

УДК 796.011.3–057.875

doi: 10.15330/fcult.32.36-42

Олександр Гладощук

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ВИЩОМУ ТЕХНІЧНОМУ ЗАКЛАДІ ОСВІТИ

*Мета: теоретично розробити і експериментально обґрунтувати організаційно-методичні умови підвищення ефективності оздоровчої роботи з студентами спеціальних медичних груп за допомогою оздоровчих засобів фізичної культури. Методи: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; медико-педагогічне спостереження; методи рухових тестів. Отримані результати: Розроблено та обґрунтовано комплекс організаційно-методичних умов, основу яких складає індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи до певного виду фізичної активності, при системному застосуванні режиму чотириразових занять на тиждень. Висновки: доведено, що заняття з фізичного виховання в спеціальних медичних групах - це цілісна організаційно-методична форма фізичної підготовки, засобами якої є строго регламентовані оздоровчі вправи вибіркового впливу на організм людини. Обґрунтовано, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за реалізації організаційно-методичних умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на досягнення певного рівня фізкультурно-оздоровчої компетентності.*

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, студентська молодь, супровід, фізичні можливості.

*This article deals with the organization and conduction of health classes with students of special medical groups at a higher technical educational institution. The issues of physical and psychological preparation of students to professional activity are also considered. Besides, the factors that can affect the physical and psychological health as well as the emotional state of a young person are identified. The purpose of the research is to develop theoretically and experimentally substantiate the organizational and methodological conditions for improving the efficiency of health-improving work with students of special medical groups using physical culture. To achieve the goal of our study, the following tasks were set: 1. To analyze the scientific and methodological literature and information regarding the introduction and use of health technologies in the educational process of a higher technical educational institution. 2. To substantiate the complex of organizational and methodological conditions aimed at improving the efficiency and health orientation of the physical education of students of a special medical group. 3. Experimentally verify and evaluate the effectiveness of the developed methodology. It was established that the emergence of a number of diseases in students is due to the insufficient amount of physical activity, high psycho-emotional stress and stress in the process of training at the university. The role and importance of traditional and non-traditional health technologies using in the educational process in special medical groups are revealed. It has been established that physical education classes in special medical groups are an integral organizational-methodical form of physical training, the means of which are strictly regulated health-improving exercises of selective influence on the human organism. The complex of organizational and methodological conditions was developed and substantiated, the basis of which is an individually-differentiated approach to the physical education of students of a special medical group to a particular type of physical activity, with the systematic use of the four-time practice a week mode. This study substantiates the hypothesis that raising the level of physical education of students of a special medical group in higher technical education institution largely depends on the quality pedagogical support of physical training and health activities based on differentiated approach, which will allow to put into practice organizational, methodological, medical-physiological and psychological-pedagogical conditions of the educational process.*

**Key words:** health, physical development, students, support, physical capacities.

**Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень.** Актуальність проблеми збереження здоров'я, фізичної реабілітації людей, особливо молоді і студентів, належить до першочергових проблем сучасної державної політики. Здоров'я людей – багатство нації. Від його стану багато в чому залежить перебіг і ефективність виробничих процесів, стосунків між людьми, особливо в малому колективі та сім'ї, духовний стан суспільства, його політичний та соціокультурний розвиток. Деякі вчені делегують

цю проблему переважно медичним закладам і установам, службам охорони здоров'я, розглядають її як суто галузеву. Між тим, стан здоров'я людей є показником досконалості, розвиненості й перспективності соціальної системи як такої, переваг (чи прорахунків) її економічної стратегії, культурної політики, політичної системи. А це означає, що проблема здоров'я має яскраво виражений політичний і культурно-ідеологічний аспекти, які потребують дослідження і висвітлення на сторінках педагогічної літератури.

Здоров'я молодого покоління – це актуальна проблема сучасного українського суспільства. Вона включає сукупність взаємопов'язаних аспектів, які характеризують різні напрями, а саме: організацію професійної діяльності, заняття фізичними вправами, дозвілля, харчування, спорт, медичне обслуговування тощо [9, с. 67]. Однією зі складових цієї сукупності є організація фізичного виховання студентської молоді віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. Серед чинників, що негативно впливають на здоров'я підростаючого покоління, слід розглядати погіршення соціально-економічних показників, санітарно-епідеміологічної та екологічної ситуації в країні. Вихід з положення, що склалося, можливий лише при комплексному вирішенні завдань фізичного, психологічного та духовного виховання студентської молоді.

