

УДК 796.4 (075)

Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В.  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

## ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА

Визначено сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі профілактики та корекції порушень постави студентів та формування їхньої фізичної культури у процесі фізичного виховання. Ключові слова: профілактика та корекція порушень постави, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

**Ключові слова:** профілактика і корекція порушень постави, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

**Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки студентов педагогических специальностей средствами оздоровительной системы Пилатеса.** Определена сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса в русле профилактики и коррекции нарушений осанки студентов и формирования их физической культуры в процессе физического воспитания. В статье проанализирован и обобщен опыт использования системы Пилатеса на занятиях физической культуры студенток педагогических специальностей, направленный на формирование правильной осанки студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** профилактика и коррекция нарушений осанки, оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.

**Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. Prevention and correction of posture of students of pedagogical specialties by means of Pilates wellness system.** The essence, components and principles of the Pilates health system in the mainstream of the prevention and correction of students' posture disorders and the formation of students' physical culture in the process of physical education are determined. The article analyzes and summarizes the experience of the educational work of higher educational institutions, aimed at the formation of the correct posture of students.

The article analyzes and summarizes the experience of educational work of higher education institutions, aiming at the formation of the physical qualities of students.

The article presents the results of the conducted research on justification and working out the methodology of correction of backbone functional defects among the students with usage of Pilates means. The pedagogical conditions necessary for effective application of Pilates with the purpose of prevention of backbone diseases among students of pedagogical university have been proved.

The essence of the components and principles of Pilates improving the system in line with the formation of physical training of the person of students in physical education. Joseph Pilates's revolutionary methods of strengthening, toning, and even lengthening the body have become hugely popular all around the world. Joseph Pilates urged people to realize the importance and benefits of a perfectly balanced body and mind and preached that his exercise regimen, which he called contrology, would do just that. Joseph Pilates created an effective combination of stretching and strengthening that works for practically everybody. His greatest legacy remains his classic mat exercises, the original 34 exercises detailed in his book *Return to Life Through Contrology*. Many Pilates schools teach or progress the exercises differently, with the end product being an evolving method. Although some of the more recent fitness research might suggest that his ideas of spinal alignment are not ideal and that you need to use caution when performing some of the exercises, especially if you have certain conditions or pain, for the most part his original ideas and exercises are still sound and will help create a practical solution to fix posture and alignment issues.

Thus, the system of exercises J. Pilates can be used both during the mandatory training of students in physical education and in self-employment. Key words: prevention and correction of posture disorders Pilates health system, functional defects of backbone, physical education process, students.

**Key words:** prevention and correction of posture disorders Pilates health system, functional defects of backbone, physical education process, students.

**Постановка проблеми.** Формування готовності фізично здорової молоді до майбутнього дорослого життя відбувається під час навчання у виші та за допомогою засобів фізичної культури, що складає основу формування здорового способу життя дорослого населення України. Саме тому завдання вищих навчальних закладів повинні бути спрямовані на профілактику та корекцію порушень постави, з метою оздоровлення та збереження стійкості до захворювань студентства.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема порушень постави студентів педагогічних спеціальностей та загалом поліпшення стану здоров'я студентської молоді нині дуже актуальна, її досліджують вчені (Л.П.Сущенко, С.К.Руківішніковою, А.С.Ильницкая, Ж.Л.Козина, О.В.Тимошенко, С.С. Ермаков, Б.М.Шиян, Ю.М.Шкретій, Е. Хоулі і Б. Френкс, SamanthaWood, PatersonJ. та ін.).

Тема є актуальною, тому застосування нових оздоровчих систем, а саме системи Пілатеса у процес фізичного виховання студентів ВНЗ вдало вирішує проблеми порушення постави молоді [3,4]. Останнім часом багато дослідників звертаються до проблеми підвищення ефективності оздоровчих занять зі студентською молоддю України, оскільки майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а більше 50 % - низький рівень фізичної підготовленості; у більшості

студентів не сформована потреба піклуватися про своє здоров'я і відсутнє бажання займатися фізичними вправами, до того ж байдуже ставлення до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання на фоні складнощів соціально-економічного характеру, які відбуваються в країні останнім часом, вимагає рішучих дій з боку вищих педагогічних навчальних закладів [2,3].

