

Повторне анкетування прояву страхів після 2-ох місяців тренувань за загальною програмою виявило наступні результати: страх померти не був виявлений в жодного спортсмена; страх батьків також не виявлено в жодного спортсмена; страх снів – 20%; страх війни – 20%; страх темноти – 50%; страх самотності – 30%; страх чудовиськ – 30%; страх перед тваринами – 20%; страх висоти – 10%; страх глибини – 10%; страх вогню, пожежі – 10%; страх лікарів – 20%; страх крові – 10%; страх перед уколами – 20%; страх болю – 10%; страх різких звуків не був виявлений в жодного спортсмена; страх замкнутого простору – виявлений у 20%.

Самий високий відсоток дітей, а саме 50% - має страх темноти, друге місце займає страх самотності і чудовиськ (по 30% відповідно). Якщо на страх темноти та чудовиськ тренер ніяк не може вплинути, натомість страх самотності можна враховувати і не залишати дитину на самоті під час виконання вправ, бути уважним до її психологічного стану.

Висновки. В результаті дослідження ми встановили, що діти, які бояться глибини/води мають низьку самооцінку, поставивши себе на позицію 5 та 6 в методиці «Сходінка» (В. Щур), що говорить про низький рівень самооцінки, невпевненість і страх. Таким дітям слід приділяти особливу увагу під час тренувальних занять.

Література:

1. Clark, Andrew. (2019). The Application and Effectiveness of a Psychological Skills Training Programme on Age Group Swimming. 10.13140/RG.2.2.16548.83849.
2. Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. International journal of environmental research and public health, 17(10), 3557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103557>.
3. Jacqueline Graham, E.A. Gaffan, Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects, Behaviour Research and Therapy, Volume 35, Issue 2, 1997, Pages 91-108.
4. Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. (2015) "Understanding Factors That Influence Fear of Drowning in Children and Adolescents," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 9: No. 2, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.02.05>

References:

1. Clark, Andrew. (2019). The Application and Effectiveness of a Psychological Skills Training Programme on Age Group Swimming. 10.13140/RG.2.2.16548.83849.
2. Peden, A. E., & Franklin, R. C. (2020). Learning to Swim: An Exploration of Negative Prior Aquatic Experiences among Children. International journal of environmental research and public health, 17(10), 3557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103557>.
3. Jacqueline Graham, E.A. Gaffan, Fear of water in children and adults: Etiology and familial effects, Behaviour Research and Therapy, Volume 35, Issue 2, 1997, Pages 91-108.
4. Irwin, Carol C.; Pharr, Jennifer Renee; and Irwin, Richard L. (2015) "Understanding Factors That Influence Fear of Drowning in Children and Adolescents," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 9: No. 2, Article 5. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.09.02.05>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).15

УДК: 796.011.3-057.875(045)

Захаріна Є.А.

*доктор педагогічних наук, професор
професор кафедри управління фізичною культурою і спортом
Національний університет «Запорізька політехніка»*

Глоба Т.А.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

Пацалюк К.Г.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України*

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

У статті досліджувалося використання спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній підготовці студентів. Зазначено, що спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. Визначено поняття «спортивно-орієнтовані технології» як цілеспрямована діяльність студентів із метою досягнення максимальних спортивних результатів, що позитивно впливає на їх фізичний і психічний стан та соціальні відносини.

Вказано, що перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є урахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самостійно, у вільний час. При розробці спортивно-орієнтованої технології ми виходили з положення про те, що під технологією розуміється алгоритмізована послідовність дій, спрямована на досягнення запланованого результату у визначені

терміни з оптимальними затратами. Охарактеризована спортивно-орієнтована програма для студентів основного відділення, яка спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту та сучасних рухових систем, що дає змогу отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань, а також оцінювати здібності і формувати стійку потребу в регулярних заняттях. Визначена структура технологічного процесу, яка включає: мету, завдання, принципи, зміст, форму, методи, засоби досягнення мети, ресурсне забезпечення, коректування мети, кінцеві результати, критерії ефективності. Результатом цього процесу є програма, її зміст. Структура та зміст програми містили традиційні підходи до побудови. Вказано, що оцінювання ефективності розробленої програми здійснювалось відповідно до критеріїв ефективності, запропонованих експертами, та відповідно до рекомендованих у програмних документах підходів до оцінювання спеціальної фізичної підготовленості студентів.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, спортивно-орієнтовані технології, фізичне виховання, студенти.