Як стверджують сучасні провідні вітчизняні та зарубіжні науковці, такі як О. Дубогай [3]; В. Клапчук [6]; М. Рибачук [8]; заміна життєвих цінностей, великий обсяг навчального навантаження, збільшений темп життя, комп'ютерна залежність, несприятливі екологічні і соціальні умови, гіподинамія, нераціональний спосіб життя, низький рівень мотивації до занять фізичною культурою і спортом – все це впливає на стан здоров'я студентської молоді та пред'являє до них великі психофізичні і фізіологічні вимоги. Здебільшого ці вимоги перевищують їх можливості, тому з кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [3, с. 163].

Щорічні наукові та статистичні дослідження показують стрімку тенденцію до зростання загальної захворюваності учнівської та студентської молоді, збільшення поширеності неінфекційних хронічних захворювань. Е. Бісмак та О.В. Пешков зазначають, що до основної медичної групи відносять 60% студентів, підготовчої – 12–30%, спеціальної медичної групи (СМГ) – 20–45% студентів [1, 89–94].

Багато фахівців констатують зниження ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів. На думку вчених [2, 10], щоб досягти помітних результатів у поліпшенні фізичного та психічного здоров'я потрібні принципово нові підходи й технології, що базуються на морфо-функціональних особливостях молоді й максимально реалізують їхні інтереси та схильності; Є. Едешко (2002), М. Рибачук (2016), доводять, що оптимальний оздоровчий ефект дають не будь-які фізичні навантаження, а лише ті, що відповідають індивідуальним особливостям організму людини; В. Кашуба (2012), А. Романчук (2015), розглядають комплексні підходи, щодо впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес студентів вищих закладів освіти [5, 7]. Обґрунтовану тривогу викликає неопрацьованість її змісту і цілеспрямованого використання засобів фізичної культури. За даними О. Дубогай та В. Клапчука, фізичні вправи (біг, атлетична гімнастика, стрибки, ігри, нетрадиційні види) як потужний засіб оздоровлення студентів використовуються недостатньо раціонально і ефективно [3, 6]. Здебільшого у вищих технічних закладах освіти продовжують використовувати перевірені часом консервативні методики фізичного виховання [4, 8].

У зв'язку з цим, виникає необхідність впровадження системних організаційно-методичних заходів щодо підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої компетенції, рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я студентів спеціальних медичних груп упродовж навчання у вищому навчальному закладі.

**Мета дослідження** – теоретично розробити і експериментально обґрунтувати організаційно-методичні умови підвищення ефективності оздоровчої роботи зі студентами спеціальних медичних груп за допомогою оздоровчих засобів фізичної культури.

Для досягнення мети нашого дослідження були поставлені відповідні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та інформацію щодо впровадження і використання здоров'язберігаючих та оздоровчих технологій в навчальний процес вищого технічного закладу освіти.

2. Обґрунтувати комплекс організаційно-методичних умов, направлених на підвищення ефективності і оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи.

3. Експериментально перевірити й оцінити ефективність розробленої програми.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики, антропометричні виміри; медико-педагогічне спостереження (пульсометрія, тонометрія, функціональні проби); методи рухових тестів, культурологічний аналіз індивідуальних стилів життя студентської молоді.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Процес фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я в цілому, вміщує як обов'язковий мінімум теоретичні, практичні, зокрема й консультативно-методичні заняття. У змісті навчальних програм для студентів спеціального медичного відділення особливу увагу приділяють засобам для усунення відхилень у стані здоров'я та фізичного розвитку. Практичне заняття проводиться з урахуванням побажань, інтересів і функціональних можливостей студентів [7, с. 84].

Провідний науковець О. Дубогай стверджує, що навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи повинен переорієнтувати діяльність особистості з традиційної (придбання рухових умінь, навичок і розвиток фізичних якостей) на накопичення досвіду ціннісно-змістовних компетенцій (освоєння знань і методів управління особистим фізичним розвитком та фізичним станом; формування активно-перетворюючого відношення до одержуваної інформації, щодо поліпшення здоров'я засобами фізичної культури; проектування стратегії орієнтування особистості до здорового стилю життя; корекцію свого фізичного стану залежно від професійних і життєвих завдань та діагнозу хронічної хвороби. Актуальним стає пошук та обґрунтування організаційно-методичних основ навчання студента включати в процес управління кондицією особистого фізичного стану та рівнем свого здоров'я, на основі органічної єдності освоювати предметну і організаційну сторони фізичного виховання у спеціальній медичній групі [3, с. 136].

