4. Ріпак М., Ріпак І. Особливості рухової активності жінок. Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 33. С. 72–78. doi: 10.15330/fcult.33.72-78

5. Синиця Т., Шестерова Л. Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2017. № 6(62). С. 97–101. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/snsv_2017_6_21.

6. Шевців У., Іваночко В., Турка Р. Зміни показників фізичної працездатності жінок під впливом фітнес-тренувань за програмою Zumba. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції. Львів : ЛДУФК, 2018. С. 170–173.

7. Benedetti T., Borges L., Petroski E. Physical activity and mental health status among elderly people. Revista Saude Publica, 2008. № 42. pp. 302–307. Режим доступу: http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102008005000007

8. Wojciechowska P. Physical activity and human health. Medical Studies. Studia Medyczne, 2015. № 30(4). P. 254–260. doi:10.5114/ms.2014.47924.

ПІЛАТЕС ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК

Севостьянова К. В., Мацухова Є. Є.
Бердянський державний педагогічний університет

Анотація. Стаття актуалізує питання підвищення рівня гнучкості студенток засобами пілатесу. У роботі визначено вихідний рівень розвитку гнучкості та перевірено ефективність авторського комплексу за системою пілатес.

Вступ. В останні роки спостерігається різке погіршення стану здоров’я і фізичної підготовленості молоді. За даними наукових досліджень, лише близько 10% молоді можна вважати здоровою, близько 40% страждають хронічними захворюваннями [4]. Різко прогресують хвороби серцево-судинної і кістково-м’язової систем, які багато в чому обумовлені недостатньою м’язовою руховою активністю в поєднанні з несприятливими екологічними умовами та харчуванням [1].

У міру дорослішання мускулатура студента, природно, втрачає силу і розмір. Так само, вона стає набагато менш податливою і менш еластичною. Це дуже сильно впливає на

рухи суглобів. Так само це може привести до малорухомості м’язів і суглобів. Саме втрата еластичності м’язової тканини призводить до того, що м’язи і суглоби стають «затягнутими». Якщо студент не досить розвиває гнучкість, то у нього може змінюватися постава (може з’явитися викривлення хребта), значно зростає ризик отримання травми під час тренування і в повсякденному житті [5].

Актуальність занять пілатесом обумовлена тим, що гнучкість є важливим критерієм оцінювання фізичної підготовленості студентів. Слово гнучкість походить від латинського «flectere» або «flexibilis», що означає «згинати». Словник «The New Shorter Oxford English Dictionary» (1993) визначає гнучкість як «здатність згинатися, податливість» [3].

Проблемою розвитку гнучкості студенток факультету фізичної культури, спорту та здоров’я людини займалися такі дослідники, як М.Дж. Алтер, Н.В. Пугач, А.В.Менхін, Де Вріес, Л.П. Матвєєв, Б.В. Сермєєв, Н.Г. Озолін [2].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є визначити вихідний рівень розвитку гнучкості та перевірити ефективність авторського комплексу за системою пілатес студенток факультету фізичного виховання, спорту та здоров’я людини.

Завдання дослідження. Визначити вихідний рівень розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт; розробити та впровадити авторську методику занять за системою пілатес для розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт; перевірити ефективність впливу занять за системою пілатес для розвитку гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; вивчення документальних матеріалів і педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення розвитку гнучкості використовувались наступні тести: тест на визначення гнучкості плечового суглоба (Викрут з гімнастичною палицею); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі (Нахил тулуба уперед з вихідного положення стоячи); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі (поза «Плуг»); тест для визначення гнучкості в хребетному стовпі («Міст»); тест для визначення гнучкості в тазостегновому суглобі (шпагат лівою / правою).

Порівняльний аналіз тестів студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт до та після застосування авторської методики показав, що «викрут з гімнастичною палицею» студенток на початку експерименту знаходиться в межах 53-73 см, а на кінець педагогічного

експерименту в межах 50-71 см, «нахил тулуба уперед з вихідного положення стоячи» на початку 10-30 см, на кінець 12-33 см, поза «Плуг» на початку 3-31 см, на кінець 0-29 см, «міст» на початку 19-47 см, на кінець 15-44 см, «шпагат лівою/ правою» на початку 0-18 см, на кінець від 4 до 17 см. Різниця між показниками тестів студенток становить 2-3 см у тесті «нахил уперед з вихідного положення стоячи», «викрут з гімнастичною палицею», поза «плуг» та 3-4 см у тесті «міст» і 1-4 см - «шпагат лівою/ правою».

Аналіз кінцевих результатів дослідження вказує, що авторська програма по системі «пілатес» позитивно впливає на розвиток гнучкості студенток спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Висновки. Пілатес, за результатами дослідження, позитивно впливає на розвиток гнучкості студенток. Наукове обґрунтування пілатесу, дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання у ЗВО. В нашій роботі було розкрито сутність анатомо-фізіологічних особливостей студенток; з’ясували зміст розвитку гнучкості студенток; розкрито етапи педагогічного експерименту; провели тести для визначення розвитку гнучкості студенток до та після експерименту; розроблено авторський комплекс за системою пілатес.

Список використаної літератури

1. Пилатес- как форма профилактики травм и нарушений опорно- двигательного аппарата/ Морозова Л.В., Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. - Санкт- Петербург: С-ЗИУ, 2018. – 170 с.

2. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. - Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.

3. Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов: учебное пособие / Под ред. Ю.А. Усачева. – Киев: Издательство «Логос», 2015. – 200 с.

4. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум / уклад. : В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, Л. В. Ясько. – К. : НАУ, 2015. – 44 с.

5. Возрастная анатомия, физиология и гигиена/ Якимович Е.П., Немцова В.В., Ключников Д.А. Владивосток; Дальневосточный федеральный университет, 2018. 54 с.