

Ostapenko, M. Tymchuk // Metodyst. – 2018. – № 5. – S. 48–51.

8. Ostapenko O. Formuvannia hotovnosti starshoklasnykiv do zakhystu Vitchyzny / O. Ostapenko, M. Zubalii, M. Tymchuk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – Kyiv, Vyp. 22. – 2018. – S. 214–226.

9. Ostapenko O. Stan viiskovo-patriotychnoho vykhovannia starshoklasnykiv v umovakh ideino-svitohliadnoi konfrontatsii: analiz rezultativ doslidzhennia / O. Ostapenko, M. Tymchuk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Kyiv : Instytut problem vykhovannia NAPN Ukrainy. – 2020. – Vyp. 25. – S. 56-71.

10. Pocheptsov H. Vid pokemoniv do hibrydnykh viin: novi komunikatyvni tekhnologii XXI stolittia / H. Pocheptsov. – Kyiv: VD «Kyievo-Mohylianska akademiia». – 2017. – 260 s.

11. Formy i metody formuvannia v uchniv hotovnosti do zakhystu Vitchyzny : metod. rekomendatsii [Zubalii M.D. (red.), Ostapenko O.I., Tymchuk M. V.] : metod. rekomendatsii. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD. – 2019. – 72 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).46  
УДК 796.012.62:614.46

Козицька А. П. старший викладач  
Пшенична Л. П. старший викладач  
Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова

### ОСНОВНИ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД КАРАНТИНУ

*У статті подане наукове обґрунтування процесу формування теоретичних положень та принципів побудови тренувальних занять фізичними вправами під час карантину.*

*Фізичне виховання студентів закладів вищої освіти є складовою освіти й виховання, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді.*

*Серед студентів часто спостерігається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я. Близько 44 % студентів закладів вищої освіти мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості.*

*На теперішній момент, а саме в ситуації, що склалася з приводу появи великої проблеми світової сучасності, подолання пандемії COVID-19, спостерігається нервово-емоційна й розумова напруженість діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання, нерациональним харчуванням та іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхнього фізичного розвитку та рівні фізичної підготовленості.*

*Саме з цієї причини доцільно розглянути основні теоретичні положення та принципи побудови тренувальних занять фізичними вправами в період карантину.*

**Ключові слова:** спеціальна медична група, фізична культура, рухова активність, фізкультурно-оздоровча компетентність, професійна компетентність.

### **Козицькая А. П., Пшеничная Л. П. Основные теоретические положения и принципы построения тренировочных занятий физическими упражнениями в период карантина**

*В статье представлено научное обоснование процесса формирования теоретических положений и принципов построения тренировочных занятий физическими упражнениями во время карантина.*

*Физическое воспитание студентов высших учебных заведений является составляющей науки и воспитания, а также одним из важнейших способом разностороннего и гармоничного развития студенческой молодежи.*

*Среди студентов часто прослеживается несерьезное отношение к личной физической подготовке, состоянию своего здоровья, физическому развитию, физической подготовленности. Около 44% студентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья, физическом развитии, физической подготовленности.*

*На сегодняшний момент, а именно ситуация, которая сложилась с появлением большой мировой проблемы, борьбы с пандемией COVID-19, наблюдается нервно-эмоциональное, умственное напряжение умственной деятельности студентов, которая часто сопровождается несоблюдением режима учебы, нерациональным питанием и другими факторами, усугубляется недостаточным уровнем двигательной активности. Все это негативно отражается на состоянии здоровья студентов, их физическом развитии и уровне физической подготовленности.*

*Именно по этой причине рационально рассмотреть основные теоретические положения и принципы построения тренировочных занятий физическими упражнениями во время карантина.*

**Ключевые слова:** специальная медицинская группа, физическая культура, двигательная активность, физкультурно-оздоровительная компетентность, профессиональная компетентность.

### **Kozytska A., Pshenychna L. Basic theoretical provisions and principles of organizing physical exercises training sessions during the quarantine period.** The article provides a scientific justification for the formation of theoretical principles and principles of construction of training sessions during quarantine.

*Physical education of students of higher educational institutions is a component of education and upbringing, as well as one of the important means of diverse and harmonious development of student youth.*

*Students often have a frivolous attitude towards personal physical training and their health. About 44% of university*

students have disabilities in health, physical development and fitness.

