентів [8, 10].

На основі опрацювання літературних джерел [1, 5-7] встановлено, що ефективним засобом фізичного виховання, який виник в результаті інноваційного розвитку оздоровчої фізичної культури нині є пілатес. Як система оздоровчого тренування, він позиціонується у літературних джерелах як ментальний фітнес («розумне тіло»). Його дія спрямована на одночасне зміцнення, розтягування, тонізацію м'язів, поліпшення постави, гнучкості, координаційних здібностей, формування статури [6]. Визначальними особливостями та відмінністю пілатеса від усіх інших видів фітнесу – висока безпека і низький рівень травматизму [7]. Вважається, що пілатес – кращий вид рухової активності для студентів з різними рівнями фізичної підготовленості [9].

Аргументовано доцільність використання цього виду фізичної активності як у формі обов'язкових занять так і у позааудиторний час [4, 10]. Досліджено [5], що застосування сучасних фітнес-програм та технологій сприяють вдосконаленню розвитку психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшують їхнє вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Визначено [5, 9], що застосування фітнес-програм та технологій підвищує обсяги рухової активності.

Усе зазначене тотожно із рекомендаціями Комітету з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку базової фізичної культури для забезпечення належної рухової активності молоді у навчальних закладах. Згідно із положеннями цього документу необхідно забезпечення рухової активності у навчальних закладах, завдяки організації роботи позанавчальної діяльності з урахуванням побажань учнівської молоді [4]. Водночас рекомендується запровадження в практику з фізичного виховання інноваційних методик та технологій [3, 5].

Мета роботи – виявити вплив використання засобів пілатес у фізичному вихованні студенток основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» (НУ «ЛП») на параметри морфофункціонального стану.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи (аналіз, узагальнення), соціологічні (анкетування), педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Організація дослідження. Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання НУ «ЛП». протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. Дівчатам, які проявили інтерес до занять за програмою пілатес, запропонували взяти участь в педагогічному експерименті. З генеральної сукупності у ньому прийняли участь по 30 студенток з яких сформовано експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи по 30 осіб. У термін дослідження, за результатами медичного огляду усі студентки досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи. Основним варіантом визначення ефективності запропонованих положень став паралельний порівняльний експеримент, який будувався за схемою ідентичних по кількості студентів, їхнього віку, статі, рівню фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідним етапом нашого дослідження стало здійснення анкетування, проведеного серед дівчат першого курсу НУ «ЛП». За його результатами виявлено, що найбільш значущим для студенток видом фізичних вправ є різні фітнес програми, зокрема пілатес.

Протягом трьох років академічного навчання у ЕГ упроваджено розроблену програму, КГ заняття були побудовані згідно чинної організації й змісту фізичного виховання. Відмінністю розробленої програми від традиційної стало використання засобів пілатесу. Остання будувалась за спеціально розробленим комплексом вправ з системи пілатеса.

Розроблена програма побудована на тому, що система пілатес дозволяє найбільш точно освоїти техніку виконання силових вправ і вправ на розтягування, постановку правильного дихання [9]. Окрім того, використовувались вправи на концентрацію уваги, правильну поставу, вправи для регуляції психічного стану [1, 6, 7], які не вимагають спеціального обладнання. Використана система вправ, була спрямована на детальне тренування м'язів тіла включаючи дрібні, які пасивні при застосуванні інших засобів, збільшення рухливості суглобів, хребта та еластичності зв'язок. В змісті програми встановлено перехід в міру готовності студенток, від початкового рівня складності до вправ для підготовлених. При цьому було забезпечено індивідуальний підхід добору засобів пілатеса для кожної студентки, урахування анатомо-фізіологічних особливостей будови тіла студенток, застосування принципів пілатеса на всіх етапах оздоровчої програми, поступовість у збільшенні навантаження, активне використання самостійних занять у позаакадемічний час з перманентним контролем виконання планів таких занять. Останнє було забезпечено тим, що всі вправи програми були доступними, які можна виконувати в побутових умовах, їхнє виконання не вимагає спеціальної підготовки й обладнання та часових коштів, що дуже актуально для сучасного студентства.

