

Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток точності з урахуванням її різновидів і конкретних проявів призводить до збільшення її показників при різних темпах приросту. Це позитивно позначилося на фізичній підготовленості студенток експериментальних груп. Одночасно покращали дані, що відображають функціональний стан центральної нервової системи.

У ПОДАЛЬШИХ ПУБЛІКАЦІЯХ нами будуть розкриті дані щодо методик стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григорьев В. И. Кризисфизическойкультурыстудентов и путиегопреодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физическойкультуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
2. Григорьева С. А. Экспертнаяоценкакоординационныхспособностей, профессионально-значимых для бакалавровэкономическогопрофиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.
3. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 52-55.
4. Ильин Е. П. Структура психомоторныхспособностей / Е. П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4-22.
5. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36-40.
6. Kozhevnikova L. K. Vospitaniekoordinatsionnykhspobnosteinazanytiyakhpfizicheskumuvospitaniyu / L. K. Kozhevnikova // Fizicheskiekachestvastudentov. – 2012. – №1. S. 38-41.
7. Kolumbet O. M. Rozvitokkoordinatsiinihzhdbnosteimolodi : monografiya / O. Kolumbet. – K. : OsvitaUkraini, 2014. – 420 s.
8. Lyakh V. I. Koordinatsionnyesposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyakh – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.
9. Nazarenko L. D. Sredstva i metodyrazvitiyadvigatel'nykhkoordinatsii / L. D. Nazarenko– M.: Teoriya i praktikafizicheskoi kul'tury, 2003. – 259 s.
10. Turevskii I. M. Lovkost'kakkomplekspsihicheskikh i motornykhspobnostei : avtoref. diss. nasoiskanieuchenoi stepenikandidataped. nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya i metodikafizicheskogovospitaniya, sportivnoitrenirovki, ozdorovitel'noi i adaptivnoifizicheskoi kul'tury» / I. M. Turevskii. – M., 1980. – 23 s.

УДК 378.147

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

СУТНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ПІЛАТЕСА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Проаналізовано та узагальнено досвід навчально-виховної роботи вищих навчальних закладів, спрямований на формування фізичних якостей студентської молоді. Визначено сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі формування фізичної культури особистості студентів у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сущность применения оздоровительной системы пилатеса в физическом воспитании студентов. В статье проанализирован и обобщен опыт учебно-воспитательной работы высших учебных заведений, направленный на формирование физических качеств студенческой молодежи. Определена сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса в русле формирования физической культуры личности студентов в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.

Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. The essence of Pilates recreational use in physical education 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 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. Although Pilates was developed in the early 1900s, it's taken some time to develop into the phenomenon it is today. The popularity has grown as the benefits have come to light, with people getting results and feeling better. Word of mouth, as well as key people in the media touting its benefits, has made Pilates widespread in gyms, studios, and homes throughout the world. Joseph Pilates created an effective combination of stretching and strengthening that works for practically every body. 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: Fitness Pilate's system, the process of physical education students.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Прийняття нового Закону України «Про вищу освіту», потребує докорінних змін і реорганізації викладання фізичного виховання у ВНЗ на ґрунті потужної матеріально-технічної бази. Оскільки ідея організації центрів студентського спорту у ВНЗ відповідно до ст. 14 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» є проблемною щодо їх фінансування, актуальною є застосування нових оздоровчих систем, а саме системи Пілатеса у процес фізичного виховання студентів ВНЗ [7]. 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 [4]. Так, слабе організаційно-методичне та матеріально-технічне забезпечення навчального процесу, недоліки в організації фізичного виховання, низький рівень фізкультурної освіченості студентів, зниження рухової активності – це ті основні проблеми, які потребують негайного вирішення, тому лише органічна єдність знань, переконань у їхньому практичному використанні й безпосередній фізкультурно-оздоровчій діяльності зможе допомогти сформувати фізичну культуру особистості студентів [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблеми удосконалення фізичного виховання та спорту в Україні займаються такі науковці, як В.Г.Арефьев, М.В. Дутчак, О.С. Куц, Є.Н. Приступа, Л.П. Суценок, О.В.Тимошенко, С.С. Ермаков, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій та інші [1,2,4,11]. Так, Руковішніковою С. К. представлені результати проведеного дослідження з розробки методики застосування системи Пілатеса як засобу профілактики структурно-функціональних порушень хребта у студенток [8]. Так, науковці Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей та Пилевска Веслава визначили методику використання оздоровчих систем бодіфлексу та пілатесу у фізичному вихованні студентів, науково обґрунтували їх поєднання [4]. О. Буркова одна з перших на пострадянському просторі представила і детально дослідила насліддя Д.Пілатеса [2].

Мета дослідження - проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса у руслі формування фізичної культури особистості студентів у процесі фізичного виховання. В якості метода дослідження використовували аналіз педагогічної літератури.