Zakharina E., Hloba T. The use of sports-oriented technologies in the applied occupational training of students. The paper examines the use of sports-oriented technologies in the applied occupational training of students. It was noted that sports-oriented physical education of students is based on the principles of conversion of sports training and free choice of a sport discipline that contributes to the development of personal physical culture of the student. The concept of "sports-oriented technologies" was defined as a goal-oriented activity of students in focused on achieving maximum sports performance, which has a positive effect on their physical and mental condition and social relations.

It was indicated that the advantages of sports-oriented physical education include taking into account the students' personal interests, the ability to choose a sport, which can be practiced both in curricular activities and independently during their leisure time. When developing sports-oriented technology, we proceeded from the premise that technology means an algorithmic sequence of actions aimed at achieving the planned result in a timely manner at an optimal cost. The sports-oriented program for students of the main department was characterized, which aimed at in-depth study of certain sports and modern motor systems, that allows to obtain results from the type of activity under the conditions of competitions and control tests, as well as to assess the abilities and to develop a strong need for regular sports training. The structure of the technological process was determined, which includes: the goal, objectives, principles, content, form, methods, means of achieving the goal, resource provision, goal adjustment, final results, and efficiency criteria. The result of this process is the program and its content. The structure and content of the program included traditional approaches to design. It was stated that the evaluation of the efficiency of the developed program was carried out in accordance with the efficiency criteria suggested by experts and with the approaches recommended in the program documents to assess the specific physical preparedness of students.

Keywords: applied professional training, sports-oriented technologies, physical education, students.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. В умовах вибору Україною європейського вектора розвитку освіти однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку багатьох науковців [1, 6 та ін.], є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання (ФВ) у ЗВО. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів базується на принципах конверсії спортивної тренування, вільного вибору (в т. ч. зміни вибору) виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [1]. Проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять з ФВ з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі [7, 9 та ін].

Ефективність використання окремих форм організації фізичного виховання у закладах вищої освіти розглядається у багатьох дослідженнях. На думку фахівців [4] обрана закладом вищої освіти модель організації фізичного виховання має сприяти збільшенню рухової активності студентів, поліпшенню їхньої фізичної і розумової працездатності, позитивному впливу на навчальну діяльність за рахунок професійно-орієнтованої спрямованості, розробки та впровадження доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії, відвідування спортивних секцій та занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості при вишах, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання, забезпечення та переобладнання приміщень для занять пріоритетними і доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази установ [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основними напрямками модернізації системи фізичного виховання вітчизняні та зарубіжні науковці вбачають у впровадженні у навчальний процес інтерактивних методик навчання і тренування; розвиток оздоровчих методик навчання фізичному вихованню і спорту; навчання студентів різноманітним видам рекреаційного відновлення, впровадження їх у повсякденне життя людини; використання волонтерських засад в організації та проведенні занять із фізичного виховання, спортивних заходів, популяризації олімпійського руху; удосконаленні секційних занять із застосуванням спортивно-орієнтованих технологій [8]. Перевагами спортивно-орієнтованого фізичного виховання є урахування особистісних інтересів студентів, можливість обрати вид спорту, яким можна займатися як у навчальний час, так і самостійно, у вільний час.

Дослідниками доведено ефективність використання інноваційних підходів до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Так, про дієвість підвищення залучення студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання свідчить розроблена У. М. Катериною модель діяльності навчально-оздоровчих комплексів, що включає мету, завдання, зміст, напрями діяльності, відповідне ресурсне забезпечення, критерії ефективності, а також визначено механізми впровадження зазначених структур у практичну діяльність вищих навчальних закладів (діагностичний, організаційно-планувальний, діяльнісний, контрольньо-корегуючий) та умови її реалізації [6]. У. М. Катериною визначено

та систематизовано чинники, що лімітують залучення студентів до рухової активності у навчальний та вільний час, обґрунтовано сукупність організаційних (регулярність проведення занять, відповідність інтересам, доступність, використання інноваційних підходів, кваліфікація педагогів, стан матеріально-технічного забезпечення) і соціально-педагогічних умов (мотивація студентів, їх спосіб життя, рівень знань, організація дозвілля, стан здоров'я), що забезпечують ефективність організації позанавчальних занять студентської молоді з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Зазначені положення дозволили досліднику удосконалити підходи до планування та контролю позанавчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, які спрямовані на створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення студентів впродовж навчального року, на формування знань та умінь студентів із здоров'язбереження, підвищення їх рухової активності та доповнено наявні розробки щодо особливостей реалізації клубних форм організації занять з фізичного виховання на базі закладів вищої освіти. Проте, реалізація даного підходу, на нашу думку, лімітується низькою умов, зокрема, наявністю належного матеріального-технічного забезпечення, професійною підготовкою науково-педагогічних працівників тощо [6].