Індивідуалізація навантаження на заняттях досягалась регулюванням її обсягу, вираженим в тривалості частин заняття, кількості різних вправ і комбінацій, використанні малого обладнання (м'ячі, ізотонічне кільце, циліндр, тощо), а також інтенсивності та характеру виконання вправ.

Програму саму по собі не розцінювали як єдиний засіб досягнення цілей фізичного виховання у ЗВО. Тому, вважали за доцільне рекомендувати у якості самостійних занять й інші види фізичної активності, правильне харчуванням, психологічні тренінги, тощо.

Ефективність використання засобів пілатес визначали за приростом у досліджуваних показниках морфофункціонального стану студенток дослідних груп та величиною вияву їхніх значень наприкінці експерименту.

Отож, за величинами вияву значень дослідні групи на початку занять були однорідними, а також не відрізнялися між собою (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контролю фізичного стану студенток ЕГ та КГ

Курс навчання	Дослідні параметри				p
	ЕГ (n=30)		КГ (n=30)		
	X	S	X	S	
Проба Мартіне-Кушелєвського (с)					
I	123,2	2,38	130	2,34	>0,05
II	114	2,59	126,3	1,82	<0,01
III	92	2,58	120,6	2,38	<0,001
Індекс Робінсона (у.о.)					
I	96,7	0,68	97,6	0,7	>0,05
II	92,2	0,87	97	0,55	<0,01
III	85,8	0,78	94,3	0,92	<0,001
Індекс Кетле (г/см)					
I	396,7	12	396,1	11,08	>0,05
II	401,5	12,96	399,5	9,27	>0,05
III	406,8	14,13	399	9,57	>0,05
Життєвий індекс (ЖІ) (мл/кг)					
I	51,7	1,64	52,1	1,53	>0,05
II	57,3	1,68	52,9	2,42	<0,05
III	63	1,71	53,8	1,88	<0,001
Силовий індекс (СІ) (%)					
I	65	2,21	63,9	2,05	>0,05
II	69,6	2,08	64,3	2,24	<0,05
III	76,5	3,09	65,1	1,81	<0,001
Рівень соматичного здоров'я (у.о.)					
I	3,89	1,01	3,71	0,9	>0,05
II	9,47	1,27	3,98	0,68	<0,01
III	13,49	0,48	5,97	0,97	<0,001

Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту занять дала змогу здійснити порівняльний аналіз стану соматичного здоров'я студенток досліджуваної вибірки. Нижче представлені результати, які засвідчують, що цілеспрямоване використання авторської програми сприяє покращанню рівня морфофункціонального стану студентів ЕГ.

Зовсім іншим був результат при порівнянні величин вияву значень у досліджуваних показниках наприкінці. За результатами проведеного педагогічного експерименту встановлено, що фізичний стан студентів ЕГ є якісно кращим, аніж у