Nowadays, namely in the current situation of the great problem of the world today, overcoming the pandemic COVID-19, there is a nervous and emotional tension of students, which is often accompanied by non-compliance with the study regime, malnutrition and other factors, exacerbated by insufficient level of motor activity. All this has a negative impact on the health of students, their physical development and level of physical fitness.

For this reason, it is expedient to consider the basic theoretical positions and principles of construction of training occupations by physical exercises during the quarantine period.

**Key words:** special medical group, physical culture, motor activity, physical culture and health competence, professional competence.

#### **Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями**

Саме сьогодні, в нашій державі, як і в усьому світі склалася доволі складна ситуація. Мається на увазі запровадження режиму надзвичайної ситуації по всій території України за причини появи вірусу COVID -19. Спостерігається багато невизначеностей щодо певних епідеміологічних, клінічних і вірусологічних характеристик вірусу. По всій країні запроваджений стан карантину. Тисячі студентів вимушені залишатися вдома, на самоізоляції.

Перебуваючи на карантині, людина змінює привичний спосіб життя. В тому числі, зменшує рухову активність. Це, в свою чергу, впливає на настрій та загальний стан організму. Може привести до зниження імунітету та загострення хронічних захворювань. Щоб тримати себе в формі, зберегти здоров'я та провести час самоізоляції не тільки без негативних наслідків для організму, а і корисно. Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує виконувати низку вправ.

1. Тренування допоможуть контролювати вагу.
2. Тренування допоможуть покращити імунітет.
3. Тренування покращать зовнішній вигляд та самопочуття.
4. Тренування підвищать самооцінку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи під час карантину досліджували такі науковці та викладачі О. Г. Гладощук (завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Дніпровського державного технічного університету.)

Проте не виявлено даних, які б комплексно розкривали стан здоров'я студентської молоді на сучасному етапі та відповідали конкретному середовищу (умови карантину) та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя, низький рівень рухової активності населення, недосконале фізичне виховання у навчальних закладах).

**Формування мети та завдання роботи.** Розглянути особливості розробки теоретичних положень та принципів побудови тренувальних занять фізичними вправами в період карантину.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Самостійні заняття студентів фізичною культурою повинні спрямуватися на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння уміннями та навичками, удосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості.

Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання й уміння та методичні поради. Саме для цього наведено основні теоретичні положення та методичні принципи побудови тренувальних занять з різних видів спорту.

#### **1. Здоров'я студентської молоді**

За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Значення здоров'я для людини безумовне та першорядне. Воно є багатогранною, насущною та значущою проблемою сьогодення.

Формування здорового способу життя має відбуватися відповідно до основних принципів педагогічної освіти й бути невід'ємним компонентом фізичної культури студентської молоді. Один з обов'язкових факторів здорового способу життя студентів – систематичне, відповідне статі, віку, стану здоров'я, використання фізичних навантажень. Вони становлять поєднання різноманітних рухових дій, виконуваних у повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами, об'єднаних терміном «рухова активність».

#### **2. Рухова активність**

Рухова активність людини, фізичні вправи, навички гігієни і здорового способу життя є незамінними засобами профілактики захворювань, важливим фактором удосконалення людини, зміцнення його здоров'я, підтримки працездатності. Але, щоб бути здоровим, недостатньо просто хотіти цього, необхідно завзято й систематично займатися фізичними вправами.

Недостатня рухова активність, як відомо, супроводжується атрофією та дегенерацією скелетних м'язів. У результаті тривалої гіподинамії спостерігаються суттєві зміни координаційних можливостей людини, просторової орієнтації та зниження координаційних можливостей діяльності нервової системи. Спостерігаються зміни в системі кровообігу, зменшення розмірів серця, зниження ударного та хвилинного об'ємів крові, прискорення пульсу, зменшення маси циркулюючої крові, збільшення часу її проходження по судинах.