Вивченням проблеми удосконалення фізичного виховання та спорту в Україні займаються такі науковці, як В.Г.Ареф'єв, М.В. Дутчак, О.С. Куц, Є.Н.Приступа, Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, С.С. Ермаков, Б.М.Шиян, Ю.М.Шкретій та інші. Так, Руковішніковою С. К. представлені результати проведеного дослідження з розробки методики застосування системи Пілатеса як засобу профілактики структурно-функціональних порушень хребта у студенток [4]. О. Буркова одна з перших представила і детально дослідила насліддя Д.Пілатеса [1].

**Мета статті** проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі профілактики та корекції постави студентів у процесі фізичного виховання. В якості метода дослідження використовували аналіз педагогічної літератури.

У програмі «Пілатес» велике значення має відновлення та збереження рухливості і гнучкості хребта. Якщо у людини покращується стан хребта, неодмінно зміцнюється фізичний стан і здоров'я в цілому. Тому вправи Пілатеса можуть широко застосовуватися для профілактики захворювань хребта у студенток вузів. Тим часом, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентками вищих навчальних закладів, в даний час відсутні науково розроблені методик застосування засобів системи Пілатеса в системі фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів.

**Завдання роботи.** 1. Визначити основні принципи системи Пілатеса. 2. Проаналізувати науково-педагогічну літературу. 3. Висвітлити особливості техніки виконання вправ системи Пілатеса.

**Виклад основного матеріалу.** В основу системи Пілатеса було покладено 34 базові вправи, але відроджена і модернізована система у наш час нараховує вже близько 500 вправ [5-9]. Оздоровче значення системи Пілатес полягає перш за все у формуванні здорового способу життя, покращенню діяльності центральної нервової системи (розвивається образне мислення та розвивається концентрація уваги), що обумовлено взаємозв'язком фізичної та розумової активності у процесі виконання вправ, тобто поєднання фізичного, розумового та духовного аспектів.

Філософське значення системи є у спільному тренуванні тіла і розуму. Паралельно з фізичною роботою покращується кровопостачання неактивних клітин мозку, що напряму впливає на мозок людини. Таким чином, систему вправ Дж. Пілатеса можна вибірково використовувати як у ході обов'язкових занять студентів з фізичного виховання, так і у самостійних заняттях. Таке поєднання дозволяє студентам приступити до створення індивідуальної програми фізичної підготовленості з урахуванням вікових та професійних перспектив.

Заняття за системою Пілатеса тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш видовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему людини. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса і сплини, поліпшення гнучкості і рухливості в суглобах. «Пілатес» вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність.

Основні принципи, розроблені Пілатесом, залишаються непорушними, серед яких: концентрація уваги і інтеграція; м'язовий контроль без напруги та інтуїція; необхідність модифікацій вправ при виникненні болю під час тренування; централізація; уява (візуалізація); плавне виконання рухів без пауз і зупинок; точність, правильне дихання і регулярність тренувань. Зосереджуючись на рухах, які виконують студенти, потрібно навчитися розуміти, як саме м'язи здійснюють даний рух, і які відчуття виникають в тілі під час виконання цих вправ.

На цьому принципі побудована методика Пілатеса. Інтеграція - здатність усвідомлювати і відчувати тіло як єдине ціле. У звичних нам методиках свідомість повинна бути зосереджена на частини тіла, що знаходяться в русі. Це називається ізолюванням працюючої групи м'язів, коли можна не думати про інші частини тіла, які не задіяні при виконанні рухів. У такому разі виникає м'язовий дисбаланс, що заважає розвитку гнучкості, координації та рівноваги. Кожна вправа в системі Пілатес може задіяти всі м'язи організму людини: від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Щоб досягти цієї мети в методиці Пілатес, рекомендується концентруватися і на непорушності частин тіла, що не залучені в цих рухах та на м'язових групах, які безпосередньо беруть участь у роботі. Якщо ви концентруєтеся тільки на підйомі верхньої частини корпусу, без попередньої стабілізації ніг, то особі, яка виконує вправу важче тримати баланс, а вправа виконується недбало і безрезультатно.