Звертають на себе увагу розробки викладені у роботах Ю. П. Ядвіги [9]. Автором розширено і доповнено інформацію про оптимальні умови організації фізичного виховання згідно з метою, завданнями, тестовим контролем фізичної підготовленості на різних курсах навчання з урахуванням вимог гігієнічних норм рухової активності, із зацікавленістю студентів до видів спорту та професійно-прикладної фізичної підготовки; доповнено дані про формування мотивації до занять з фізичним вихованням у межах навчальних та позанавчальних форм за рахунок використання нових видів спорту та фітнес-технологій, що відповідають інтересам студентів. У її дослідженнях проведено удосконалення організаційної структури спортивно-оздоровчої, спортивної та професійної діяльності студентів вищого навчального закладу економічного профілю у процесі фізичного виховання; здійснено оптимізацію умов організації навчального процесу з фізичного виховання студентів відповідно до вимог кредитно-модульної системи при обмеженні аудиторних занять із метою підвищення рухової активності студентів у навчальний і позанавчальний час. Слушним для опрацювання, на нашу думку, є положення про значні можливості для підвищення мотивації студентів до занять фізичним вихованням у навчальний та позанавчальний час видів рухової активності, заснованих на елементах видів спорту.

Проведення секційних занять з фізичного виховання повинно враховуватись в основних видах навчальної роботи та обліковуватись відповідно до норм навчальної роботи.

Мета: вивчення спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній підготовці студентів.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Якісна освіта є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства. Науковцями започатковано та впроваджено значну кількість інноваційних підходів до організації фізичного виховання. Доцільним є використання світового досвіду залучення молоді до занять фізичними вправами з урахуванням місцевих умов. Системний аналіз досліджень, здійснених науковцями в останні роки, практичного досвіду свідчить, що на сьогодні все ширше використовується спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів, що базується на принципах конверсії спортивного тренування, вільного вибору виду спорту, яке сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента. У фаховій літературі наголошується на раціональності впровадження саме спортивно-орієнтованих технологій у процес фізичного виховання студентів. Зокрема, позитивний ефект було досягнуто на основі спортивно-орієнтованих технологій з використанням засобів пауерліфтингу, спортивних ігор тощо.

Термінологічний аналіз наукових джерел дозволив конкретизувати поняття «спортивно-орієнтовані технології» як цілеспрямовану діяльність студентів із метою досягнення максимальних спортивних результатів, що позитивно впливає на їх фізичний і психічний стан та соціальні відносини.

Так, у роботах В. О. Темченко [7] відображено підходи до теоретичного обґрунтування спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти із застосуванням інформаційних технологій. Авторами розроблено модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів із застосуванням інформаційних технологій для удосконалення ефективності функціонування діючої у вищих навчальних закладах системи фізичного виховання, що містить такі компоненти: концептуальний, мотиваційно-діяльнісний, результативний. Концептуальний – визначає мету, завдання, принципи цільових орієнтацій, педагогічні умови управління навчальним процесом в умовах спортивно-орієнтованого фізичного виховання, які реалізуються за допомогою форм організації та методів застосування інформаційних технологій; мотиваційно-діяльнісний – визначає цільову спрямованість і освітню взаємодію інформаційних технологій за напрямками спортивно-орієнтованого фізичного виховання для засвоєння студентами змісту навчальної програми, реалізації мети і завдань; результативний – визначає ефективність навчального процесу з фізичного виховання у ЗВО шляхом визначення рівня залученості та зацікавленості студентів регулярними заняттями фізичною культурою і спортом, формування здорового способу життя в студентському середовищі [7]. В той же час, недостатньо обґрунтованими, на нашу думку, є можливості впровадження та практична реалізація даного підходу відповідно до наявних умов закладів вищої освіти України.