Саме тому Рухова активність- це найважливіша складова здорового способу життя. Досить суттєве значення для зміцнення здоров'я має ранкова гімнастика, індивідуально підібрані фізичні вправи. Цей ритуал на початку дня важливий у багатьох аспектах. По-перше, для включення механізмів працездатності людини після сну, по-друге, для загартовування організму, по-третє, для вдосконалення опорно-рухового та м'язового апаратів, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Якщо ранкова гімнастика проводиться спільно з впливами на шкірні рецептори холоду та водних процедур, збуджуваність нервової системи відновлюється швидше, що сприяє загартовуванню організму

#### **3. Основи раціонального харчування**

Харчування вважається одним із важливих чинників, від яких залежить стан здоров'я та працездатність організму

під час карантину. Правильне харчування забезпечує побудову та безперервне оновлення клітин, тканин та органів і сприяє синтезу активних речовин, з яких утворюються ферменти та гормони – регулятори й каталізатори біохімічних процесів, а також сприяє нормальному фізичному та психічному розвитку організму, підвищуючи опір до різноманітних інфекцій за рахунок формування імунітету.

Їжа – це суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі й воду. Відсутність або нестача будь-якої з цих складових може призвести до серйозних порушень функцій організму. При цьому білки, деякі жирні кислоти, вітаміни, мінеральні речовини та вода належить до обов'язкових речовин, які повинні надходити до організму. Вуглеводи та жири можуть бути взаємозамінними або створюватися з білків, але довготривала заміна призводить до порушення процесів, у зв'язку з чим вживання вуглеводів та жирів необхідне.

Білки слугують матеріалом для побудови клітин, тканин та органів, утворення ферментів і більшості гормонів, які належать до складу сполук, що зміцнюють імунітет організму до інфекції. Білки виконують і енергетичну функцію: при окисленні 1 г білка виділяється 4 ккал енергії.

Жири мають велику енергоємність – 1 г жиру при окисленні дає 9 ккал. Вони повинні забезпечувати 33% добової енергоємності харчового раціону, беруть участь в обміні вітамінів, сприяють їх засвоєнню і слугують джерелами деяких вітамінів (А, В, Е).

Вуглеводи – основне джерело енергії для організму, і хоча при окисленні 1 г вуглеводів виділяється лише 4 ккал, та за енергоємністю вони повинні становити 54% енергоємності добового харчового раціону. Водночас вуглеводи є у складі майже всіх клітин і тканин організму, виконуючи будівельну функцію. Вони беруть у білковому обміні, сприяючи синтезу амінокислот, і ще більше значення вуглеводи мають при жировому обміні.

Вітаміни – це біологічно активні речовини, які регулюють обмін речовин і різнобічно впливають на життєдіяльність організму. Вони синтезуються в організмі й проявляють свою біологічну дію в малих дозах – у міліграмах або долях міліграмів при отриманні їжі самостійно або у складі ферментів. Брак вітамінів призводить до гіповітамінозу, а їхня повна відсутність – до авітамінозу, що супроводжується різким порушенням функцій організму (рахіт, порушення росту й т.д.).

Вода – це найважливіша складова харчового раціону, тому що всі біохімічні процеси у клітинах організму відбуваються у водному середовищі. Брак води організм переносить значно гірше, ніж нестачу інших харчових речовин. Втрата організмом більше ніж 10% води загрожує його життєдіяльності.

Енергетична цінність харчових раціонів повинна відповідати добовим витратам енергії. Кількість енергії, що витрачає людина, залежить від віку, статі, зросту, ваги тіла, рівня фізичної підготовленості, особливостей навколишнього середовища, а також від частоти, інтенсивності та тривалості фізичних навантажень. Правильно збалансоване харчування студентів сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності.

#### **4. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою під час карантину**

Одним із загальних правил особистої гігієни, особливо під час карантину, є обов'язковий і постійний догляд за тілом і шкірою. Брудна шкіра сприяє поширенню та розвитку мікроелементів (бактерій і грибків), що призводить до виникнення та розвитку гнійних і різного роду грибкових захворювань. Унаслідок закупорки вивідних шляхів потових і сальних залоз порушується їхня нормальна діяльність, знижується важливе для здоров'я організму людини дихання шкіри. У зв'язку з цим, водні процедури з гігієнічною метою слід застосовувати щоденно, а митися не рідше ніж раз на день.

Повноцінний відпочинок і відновлення організму забезпечується, передусім, спокійним та досить тривалим сном. Бажано встановити та суворо дотримуватися часу сну не менше ніж 8 годин. Також важливо дотримуватися часу ранкового підйому, ураховуючи при цьому можливість виконання всіх ранкових процедур без зайвого поспіху. Режим харчування індивідуальний і має відповідати розкладу дня людини, пов'язаного з діяльністю, віком, кліматичними та іншими особливостями життєдіяльності.

