

Самохвалова Ірина Юріївна
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Сумський національний аграрний університет
м. Суми, Україна
orcid.org/0000-0001-7017-6915

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПІЛАТЕСОМ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

***Samokhvalova Iryna. Influence of Pilates training on the development of
physical qualities of students of an agricultural university.***

Keywords: physical activity, exercises, stretching

Сучасні умови життя, швидкий розвиток технологій, оновлення освітніх і виробничих процесів, а також значне зростання обсягів інформації формують нові вимоги до підготовки фахівців агропромислової сфери. Саме вирішення цього важливого завдання покладається на заклади вищої освіти.

Фізичне виховання виступає одним із ключових чинників зміцнення та відновлення здоров'я студентів у період формування їхнього організму. Воно сприяє усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищує як загальну, так і розумову працездатність [4].

В умовах воєнного стану в Україні організація та проведення занять з фізичного виховання зазнають суттєвих змін, що зумовлено безпековими, соціальними та психологічними викликами. Перехід на дистанційне навчання, обмежений доступ до спортивних об'єктів, постійний стрес, тривожність і перевтома потребують адаптації фізичних навантажень [2].

Для підтримання достатнього рівня рухової активності в умовах обмежених можливостей застосовуються вправи з власною вагою, функціональні тренування, релаксаційні практики (дихальні вправи, стретчинг, елементи йоги), а також онлайн-програми.

Проведено дослідження впливу занять за методикою Дж. Пілатеса на динаміку розвитку силових якостей і гнучкості студентів аграрного університету.

Дослідження здійснювалося на базі Сумського національного аграрного університету за участю студентів другого курсу в кількості 36 осіб.

Комплекс вправ добирався з урахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей, рівня фізичної підготовленості студентів та реакції організму на навантаження. Здобувачі вивчали методи самоконтролю, зокрема визначенню ступеня втоми та вимірюванню частоти серцевих скорочень після виконання фізичних вправ. Особливий акцент під час занять робився на техніці дихання та формуванні правильної постави.

Рівень розвитку сили та гнучкості визначався за показниками: нахил тулубу з положення сидячи, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві, підймання тулубу з положення лежачи на спині.

Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили та гнучкості можна побачити у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка змін показників сили та гнучкості студентів аграрного університету

№	Тест	Початок експерименту	Кінець експерименту
1.	Нахил тулубу з положення сидячи, см	15,23±0,24	19,17±1,62
2.	Нахил тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві, см	12,35±1,26	15,91±0,98
3.	Підймання тулубу з положення лежачи, раз	27,03±0,63	31,21±1,34

Заняття пілатесом дозволяють рівномірно навантажувати всі групи м'язів і розвивати здатність краще відчувати власне тіло. Вони сприяють швидшому відновленню організму та можуть виступати альтернативою лікувальній фізичній культурі [4].

Ця методика позитивно впливає на емоційний стан людини, виконуючи профілактичну функцію щодо нервових розладів. Завдяки плавності рухів відбувається заспокоєння нервової системи, що допомагає студентам почуватися більш врівноваженими та спокійними [1].

Як відомо, у системі пілатесу значну роль відіграють вправи на розтягування. Під час їх виконання м'язи та сухожилля насичуються необхідними поживними речовинами, що сприяє їх здоров'ю та зменшує ризик травм. Окрім цього, розтягування активізує вироблення внутрішньосуглобової рідини та запобігає її застою в суглобах [3].

Отримані дані в ході експерименту свідчать про позитивні зміни практично усіх показників під впливом запропонованих комплексів вправ (табл.1). Так результати нахилу тулуба з положення сидячи зросли на 25,87%, середні показники нахилу тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві змінились на 28,82%, а показники підймання тулуба з положення лежачи - на 15,46%.

Таким чином, виконання комплексів вправ за методикою Дж.Пілатеса позитивно впливає на розвиток сили та гнучкості студентів аграрного університету.

Список використаних джерел

1. Кожокар М., Петричук П. Подолання негативних наслідків стресу студентів в умовах воєнного стану засобами фізичної культури. *Physical culture and sport: scientific perspective*. Хмельницький національний університет, 2024. №1. С. 188 -193. ISSN 2786-6645

2. Косянчук О. В., Тодорова В. Г. Пріоритетні мотиви до занять пілатесом дівчат 17-24 років, які навчаються у закладах вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт*. 2023. № 3. С. 134-139. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-3-19>.

3. Синіговець Л. Методичні особливості розвитку рухових якостей дівчат 15 - 17 років у процесі занять Пілатесом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2025. №19(38). С. 74 - 83.

4. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб

виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 88 с.