Нам імпонує твердження Н. Ю. Довгань [5], якою сформульовано, що спортивно-орієнтована робота зі студентами визначена як система спеціальних заходів з формування особистісних якостей, спрямованих на засвоєння знань, умінь, навичок, формування компетенцій майбутніх спеціалістів, що виступає основою їх особистісного та професійного становлення. У застосуванні інноваційних здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти у процесі спортивно-орієнтованої програми (на основі вільного вибору студентами виду спорту) викладачі та студенти мають бути підготовлені до модернізації процесу фізичного виховання [5].

Питанням спортизації фізичного виховання присвятили свої дослідження багато науковців [3, 7]. Як зазначається у дослідженнях багатьох авторів організація навчального процесу зі студентами основного відділення за секційним принципом з використанням найбільш популярних у молоді видів спорту і рухової активності активно застосовується і розвивається у різних закладах вищої освіти України та світу. Науковцями наголошується, що створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки [1].

Секційна форма організації навчального процесу з фізичного виховання використовується в багатьох закладах вищої освіти. У кожному ЗВО України система організації навчального процесу має свої особливості.

При розробці спортивно-орієнтованої технології ми виходили з положення про те, що під технологією розуміється алгоритмізована послідовність дій, спрямована на досягнення запланованого результату у визначені терміни з оптимальними затратами [2].

Останніми роками все ширше у фізичне виховання студентської молоді впроваджуються спортивно-орієнтовані технології, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітньому просторі закладу вищої освіти. Мета застосування цієї технології полягає в залученні студентів до регулярних і доступних занять певним (особисто обраним) видом спорту. Результатом впровадження спортивно-орієнтованих технологій у процес фізичного виховання є поетапне підвищення рівня знань студентів з фізичної культури, за певним видом спорту, підвищення рівня рухової активності як у навчальний, так і в позанавчальний час. Спортивно-орієнтована програма для студентів основного відділення, спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту та сучасних рухових систем, дає змогу отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань, а також оцінювати здібності і формувати стійку потребу в регулярних заняттях. Вона логічно виправдана для студентів основного відділення, які практично здорові, але недостатньо підготовлені для занять у відділенні спортивного вдосконалення, де здійснюється підготовка збірних команд закладів вищої освіти [3]. Отже, вибір навчальної програми спортивної спрямованості є потребою студентів основного відділення, що потрібно враховувати при організації навчального процесу і корекції змісту робочої програми.

Нам імпонує слухна думка дослідників, що для ефективності фізичного виховання доцільно застосовувати спортивно-орієнтований напрям на основі видів спорту, які реалізуються через навчальну програму, що передбачає єднання сукупних принципів: відповідності програмного матеріалу базовим, фундаментальним основам науки про фізичну культуру; структурної єдності змісту програми зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням особистісного розвитку та становлення студента [7].

Структура технологічного процесу виглядає таким чином: мета, завдання, принципи, зміст, форма, методи, засоби досягнення мети, ресурсне забезпечення, коректування мети, кінцеві результати, критерії ефективності. Результатом цього процесу є програма, її зміст. Структура та зміст програми містили традиційні підходи до побудови.

В основу теоретичного обґрунтування спортивно-орієнтованої технології були покладені розробки авторів, які довели свою ефективність, такі як технології проектування, що застосовуються у фізкультурно-оздоровчій діяльності, з огляду на схожість цільового спрямування занять, що полягає у підвищенні рівня залучення населення до рухової активності [2].

Як видно з наведених даних, в основу технологічного алгоритму педагогічного проектування системи фізкультурно-оздоровчої діяльності має бути покладено два напрями реалізації контрольної функції: по-перше, оцінювання запланованих і фактичних зрушень у вихідному фізичному стані тих, хто займається, а по-друге, оцінювання запланованого й фактичного рівня їх мотивації до занять на різних етапах.

Висновки. Таким чином, з метою подальшого вдосконалення програм фізичного виховання з використанням спортивно орієнтованих технологій у професійно-прикладній підготовці студентів необхідно постійно вивчати їх фізкультурно-спортивні інтереси, потреби в руховій активності, мотиваційну сферу, спосіб життя. Це все дасть змогу визначитися у пріоритетах вибору технологій навчання.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку полягає у перевірці програми фізичного виховання з використанням спортивно-орієнтованих технологій у професійно-прикладній підготовці студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Література

1. Андрес А, Сербо Є, Фестрига С. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів. Молода спортивна наука України. 2015;2(19):6–12.
2. Андреева О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013;1:35–9.
3. Андрущенко ЛБ. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура». Теория и практика физической культуры. 2002;2:47.
4. Башавець НА. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016;4:105–11.
5. Довгань НЮ. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [дисертація] 2018. Режим доступу file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf
6. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді [дисертація]. Київ; 2017. 208 с.
7. Темченко ВО. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 20 с.

