

формах цукрового діабету з метою поліпшення діяльності центральної-нервової системи, загального тону організму, активізації крово- і лімфообігу в кінцівках, окисно-відновних і обмінних процесів; стимуляція функцій серцево-судинної системи, дихальної і травної; підвищення тону і працездатності м'язів. Застосовують загальний і місцевий масаж» [8, с. 303].

Поділяємо думку вченого В. М. Мухін, який вказує, що «використовують фізіотерапію для стимуляції функцій підшлункової залози, окисно-відновних процесів і зниження вмісту глюкози у крові, активізації обміну речовин, запобігання прогресуванню захворювання і його ускладнень, досягнення стійкої компенсації і стимуляція адаптаційно-приспосувальних механізмів, поліпшення загального стану організму. Застосовують електрофорез цинку, міді та інших мікроелементів та ліків, індуктотермію, мікрохвильову терапію, УВЧ-терапію, УФШ, ванни вуглекислі, йодобромні, радонові, душ дощовий, обливання» [8, с. 303]. На думку вченої Н. В. Мацегоріної, що в комплексній реабілітації хворих на цукровий діабет доцільно використовувати гідротерапію (контрастний душ), бальнеотерапію (вживання мінеральних вод, зовнішнє застосування у вигляді йодобромних і вуглекислих ванн), теренкур, масаж, самостійні заняття фізичними вправами [7, 240]. І. З. Самосюк, М. В. Чухраєв, С. Т. Зубкова вважають, що дієтотерапія залишається одним з основних методів лікування цукрового діабету [10]. Вчені наголошують, що дієтотерапія обов'язкова для всіх без винятку хворих на цукровий діабет і дає змогу домогтися його компенсації більш ніж в третині випадків. У зв'язку з відсутністю етіотропної терапії цукрового діабету єдиною реальною профілактичною мірою виникнення та розвитку судинних ускладнень на сучасному етапі є максимальна компенсація різноманітних метаболічних порушень, властивих цьому захворюванню [10].

Висновки. На основі вивчення та узагальнення спеціалізованої науково-медичної літератури можна сказати що, цукровий діабет це порушення вуглеводного обміну при недостатній вироботці підшлунковою залозою інсуліну. У комплексному лікуванні цукрового діабету значне місце приділяється засобам фізичної реабілітації, що діють не тільки симптоматично, а і деякі з них націлені на окремі ланки патогенезу. Використовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, дієтотерапію.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми фізичної реабілітації підлітків 13-15 років, хворих на цукровий діабет I типу, на санаторному етапі.

Література

1. Бісмак О. В. Основні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при цукровому діабеті 2-го типу // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. [Електронний ресурс]. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/11714/1/O_Bismak_20_11_2015_konf_GI.pdf
2. Hordon N. F. (1999) Dyabet y dvyhatel'naya aktyvnost' [Diabetes and motor activity]. K.: Olymпыyskaya lyteratura. 143 p.
3. Epyfanov V. A. (1999) Lechebnaya fizycheskaya kul'tura y sportyvnyaya medytyna [Medical Physical Culture and Sports Medicine]: uchebnyk. M.: Medytyna. 304 p.
4. Kalmykov S. A. (2010) Kompleksna fizychna rehabilitatsiya khvorykh na tsukrovyy diabet 2-ho typu [Complex physical rehabilitation of patients with type 2 diabetes mellitus]. Kharkiv: KhDAFK. 45 p.
5. Kapranov V. I. (2006) Sam sobi likar [A doctor himself]. K.: «Hamazyn». 488 p.
6. Марченко О. К. Основы физической реабилитации: [учебник для студентов вузов]. K.: Олимпийская литература, 2012. 528 с.
7. Мацегоріна Н. В. Застосування засобів фізичної реабілітації при набутому цукровому діабеті 2-го типу в дорослих // *Фізична, медична реабілітація людей*. К., 2014. С. 240-256.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник]. К. : Олімп. література, 2000. 423 с.
9. Радкевич В. Е. Сахарный диабет. М.: Грегори, 1997. 320 с.
10. Самосюк І. З., Чухраєв М. В., Зубкова С. Т. Фізичні методи в лікуванні та медичній реабілітації хворих і інвалідів / за ред. І. З. Самосюка. К. : Здоров'я, 2004. 624 с.
11. Трістан О. С. Фізична реабілітація підлітків з цукровим діабетом I типу : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.03 «Фізична реабілітація». К., 2011. 19 с.
12. Физическая реабилитация / под ред. Попова С.П. Р-н-Д. : Феникс, 2007 608 с.
13. Steven C. S., Buron G. B., Melhen R. E. Diagnostic imaging of the fatty liver // *Semin Liver Desiase*. 1995. № 5. P. 8-28.

