

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

студентів педагогічних спеціальностей, але у поєднанні з іншими видами фізичної активності, здоровим способом життя, ці заняття дають змогу досягти ефективних і стабільних результатів у функціональному стані та стабільному високому статусі їхньої імунної системи (А.В.Владімірова, 2003; Е.А.Макарова, 2007; А.Ю.Казанцева, 2008; О.Буркова, 2005; А.С.Ільницька, Ж.Л.Козіна 2014; О.В.Корх-Черба, Л.В.Севаст'яненко 2016, 2020 та інші) [2, 3, 4, 7]. Також оздоровчо-тренувальні заняття за системою пілатеса сприяють відновленню та збереженню рухливості і гнучкості хребта, розвивають фізичні якості особистості.

Мета статті - проаналізувати теоретичні аспекти, визначити сутність, компоненти та принципи оздоровчої системи Пілатеса, організації та змісту занять з оздоровчого фітнесу. В якості метода дослідження використовували аналіз педагогічної літератури.

Так, система пілатесу допомагає відновленню та збереженню рухливості і гнучкості хребта. Тим часом, як свідчить практика занять фізичною культурою зі студентками вищих навчальних закладів, в даний час відсутні науково розроблені методики застосування засобів системи Пілатеса в системі фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів, але є багато наукових досліджень в галузі оздоровчого фітнесу різних вікових груп населення.

Завдання роботи. 1. Проаналізувати науково-педагогічну літературу з обраної теми. 2. Висвітлити особливості техніки виконання вправ системи Пілатеса та охарактеризувати організацію та зміст занять оздоровчим фітнесом за системою пілатеса для студентів педагогічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу. На основі опрацьованих матеріалів та методичних рекомендацій, використовували систему вправ пілатеса, яка включає декілька рівнів, відмінні один від одного за складністю. Програма першого (базового) рівня тренування об'єднала 7 вправ: «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед. Основна спрямованість базового курсу: вивчення правильної техніки виконання вправ системи Пілатеса безпечним і ефективним способом. Особливу увагу в цих семи вправах надається зміцненню м'язів, створюючих «центр сили» - м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон. Навчання умінню концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ. Постановка правильного дихання. Програма початкового рівня складалася з 11 рухів («сотня», скручування вгору; круги ногою, перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на боці – вверх-вниз, малі круги, удари п'ятами; «тюлень») і включала, крім нових вправ, модифікації базових елементів. Дана програма зосереджує особливу увагу контролю над рухами і зміцненню м'язів «центру сили». Задача курсу полягала також в збільшенні швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи Пілатеса, зокрема, плавність, безперервність і т.п. Основне завдання програми середнього рівня складності – закріплення техніки виконання відомих вправ («сотня», скручування вгору, круги ногою перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь» підготовка, захват однією ногою, захват двома ногами, витяжка шиї, серія на боці, вперед-назад, вверх-вниз, малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, удари п'ятами, головоломка 1, «тюлень») і освоєння нових, складніших. На даному етапі занять Пілатесом освоюються переходи від однієї вправи до іншого, що передбачають виконання вправ без пауз (відпочинку). При вивченні наступного рівня програми, особливу увагу надавалося точності і плавності виконання як самих вправ, так і переходів від одного руху до іншого.

Сигналом для переходу до освоєння нових вправ була відповідність рівня фізичної підготовленості студенток, що займаються, а також відсутність больових відчуттів або дискомфорту. В окремому випадку, розучувалися спрощені модифікації елементів або освоювалися інші більш доступні рухи програми. Наприклад, якщо при виконанні вправи «сотня», важко утримувати ноги під кутом 45 градусів від підлоги з поясицею, притиснутою до підлоги, рекомендується підняти їх чітко вгору. В цьому випадку знижується навантаження на передню поверхню стегна і на м'язи нижньої частини живота. Якщо і це положення викликає складність або дискомфорт, ноги рекомендується зігнути в колінах і зосередитися на збереженні їх в нерухомому положенні при виконанні рухів руками. У міру розвитку сили м'язів черевного преса і гнучкості задньої поверхні стегна вправа ускладнюється. Послідовність вправ 4-го етапу занять Пілатесом (програма для Підготовлених студентів): «сотня», скручування вгору, скручування за голову, «круги ногою», перекичування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь», «ножиці», «велосипед», «місток на плечах», скручування спини, «складальний ніж», серія на боці, вперед-назад, «вверх-вниз», малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, «велосипед» на боці, великі круги, удари п'ятами, головоломка 1, 2, 3, круги ногами, «плавання», підйом ноги назад в упорі тощо. Оздоровчі заняття зі студентами за системою Пілатеса добре розвивають рівновагу, тонізують м'язи, чудово розвивають дихальну систему людини, покращують статуру. Всі вправи цієї системи підпорядковані розвитку м'язової сили, особливо зміцненню м'язів преса і спини, поліпшують гнучкість і рухливість у суглобах. Слід зазначити, що основні принципи системи залишаються непорушними: концентрація уваги і інтеграція; м'язовий контроль та інтуїція; модифікація вправ при виникненні болю під час тренування; централізація; візуалізація; плавне виконання рухів без пауз і зупинок; точність; правильне дихання і регулярність тренувань.