Завдання роботи.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Так, засновником системи став німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес. В основу його системи було покладено 34 базові вправи, але відроджена і модернізована система у наш час нараховує вже близько 500 вправ [2,6,11]. 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 на пряму 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. Оздоровчий та тренуючий ефект впровадження даної системи вправ в індивідуальний режим дня проявляється в підвищенні функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи і опорно-рухового апарату на тлі поліпшення настрою і самопочуття [2,4,8,10,11]. 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 спини, поліпшення гнучкості і рухливості в суглобах. Програма Пілатес- допомагає розвитку позитивного мислення і боротьбі зі стресами. «Пілатес» вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність. Система Пілатеса відноситься до методів тренування, в яких удосконалюється не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але й розумові та інтелектуальні можливості. 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 за допомогою переоцінки відчуття у тілі; уява (візуалізація); плавне виконання рухів без пауз і зупинок; точність, правильне дихання і регулярність тренувань. Зосереджуючись на виконуваних рухах, потрібно навчитися розуміти, як саме м'язи здійснюють даний рух, і які відчуття виникають в частині тіла, що виконує фізичну роботу. 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

здіяяти всі м'язи організму людини: від кінчиків пальців рук до пальців ніг. Ніколи не ізолює одні м'язові групи і не нехтує іншими. 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 концентруєтесь 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 розсіяти 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 сил 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 травмонебезпечні тренування за системою Пілатес. Джозеф Пілатес вважав, що правильні рухи повинні стати настільки ж природними для людини, як для тварин. Підсвідомий ритм властивий нам у всіх повсякденних рухах, і саме так розробляв свій метод 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 в 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. У середньому людина, що займається 2-3 рази на тиждень по системі "Пілатес", зможе побачити 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. Положення вправ системи Пілатес [16]

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Система вправ Джозефа Пілатеса - 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 Пілатес для студентів ВНЗ основної медичної групи обрано як ефективну та пріоритетну у процесі фізичного виховання та оздоровлення студентства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єва Л.П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу /Л.П. Ареф'єва / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск ЗК1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. с.32-35.
2. Буркова, О.В. Пілатес - фитнес высшего класса / О.В.Буркова. - М. : Радуга, 2005. - 125 с.
3. Ермаков С.С. Физическая культура - основной инструмент культуры здоровья / С.С. Ермаков, ГЛ. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХОВНОКУ- ХДАДМ. - 2010. - №11. - С. 31-33.
4. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.
5. Корх-Черба О.В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера / О.В. Корх-Черба / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск ЗК1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. с.32-35.
6. Пилатес как средство физического воспитания студентов : методические рекомендации / сост. Н.Г. Демидович ; кол. авт. Белорусский национальный технический университет, Кафедра "Физическая культура" . - Минск : БНТУ, 2014. - 94 с. : ил.
7. Про вищу освіту : Закон України від 1.07.2014 р. № 1556-VII (із змінами та доповн.) // Відом. Верхов. Ради України . – 2014. – № 37-38. – Ст. 24.
8. Рукавишникова С. К. Методика применения Пилатеса как средства профилактики структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова / Ученые записки университета Лесгафта . 2008. №10. С.82-86.
9. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): Монографія / Л.П.Сущенко – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.
10. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
11. Breibart Joan. Standing Pilates. USA, New York, John Wiley & Sons, 13.12.2004 - 240 p.
12. Colleen Craig. Abs on the Ball: A Pilates Approach to Building Superb Abdominal. Healing Arts Press: 2003, - 192 p.
13. Geweniger V., Bohlander A. Pilates A Teachers' Manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation. RSpringer Medizin, Berlin, 2014, 310 pages.
14. Keane S. Pilates for Core Strength. Greenwich Editions, 2005. — 153 p.
15. Page Portia. Pilates illustrated. Human Kinetics, 2011. — 245 p.
16. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.
17. Rael Isacowitz. Pilates, Human Kinetics, 2014 - 392 с.

УДК 793.322:373.1

Костюк Ю.С.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У БАСКЕТБОЛІ З ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКИХ МАЛОКОМПЛЕКТНИХ ШКІЛ

У статті обґрунтовано цінність баскетболу в системі фізичної культури школярів як комплексного засобу фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування життєво важливих умінь і навичок, розвитку творчих здібностей і психофізіологічних якостей. Висвітлено специфічні особливості навчально-виховного процесу сільських малокомплектних шкіл. Розглядаються питання впливу психофізіологічних показників розвитку організму учнів п'ятих класів сільських малокомплектних шкіл на процес оволодіння руховими діями у баскетболі. Встановлено найбільш інформативні психофізіологічні показники для рухових умінь як у хлопців, так і у дівчат середньої школи в процесі занять баскетболом з урахуванням віку. Проведено кореляційний аналіз між даними показниками спеціальної фізичної підготовленості у баскетболі та психофізіологічними показниками досліджуваних учнів.

Ключові слова: учні, психофізіологічні показники, спеціальна фізична підготовленість, баскетбол.

Костюк Ю.С. Взаимосвязь показателей специальной физической подготовленности в баскетболе и психофизиологических особенностей учащихся пятых классов сельских малокомплектных школ. В статье обоснована ценность баскетбола в системе физической культуры школьников как комплексного средства физического развития, укрепления здоровья, формирования жизненно важных умений и навыков, развития творческих способностей и психофизиологических качеств. Освещены специфические особенности учебно-воспитательного процесса сельских малокомплектных школ. Рассматриваются вопросы влияния психофизиологических показателей развития организма учащихся пятых классов сельских малокомплектных школ на процесс овладения двигательными действиями в баскетболе. Установлены наиболее информативные