8. Тимошенко ВВ, Бобылева ЯВ. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. Молодой ученый. 2013;12:531–3.
9. Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 226 с.

References

1. Andres A, Serbo Ye, Festryha S. Sportyvno-orientovane fizyчне vykhovannia studentiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2015;2(19):6–12.
2. Andrieieva O. Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektualnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013;1:35–9.
3. Andriushchenko LB. Sportyvno-oryentirovannaia tekhnolohyia obuchenya studentov po predmetu «Fyzycheskaia kultura». Teoriya y praktychka fyzycheskoi kultury. 2002;2:47.
4. Bashavets NA. Suchasni osoblyvosti pedahohichnogo protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv i rekomendatsii shchodo yoho vdoskonalennia. Nauka i osvita. 2016;4:105–11.
5. Dovhan Nlu. Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [dysertatsiia] 2018. Rezhym dostupu file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf
6. Kateryna UM. Orhanizatsiino-metodychni zasady diialnosti navchalno-ozdorovchychk kompleks iv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [dysertatsiia]. Kyiv; 2017. 208 s.
7. Temchenko VO. Sportyvno-orientovane fizyчне vykhovannia u vyshchychk navchalnykh zakladakh iz zastosuvanniam informatsiinykh tekhnolohii [avtoreferat]. Dnipropetrovsk; 2015. 20 s.
8. Tymoshenko VV, Bобылева YaV. Optymyzatsiya protsesa fyzycheskoho vospityania v visshem uchebном zavedenyy (VUZ) s uspolzovanyem sportyvno-oryentirovannykh tekhnolohyi. Molodoi uchenyy. 2013;12:531–3.
9. Iadviha YuP. Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchoho navchalnogo zakladu ekonomichnogo profilu v period transformatsii vyshchoi osvity Ukrainy v yevropeiskyi prostir [dysertatsiia]. Kyiv: NUFVSU; 2011. 226 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).16
УДК 797.2-053.5

Косянчук О.В.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ДЖОЗЕФА ПІЛАТЕСА

Система вправ Джозефа Пілатеса належить до ментального фітнесу і спрямована на покращення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної і лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на покращення відчуття балансу та свого тілу в просторі, координації, сили та м'язової витривалості, вчить рухатися граціозно і красиво. **Мета:** визначення реабілітаційно-оздоровчих аспектів системи Дж. Пілатеса. **Методи роботи:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми застосування системи Пілатеса. **Результати:** за результатами експериментальних досліджень доведена ефективність занять пілатесом на підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей, зменшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла у жінок різного віку. Головною перевагою системи Джозефа Пілатеса є комплексне навантаження, в якому закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків. **Висновки:** система Джозефа Пілатеса дозволяє збалансовано розвивати тіло, інтенсифікувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшують зовнішній вигляд і стан здоров'я жінок різного віку.

Ключові слова: система Пілатеса, оздоровлення, реабілітація, хребет.

Kosyanchuk O. Rehabilitation and health aspects of the joseph pilates system. Joseph Pilates's exercise system is related to mental fitness and aims to improve the musculoskeletal system, cardiovascular and lymphatic systems, strengthen the stabilizing muscles that hold the spine, improve the sense of balance and your body in space, coordination, strength and muscular endurance, teaches to move gracefully and beautifully. **Purpose:** to determine the rehabilitation and health aspects of the Pilates system. **Methods of work:** the methods of theoretical level of research were used in the work: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature and information resources of the Internet on the application of Pilates. **Results:** According to the results of experimental studies, the effectiveness of Pilates classes to increase the adaptive potential of functionality, reduce blood pressure, heart rate, body weight in women of all ages. The main advantage of the Joseph Pilates system is the complex load, which includes the factor of healing and unloading the spine, eliminating pain, correcting posture defects and improving well-being in osteochondrosis and intervertebral disc herniation. Researchers who implement Pilates in their teaching practice, note that such classes are performed with low intensity and in sitting or lying down, it allows to easily use this system in people with diseases of the visual organs, cardiovascular system, in patients with breast cancer. **Conclusions:** Joseph Pilates system allows you to develop a balanced body, intensify metabolic processes, relieve stress, increase muscle endurance, improve the appearance and health of women of all ages.