##### **Форми й організація занять із фізичного виховання у вищому навчальному закладі під час карантину**

**Метою фізкультурної освіти під час карантину** є формування культури особистості та реалізація її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

##### **Завдання:**

- формування розуміння ролі фізичної культури і розвитку особистості виховання й підготовки її до професійної діяльності та потреби у фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження й зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

##### **Теоретико-методична підготовка студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням під час карантину**

Теоретичні знання студентів із фізичного виховання – це запорука технічної, тактичної та психологічної підготовленості студентів. Теоретичні знання повинні мати на меті виховання у студентів уміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці, тобто у тренуваннях, побуті та ін.

##### **Фізична підготовка студентів**

Фізична підготовка в навчальному процесі під час карантину спрямується на зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку, профілактику порушень постави, розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента про-грами базується на використанні ідей,

наданих викладачем у вигляді дистанційного надання спеціальної інформації, що до принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму та розвитку фізичних якостей.

Формулювання педагогічного завдання. Слід визначити стан фізичної підготовленості конкретної людини, яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати.

1. Добір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення педагогічного завдання з конкретним контингентом.
2. Добір відповідних методів вправ.
3. Визначення тривалості періоду розвитку певної фізичної якості.
4. Визначення загальної величини фізичних навантажень.

#### **Головні складові фізичного розвитку організму студентів**

**Сила** - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язової діяльності. Розвиток сили під час занять фізичним вихованням супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму людини, поліпшення їх діяльності.

#### **Основні засоби для розвитку сили:**

- вправи з обтяженням масою власного тіла;
- вправи з обтяженням масою предметів;
- вправи з обтяженням опором зовнішнього середовища;
- вправи з комбінованим обтяженнями.

Основними передумовами розвитку швидкості є рухливість нервових процесів, швидкісна сила, еластичність м'язів, спортивна техніка та біомеханічні механізми, які забезпечують рухи швидкісного характеру.

Основними методичними рекомендаціями щодо ефективного розвитку швидкості є те, що вправи повинні бути добре засвоєними й різноманітними, а їхня тривалість виконання не більше 30 секунд.

#### **Основні засоби розвитку швидкості:**

- вправи з миттєвою зміною напрямку руху;
- спортивні ігри;
- рухливі ігри.

#### **Основні засоби та методичні вказівки для розвитку витривалості.**

Тривалість виконання вправи – довготривала або до довгої. Методи, які доцільно використовувати для розвитку цієї якості: безперервний, повторний, інтервальний. До основних засобів належать: циклічні вправи (біг, плавання, ходьба), рухливі ігри, танці.

#### **Основні засоби та методичні вказівки для розвитку гнучкості**

Для розвитку гнучкості використовуються вправи на згинання, розгинання, повороти, нахили та махи. Ці вправи спрямовані на підвищення рухливості в усіх суглобах.

Класифікація вправ для розвитку гнучкості:

- силові вправи;
- вправи на розслаблення м'язів;
- вправи на розтягнення м'язів, зв'язок і сухожилів.

#### **Основні засоби та методичні вказівки для розвитку спритності**

Виконувати вправи із незвичних вихідних положень та вправи зі зміною темпу й амплітуди рухів, основною вимогою стає новизна вправ.

У комплекси вправ для самостійних занять необхідно надавати вправи, що спрямовані на розвиток усіх основних рухових якостей. При розробленні комплексів повинно ставитися завдання послідовного розвитку фізичних якостей.

Спочатку необхідно цілеспрямовано розвивати силу, у міру її зростання – планувати розвиток швидко-силової здібності, а надалі – швидкості.

Гнучкість потрібно розвивати переважно впродовж початкового періоду тренувань, а потім її необхідно підтримувати. Для розвитку витривалості виконувати здебільшого біг із поступовим збільшенням його тривалості й підвищення темпу.