Горбенко М.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ВЕЛОТУРИЗМОМ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Розглянуто вплив занять велотуризмом на рухову активність студентів і як наслідок підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Звертаємо увагу також на соціально-естетичні складові велотуристичних походів, що підвищують рівень мотивації студентів до занять з фізичного виховання. В експерименті брали участь 48 студентів віком від 17 до 20 років протягом навчального року. В результаті досліджень виявлено, що студенти експериментальної групи значно підвищили витривалість – біг на 3км поліпшення в середньому на 1 хвилину, силову витривалість – результат в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи збільшення на 4 рази, підйом тулуба за 1хв. збільшення на 5 разів. У них також підвищилася рухова активність за добу (в середньому на 8 км на день) Все це говорить про позитивний внесок занять велотуризмом на фізичну підготовленість та рухову активність студентів.

Ключові слова: студенти, велотуризмтуризм, фізична підготовленість, рухова активність.

Горбенко Н.И. Влияние занятий велотуризмом на уровень физической подготовленности студентов.

Рассмотрено влияние занятий велотуризмом на двигательную активность студентов и как следствие повышение уровня их физической подготовленности. Обращаем внимание также на социально-эстетические составляющие велотуристического похода, повышающие уровень мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию. В эксперименте участвовали 48 студентов в возрасте от 17 до 20 лет в течение учебного года. В результате исследований выявлено, что студенты экспериментальной группы значительно повысили выносливость - бег на 3 км улучшение в среднем на 1 минуту, силовую выносливость - результат в сгибании и разгибании рук в упоре лежа увеличение на 4 раза, подъем туловища за 1 мин. увеличение на 5 раз. В них также повысилась двигательная активность за сутки (в среднем на 8 км в день). Все это говорит об эффективности занятий велотуризмом на физическую подготовленность и двигательную активность студентов.

Ключевые слова: студенты, велотуризм, физическая подготовленность, двигательная активность.

Gorbenko M.I. Influence of cycling tourism on the level of students' physical fitness. The influence of cycling activities on motor activity of students and as a result of increase of their physical preparedness is considered. It is established that during the cycling campaign in overcoming various difficulties, students develop high moral and volitional qualities, agility, discipline and balance. Collective trips bring together and unite students, incite them a sense of fellowship and mutual help. Familiarity with nature and works of art contribute to aesthetic education. Students-cyclists improve their skills in overcoming passes and obstacles, get good practice in the ability to navigate in unfamiliar terrain and adapt to its features, use a map and compass, move around the different terrain and provide first medical care in the field. We also pay attention to the social and aesthetic components of cycling tours, which raise the level of motivation of students for physical education classes. The experiment involved 48 students aged from 17 to 20 years during the academic year. For the students of the experimental group, initial cycling training (20 hours) was conducted. An experimental group of 24 students began to practice cycling and, in addition to the theoretical training, trained practically. Students went to the bike rides of the weekend, engaged in sports games, athletics, crosses, swimming, and developed orienteering skills in the area. Cycling is divided into planned and amateur. As a result of the research, it was found that students of the experimental group significantly increased endurance - running on 3km improvement on average for 1 minute, strength endurance - the result in bending and dislodging hands in the emphasis by increasing by 4 times, lifting the body for 1 minute increase by 5 times. They also increased motor activity per day (on average 8 km per day). Consequently, as a result of the testing, it was found that students of the experimental group have a significantly higher level of physical fitness than the students of the control group. It is worth noting that the effectiveness of studies in cycling brings only together with other sections of physical education: sports games, gymnastics, athletics, swimming. All this suggests the positive contribution of cycling to physical fitness and student mobility.

Key words: students, tourism, physical fitness, motor activity.