Ефективність процесу фізичного виховання студентської молоді, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи можна підвищити, якщо будуть реалізовані наступні організаційно-методичні умови: при відборі засобів фізичної культури і методів організації заняття буде врахована індивідуальна пристосованість організму студентської молоді до певного виду рухової діяльності, і на цій основі розроблена диференційована навчальна програма; цілеспрямовано застосована індивідуально-диференційована методика фізичного виховання, що враховує мотиваційні орієнтації студентів до виконання рухових завдань та оволодіння теоретичних знань про здоров'я на основі самопізнання, самовиховання і самореалізації; адаптація до фізичних навантажень у змішаному режимі енергозабезпечення для підвищення функціонування дихальної і серцево-судинної систем; оптимізація кількості занять фізичними вправами в тижневому циклі життєдіяльності студентської молоді.

В Дніпровському державному технічному університеті за останні роки простежується чітка тенденція до збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Враховуючи рекомендації відомого спортсмена та наукового фахівця Е.І. Едешко, студенти спеціальних медичних груп були розподілені на чотири підгрупи: студенти із захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем; студенти із травмами або захворюваннями опорно-рухового апарату; студенти із захворюваннями системи травлення; студенти із захворюваннями органів зору [4, с. 52–59].

Результати багаторічних досліджень способу життя і стану здоров'я студентської молоді, проведених в університеті свідчать, що одним із основних чинників ризику розвитку функціональних розладів у студентів спеціальних медичних груп є низька рухова активність (41% юнаків і 59% дівчат). Задовільно оцінили стан свого організму на даний час 29,8% юнаків і 34,2% дівчат. Значно більша кількість студентів була не задоволена станом свого організму, це 70,2% юнаків і 65,8% дівчат. За результатами анкетного дослідження проведеного зі студентами спеціальної медичної групи встановлено, що серед основних причин, які заважають регулярним заняттям фізичними вправами визначено: відсутність вільного часу 72,2%; невміння планувати свій вільний час 39,8%; стан здоров'я 42,6%; скрутне фінансове становище 20,8%; відсутність бажання, інтересу 20,4% тощо (табл. 1).

Таблиця 1

**Основні причини, що заважають студентській молоді у регулярних заняттях фізичними вправами, %**

| № п/п | Варіанти запропонованих відповідей          | Студенти |        |        |
|-------|---|----------|--------|--------|
|       |   | 1 курс   | 2 курс | 3 курс |
| 1     | Відсутність вільного часу                   | 68,8     | 67,4   | 75,6   |
| 2     | Відсутність бажання, інтересу               | 28,4     | 17,2   | 17,6   |
| 3     | Відсутність сучасного спортивного інвентарю | 78,5     | 78,8   | 81,4   |
| 4     | Поганий стан спортивних споруд              | 82,2     | 88,4   | 89,7   |
| 5     | Не вміння планувати свій вільний час        | 37,6     | 38,4   | 43,2   |
| 6     | Скрутне фінансове становище                 | 24,4     | 26,8   | 46,8   |
| 7     | Стан здоров'я                               | 85,6     | 76,4   | 76,2   |
| 8     | Інші причини                                | -        | -      | -      |

Відповідно до обґрунтованих організаційно-методичних умов підвищення рівня фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, було проведено психолого-педагогічне дослідження. В дослідженні брали участь 30 студентів спеціальної медичної групи у віці 18–22 роки – з діагнозом “Вегетосудинна дистонія” (ВСД за гіпотонічним типом). Дослідження проводилося упродовж двох років в чотири етапи. На I етапі (вступний “діагностичний”) ставилися такі задачі: отримання первинної інформації (анкетування); медичний контроль, отримання практичних показників по ЗФП (контрольні нормативи та тести). На II етапі (основний, “проектувальний”): психолого-педагогічне спостереження; надання теоретичного матеріалу; отримання показників з ЗФП та ігрових видів спорту. На III етапі (основний, “контрольний”): отримання підсумкової інформації про рівень фізичного здоров'я, мотивації до здорового способу життя, організації свого рухового режиму. Четвертий етап (заклучний, “реалізація”): організаційно-методичний супровід, медичний контроль, корекція самостійних оздоровчих програм. На теоретичних заняттях студентів I курсу знайомили з тими якостями, які забезпечують успішне опану-