#### **Самостійна робота студентів під час карантину, як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення**

В організації і проведенні самостійних занять рекомендується врахувати особливості професії, яку здобувають студенти, інтереси та бажання, доступність фізичних вправ, підсумковий ефект від занять, який проявляється у зміцненні здоров'я і зниженні захворюваності тих, хто займається, у поліпшенні їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості і в кінцевому підсумку в підвищенні успішності студентів. Самостійна робота студентів сприяє гармонійному розвитку особистості, їх самовихованню та вихованню кращих рис характеру.

#### **Самостійні заняття фізичною культурою повинні передбачати розв'язання таких завдань:**

- фізичне вдосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

Самостійні заняття фізичними вправами під час карантину є не додатковим навантаженням, а розвантаженням нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну. Їх проводять студенти у вільний від навчання час на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням) або як завдання викладача (домашнє завдання). Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень по 30-40 хвилин. Самостійні заняття впродовж дня проводяться для забезпечення працездатності, відновлення належного фізичного стану, психорегуляції та корекції емоційного стану. У режимі дня

студентів вони мають такі форми: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи впродовж навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Найбільш проста й доступна форма індивідуальних самостійних занять – ранкова гігієнічна гімнастика. Ураховуючи позитивний вплив на організм, її необхідно вводити в розпорядок дня всім студентам. Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики повинен містити фізичні вправи на всі групи м'язів, вправи на гнучкість і відновлення дихання. Не рекомендується вводити вправи статичного характеру, із значним навантаженням та на витривалість. Під час проведення ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися відповідної послідовності виконання вправ:

- повільний біг, ходьба (2-3 хв.);
- вправи для навчання правильного дихання;
- вправи на гнучкість і рухливість для м'язів шиї, рук, тулуба й ніг;
- силові вправи для м'язів рук, тулуба й ніг (згинання та розгинання рук в положенні лежачи, вправи з гантелями, з еспандером та ін.);

- різні нахили та випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи;
- легкі стрибки або підскоки – 20-30 с;
- повільний біг і ходьба (2-3хв);
- вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням

Фізичні вправи впродовж навчального дня виконуються в перервах між заняттями. Вони сприяють зменшенню втоми, що настає та підтриманню високої працездатності на тривалій час без перевантажень. Виконання фізичних вправ упродовж 10-15 хв. через кожні 1-1,5 години праці здійснює вдвічі більший стимулювальний ефект на поліпшення працездатності, ніж пасивний відпочинок удвічі більшої тривалості.

Особливо треба звернути увагу, що до студентів, які зараховані до спеціальної медичної групи, вправи повинні бути спрямовані на ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань і усунення функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку. Студентам, які раніше не займалися фізичною культурою, і не мають до неї зацікавленості, рекомендується займатися оздоровчими видами гімнастики. Орієнтуючи студентів на самостійні заняття з оздоровлення, потрібно рекомендувати їм займатися не менше ніж двічі на тиждень.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури дає змогу розглянути та виявити проблеми фізичного виховання у вищих закладах освіти під час карантину. Методичні принципи, якими необхідно керуватися під час проведення самостійних тренувальних занять, такі: свідомість і активність, систематичність, доступність і індивідуалізація, динамічність і поступовість. Впровадження нових інформаційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах ( дистанційне навчання) під час карантину є єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме комфортному засвоєнню викладеного матеріалу. При визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримуватися правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого. Способи розв'язання окремих проблем вбачаємо у проведенні дистанційного моніторингу стану здоров'я студентської молоді, збільшення рухової активності студентів за рахунок самостійного навчання, у забезпеченні розроблених програм, що дають можливість їх застосування під час дії карантину.

#### Література

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с. 2.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
4. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
6. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
7. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

#### References

1. Bazylichuk V. B. Organizacijni zasady aktyvizaciji sportyvno-ozdorovchoyi diyalnosti studentiv v umovax vyshhogo navchalnogo zakladu : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. : 24.00.02 / VB Basilchuk; Lviv. state. Institute of Phys. culture. - Lviv, 2004. - 22 p. 2.
2. Balsevych V. K. Sportyvno oryentirovannoe fyzycheskoe vospytanye: obrazovatelnyj y sotsyalnyj aspekty / VK Balsevich, LI Lubysheva // Theory and Practice of Phys. culture. - 2003. - № 5. - P. 19–22.