Постановка проблеми. Підвищення рівня здоров'я є необхідною умовою для всебічного розвитку самовдосконалення та самореалізації сучасного студента [1, 7]. В останні роки відзначається тенденція зниження здоров'я студентів. Так, інститут проблем виховання АПН України у своїх дослідженнях зазначає, що 21,5% студентів ВНЗ 3-4 рівнів акредитації незадовільно впоралися з тестами, 38,3% студентів відносяться до спеціальної медичної групи. Результатом такого положення є недостатність фізичної активності студентів [1]. На сьогодні досить популярним, особливо серед молоді, є велотуризм. Велосипедний туризм — один з видів туризму, в якому велосипед служить головним або єдиним засобом пересування. Його можна поєднувати з іншими видами туризму (оздоровчий, пізнавальний та ін.). Цей вид відпочинку дає можливість людині водночас займатися спортом і ознайомлюватися з культурно-історичною спадщиною та природою країни [1]. Також велосипедні подорожі стають одним з улюблених видів сімейного відпочинку. Завдяки сучасному велосипедному обладнанню, разом із батьками можуть подорожувати і діти. Підвищення рухової активності під час занять туризмом безперечно підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, горах [4, 6].

Отже, спортивно-оздоровчі походи є цілющим джерелом зміцнення здоров'я студента [2, 3, 6].

Спортивно-оздоровчий туризм та рекреаційно-оздоровча діяльність набувають чим далі більшої ваги поряд з іншими видами фізичної культури, що є зрозумілим на фоні зростаючої гіподинамії сучасної людини. При цьому, багато авторів відзначають, що причиною погіршення здоров'я студентів є недостатність рухової активності молоді [1, 3, 5, 9, 12]. Підвищити рівень рухової активності і фізичної підготовленості студентів ми спробували за допомогою занять велотуризмом.

Мета, завдання та методи досліджень.

Мета роботи: підвищити рівень фізичної підготовленості студентів за рахунок занять туризмом.

Завдання:

- визначити рухову активність студентів і рівень їх фізичної підготовленості;
- дослідити вплив занять велотуризмом на рухову активність студентів і рівень їх фізичної підготовленості.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, антропометричні і медичні дослідження, фізіологічні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Велосипедний туризм в Україні має дуже давню традицію. По матеріалах українських часописів перші «Спілки велосипедистів-аматорів» засновані в Харкові, Севастополі та Одесі у 1887 році, до речі, у Києві тільки через п'ять років - у 1892 р. З тих часів були зльоти та занепади у велосипедному русі в Україні, але найбільшого поширення велотуризм набув у Радянські часи. Перші секції велотуризму при клубах та підприємствах почали з'являтися у 50-ті роки.

В різних літературних джерелах відмічено, що у велотуристичному поході під час подолання різних труднощів, що зустрічаються на шляху, розвиваються високі моральні і вольові якості, спритність, дисципліна та врівноваженість [12,

14]. Колективні подорожі згуртовують та об'єднують студентів, прививають їм почуття товариства і взаємодопомоги. Знайомство з природою і творами мистецтва сприяють естетичному вихованню. Студенти-велотуристи удосконалюють свої навички в подоланні перевалів і перешкод, одержують гарну практику в умінні орієнтуватися на незнайомій місцевості і пристосовуватися до її особливостей, користуватися картою і компасом, пересуватися по різній місцевості, надавати першу медичну допомогу в польових умовах [7, 10, 13]. Велотуризм прививає студентам навички здорового способу життя, учить раціональному харчуванню в різних умовах життєдіяльності, у тому числі й в екстремальних [2, 4, 6, 8, 9].

Велотуризм поділяється на плановий і самодіяльний. Плановий туризм припускає організацію відпочинку студентів на спеціальних туристичних базах по туристських путівках, а також з використанням транспортних засобів (велосипедів) для колективних поїздок в оздоровчих цілях. До планового туризму відносяться також і планові заняття, організовані за навчальною програмою. Самодіяльний туризм містить в собі: велопоходи вихідного дня; багатоденні некатегорійні велопоходи; масові велопоходи; категорійні спортивні велопоходи; злети і змагання з техніки велотуризму. Планові велопоходи зорганізуються спеціалізованими туристсько-екскурсійними установами при повному або частковому обслуговуванні туристів на маршруті. Самостійні велопоходи організують самі учасники з кваліфікованою допомогою велотуристам організацій-федерацій, рад по туризму і екскурсіям, міських і районних туристських клубів, туристичних секцій і клубів туристів.

В дослідженні брали участь 48 студентів віком від 17 до 20 років. Всі студенти спочатку пройшли тестування та медичний огляд. Група із 24 студентів (контрольна група) займалася за звичайною програмою (2 заняття на тиждень). Для студентів експериментальної групи була проведена початкова велотуристська підготовка (20 навчальних годин). Експериментальна група в кількості 24 студенти почала займатися велотуризмом теоретично і практично. Студенти ходили у велопоходи вихідного дня, займалися спортивними іграми, легкою атлетикою, кросами, плаванням, розвивали навички орієнтування на місцевості. Наприкінці періоду навчання (2-ий семестр) студенти вирушили в заліковий категорійний похід (3 групи від 5 до 9 чоловік). В результаті тестування було виявлено, що студенти експериментальної групи мають значно вищий рівень фізичної підготовленості (табл.1) в порівнянні зі студентами контрольної групи.