Одна з найбільш важких концепцій методу для більшості осіб, які займаються Пілатесом - це залучення м'язів в роботу і контроль над ними без зайвої напруги. Джозеф Пілатес довів, що недбалість і хаотичність в рухах стає основною причиною травмування в інших методах тренування. Система Пілатеса покликана виправити ці помилки і повторно навчити виконувати вправи, а точніше, використовувати свої сили більш природним шляхом, подібно танцівникам: під час виконання танцю вони прикладають чимало зусиль для виконання складних кроків, а виглядають ці рухи легкими і природними.

Виконання вправ, звичайно, неможливо без докладання зусиль і концентрації уваги, у той же час їх завжди потрібно виконувати в природному режимі і ритмі, своєчасно розслаблювати м'язи, причому починати рух потрібно у свідомості.

В системі Пілатеса принципово важливим є спокійний темп виконання вправ. Зосередження на витонченості рухів надають статичні та ізолювані рухи, що гарантують травмонезбезпечні тренування за системою Пілатес.

Так, кожен рух має запропоновану максимальну кількість повторень, що дозволяє зберегти правильну техніку виконання вправ та забезпечити в свою чергу точну й ефективну роботу м'язів. Використання повного вдиху і видиху дозволяє очистити легені, тобто організм наповнюється свіжим повітрям, активізуючи і оживляючи роботу всіх систем організму.

Правильне дихання допомагає також контролювати рухи як під час занять, так і у повсякденному житті. Систематичність і регулярність тренувань також відіграє важливу роль у досягненні результатів. Як зазначав Пілатес, розум та інтелект, одночасно успішно розвивають силу, гнучкість, витривалість і координацію рухів людини.

Система "Пілатес" припускає групові та індивідуальні заняття. Так, студенти, що займаються 2-3 рази на тиждень по системі "Пілатес", відчувають перші позитивні результати вже через 10-12 занять. Слід зазначити, що максимальну користь від вправ Пілатесу набудуть студенти лише за умови оволодіння особливостями техніки виконання вправ. Так, щоб отримати максимальну користь від занять, важливо зрозуміти саму сутність техніки виконання вправ. На відміну від традиційного підходу, заснованого на виконанні вправ з плоскою спиною, вправи "Пілатес" спеціально розроблені для відновлення природних вигинів хребта і перебалансування м'язів навколо суглобів (Рис.1). Отже система Пілатесу не тільки гармонійно впливає на розвиток особистості, а й оздоровлює. На наш погляд, обґрунтування теоретично-методичних основ формування комплексів вправ з Пілатесу для студентів ВНЗ основної медичної групи у процесі фізичного виховання є перспективним і важливим.