3. Zakharina Ye. A. Formuvannya motyvaciyi do rukhovoyi aktyvnosti u procesi fizychnogo vykhovannya studentiv vyshhyx navchalnyx zakladiv : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. and sports: 24.00.02 / EA Zakharin; Nat. University of Phys. and sports of Ukraine. - K., 2008. - 21 p.
4. Ivanochko O. Yu. Obgruntuvannya rivniv fizychnyx navantazhen studentok specialnyx medychnyx grup : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Ivanochko; Lviv. state. University of Phys. culture. - Lviv, 2009. - 20 p.
5. Marchenko O. Yu. Formuvannya cinnisny`x kategorij osoby`stoyi fizy`chnoyi kul`tury` u students`koyi molodi : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / O. Yu. Marchenko; Dnepropetrovsk. state. Institute of Phys. culture and sports. - Dnepropetrovsk, 2010. - 20 p.
6. Romanova V. I. Dy`namika fizy`chnoyi pidgotovlenosti studentok starshy`x kursiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv na osnovi rizny`x rezhy`miv rukhovoyi akty`vnosti : author's abstract. diss. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / VI Romanova; Hark. state. Acad. Phys. culture. - X., 2010. - 20 p.
7. Turchy`na S. Yu. Pedagogichni osoby`vosti modelej fizy`chnogo vy`hovannya studentiv vuziv na rizny`x kursax navchannya : author's abstract. dis .... Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.02 / NI Turchin; Nat. University of Phys. education and sport of Ukraine. - K., 2009. - 23 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).47  
УДК 796.4 (075)88

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

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЗА СИСТЕМОЮ ПІЛАТЕСА ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

*Визначено організацію та зміст занять з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса для студентів, сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса, вивчення теоретичних основ цієї системи, опанування техніки виконання вправ, формування у студентів педагогічних спеціальностей знань, умінь і навичок з Пілатесу та формування здорового способу життя.*

**Ключові слова:** оздоровчий фітнес, організація і зміст занять з Пілатесу, оздоровча система Пілатеса, процес фізичного виховання, студенти.

**Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Организация и содержание занятий оздоровительным фитнесом по системе Пилатеса для студентов педагогических специальностей.** *Определена организация и содержание занятий оздоровительным фитнесом по системе Пилатеса для студентов, сущность, компоненты и принципы оздоровительной системы Пилатеса, овладение техникой выполнения упражнений, формирование у студентов педагогических специальностей знаний, умений и навыков системы Пилатес и формирование здорового способа жизни.*

**Ключевые слова:** оздоровительный фитнес, организация и содержание занятий пилатесом, оздоровительная система Пилатеса, процесс физического воспитания, студенты.

**Korkh-Cherba O.V., Sevast'yanenko L.V. Organization and content of health fitness classes on the Pilates system for students of pedagogical specialties Pilates system.** *According to studies by domestic and foreign scientists, Pilates classes can attract students of pedagogical specialties to a healthy lifestyle, increase their motor activity and functional state of the main body systems, namely to strengthen the muscles of the abdomen and back, improve posture, coordination, increase flexibility, joint mobility, improve mood, improve well-being and instill a love of regular self-employment fitness. In Pilates, recovery and preservation are important mobility and flexibility of the spine. If a person improves the condition of the spine, it definitely strengthens the physical condition and health in general. Therefore, Pilates exercises can be widely used to prevent spinal diseases in female students. Meanwhile, as evidenced by the practice of physical education classes with female students of higher educational institutions, there are currently no scientifically developed methods of applying the Pilates system in the system of physical culture of higher pedagogical educational institutions.*

*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 organization and content of health fitness classes on the Pilates system for students of pedagogical specialties*

*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.*

**Key words:** Pilates health system, physical education process, students.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Проблема формування у студентів педагогічних спеціальностей здорового способу життя та загалом поліпшення стану їхнього здоров'я нині дуже актуальна, особливо в умовах пандемії. Багато вчених присвятило цій проблемі свої дослідження, серед них такі вчені, як Л.П.Сущенко, О.В.Тимошенко, Н.І.Воловік, С.С.Ермаков О.П.Петренко, , Е. Хоулі і Б. Френкс, Алуца Ungaro, Samantha Wood, Paterson J. та ін.). Так заняття з оздоровчого фітнесу за системою Пілатеса не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонійного розвитку особистості