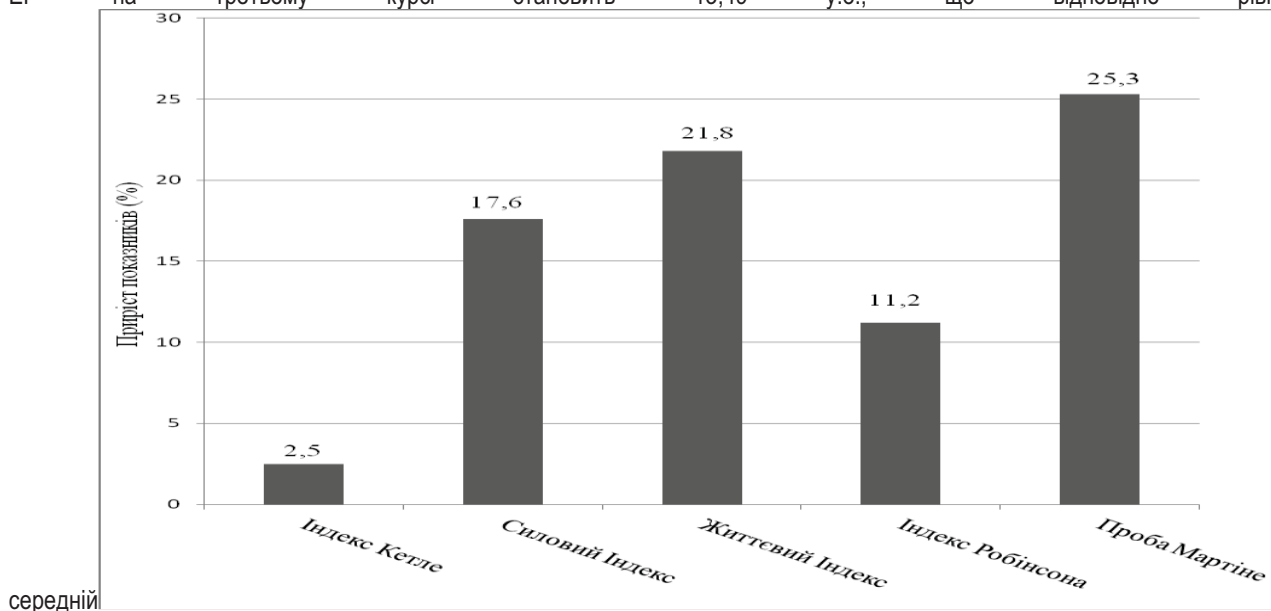
студенток КГ. Оцінка здоров'я наприкінці першого року навчання в ЕГ і КГ не відрізнялася, наприкінці другого і третього – була суттєво вищою в ЕГ. Водночас у студенток ЕГ сформувався внутрішній тип мотивації до систематичної фізичної активності у позааудиторний час (установлено за результатами анкетування).

Згідно отриманим результатам, у студенток ЕГ порівняно з КГ, в більшою мірою резерви функції зовнішнього дихання. Дослідження динаміки ЖІ показує, що його показники у студентів ЕГ та КГ на першому курсі достовірно рівні ($p > 0,05$). Починаючи з другого курсу, відмічається їх достовірна різниця ($p < 0,05 - 0,001$). У студенток ЕГ спостерігається підвищення показника ЖІ упродовж усього періоду експерименту: на третьому курсі він достовірно вищий ніж на першому на 11,3 мл/кг, ($p < 0,001$). У студентів КГ на третьому курсі відбувається зниження показника ЖІ, що свідчить про послаблення функціональних можливостей респіраторної системи. Необхідно відмітити, що на першому та третьому курсах значення ЖІ у КГ оцінюється як нижче від середнього.

Значення СІ у студенток ЕГ на першому курсі навчання знаходиться практично на середньому рівні, а на другому та третьому курсах – на рівні вище за середній. У студентів КГ показники СІ на другому та третьому курсах підвищуються. Проте ці функціональні зрушення не є суттєвими ($p > 0,05$). Рівень резервів функцій м'язової системи у студентів ЕГ упродовж другого курсу навчання визначається як середній, проте на третьому курсі цей показник досяг функціонального рівня – вище за середній.

Результатами тестового контролю індексу Робінсона дають підстави висновку щодо стану резервів та економізацію функцій серцево-судинної системи студенток ЕГ. Зменшення показника засвідчує поліпшення функціонального стану цієї системи.

Оцінюванням рівня соматичного здоров'я студентів ЕГ та КГ встановлено, що числові значення його показника у студенток КГ та ЕГ першого курсу достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). У студенток ЕГ цей показник достовірно зростає у процесі навчання: різниця між першим та третім курсом складає 9,49 у.о. ($p < 0,001$). Рівень соматичного здоров'я студенток ЕГ на третьому курсі становить 13,49 у.о., що відповідно рівню



Висновки. Проблема модернізації системи фізичного виховання студентів ЗВО ставить завдання знайти ефективні шляхи оздоровлення і фізичного розвитку, підвищення інтересу, набуття навичок здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання.

Отримані результати експерименту дозволяють зробити висновок, що реалізація програми заснованої на використанні засобів пілатесу в рамках навчальної дисципліни. Доведено доцільним використання запропонованої програми, яка сприяє забезпеченню ефективності фізичного виховання студенток у покращанні соматичного здоров'я, а ніж традиційні організація і зміст цього процесу у ЗВО. Доведено низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студенток, що узгоджується із наявними відомостями [3, 4, 10].