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 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.

Так, початковий етап вивчення вправ системи пілатеса полягає у адаптація до фізичних навантажень. Укріплення глибоких м'язів і зв'язок хребта. Особлива увага приділяється диханню, концентрації. Використовується візуалізація. Основний етап - це підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних та психофізіологічних якостей. Покращення опорно-рухової функції хребта. Особливу увагу потрібно приділяти збереженню нейтрального положення тіла (центру), повній концентрації на рухи тіла. Збільшення рівня фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму. Зростання складності виконання вправ (різні варіанти, зміна покриття, умов виконання). Особлива увага приділяється між'язовій координації. Перехідний етап - Збереження досягнутого рівня функціонального стану, спеціальної фізичної підготовленості.

Так, Алісія Унгаро рекомендує наступну послідовність прав системи Пілатеса, яку слід виконувати уже на більш продвинутому рівні, який слід виконувати підготовленим студентам, з достатнім рівнем фізичної підготовленості (табл.1) [7]

Таблиця 1.1

Послідовність вправ системи пілатесу для студентів педагогічних спеціальностей.

1. The Hundred	9. Double Straight Leg Stretch	17. Double Leg Kick	25. Teaser Series
2. Roll Up	10. Criss-Cross	18. Neck Pull	26. Hip Circles
3. Roll Over	11. Spine Stretch Forward	19. Scissors	27. Swimming
4. Single Leg Circles	12. Open Leg Rocker	20. Bicycle	28. Leg Pull Down
5. Rolling Like a Ball	13. Corkscrew	21. Shoulder Bridge	29. Leg Pull Up
6. Single Leg Stretch	14. Saw	22. Spine Twist	30. Kneeling Side Kicks
7. Double Leg Stretch	15. Swan Dive	23. Jack Knife	31. Boomerang
8. Single Straight Leg Stretch	16. Single Leg Kick	24. Side Kicks Series	32. Seal

Одна з найбільш важких концепцій методу для студентів - 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.

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.

Важливо навчити студентів для успішного виконання вправ Пілатесу постійно відслідковувати свої рухи та не забувати про самоконтроль. Протягом виконання вправ потрібно відповідати собі на наступні запитання для перевірки положення тіла: чи виконуєте ви вправи симетрично, чи тримаєте тулуб рівно, утримуючи «квадрат»; чи витягнуті були плечі вниз та чи тримаєте ви шию розслабленою; чи контролюєте рух тощо? Слід продовжувати використовувати цю систему самооцінки протягом кожної вправи, лише ці умови дадуть змогу засвоїти науку вивчення Пілатесу.

Таким чином, фізичні здібності студентів завжди можна покращити, але реалізація максимального потенціалу залежить лише від здатності студентів йти шляхом самовдосконалення та самоконтролю.

Висновки. Як показали проведені дослідження вітчизняних та закордонних науковців, заняття Пілатесом дозволяють залучити студентів педагогічних спеціальностей до здорового способу життя, підвищити їх рухову активність та функціональний стан основних систем організму, а саме зміцнити м'язи преса і спини, поліпшити поставу, координацію, збільшити гнучкість, рухливість суглобів, підвищити настрій, покращити самопочуття та привити любов до систематичних самостійних занять оздоровчим фітнесом.

Перспективи подальших досліджень. Розробити інформаційне забезпечення для занять за системою Пілатеса, яке буде включати комп'ютерну фітнес програму, з підбором вправ різної складності, згідно рівня фізичного стану.

Література

1.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 // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.

2.Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти : метод. реком. / упоряд. О. П. Петренко) – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. –2017. - 54 с.

3.Корх-Черба О.В. Сутність застосування оздоровчої системи Пілатеса у фізичному вихованні студентів / О.В. Корх-Черба, Л.В. Севастьяненко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні

проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» 3б. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016.

4. Корх-Черба О.В. Профілактика та корекція порушень постави студентів педагогічних спеціальностей засобами оздоровчої системи Пілатеса / О.В. Корх-Черба, Л.В. Севаст'яненко // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» 3б. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. - С.222-225.