Таблиця 1

Динаміка показників протягом експерименту

Показники	Групи	На початку експерименту $y \pm G$	В кінці експерименту $x \pm G$	Приріст	t Стьюдента	P
Вага, кг	КГ	74,2±1,6	73,8±0,3	-0,4	0,67	>0,05
	ЄГ	73,5±2,2	72,8±0,2	-0,7	0,71	>0,05
ЖЕЛ, см ³	КГ	3100±14,2	3120±12,8	20	0,96	>0,05
	ЄГ	3070±12,2	3165±11,6	95	1,15	<0,05
ЧСС, уд/хв	КГ	72±1,0	71±1,2	1	0,86	>0,05
	ЄГ	71±2,2	68±1,1	3	1,41	<0,05
Сила кисті, права/ліва, кг	КГ	55/42±5,65	56/43±5,61	1/1	0,86	>0,05
	ЄГ	54/42±5,05	58/45±5,10	4/3	1,56	>0,05
Біг 3000м, хв.сек.	КГ	14,25±1,08	14,05±0,16	0,20	1,12	>0,05
	ЄГ	14,21±0,59	13,21±0,35	1,00	2,56	<0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість раз	КГ	35,4±4,74	37,2±3,59	1,8	1,15	>0,05
	ЄГ	36,0±3,82	40±2,43	4,0	2,44	<0,05
Гнучкість сидячи, см	КГ	16±2,4	16,2±2,5	0,2	0,58	>0,05
	ЄГ	15,7±3,6	16,5±3,5	0,8	0,85	<0,05
Підіймання тулуба в сід з положення лежачи на спині, кількість раз за 1 хв.	КГ	42±3,4	44±3,5	2	1,18	>0,05
	ЄГ	42±3,6	47±2,6	5	2,21	<0,05
Стрибки у довжину з місця, см	КГ	225±7,10	228±7,0	3	0,68	>0,05
	ЄГ	224±6,81	230±6,5	6	0,95	>0,05
Біг 100 м, сек.	КГ	14,2±0,24	14,0±0,23	0,2	1,28	>0,05
	ЄГ	14,3±0,24	13,9±0,25	0,4	2,00	>0,05
Рухова активність в день, км	КГ	7,5±1,4	7,8±1,3	0,3	0,54	>0,05
	ЄГ	7,4±1,3	9,2±1,3	1,8	2,21	<0,05

Студенти експериментальної групи значно поліпили свою витривалість, що характеризується покращенням результатів в бігу на 3км в середньому на 1хв. Напевно це позначилося і на зменшенні пульсу у спокої з 71 до 68 уд. у хв., а також збільшення ЖЕЛ з 3070 до 3165 см³. Поліпилилася у них і силова витривалість-це показує результати в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи. У порівнянні з результатами контрольної групи, збільшилася у експериментальної групи і рухова активність (на 8 км). Як показала практика, тільки засобами велотуризму в загальній багаторічній системі фізичного виховання людини не можна добитися належного рівня фізичної досконалості.

Таким чином, велотуризм як засіб фізичного виховання характеризується природно-прикладною спрямованістю. Він включає різноманітні за формою та змістом рухові дії щодо раціонального подолання значних відстаней в малонаселеній місцевості. Їх ціль – формування у студента умінь і навичок, необхідних йому у виробничій, військовій та побутовій діяльності, з одночасним вирішенням виховних, освітніх, оздоровчих і спортивних задач. Крім того, активні

заняття велотуризмом зі спортивною спрямованістю, обумовлені виконанням обов'язкових вимог по керівництву категорійними походами у відповідності зі спортивною класифікацією, дозволяють формувати й удосконалювати організаторські здібності людини.

Виховні, освітні, оздоровчі і спортивні задачі у велотуризмі відносяться до категорії загальних задач і не залежать від віку і ступеня спеціальної підготовленості студентів.