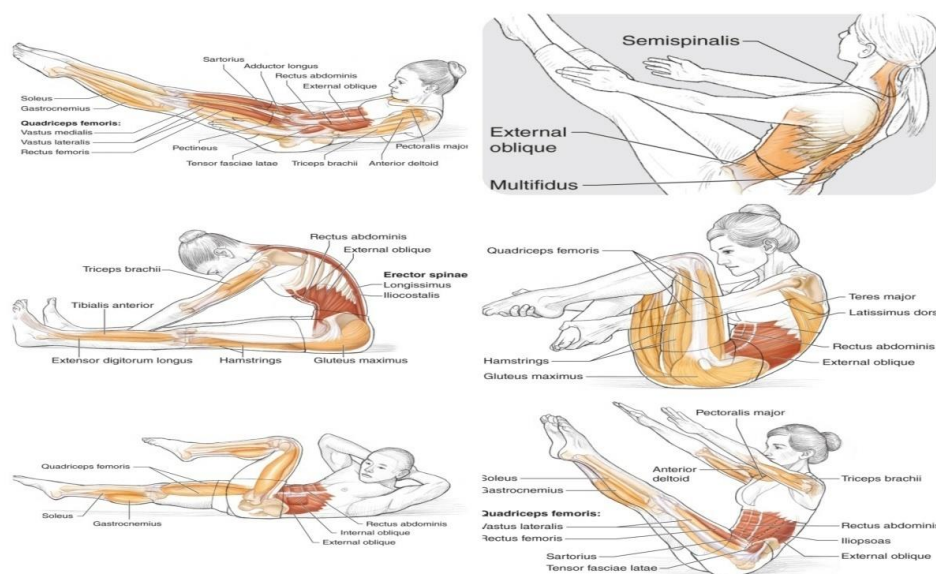


Рис 1.(фотоPilatesanatomy \ReallsacowitzKarenClippinger 2011.)

Під час занять з фізичного виховання зі студентами та виконання вправ особлива увага приділялася концентрації, яка включає в себе комбінування фізичних і розумових процесів. Найчастіше існує розмежування між тілом і свідомістю. Завдання застосування засобів Пілатесу - забезпечити їх взаємодію і спільну роботу, тобто встановити зв'язок між тілом і свідомістю. Якість вправ Пілатесу значно зростає, якщо навчитися концентруватися на певних зонах тіла.

Під час виконання руху необхідно концентрувати всю увагу на м'язах, які задіяні в даній вправі. В ході подальшого дослідження, для ефективної реалізації даної методики необхідно буде виявити відповідні педагогічні умови. В результаті було встановлено рангову структуру педагогічних умов, необхідних для ефективного використання вправ Пілатесу з метою профілактики захворювань хребта у студенток вишу.

Біль у шії дуже поширена і має безліч причин: стрес або напруга, тривалі пози, незначні падіння або нещасні випадки, перенесений біль від травм верхньої частини спини, надмірне використання (напруга м'язів) та просто старіння. Насправді дві третини всіх дорослих відчувають біль у шії в якийсь момент свого життя, а біль у шії - це друге за поширеністю розлад, що стосується претензій на травми та інвалідність. Пілатес ідеально підходить для профілактики та корекції травм шії через акцент на хорошій поставі, правильному диханні та подовженні м'язів. Працюючи з шийним відділом хребта, ми також повинні враховувати м'язову роботу у грудній клітці, ключиці та лопатки. Використовувались під час занять наступні вправи системи Пілатесу для корекції постави: MAT Single-leg lifts, Supinespinetwist, Pre-hundredprep, Modified single-leg stretch, Frontsupport, Legpullfront, Sidebend, Basicbackextension, Sphinx, Goalpost, Swimming.

Для самостійних занять два рази на тиждень студентам рекомендували виконувати наступні вправи: PelvicCurl, Spine Twist—Supine, ChestLift, ChestLiftWithRotation, Roll-Up, LegCircle, RollingLike a Ball, Single-Leg Stretch, Spinestretch, Saw, Spine Twist—Sitting, Corkscrew, SideLegLift, BackExtension, CatStretch. На прикладі детальної візуалізації виконуваних вправ, розуміння та самовідчуття м'язів, які задіяні під час виконання вправ полегшують виконання вправ та покращують їхній вплив на стан хребта.

**Висновки** Як показали проведені дослідження, заняття Пілатесом дозволяють в значній мірі зміцнити м'язи хребта. Встановлено, що Пілатесом можуть займатися студентки з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Можливість травм натаких заняттях зведена до мінімуму. Завдяки методу Пілатесу зміцнюються м'язи преса, спини поліпшується постава, координація, збільшується гнучкість, рухливість суглобів.

