

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

5. The Physical Self Description Questionnaire: furthering research linking physical self-concept, physical activity and physical education [Electronic resource]. Access mode: <http://www.aare.edu.au/05pap/pea05307.pdf>

## ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ЗСО

**Бондаренко О. В.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** На тлі збільшення обсягу інформації, комп'ютеризації освітнього процесу, інтелектуальних та психоемоційних навантажень сьогодення відбувається зниження рівня працездатності школярів. У свою чергу, прогресування дефіциту рухової активності часто призводить до низького рівня показників фізичного та функціонального розвитку, які є основними причинами зниження загальної працездатності, викликаючи тим самим різні відхилення в стані здоров'я.

**Ключові слова:** система Пілатес, школярі, фізична культура, здоров'я.

Ніколи ще проблема низької рухової активності дітей і підлітків не стояла так гостро, як сьогодні. Це зумовлено багатьма факторами, особливо враховуючи військовий стан у нашій країні – закриті заклади освіти і дозвілля, спортивні секції.

Професіоналізм і відповідальне ставлення до своєї роботи важливі для всіх педагогів, а для вчителів фізичної культури – особливо. Адже їм довірено найдорожче – здоров'я і життя дітей. Дистанційне навчання вимагає від вчителя зміни традиційної освітньої програми. Так як це охарактеризоване відсутністю спортивної зали та спортивного інвентарю.

Систематичні, вірно підібрані фізичні вправи разом з правильним харчуванням здатні творити чудеса. Це твердження справедливо для всіх, адже зростаючий організм найбільш податливий до сприятливого впливу занять фізичною культурою.

У наш час пілатес — дуже поширена в усьому світі система вправ. Ця система дозволяє розтягнути і зміцнити м'язи тіла без ударного навантаження, тому практично повністю виключається можливість травматизму при заняттях пілатесом.

Цей напрямок названий на честь свого засновника Джозефа Пілатеса, що народився в 1880 р. у Дюссельдорфі. Як і багато хто з тих, хто став відомий усьому світу завдяки значним досягненням в області фізичної культури й здоров'я. Пілатес страждав через фізичну неміч свого тіла й вирішив

перебороти його недуги, що мучать, найефективнішим, але й самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по розробленій системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком він досяг досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні.

Він також займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши всі найкращі методики західних і східних стран, він створив те, що стало відомо як метод Пілатес.

Свою систему вправ Пілатес спочатку застосовував для лікування різних видів травм, оскільки його вправи дуже дбайливо і ефективно зміцнюють м'язи. І в наш час фізіотерапевти рекомендують заняття пілатесом в реабілітаційний період людям, які перенесли травми хребта.

Вправи системи Пілатес виконуються зі спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, фітбол, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Постійно концентруючи свою увагу на подиху, положенні хребта й малого таза, людина при виконанні вправ здобуває навички володіння своїм тілом. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на рівні повної концентрації.

Пілатес укріплює м'язи-стабілізатори, що виконують роль своєрідного корсету, фіксуючи положення тіла в оптимальному стані (постава, внутрішні органи).

Вправи цієї системи спрямовані на розвиток координаційних здібностей, збільшується рівень гнучкості, на оволодіння навичками граціозних рухів. Заняття пілатесом корисні людям будь-якого віку і статі, всім, хто хоче добре виглядати і бути у відмінній формі. Несхожі один на одного вправи вимагають незвичайно точного плавного без пауз виконання, а значить, високої концентрації. Вправи комбіновані, включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Рухи по системі пілатес м'яко розтягують м'язи, роблячи їх довшими і стрункішими.

Незвичність і перевага цієї системи вправ, що зумовлює необхідність і актуальність використання її вчителем (також у спеціальних медичних групах), полягає в наступному:

- розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів;
- корисний для хворих, що перенесли травму хребта;
- укріплює тіло і заспокоює нервову систему.
- оптимальні вправи при різному рівні підготовки;
- не існує обмежень за віком і немає протипоказань при правильному підборі комплексу;
- кожне скорочення м'яза контролюється діяльністю мозку.