Одночасно з виховною задачею в поході вирішується й освітня. Мається на увазі закріплення знань по краєзнавству, природознавству, топографії, отриманих ще до походу, тобто в даному випадку теорія підкріплюється практикою. У похідних умовах також удосконалюються знання з методики формування рухових умінь і навичок. Оздоровча задача вирішується за допомогою правильно організованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання позитивного впливу природних факторів на усі функції організму, дотримання правил особистої і суспільної гігієни [10]. Періодичні велотуристичні походи студентів, які регулярно займаються оздоровчим бігом або плаванням, дозволяють ліквідувати небажані наслідки адаптації людини до фізичних навантажень та попередити перевантаження. Адаптація обумовлена тим, що в результаті тривалого стандартного виконання одного і того ж фізичного навантаження припиняється процес появи нових пристосувальних зрушень (перебудов) в організмі. У даному випадку потрібна тимчасова переорієнтація людини на декілька інших видів діяльності. Періодичні заняття велотуризмом студента, залученого до фізичної культури, значною мірою сприяють підтримці його організму на досить високому рівні фізичної підготовленості.

У цілому, що стосується спортивних задач у велотуризмі, слід зазначити три моменти. По-перше, заняття велотуризмом сприяють створенню бази загальної фізичної підготовки, необхідної в будь-якому виді спорту. По-друге, вони передбачають спеціальну підготовку для участі в змаганнях з велотуристської техніки. По-третє, велотуристські походи регламентуються спортивною класифікацією, що, у свою чергу, вимагає відповідної спортивної підготовки їхніх учасників, тобто спортивна класифікація сприяє реалізації принципу максимальних навантажень у туризмі.

Окремі задачі у велотуризмі зв'язані зі спеціальною підготовкою до того або іншого походу в залежності від його призначення. Наприклад, походи по історичних місцях вимагають особливої підготовчої роботи з вибору маршруту, насиченого великою кількістю пам'яток історії для одержання інформації про історичні події, що відбуваються в районі передбачуваного походу. На маршруті ця інформація повинна бути доповнена в результаті спрямованої розшукової роботи учасників. Пошук архівних документів після походу багато в чому сприяє створенню більш цілісних представлень про значимість тих або інших історичних подій. У такий спосіб ці походи спрямовані на військово-патріотичне виховання молоді. Навчальні велотуристські походи вимагають відповідних умов для проведення навчальних занять по техніці і тактиці велотуризму, вибору місця і розкладання бівачу, готуванню їжі, тобто вирішують задачу формування таких умінь і навичок, що в майбутньому допоможуть студентам самостійно реалізувати набуті уміння і навички в житті.

Висновки. Рухова активність студентів на початку експерименту відповідала середньому обсягу рухової активності всіх студентів. Фізична підготовленість студентів, які були задіяні в експерименті, нижче середнього. Заняття велотуризмом істотно підвищили обсяг рухової активності студентів і, як наслідок, рівень їх фізичної підготовленості достовірно підвищився.

Література

1. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАДН, 2010. – С. 9 - 13.
2. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебное пособие / Л. А. Вяткин, З. В. Сидорчук, Д. Н. Немытов – М. : Академия, 2004. – 208 с.
3. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм : [навч. посіб] / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Т. : Богдан, 2009. – 304 с.
4. Дурович А. П. Активный туризм : современное состояние и перспективы развития / А. П. Дурович. – К. : Новое знание, 2003. – С. 11-15.
5. Еременко В. Інформаційні аспекти розробки та проведення туристського походу / В. Еременко, Л. Заневська, А. Култії, О. Ярномох // Молода спортивна наука України: зб. наук прац. – Л. : Українські технології, 2010. Вип. 14. – т.ч. – С. 60-65.
6. Селуянов В. Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В. Н. Федякин. – М. : СпортАкадемияПресс, 2000-69с.
7. Тихонова С. Туризм, як засіб підвищення рівня здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Тихонова, Д.Харіна // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: тези всеукр. наук.-практ. контр. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 315-316.
8. Шура В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичні якості студентів у процесі спортивно-педагогічного удосконалення / В. Шура, В. Курімова, Т. Буженко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали VIII всеукраїнської наук.-практ. конф.: Львів, ЛДУНК. 2012. – 363 с. С. 312-316.
9. Bartholomew JB, Jowers EM. Physically active academic lessons in elementary children. Preventive Medicine. 2011;52(Suppl 1):S51–S54.
10. Ellemberg D, St-Louis-Deschênes M. The effect of acute physical exercise on cognitive function during development. Psychology of Sport and Exercise. 2010;11(2):122–126.
11. Fernandez-Castro J, Chamarro A., The perception of causes of accidents in mountain sports: A study based on the experiences of victims // Accident Analysis & Prevention. January 2009. – Volume 41. – Issue I. – P. 197-201.
12. Kamijo K, Pontifex MB, O'Leary KC, Scudder MR, Wu CT, Castelli DM, Hillman CH. The effects of an afterschool

physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*. 2011;14(5):1046–1058.