**Перспективи подальших досліджень.** Система вправ Джозефа Пілатесу - дуже популярна сьогодні методика, в основі якої - точна діагностика проблеми, складання ефективної програми дії, підбір вправ, що поєднують дихальну гімнастику з вивіреним алгоритмом рухів. Таким чином, можна стверджувати, що застосування оздоровчої системи Пілатесу для студентів ВНЗ основної медичної групи обрано як ефективну та пріоритетну у процесі фізичного виховання та

оздоровлення студентства.

#### Література

1. Буркова О. Пилатес – фитнесвысшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, СтанкевичБлазей, ПилевскаВеслава. Методика примененияоздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитаниистудентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.
3. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сутність застосування оздоровчої системи Пилатеса у фізичному вихованні студентів// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» 36. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – № 1- С. 53-56.
4. Рукавишникова С. К. Методика применения Пилатеса как структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова / Ученые записки университета Лесгафта . 2008. №10. С.82- 86.
5. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
6. Wood, S. 2004. A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists. 15(10) (April 26, 2004): 49.
7. Pilates for rehabilitation / Samantha Wood 2019 by Samantha Wood 297 p.
8. Pilates, J. H. 1945. Return to life through contrology. Miami, FL: Pilates Method Alliance 94 p.
9. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

#### References

- 1.Burkova, O., & Lisiczka, T. (2005). Pilates – fitnessvy`sshego klassa. Sekrety` strojnoy figury` i ozdorovleniya. M.: Izd-vo «Raduga»
- 2.Ilnitskaya A.S., Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnickiy S.V., Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. (2014). Metodika primeneniya ozdorovitel`ny`x sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov . Pedagogika, psixologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vixovannya i sportu., 2, 25-32.
- 3.Korkh-Shcherba, O.V., & Sevastianenko, L.V. (2016). Sutnist zastosuvannia ozdorovchoi systemy Pilatesa u fizychnomu vykhovanni studentiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, Vип.3К 1 (70), 53-56.
- 4.Rukavishnikova, S.K. (2008). Metodika primeneniya Pilatesa kak struktarno-funkcional`ny`x narushenij pozvonochnika u studentok. Ucheny`e zapiski universiteta Lesqafta, 10, 82-86.
- 5.Ellsworth, A. (2009). Pilates anatomy. Moseley: Moseley Road.
- 6.Wood, S. (2004). A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists, 15, 49-51.
- 7.Samantha, W. (2019). Pilates for rehabilitation. New: by Samantha Wood.
- 8.Pilates, J.H. (1945). Return to life through contrology. Miami: FL: Pilates Method Alliance.
- 9.Paterson, J. (2009). Teaching pilates for postural faults illness and injury . Elsevier : Elsevier Ltd,.

**Костюк Ю. С.**

*кандидат педагогічних наук, доцент*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

**Хотенцева О. В.**

*старший викладач*

*Національний університет біоресурсів і природокористування України*

### ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається технологія модульного навчання і тестування з баскетболу студентів закладів вищої освіти з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості. Аналізуючи дидактичні можливості блочно-модульного навчання студентів-баскетболістів доведено, що застосування особистісно-орієнтованого підходу в підготовці студентської молоді може бути визнано найбільш ефективним, оскільки створюються умови для більш результативного освоєння навчального матеріалу за рахунок покрокового вивчення автономних за змістом модулів. Модульний курс навчання має гнучку структуру і дозволяє послідовно розвивати компоненти фізичної та технічної підготовленості як для початківців-баскетболістів, так і для тих, хто закінчив спортивну школу.

**Ключові слова:** баскетбол, технологія, особистісно-орієнтований підхід, студенти, блоки-модулі, навчання, тестування.

**Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. Личностно-ориентированный подход к обучению баскетболу студентов высших учебных заведений.** В статье рассматривается технология модульного обучения и тестирования по баскетболу студентов высших учебных заведений с разным уровнем физической и технической подготовленности. Анализируя дидактические возможности блочно-модульного обучения студентов-баскетболистов доказано, что применение личностно-ориентированного подхода в подготовке студенческой молодежи может быть признано