вання професійними навичками. Надавалася інформація про способи діагностики загальної і спеціальної фізичної підготовленості та методичні матеріали з її визначення та оцінки. На практичних заняттях проводилося тестування з загальної і спеціальної фізичної підготовленості, надавалася інформація про зміст і методику складання індивідуальних програм самостійних занять. Здебільшого практичні заняття проводились на стадіоні “Буревісник”, де є можливість вдало поєднувати заняття як в приміщенні так і на відкритому повітрі. Біля стадіону, в молодіжному парку побудовані пішохідні доріжки, які використовуються як “Доріжки здоров’я”. Викладачами кафедри фізичного виховання розроблені п’ять маршрутів за рівнями складності. Окремо є доріжка для скандинавської ходи. Спираючись на власні багаторічні дослідження по реалізації технологій збереження здоров’я, а також на процес формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів в ДДТУ, ми розробили модель “здорової поведінки” для студентів спеціальних медичних груп. Зі студентами спеціальних медичних груп проводилися психокорекційні тренінги з використанням інтерактивних методів навчання, давалася психологічна настанова на досягнення нормативного рівня розвитку загально-фізичних і професійно-прикладних фізичних якостей, які сприяють загальному безпечному рівню фізичного здоров’я і успішному опануванню професійними навичками.

Упродовж всього дослідження зі студентам спеціальної медичної групи проводили медичне спостереження та контроль функціонального стану. Контроль функціонального стану проводився тричі на рік. Спочатку студенти були ознайомлені з медико-діагностичним змістом степ-тесту, ортостатичною пробою та пробєю Руф’є. При проведенні контролю функціонального стану студенти проявляли неабиякий інтерес до самої процедури реєстрації показників, обчислення та аналізу результатів (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники контролю функціонального стану студентів спеціальних медичних груп за 5-бальною шкалою, %**

| Показник                    | Стать          | Оцінка функціонального стану (бали, %) |      |      |      |      |
|-----------------------------|----------------|--|------|------|------|------|
|                             |                | 5                                      | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Ортостатична проба, ум. од. | Чол., $n = 14$ | 7,1                                    | 14,3 | 28,5 | 28,5 | 21,6 |
|                             | Жін., $n = 16$ | 6,2                                    | 6,2  | 18,9 | 49,2 | 18,9 |
| Проба Руф’є, ум. од.        | Чол., $n = 14$ | -                                      | 14,3 | 21,6 | 42,5 | 21,6 |
|                             | Жін., $n = 16$ | -                                      | 6,2  | 18,9 | 49,2 | 25,7 |
| Степ-тест, ум. од.          | Чол., $n = 14$ | -                                      | 7,1  | 14,3 | 42,5 | 36,1 |
|                             | Жін., $n = 16$ | -                                      | 6,2  | 18,9 | 42,9 | 31,8 |

За результатами нашого дослідження експериментально підтверджена ефективність організаційно-методичних умов удосконалення фізичного виховання та вплив комплексної програми оздоровлення і підвищення рівня здоров’я, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності і позитивної мотивації до фізкультурної діяльності студентів спеціальної медичної групи.

Аналіз деяких показників гемодинаміки студентської молоді після закінчення психолого-педагогічного дослідження показав позитивну динаміку показників артеріального тиску та зниження показника ЧСС в усіх учасників експерименту. Результати розробленої і впровадженої методики оздоровчого впливу показали позитивну динаміку до поліпшення самопочуття випробовуваних, що може бути використано в перспективі як передумови до покращення здоров’я студентів спеціальних медичних груп.

**Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної літератури підтверджує, що існуючий професійно-освітній процес у вищих закладах освіти характеризується високими навчальними і

психоемоційними навантаженнями, що негативно впливає на рухову активність студентської молоді, особливо віднесених до спеціальних медичних груп. Тим самим не забезпечується необхідний оздоровчий ефект.

2. Нами обґрунтовано, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та удосконалення культури зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді відбувається за реалізації організаційно-методичних умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на досягнення певного рівня фізкультурно-оздоровчої компетентності.

3. Експериментально підтверджена ефективність комплексної програми оздоровлення і підвищення рівня здоров'я, функціональних можливостей організму, фізичної працездатності і позитивної мотивації до фізкультурної діяльності студентів спеціальної медичної групи.