13. Lunt N. Megical tourism: assessing the evidence on treatment abroad. *Maturitas / N/Lunt, P.*, 2010. – May. – VOC.66(1). – P. 27-32.

14. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, Nihiser AJ. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Preventive Medicine*. 2011;52(Suppl 1):S10–S20.

Гордієнко О.І.

ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди

ПІЛАТЕС ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ГІМНАСТИКИ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Пілатес як оздоровчий вид гімнастики та його вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. Гордієнко О. І. У статті висвітлені особливості системи Пілатес та специфіка її використання і вплив на рівень фізичної підготовленості студентів. У експерименті брали участь 40 студентів віком 17- 18 років, які навчалися на I курсі природничо-технологічного факультету ДВНЗ ПХДПУ імені Григорія Сковороди. У студентів експериментальної групи значно покращились показники наступних контрольних випробуваннях: нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг. Ці результати підтверджують висновки науковців, стосовно високої ефективності системи Пілатес у фізичному вихованні студентської молоді.

Ключові слова: пілатес, гімнастика, фізична підготовленість, студенти.

Гордиенко А. И. Пилатес как оздоровительный вид гимнастики и его влияние на уровень физической подготовленности студентов. В статье освещены особенности системы Пилатес и ее влияние на уровень физической подготовленности студентов. Освещены принципы идеологии гимнастики Пилатес. В эксперименте участвовали 40 студентов в возрасте 17- 18 лет, обучавшихся на I курсе естественно-технологического факультета ГВУЗ ПХДПУ имени Григория Сковороды. У студентов экспериментальной группы значительно улучшились показатели следующих контрольных испытаниях: наклон туловища вперед из положения сидя; прыжок в длину с места; челночный бег. Эти результаты подтверждают выводы ученых, относительно высокой эффективности системы Пилатес в физическом воспитании студенческой молодежи.

Ключевые слова: пилатес, гимнастика, физическая подготовленность, студенты.

Gordienko O. I. Pilates as a health-improving form of gymnastics and its impact on the level of physical fitness of students. The article highlights the features of the Pilates system and the specifics of its use and the impact on the level of physical fitness of students. The classification of types of pilates is revealed. The purpose of the work is to determine the impact of pilates on the physical fitness of students. Methods of research: analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. Organization of the study -the experiment was attended by 40 students aged 17-18, who studied at the first course of the Faculty of Natural Sciences and Technology of the GPDU named after Hryhoriy Skovoroda. All students, on the basis of a comprehensive medical examination, were in the main medical group. At the first stage, the test was conducted in October and included the following control standards: running 1000m, running 30m, jump in length from the place, shuttle running (4x9m.), Raising in the shed for 1 min, flexion-extensions of hands in Stinging lying, squatting on the right / left leg, tilt of the trunk forward from sitting position. According to the test results, the students were divided into two groups, equal in terms of the number of participants and the average score (experimental and control groups). The control group was engaged in the traditional curriculum on physical education at universities of III-IV levels of accreditation. The experimental group was engaged in the traditional program, which was additionally complemented by the means of the Pilates system. The second stage of testing was carried out in April. He was to determine the level of physical fitness of students in the control and experimental groups. The results of the pedagogical experiment make the following conclusions: almost half of the total number of students (48%) undergoing testing have an average level of physical fitness, which corresponds to a satisfactory assessment, above the average (score well) showed 30% of the students. The high level of preparedness (score excellent) does not have any of the studied groups and the level below the average (unsatisfactory score) has 22% of students. In the control group, the t-criterion score is obtained by the formula for calculations, less t boundary. This suggests that no significant changes in the averages have occurred.

Key words: pilates, gymnastics, physical fitness, students.

Постановка наукової проблеми та її значення. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Процес удосконалення методики фізичного виховання стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми [1,4]. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. 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 [3,6,10].

Нині все більш популярними стає такий напрям оздоровчого фітнесу, як Mind Body (Розумне тіло), який уключає йогу, стретчинг, ушу, циган, а також Пілатес [2,4]. Характерна особливість Пілатесу – усвідомлене, плавне виконання вправ у повільному темпі, концентрація уваги, акцент на диханні, самовдосконалення в процесі тренування та, головне, заняття за