5. Томіліна Ю.І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз.вих.: 24.00.02 / Ю.І.Томіліна; «Видавництво "Науковий світ"» - Київ, 2017. - 23 с.

6. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.

7. Alycea Ungaro Pilates body in motion. - 2016, New York. - 176 p.

8. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

References

1. Il'niczkaya A.S., Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Il'niczkij S.V., Czesliczka Miroslava, Stankevich Blazej, Pilevska Veslava. Metodika primeneniya ozdorovitel'nykh sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu. - 2014. - N° 2 - S. 25-32.

2. Profesi'jno ori'yentovana programa zanyat' za metodikoyu pi'lates dlya studentiv zakladi'v vishhoji osviti : metod. rekom. / [uporyad. O. P. Petrenko] – Sumi : Vid-vo SumDPU i'meni' A. S. Makarenka. –2017. - 54 s.

3. Korh-Cherba O.V. Sutni'st' zastosuvannya ozdorovchoyi sistemi Pi'latesa u fi'zichnomu vikhovanni' studentiv / O.V. Korh-Cherba, L.V. Sevast'yanenko // Naukovij chasopis NPU i'm. M.P. Dragomanova seri'ya 15 Vip.3K 1 (70) 16 «Naukovo-pedagogichni' problemi fi'zichnoyi kul'turi / Fi'zichna kul'tura i' sport» Zb. naukovikh prac' / Za red. O.V. Timoshenka. – K.: Vid-vo NPU i'meni' M.P. Dragomanova, 2016.

4. Korh-Cherba O.V. Profi'laktika ta korekci'ya porushen' postavi studentiv pedagogichnikh speczi'al'nostej zasobami ozdorovchoyi sistemi Pi'latesa / O.V. Korh-Cherba, L.V. Sevast'yanenko // Naukovij chasopis NPU i'm. M.P. Dragomanova seri'ya 15 Vip.3K 1 (70) 16 «Naukovo-pedagogichni' problemi fi'zichnoyi kul'turi / Fi'zichna kul'tura i' sport» Zb. naukovikh prac' / Za red. O.V. Timoshenka. – K.: Vid-vo NPU i'meni' M.P. Dragomanova, 2020. - S.222-225.

5. Tomi'li'na Yu.I'. Programuvannya zanyat' pi'latesom z zhi'nkami pershogo zri'logo vi'ku: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk z fi'z.vikh.: 24.00.02 / Yu.I'.Tomi'li'na; «Vidavnicztvo "Naukovij svi't"»yu - Kiyiv, 2017. - 23 s.

6. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.

7. Alycea Ungaro Pilates body in motion. - 2016, New York. - 176 p.

8. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).48

УДК [796.032:37]:371

*Кострикова К.С. аспірантка
Херсонський державний університет, м.Херсон*

СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПІД ЧАС ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

У статті здійснено теоретичний аналіз формування здоров'язберігальних навичок в освітньому процесі молодших школярів. Автор класифікувала освітні компетентності, визначила психолого-педагогічні принципи їх формування. Емпірично отримано результати анкетування вчителів та батьків (n = 120), під час якого визначено, наскільки добре досліджувані зрозуміли важливість та актуальність формування освітніх компетентностей у початковій школі.

Для вивчення організації педагогічного процесу в закладах середньої освіти було проаналізовано педагогічні документи. Отримані дані використовувались для розробки індексів та критеріїв сформованих компетентностей, а також сприяли визначенню структурних компонентів формування освітніх та здоров'язберігальних компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи.

Запропоновані структурні компоненти формування освітніх компетентностей під час інтеграції олімпійських принципів у освітній процес учнів початкової школи створює можливості щодо розуміння структури освітньої діяльності які застосовуються під час організації освітнього процесу в початкових класах.

Ключові слова: освіта, здоров'язберігальна компетентність, освітні компетентності, здоров'язбереження, олімпійська освіта, олімпійські принципи.

Кострикова Е.С. Структурные компоненты сформованности здоровье сберегающей компетентности при внедрении олимпийских ценностей в образовательный процесс учеников младшей школы. В статье осуществлен теоретический анализ формирования здоровье сберегающих навыков в образовательном процессе младших школьников. Авторы классифицировали образовательные компетентности, определили психолого-педагогические принципы их формирования. Эмпирически получены результаты анкетирования учителей и родителей (n = 120), во время которого определено, насколько хорошо испытуемые поняли важность и актуальность формирования образовательных компетенций в младшей школе.

Для изучения организации педагогического процесса в заведениях среднего образования были проанализированы педагогические документы. Полученные данные использовались для разработки индексов и критериев сформированных