1. Бисмак Е, Пешкова О. Анализ нозологий у студентов специальной медицинской группы в связи с применением современных средств лечебной физической культуры. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012; 3: 89-94.
2. Боднар ІР. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Львів: 2013. 187 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>.
3. Дубогай О, Євтушок М. Роль пізнавальної діяльності в системі занять фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у процесі соціалізації їх особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015; 3(1): 135-138. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015).
4. Едешко Е, Садовская Т. Комплексная система в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп по нозологическим типам заболеваний. Гродно: ГрГУ; 2002. 62 с. ISBN 985-417-366-6.
5. Кашуба В, Футорный С, Андреева Е. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания. Физ. воспитание студентов. Харьков: 2012; 5: 50-58.
6. Клапчук ВВ. Вольное управление дыханием в клинике и спорте. [Текст]. Днепропетровск: Б.и., 2017: 53-58. ISBN 978-966-6630-73-5.
7. Романчук А, Клапчук В. Проблемы оздоровительной физической культуры и физической реабилитации [монографія]. Одесса: издатель Букаев В.; 2015: 252. ISBN 978-617-7215-18-8.
8. Рыбачук НА. Формирование способности студентов к сохранению собственного здоров'я. Тамбов: Изд-во Юком; Наука и современность; 2016; 3(9): 121-125.
9. Сущенко Л, Кравченко С. Про фізичне виховання як педагогічний процес цілеспрямованого формування рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей. Фізичне виховання у вищій школі та його роль у підготовці спеціалістів. Запоріжжя: ЗНТУ; 2003. 67-69.
10. Футорный СМ. Современные аспекты разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця; 2014. 3 (56): 312-319.

#### References

1. Bismak Ye, Peshkova O. Analiz nozologiy u studentov spetsial'noy meditsinskoy gruppy v svyazi s primeneniym sovremennykh sredstv lechebnoy fizicheskoy kul'tury. Slobozhans'kiy naukovno-sportivniy visnik. 2012; 3: 89-94.
2. Bodnar IR. Teoriya, metodyka ta orhanizatsiya fizychnoho vykhovannya u spetsial'niy medychniy hrupi. L'viv: 2013: 187 s. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>.
3. Dubohay O, Yevtushok M. Rol' piznaval'noyi diyal'nosti v systemi zanyat' fizychnoho vykhovannya studentiv spetsial'nykh medychnykh hrup u protsesi sotsializatsiyi yikh osobystosti. Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). 2015; 3(1): 135-138. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015).
4. Yedeshko Ye, Sadovskaya T. Kompleksnaya sistema v fizicheskom vospitanii studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp po nozologicheskim tipam zabolevaniy. Grodno: GrGU; 2002. 62 s. ISBN 985-417-366-6.
5. Kashuba V, Futornyy S, Andreyeva Ye. Sovremennyye podkhody k zdorov'yesberezheniyu studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya Fiz. vospitaniye studentov. Khar'kov, 2012; 5: 50-58.
6. Klapchuk VV. Volevoye upravleniye dykhaniyem v klinike i sporte. [Tekst]. Dnepropetrovsk: B.i., 2017: 53-58. ISBN 978-966-6630-73-5.
7. Romanchuk A, Klapchuk V. Problemy ozdorovitel'noy fizicheskoy kul'tury i fizicheskoy reabilitatsii [mono-grafiya]. Odessa: izdatel' Bukayev V., 2015: 252. ISBN 978-617-7215-18-8.

8. Rybachuk NA. Formirovaniye sposobnosti studentov k sokhraneniyu sobstvennogo zdorov'ya. Tambov: Izd-vo Yukom; Nauka i sovremennost'; 2016; 3(9): 121-125.
9. Sushchenko L, Kravchenko S. Pro fizychnе vykhovannya yak pedahohichnyy protses tsilespryamovanoho formuvannya rukhovoykh umin' i navychok ta rozvytku fizychnykh yakostey. Fizychnе vykhovannya u vyshchiy shkoli ta yoho rol' u pidhotovtsi spetsialistiv. Zaporizhzhya: ZNTU; 2003. 67–69.
10. Futornyy SM. Sovremennyye aspekty razrabotki i vnedreniya zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v protsesse fizicheskogo vospitaniya studencheskoy molodezhi. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsii. Vinnitsya; 2014. 3 (56): 312-319.

**Цитування на цю статтю:**

Гладощук О.Г. Організаційно-методичні умови вдосконалення фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп у вищому технічному закладі освіти. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019 Лют 26; 32: 36-42.

**Відомості про автора:**

*Гладощук Олександр Григорович* – кандидат педагогічних наук, доцент, Дніпровський державний технічний університет (Кам'янське, Україна)

e-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5081-270>

**Information about the author:**

*Hladoshchuk Oleksandr Hryhorovych* – Candidate of Science (Education), Associate Professor (Ph. D.), Dniprovsk State Technical University (Kamianske, Ukraina)

УДК 796.412+796.035

doi: 10.15330/fcult.32.42-47

Олександр Гордієнко

## ВПЛИВ ПІЛАТЕСУ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

*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.

*Pilates as a health-improving form of gymnastics and its impact on the level of physical fitness of students. Gordienko O. I. 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*