Практична значимість проведеного дослідження полягає в обґрунтуванні програми фізичного виховання із використанням засобів пілатесу для студенток та її експериментальній апробації.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідити вплив авторської програми із використанням засобів пілатесу на стан фізичної підготовленості студенток ЗВО.

Література

1. Буркова О. «Пілатес» – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая // Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Гаркава О.В. Развитие гибкости на занятиях физического виховання засобами пілатес / О.В. Гаркава // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2015. – Вип. 3(58)15. – С. 45-48.

3. Завидівська Н.О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2(10). – С. 50–54.
4. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
5. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я / І.А. Усатова, С.В. Цаподой // Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 88 с.
6. Chris J. Pilates / J. Chris // New York, 2005. – 115 p.
7. Karter K. The Complete Idiot's Guide to the Pilates Method / K. Karter // Penguin Group US, 2000. – 352 p.
8. Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education / N. Ntoumanis // British Journal of Educational Psychology. – 2001. – Vol. 71(2). – P. 225-242.
9. Saimon R. Pilates your way to health: Educational grant / R. Saimon // Toronto, 2007. – 125 p.
10. Stadnik V. Summary of outside substantial academics in the physical education students of university / V. Stadnik // Research Journal of International Studies. – 2014 – № 3(22). – P. 47-51.

References

1. Burkova, O. Lisitskaya, T. (2005). «Pilates» – high-class fitness. Center of printing services «Rainbow», 208 p.
2. Garkava, OV. (2015). Development of flexibility in physical education classes by means of pilates. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3(58)15, 45-48.
3. Zawidivska, NO. (2010). Ways of optimization of physical culture and sports activity of students of higher educational institutions. Physical education, sports and health culture in modern society, 2(10), 50-54.
4. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Chris, J. (2005). Pilates. New York. 115.
7. Karter, K. (2000) The Complete Idiot's Guide to the Pilates Method. Penguin Group US. 352.
8. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology, 71(2). 225-242.
9. Saimon, R. (2007). Pilates your way to health: Educational grant. Toronto. 125.
10. Stadnik, V. (2014). Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies, 3(22). 47-51.

УДК 796.06:330.3

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет
Васильєв В. В., Песоцький С. М.,
викладачі кафедри фізичного виховання,
Сумський державний університет

ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РИНКОВИХ ВІДНОСИН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ринкові відносини у сфері фізичної культури і спорту започатковані з того часу, коли фізкультурно-спортивні послуги почали набувати форми товару. Ринок існує там і тоді, де і коли, з одного боку, є досить велика кількість бажаючих заплатити за потрібні їм фізкультурно-спортивні послуги, а з іншого, достатнє число виробників, спроможних надати такі послуги, забезпечуючи при цьому їх високу якість. Отож, ринок у сфері фізичної культури і спорту являє собою обіг специфічних товарів фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: ринкові відносини, фізична культура, платні послуги.

Стасюк Р. Н., Васильев В. В., Песоцкий С.Н. Экономические предпосылки формирования и развития рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта. Рыночные отношения в сфере физической культуры и спорта начаты с того времени, когда физкультурно-спортивные услуги начали принимать форму товара. Рынок существует там и тогда, где и когда, с одной стороны, достаточно большое количество желающих заплатить за нужные им физкультурно-спортивные услуги, а с другой, достаточное число производителей, способных предоставить такие услуги, обеспечивая при этом их высокое качество. Итак, рынок в сфере физической культуры и спорта представляет собой обращение специфических товаров физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: рыночные отношения, физическая культура, платные услуги.

Stasyuk R., Vasilyev V., Pesotsky S. Economic prerequisites of the formation and development of market relations in the field of physical culture and sports. Market relations in the field of physical culture and sports started from the time when physical education and sports services began to take the form of goods. The market exists there and then, where and when, on the one hand, there is a sufficiently large number of people willing to pay for the physical training and sports services they need, and on the other, a sufficient number of manufacturers capable of providing such services, while ensuring their high quality. So, the market in the field of physical culture and sports is the circulation of specific products of physical culture and sports services, and the totality