При плануванні комплексів вправ вчитель повинен мати на увазі зацікавленість школярів до занять фізичною культурою. При підборі вправ треба враховувати основні принципи побудови занять оздоровчого спрямування.

Оздоровчі заняття базуються на певних закономірностях : біологічних, педагогічних, психологічних. Вони мають багато спільного з дидактичними принципами, прийнятими в освітньої педагогіці, і принципами спортивного тренування які існують у тісному взаємозв'язку один з одним.

1. Принцип «не нашкодь»- показання та протипоказання к використанню вправ, відносно рівня фізичної підготовленості.

2. Принцип біологічної доцільності – планування фізичного навантаження стосовно фізіологічних механізмів та адаптаційних можливостей організму.

3. Принцип доступності – стан здоров'я і фізичної підготовленості.

4. Принцип статево-вікових різниць- анатомо-фізіологічні особливості чоловічого та жіночого організму, особливості розвитку дитячого організму.

5. Принцип індивідуалізації – один з головних умов побудови оздоровчих занять. Навантаження має бути адекватним можливостям організму.

6. Принцип програмно-цільовий – спочатку визначаються цільові завдання потім формується адекватна програма для досягнення оздоровчого ефекту.

Основними принципами, які об'єднанні в ефективну методику Пілатеса, є:

- дихання – Пілатесом воно визначено як глибоке. Передній частині грудної клітини дихання не стосується, живіт не надувається, повітря заповнює легені в нижній частині. На думку автора, тіло приречене при відсутності правильного дихання.

- центр- під енергетичним джерелом (або каркасом міцності) маються на увазі м'язи живота, як прямі, так і поперечні. Енергія спрямовується звідси по тілу. Кожен день обов'язкове солідна конструкція такого каркаса.

- концентрація – потрібні інтенсивна діяльність, зв'язок свідомості, тілі і руху. Вправи по черзі переходять з одних видів в інші.

- контроль – в практиці розробника присутній контролювання м'язового стану зусиль думок. Недбайливе виконання і безконтрольність рухів їм ніколи не заохочувались. Він завжди підкреслював, що користь буде від правильності виконання рухів, а не від їх кількості і повторення.

- точність – будь-який рух, по Пілатесу має точне обґрунтування. Автор говорив, що точність повинна стати другою натурою для постійного контролю власних рухів.

- плавність – ефективним є плавні рухи. Після досягнення точності буде

досягнуто необхідні витривалість і сила.

**Методики пілатеса** Існують три основні методики пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним інвентарем, заняття на спеціальних тренажерах.

**Тренування на підлозі** Це основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом і вдосконалена його послідовниками. Вправи розраховані на будь-який рівень фізичної підготовки і будь-який вік. Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку.

**Тренування із спеціальним інвентарем.** Найбільшою популярністю користуються тренування на гімнастичному м'ячі. М'яч досить великого розміру (наприклад діаметром 65 см при зрості 1м 65см) допомагає розвивати глибокі м'язи, особливо черевного преса. При цьому майже повністю знімається навантаження з попереку і суглобів, це дозволяє виконувати рухи з максимальною амплитудою. А його нестійкість вимагає постійної м'язової напруги, аби утримати рівновагу.

Часто в пілатесі використовуються також стрічкові еспандери. Вони дозволяють виконати вправи на розтягування, а також створити додаткове навантаження за допомогою опору. Циліндри і напівциліндри (або ролери) добре зарекомендували себе як додатковий спеціальний інвентар для розвитку стабільності тіла і балансу.

**Тренажери для занять пілатесом.** Спеціальні снаряди візуально нагадують залізне ліжко, днище якого або відсутнє, або рухливе. Таким чином опора, на якій виконуються вправи на тренажерах, не фіксується. І тому доводиться прикладати додаткові зусилля, аби утримати рівновагу. При цьому тіло вимушене залучати до роботи величезну кількість дрібних м'язів, які неможливо задіяти при звичайних навантаженнях.

#### **Література:**

1. Бабій І.Л. Адаптаційні можливості школярів. Вид. «Здоров'я дитини», №8, 2011.С .35.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч.посібник, Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова.