

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

**ПЕТРЕНКО ОЛЕНА ПАВЛІВНА**



УДК 378.011.3-057.875-055.2:796.416](043.3)

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ  
СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ  
НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАТЕСУ**

13.00.02 – теорія та методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

Чернігів – 2019

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Сумському державному педагогічному університеті імені А. С. Макаренка, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат педагогічних наук, професор  
**ЛОЗА Тетяна Олександрівна**,  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка,  
професор кафедри теорії і методики  
фізичної культури.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**МЕДВЕДСВА Ірина Михайлівна**,  
Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова,  
завідувач кафедри олімпійського  
і професійного спорту;

кандидат педагогічних наук, доцент  
**СИНГОВЕЦЬ Василь Іванович**,  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання.

Захист відбудеться 02 липня 2019 року об 11<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 79.053.02 у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою: 14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53.

З дисертацією можна ознайомитися в Науковій бібліотеці Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка за адресою (14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53).

Автореферат розісланий 01 червня 2019 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради



**С. В. Гаркуша**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Економіка України, особливо гостро на сучасному етапі розвитку, потребує здорових фахівців, здатних працювати активно, зацікавлено, з високою професійною майстерністю та високим рівнем конкурентоспроможності.

У закладах вищої освіти (ЗВО) важливою і необхідною складовою освітнього процесу є фізичне виховання студентів. Одним із ключових напрямків дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток і вдосконалення рухових якостей студентської молоді. Саме ЗВО є основним місцем де студенти за допомогою викладачів можуть долучитися до занять з фізичного виховання, розвиваючи рухові якості для майбутньої професійної діяльності.

Однак, дослідження науковців (М. Доброрадних, О. Смирнов) свідчать, що фізкультурно-спортивна діяльність для студентів не є потребою, а здоров'я і висока фізична підготовка не входить до провідних цінностей значної частини студентської молоді. Результати засвідчують, що стан здоров'я студентської молоді погіршується з кожним роком, збільшується кількість студентів, звільнених від занять і віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. При цьому за всіма показниками рівень захворюваності студенток-дівчат значно вищий, ніж студентів-хлопців (І. Медведєва, Т. Павленко).

До таких проблем науковці відносять зниження інтересу до традиційних форм занять з фізичного виховання, низьку мотивацію, відсутність можливості вибору форм занять та недосконалість існуючих програм з фізичного виховання (О. Дубогай, М. Носко, О. Тимошенко, У. Шевцов). Тому, необхідно впроваджувати різні моделі, сучасні форми занять для підвищення стану здоров'я студентської молоді, які орієнтовані на особливості майбутньої професії.

Запорукою успішної професійної діяльності є спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка студентів, що забезпечує формування саме тих якостей особистості, які мають суттєве значення для майбутньої професійної діяльності (С. Гаркуша, Г. Грибан, О. Павленко, Л. Пилипей).

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблем вдосконалення змісту фізичного виховання, впровадженню різноманітних педагогічних методів й засобів які впливатимуть на фізичну підготовку студентів у різних закладах вищої освіти (С. Король, О. Старкова, О. Фоменко).

Перспективою вирішення вище зазначених проблем стане використання у процесі фізичного виховання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів популярних видів рухової активності. Провідні позиції за рейтингом популярності у студентів посідають сучасні фітнес-технології (М. Булатова, О. Кібальник, К. Максимова, Н. Мартинова О. Томенко, Е. Сайкина). Однак, в навчальному процесі з фізичного виховання, який проводиться зі студентками економічних спеціальностей, до теперішнього часу не набули широкого розповсюдження сучасні фітнес-технології (О. Смирнов).

Одним із сучасних та перспективних видів рухової активності є система пілатес, якій сучасні студентки надають перевагу. Завдяки всебічному впливу

на організм, оздоровчій спрямованості занять, ця система ефективна не лише для підвищення морфофункціональних показників організму людини, а й для поліпшення фізичної підготовленості та її психоемоційного стану (О. Буркова, Ю. Томіліна, О. Гаркава). Для студентів економічних спеціальностей, де здобувають вищу освіту переважно жінки, саме пілатес сприяє нормалізації ваги, розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів (С. Савін).

У вітчизняних та зарубіжних наукових працях, присвячених темі пілатесу, висвітлено питання історії розвитку, техніки виконання вправ, програмування навантажень для окремих груп населення (Ю. Томіліна, О. Буркова, L. Bradshaw, J. Pilates). Однак, методики розвитку професійно важливих якостей, інтенсивності та дозування фізичних навантажень з пріоритетним використанням системи пілатесу на заняттях з фізичного виховання зі студентками економічних спеціальностей не були предметом окремого наукового дослідження.

Незважаючи на значну кількість робіт вітчизняних і зарубіжних науковців, які присвячено вдосконаленню процесу фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей і мають велике науково-практичне значення, ця проблема залишається недостатньо розробленою.

Отже, актуальність та необхідність вирішенню зазначених проблем, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної проблематики, зумовили вибір теми дослідження: **«Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу».**

**Зв'язок теми з науковими програмами, планами і темами.** Дослідження за темою дисертаційної роботи виконувалися згідно з планом науково-комплексної теми кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка та відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи СумДПУ імені А. С. Макаренка на 2011–2015 рр. за темою: «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури» (державний реєстраційний номер 0111U005736) та на 2016–2020 рр. відповідно до теми: «Теоретичні і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення № (державний реєстраційний номер 0116U000900).

**Мета і завдання дослідження.** *Мета дослідження* – розробити і обґрунтувати методику розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

Відповідно до мети визначено *завдання дослідження*:

1. Проаналізувати сучасний стан розробленості проблеми професійно орієнтованого фізичного виховання студенток закладів вищої освіти.
2. Визначити мотиваційні пріоритети студенток економічних спеціальностей до оздоровчих видів рухової активності.

3. Виявити рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та рівень психофізіологічних якостей студенток і на основі отриманих даних розробити професійно орієнтовану програму занять для студенток економічних спеціальностей.

4. Розробити та експериментально перевірити методику розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

*Об'єкт дослідження* – процес фізичного виховання студенток економічних спеціальностей.

*Предмет дослідження* – методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

**Методи дослідження.** Для вирішення завдань дисертаційного дослідження використовувалися такі методи дослідження:

– *теоретичні*: аналіз науково-методичної літератури і матеріалів Internet-джерел;

– *емпіричні*: методи соціальних досліджень (опитування, бесіди з викладачами та фахівцями банківської сфери); педагогічні спостереження; методика експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (за Г. Апанасенком); система оцінки фізичної підготовленості (тести ЄВРОФІТ); психофізіологічні методи Комплекс «НС-ПсихоТест»; педагогічний експеримент;

– *методи математичної статистики*.

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає у тому що:

– *вперше* розроблено, теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено ефективність методики занять з пріоритетним використанням засобів пілатесу, які забезпечують високий рівень розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців економічних спеціальностей;

– *вперше* розроблено професійно орієнтовану програму занять за методикою пілатесу для студентів закладів вищої освіти;

– *удосконалено* зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студенток, що дозволяє ефективно впливати на розвиток основних психофізіологічних якостей, які є необхідними для забезпечення високої професійної діяльності фахівців економічного напрямку спеціальностей;

– *доповнено* дані про застосування фітнес-технологій для підвищення показників стану здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей;

– *набули подальшого розвитку*: методи, форми та засоби навчання студенток економічних спеціальностей; дані щодо особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовки студенток-першокурсниць економічних спеціальностей.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у розробленні та впровадженні в навчальний процес із фізичного виховання методики занять з пілатесу, яку спрямовано на підвищення рівня розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей. Використання авторської методики занять дозволить студенткам оволодіти необхідними навичками для

самостійних занять фізичними вправами у повсякденному житті та сприятиме покращенню рівня їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Основні результати дослідження впроваджено в освітній процес закладів вищої освіти: Чернігівського національного технологічного університету (довідка № 202/08–1263 від 30.08.2018 р.), Харківського навчально-наукового інституту «Університет банківської справи» (довідка № 03-008/842 від 03.12.2018 р.), Черкаського інституту ДВНЗ «Університет банківської справи» (довідка №04-1-002/668 від 06.12.2018 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка № 1507 від 22.06.2018 р.), Сумського державного університету (довідка від 05.06.2018 р.), Сумського національного аграрного університету, що підтверджується відповідними актами впровадження.

**Особистий внесок здобувача** у спільних публікаціях полягає у збиранні первинної інформації [1], розробці методики використання пілатесу у фізичному вихованні студенток, обробці й аналізі результатів дослідження [4; 6], описі змістової частини та висновків [2].

**Апробація результатів дисертації** здійснювалася шляхом публікацій і виступів на міжнародних та всеукраїнських конференціях: XIII Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрями розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Природне середовище і здоров'я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівців» (Чернігів, 2013); XVIII Міжнародній науковій конференції «Молода спортивна наука України» (Львів, 2014); V Міжнародній науково-методичній конференції «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (Суми, 2018).

**Публікації.** Основні положення дисертаційного дослідження опубліковано у 12 наукових працях, з яких: 6 – у фахових виданнях України, з них 3 статті, що включені до міжнародних наукометричних баз; 4 роботи апробаційного характеру, 2 праці, що додатково відображають наукові результати дисертації.

**Структура й обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (250 найменувань, з них 15 іноземною мовою), 10 додатків. Загальний обсяг роботи становить 217 сторінок, із них 159 сторінок основного тексту. Робота містить 17 таблиць, 18 рисунків.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність та доцільність обраної теми дослідження, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; подано методи та методики для вирішення завдань; розкрито наукову новизну й практичне значення отриманих результатів; наведено дані щодо апробації та впровадження результатів дисертаційної роботи, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику.

У першому розділі – «**Теоретичні основи програмування занять з використанням сучасних технологій у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів**» – здійснено аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, який дозволив скласти уявлення про особливості програмування занять з використанням сучасних технологій у професійно орієнтованому фізичному вихованні студентів (О. Дубогай, М. Носко). Узагальнено наукові дані про підходи щодо організації занять з фізичного виховання закордонних фахівців (О. Буркова, Т. Лисицкая), проаналізовано вплив фізичних навантажень на рівень здоров'я, фізичну підготовку студентів, визначено найкращі умови та шляхи формування професійно важливих якостей студентів як майбутніх фахівців за обраним видом професійної діяльності.

Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження надав змогу з'ясувати, що на сучасному етапі в системі фізичного виховання професійно орієнтована фізична підготовка набуває особливого значення (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. № 1/9-454 «Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах»), завдяки чому може забезпечуватися ринок висококваліфікованих фахівців.

Встановлено, що незважаючи на наукові дослідження вітчизняних (Н. Борейко, Л. Пилипей, О. Церковна) і закордонних (В. Белинович, В. Ежков, В. Полянський) науковців, проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки можливо вирішити тільки за умови проведення ґрунтовних наукових досліджень. Виявлено, для того, щоб фізичне виховання студентів стало діючим методом зміцнення особистого здоров'я, профілактики функціональних порушень хребта та суглобів, зниження зайвої ваги, підвищення рівня фізичної підготовленості потрібно дотримуватися загальних принципів, тобто обов'язковою умовою є регулярність занять, їх варіативність, індивідуальний підхід, урахування інтересів і вподобань студентської молоді.

Аналіз програм сучасних фітнес-технологій (О. Кібальник, О. Томенко, Н. Сизова) показав, що вправи пілатесу мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо.

За проведеним аналізом літератури визначено, що методика пілатесу (Ю. Томіліна, В. Сосіна, А. Наконечна, Н. Таран, О. Толкачова), за своєю дією, є придатною для її застосування у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, яка позитивно впливатиме на опорно-руховий апарат, сприятиме підвищенню гнучкості, координації та силової витривалості, стимулюватиме розвиток функцій зовнішнього дихання, позначатиметься на розвитку професійно важливих рухових вмінь і навичок майбутніх спеціалістів.

В результаті теоретичного дослідження визначено, що формування професійно важливих якостей студентів можливе за умови впровадження у навчальний процес нових фізкультурно-оздоровчих технологій, що, у свою чергу, сприятиме формуванню позитивної мотивації до занять з фізичного

виховання, самостійної оздоровчої діяльності, зростанню професійно важливих вмій, освоєнню професійних знань.

У процесі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури й особистого досвіду встановлено, що існуючі підходи до програмування занять з фізичного виховання і професійно-прикладної підготовки студенток потребують удосконалення.

У другому розділі – **«Обґрунтування та розробка методики пілатес у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей»** – визначено методи й організацію дослідження; в констатувальному експерименті виявлено інтереси та мотивацію студенток до занять з фізичного виховання; встановлено рівень їх фізичного розвитку, фізичної підготовки та рівень розвитку психофізіологічних якостей; теоретично обґрунтовано доцільність використання методики та програми розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

Дослідження здійснювалось у чотири етапи протягом 2013-2019 рр. В експерименті взяло участь 315 студенток економічних спеціальностей Сумського державного університету.

Аналіз навчальних програм з дисципліни «Фізичне виховання» свідчить, що більшість з них характеризується обмеженістю використання кола засобів фізичного виховання, а також за наявності матеріально-технічної бази можливо часткове задоволення інтересів студентської молоді деякими видами рухової активності в ЗВО.

Аналіз результату констатувального експерименту засвідчив тенденцію стосовно зниження у студентів мотивації до занять з фізичного виховання під час навчання. Встановлено, що необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності стає надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу.

Результати досліджень показали, що недостатній рівень організації занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, невикористання сучасних методик та фітнес-технологій і є тими самими факторами, що понижують інтерес у студентів до занять з фізичного виховання.

На основі узагальнення анкетних даних, визначено чинники, які сприяють формуванню мотивації студентів до занять фізичним вихованням, а саме:

- урахування особистих потреб та інтересів студенток до занять фізичними вправами (18,2 %);
- пошук нових, нетрадиційних методів та методик проведення занять (38,2 %);
- зміна підходів до організації занять (14,3 %);
- різноманітність проведення занять (29,3 %).

Результати анкетування засвідчили (рис. 1), що 43 % студенток виявили зацікавленість до занять за методикою пілатесу, 27 % бажають займатися аквафітнесом, 9 % бажають займатися плаванням та 21 % студенток зацікавлені іншими видами спорту (йога, стретчинг, ігрові види спорту та ін.).



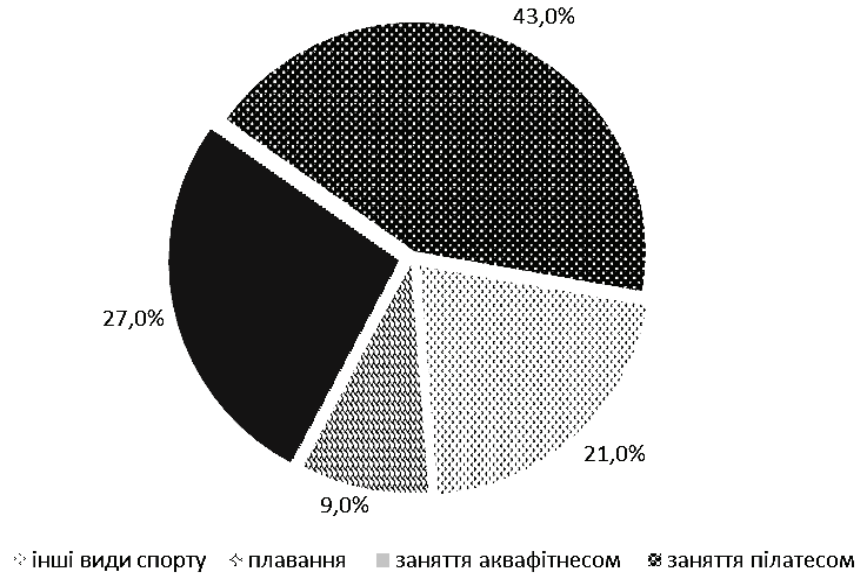


Рис. 1. Пріоритетні форми занять для студенток економічних спеціальностей

З метою визначення стану соматичного здоров'я студенток I-II курсів на етапі констатувального експерименту ми користувалися методикою Г. Л. Апанасенко. Усі підрахунки виконувались за існуючими формулами, показники оцінювались в балах за п'ятьма рівнями їх фізичного здоров'я: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

При вивченні індексу соматичного здоров'я (ІСЗ) студенток економічних спеціальностей отримано наступні результати: стан соматичного здоров'я студенток економічних спеціальностей першого та другого курсу ( $n = 315$ , 30,8%) мають середній рівень, а більша частина (39,4%) має нижче за середній рівень соматичного здоров'я; рівень фізичної підготовки студенток відповідає низькому ( $51,06 \pm 0,18$  ум. од.,  $p < 0,05$ ).

Підтверджено дані деяких авторів, що з кожним роком навчання стан здоров'я студенток погіршується, знижується стійкість до стресів та нервових напружень, що негативно відбивається на майбутній професійній діяльності.

Результати даних, отриманих у ході констатувального експерименту, надали змогу визначити: проведення занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти за існуючими програмами не забезпечує формування у студенток необхідного рівня знань з фізичного виховання і навичок їх застосування у подальшій життєдіяльності. Наукове обґрунтування розроблених методичних підходів щодо планування занять за професійно орієнтованою спрямованістю дозволить створити ефективну систему фізичного виховання і сприятиме вдосконаленню процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студенток. Узагальнення даних аналізу існуючих методик занять з використанням сучасних фітнес-технологій надало змогу обрати та оцінити засоби системи пілатесу для подальшого їх застосування в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей.

На основі результатів констатувального експерименту нами було розроблено професійно орієнтовану програму занять з пілатесу, спрямовану на покращення професійно важливих якостей для студенток економічних спеціальностей. Програму було побудовано відповідно до семестрового плану навчального року. За професійно орієнтованою програмою заняття проводилися наступним чином:

– на першому етапі, який відповідав першому семестру (тривалість якого становила 4 місяці), відбувалась адаптація студенток до фізичних навантажень, визначався рівень фізичної підготовки. Основною метою етапу було укріплення глибоких м'язів і зв'язок хребта студенток. Особливу увагу приділено диханню, концентрації. Використовувався метод візуалізації.

– другий етап, який відповідав другому семестру (тривалість якого становила 5 місяців), містив у собі дворазовий контроль динаміки розвитку фізичних якостей. Метою цього етапу занять було підвищення рівня фізичної підготовленості, розвиток та вдосконалення фізичних (гнучкості; координація та статичної витривалості м'язів верхнього плечового поясу, спини, шиї, рук) та психофізіологічних (швидкість опрацювання зорової інформації, концентрація уваги, емоційна стійкість, довготривалої оперативної пам'яті та ін.) якостей, покращення опорно-рухової функції хребта. Особливу увагу приділено техніці виконання, а саме: збереженню положення тіла, повній концентрації над рухами. Після 2 місяців занять проводився контроль динаміки показників, після чого змінювалась складність виконання вправ (різні варіанти вправ, зміна покриття, умов виконання). Особливу увагу було приділено міжм'язовій координації. В кінці цього етапу проводився контроль динаміки показників, контроль теоретичних знань, написання рефератів, складання письмових та усних тестів.

Специфічними засобами програми занять з пілатесу є спеціально підібрані вправи, що забезпечують розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей.

Результати констатувального етапу експерименту стали підставою для розроблення методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу. Для виконання поставлених завдань використовувалися спеціальні методи навчання і форми побудови занять відповідно до мети. При розробці методики занять ми враховували такі чинники: доцільність, системність, ефективність, індивідуальний (особистісно-орієнтований) підхід, особливості майбутньої професійної діяльності.

Структура методики занять з пілатесу містить такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльнісну та діагностичну (рис. 2).

*Мотиваційно-цільова складова методики* включає мету, завдання та функції, яка сприяє формуванню у студентів мотивації та свідомого ставлення до занять за методикою пілатес, залучення студенток до здорового способу життя та удосконаленню професійно важливих якостей в процесі навчання в закладах вищої освіти.

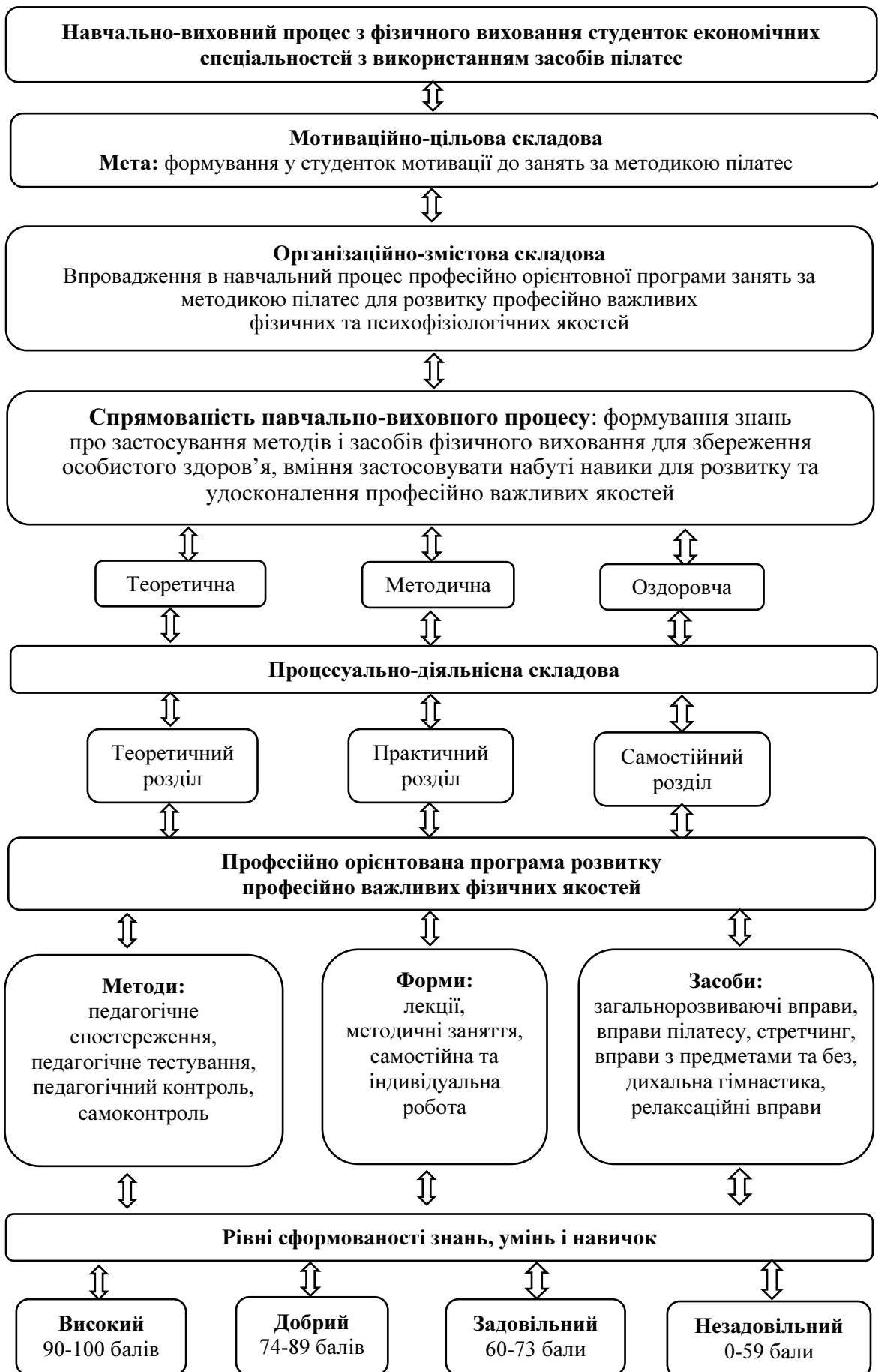


Рис. 2. Структура методики навчання розвитку професійно важливих якостей студенток – майбутніх фахівців економічних спеціальностей

При розробці методики нами було виділено критерії її ефективного застосування, які полягали в наступному: спрямована мотиваційна діяльність орієнтована на майбутню професійну діяльність; формування у студенток знань з професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням майбутньої професійної діяльності; вміння самостійно застосовувати набуті знання з професійно-прикладної фізичної підготовки на практиці; вміння застосовувати навички контролю та самоконтролю.

*Організаційно-змістовна складова методики* передбачає впровадження в навчальний процес професійно орієнтованої програми занять за методикою пілатес для розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей, фізкультурно-оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення здоров'я. Вправи, що включає методика, варіювалася залежно від завдань. Виконання вправ у блоках відбувалося в різних рухових режимах: силовий блок – зміцнення скелетних м'язів, розвиток сили м'язів шиї, плечового поясу та тулуба, покращення рухливості суглобів, розвиток черевного пресу; блок для розвитку координації – підвищення рівня функціонального стану кардіо-респіраторної системи; підвищення фізичної підготовленості; блок вправ з партнером – відчуття партнерства, довіри; блок вправ на розвиток уваги – координаційних здібностей, психофізіологічних якостей (відчуття часу, простору, спостережливості, розподіл уваги, перемикання та концентрація уваги); релаксаційний блок – відновлення самопочуття. На різних етапах підготовки, залежно від динаміки результатів, співвідношення блоків вправ змінювалися.

Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: при виборі блоку вправ з зовнішнім опором – для нього відводилося 45% часу і для виконання іншого блоку на цьому занятті відводилося 25% часу. Час який залишався розподілявся на розминку та заключну частину заняття, всього заняття тривало 80 хвилин.

*Процесуально-діяльнісна складова методики* включає в себе методи, форми і засоби фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичного (формування знань, умінь та навичок), практичного та розділу самостійної роботи (вміння самостійно застосовувати набуті знання на практиці).

*Діагностична складова* рівня сформованості знань, умінь та навичок, а також рівня фізичної підготовленості оцінювалася за наступними рівнями: високий (90–100 балів), добрий (74–89 балів), задовільний (60–73 бали) та незадовільний (0–59 балів).

Для створення ефективною методикою занять ми диференціювали засоби пілатесу за їх спрямованою дією (реабілітаційний, оздоровчий, прикладний, рекреаційний). Кожен із напрямів надає можливість вирішувати основні завдання, зважаючи на інтереси та мотивацію студенток.

Основними засобами за методикою занять були модифіковані вправи системи пілатесу, що сприяють покращенню фізичної підготовленості, розвитку й удосконаленню професійно важливих якостей студенток – майбутніх фахівців економічних спеціальностей (табл. 1).

**Комплекси занять з пілатесу для розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей (фрагмент методики)**

№	Вправи	Тривалість вправи, кількість повторень та інтенсивність	Інтервали відпочинку	Методичні вказівки до виконання вправ
<b>Вправи для розвитку статичної витривалості</b>				
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Вправи виконувались в повільному темпі до 1 хв. повтори до 3–4 серій, ЧСС до 100 уд./хв.	відновлення через 2–3 хв.	Упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.
2.	Утримання положення «планка» в різних вихідних положеннях	Вправи виконувались в повільному темпі до 1 хв. повтори до 2–3 серій, ЧСС до 100 уд./хв.	відновлення через 2–3 хв.	Упор лежачи на підлозі, кисті рук повинні бути під плечами. Ноги рівні, положення спини – пряма лінія, погляд спрямований вперед, дихання спокійне та безперервне.
3.	Ходьба на руках за допомогою партнера	Виконання вправи тривалістю до 1 хв. повтори до 2–3 серій, ЧСС до 100 уд./хв.	відновлення через 2–3 хв.	Упор лежачи в зворотньому нахилі, партнер тримає вас руками за ноги, ноги рівні, положення спини – пряма лінія, контроль дихання
<b>Вправи для розвитку координаційних здібностей</b>				
1.	Виконання вправ без зорового орієнтиру (утримання рівноваги з різних положень)	Виконання вправи тривалістю не менше 30 с ЧСС до 100 уд./хв.	Відпочинок до 1 хв.	Збереження стійкості при порушенні рівноваги
2.	Виконання вправ з заплющеними очима	Виконання вправи тривалістю не менше 30 с ЧСС до 100 уд./хв.	Відпочинок до 1 хв.	Збереження стійкості при порушенні рівноваги
3.	Виконання вправ зі зміною положень стопи (на носках, на п'ятках)	Виконання вправи тривалістю не менше 30 с ЧСС до 100 уд./хв.	Відпочинок до 1 хв.	Збереження стійкості при порушенні рівноваги

Методика занять передбачає підтримання та збереження досягнутого рівня функціонального стану організму. Зміни в досліджуваних показниках розцінювалися нами як результат впровадження експериментальної методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

У третьому розділі – «Експериментальна перевірка ефективності методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу» – представлено дані формувального експерименту, які розкривають практичні аспекти експериментальної методики розвитку професійно важливих якостей; доведено ефективність запропонованої

методики; подано практичні рекомендації, щодо ефективності розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

Для перевірки ефективності розробленої методики проведено формувальний етап експерименту в якому взяли участь 59 студенток I курсу економічних спеціальностей, які не мали достовірних відмінностей у досліджуваних показниках з них сформовано контрольну (КГ,  $n = 30$ ) та експериментальну (ЕГ,  $n = 29$ ) групи. Студентки експериментальної групи займалися за розробленою нами методикою занять з пілатесу, спрямовану на розвиток професійно важливих якостей студенток. Студентки контрольної групи займалися за програмою закладу вищої освіти, яка передбачала використання у навчальному процесі з фізичного виховання моделей розвитку фізичних якостей, і передбачала заняття за вибором. У кінці кожного семестру у студенток проводився диференційований залік. Тривалість занять була однаковою в обох групах по 80 хвилин два рази на тиждень. Застосування обраних методик контролю являє собою комплексний підхід, який включає контроль фізичної підготовленості студенток, контроль рівня стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, функціонального стану важливих систем організму.

Статистичні дані результатів формувального експерименту по визначенню рівня соматичного здоров'я студенток показали, позитивні статистично вірогідні зміни в досліджуваних показниках у студенток експериментальної групи (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка показників рівня соматичного здоров'я студенток  
в ході педагогічного дослідження**

Група	Час проведення	Масовий індекс	Життєвий індекс	Силовий індекс	Індекс Робінсона	Проба Маргіне	ІСЗ	Рівень СЗ
КГ ( $n=30$ )	До	-0,65 ± 0,18	1,55 ± 0,18	2,05 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	<b>4,05</b> ± <b>0,18</b>	<b>нижче середнього</b>
	Після	-0,55 ± 0,17	1,7 ± 0,22	2,1 ± 0,38	1,3 ± 0,13	-0,2 ± 0,34	<b>4,35</b> ± <b>0,27</b>	<b>нижче середнього</b>
	$t_{\text{крит}}$	1,000	1,143	1,000	0,00	0,00	<b>1,552</b>	<b>темп (<math>\alpha=0,05</math>) = 2,09</b>
	<b>Зміни у %</b>	<b>18,18%</b>	<b>8,82%</b>	<b>2,38%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>7,41%</b>	
ЕГ ( $n=29$ )	До	-0,68 ± 0,17	1,47 ± 0,28	0,68 ± 0,4	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	<b>3,89</b> ± <b>0,2</b>	<b>нижче середнього</b>
	Після	-0,21 ± 0,18	2,05 ± 0,3	1,89 ± 0,33	1,37 ± 0,11	1,05 ± 0,4	<b>6,16</b> ± <b>0,37</b>	<b>середній</b>
	$t_{\text{крит}}$	3,375	4,158	4,463	0,00	0,00	<b>5,245</b>	<b>темп (<math>\alpha=0,05</math>) = 2,1</b>
	<b>Зміни у %</b>	<b>30,88%</b>	<b>28,29%</b>	<b>64,02%</b>	<b>0,00%</b>	<b>0,00%</b>	<b>36,85%</b>	

Рівень соматичного здоров'я студенток експериментальної групи мав кращі показники і вірогідно підвищився ( $p < 0,05$ ) на відміну від показників студенток контрольної групи. У відсотковому співвідношенні показники індексу соматичного здоров'я студенток ЕГ збільшилися на 36,85%.

Підсумкова оцінка отриманих результатів дослідження фізичної підготовленості студенток дозволяє дійти висновку про те, що нами було зафіксовано статистично-вірогідні зміни досліджуваних показників у студенток експериментальної групи ( $p < 0,01$ ) порівняно з контрольною групою.

Аналіз професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей студенток проводився за двома групами тестів, які представлені в таблиці 3 та 4. Дослідження динаміки першої групи тестів виявили, що показники професійно важливих фізичних якостей студенток експериментальної групи мають вищі значення ніж показники студенток у контрольній групі (від  $p < 0,001$  до  $p < 0,05$ ). Студентки КГ також показали позитивну динаміку, але порівняно зі студентками ЕГ вони незначні ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3

**Динаміка показників студенток експериментальної та контрольної груп за обраними видами тестів**

Тести		КГ (n = 30)				ЕГ (n = 29)				
		До	Після	Приріст (%)	P	До	Після	Приріст (%)	P	
PWC <sub>170</sub> , вт/кг (загальна витривалість)		1,62 ± 0,29	1,73 ± 0,29	6,99	<0,001	1,67 ± 0,25	1,86 ± 0,2	11,39	<0,001	
Фламінго, кількість разів (координаційні здібності)		16,25 ± 1,52	15,6 ± 1,43	4,17	<0,01	17,32 ± 1,42	15,47 ± 1,35	11,9	<0,001	
Вис на зігнутих руках, с (силова витривалість м'язів верхнього плечового поясу)		2,15 ± 1,63	2,2 ± 1,64	2,33	<0,05	2,16 ± 1,3	2,58 ± 1,07	19,51	<0,05	
Силова витривалість м'язів	Упор лежачи на передпліччях, с	83,55 ± 26,27	93,1 ± 26,48	11,43	>0,05	80,42 ± 30,07	98,95 ± 29,6	23,04	>0,05	
	Утримання бокового упору, с	Права сторона (правостороннє домінування)	53,5 ± 24,5	61,5 ± 22,45	14,95	<0,001	56,68 ± 27,13	76,05 ± 29,4	34,17	<0,001
		Ліва сторона (лівостороннє домінування)	55,5 ± 26,07	66,2 ± 26,24	19,28	>0,05	65,05 ± 33,59	84,63 ± 34,3	30,1	>0,05

Аналіз показників другої групи тестів, що визначає рівень розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей, виявив: здатність до концентрації та переключення уваги, швидкість переробки зорової інформації покращилася у студенток ЕГ, натомість у студенток КГ зміни, що відбулися, були менш значимі ніж у досліджуваних показниках студенток ЕГ ( $p > 0,05$ ).

Показник швидкості опрацювання зорової інформації достовірно підвищився у студенток ЕГ, від  $0,69 \pm 0,76$  біт/с. до  $1,24 \pm 0,93$  біт/с, що на 78,59% більше ( $p < 0,001$ ). У контрольній групі студенток статистично вірогідних змін у цьому показнику не виявлено ( $p > 0,05$ ); аналіз розрахункових

показників роботи з одним знаком показав статистично вірогідні зміни в показниках у студенток ЕГ ( $p < 0,001$ ), результати аналізу показників у контрольній групі студенток не виявив позитивних зрушень, показники залишилися без змін ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 4

**Динаміка показників студенток експериментальної та контрольної груп за психофізіологічними видами тестів**

Тести	КГ (n = 30)				ЕГ (n = 29)			
	До	Після	Приріст (%)	P	До	Після	Приріст (%)	P
<b>ЧП</b>	13,48 ± 1,16	13,46 ± 1,19	0,15	>0,05	13,28 ± 0,77	12,95 ± 0,81	2,56	< 0,001
	<b>Тест «кільця Ландольта» за методикою М. Б. Зикова</b>							
	КГ (n = 30)				ЕГ (n = 29)			
	До	Після	Приріст (%)	P	До	Після	Приріст (%)	P
<b>ЧАОЗ</b>	0,42 ± 0,11	0,41 ± 0,08	-3,25	> 0,05	0,43 ± 0,09	0,39 ± 0,06	-8,95	< 0,001
<b>ШОЗІ</b>	0,67 ± 0,06	0,75 ± 0,06	12,30	>0,05	0,69 ± 0,07	1,24 ± 0,09	78,59	< 0,001
<b>КТ</b>	0,34 ± 0,15	0,37 ± 0,16	8,37	> 0,05	0,33 ± 0,06	0,53 ± 0,13	58,00	< 0,001
<b>КП</b>	194,41 ± 30,23	222,92 ± 28,51	14,66	< 0,05	196,95 ± 32,09	328,91 ± 32,07	67,00	< 0,001
<b>S</b>	0,71 ± 0,22	0,74 ± 0,23	4,24	> 0,05	0,7 ± 0,25	0,93 ± 0,32	31,51	< 0,001

*Умовні скорочення:* **ЧП** – частота постукувань (с), **ЧАОЗ** – час аналізу знака (с); **ШОЗІ** – швидкість опрацювання зорової інформації (біт/с); **КТ** – коефіцієнт точності (ум. од.); **КП** – коефіцієнт продуктивності (ум. од.); **S** – пропускна здатність (с).

Використання розробленої методики занять з пілатесу з застосуванням модифікованих вправ показало позитивні статистично достовірні зміни за двома групами тестів у студенток експериментальної групи ( $p < 0.001$ ).

За результатами дослідження виявлено, що розроблена методика занять сприяє покращенню психофізіологічних якостей студенток. Проведені дослідження дають підставу стверджувати, що впровадження розробленої методики занять з пілатесу сприятиме розвитку таких психофізіологічних якостей, як: концентрація, стійкість та переключення уваги, швидкість переробки інформації, що притаманні майбутнім фахівцям економічної групи спеціальностей.



Таким чином, аналіз результатів педагогічного експерименту засвідчує високу ефективність запропонованої методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу, та дає підставу для рекомендації впровадження й використання її в практику роботи кафедр фізичного виховання в закладах вищої освіти.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та експериментальне обґрунтування методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу. Результати даного дослідження показали позитивний вплив експериментальної методики та ефективність вирішення поставлених завдань, що дає змогу зробити такі висновки:

1. Аналіз та узагальнення сучасної науково-методичної літератури вітчизняних та закордонних авторів свідчить про те, що існуюча система фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти має значні недоліки, основним з яких є нездатність рішення прикладних завдань. Вивчено проблему застосування різних фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Основною її суперечністю є недостатність теоретичної розробленості, слабка матеріальна база, низький рівень вмотивованості студентської молоді до занять фізичними вправами, що знижує можливості існуючої системи фізичного виховання та професійно-прикладної фізичної підготовки впливати на зміцнення здоров'я студентської молоді, як майбутнього нашої країни.

З'ясовано, що ефективність процесу розвитку професійно важливих якостей залежить від особливостей взаємодії компонентів фізичного розвитку, фізичної підготовленості, правильного добору методів та засобів впливу на організм студенток.

2. Завдяки результатам анкетування визначено мотиви, що спонукають студенток займатися на заняттях з фізичного виховання: зміцнення здоров'я, фізичний розвиток, корекція фігури, отримання заліків та ін. Для стимулювання відвідування студентками занять з фізичного виховання слід використовувати вище зазначені мотиви. Враховуючи низький рівень мотивації студентів до рухової активності постає питання про розробку нових форм організації навчального процесу фізичного виховання студентської молоді та впровадження сучасних фітнес-технологій. Виявлено інтерес до нового виду фітнес-технологій пілатес у студенток та бажання займатися ним. Теоретичний аналіз літератури засвідчив великий потенціал впливу пілатесу на фізичний розвиток та підвищення рівня функціонального стану студенток.

3. Розроблено методику розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу на основі дослідження рівня їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості і психофізіологічних якостей.

Структура методики занять з пілатесу містить такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльнісну та діагностичну. При визначенні структурних складових методики були враховані наступні

методичні положення побудови навчально-виховного процесу з фізичного виховання, а саме: обґрунтоване планування та спрямованість навчального процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студенток з урахуванням стану соматичного здоров'я, фізичної підготовленості та розвитку психофізіологічних якостей з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

4. Перевірка ефективності розробленої методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу була підтверджена достовірними даними показників, які отримані під час формувального експерименту. Порівняльний аналіз результатів експериментальної та контрольної груп засвідчив значний приріст показників та позитивну динаміку у студенток експериментальної групи, а саме: показники фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи ( $p < 0,01$ ), порівняно з контрольною групою студенток ( $p < 0,05$ ). Аналіз професійно важливих фізичних якостей показав: дослідження витривалості (проба РWC170), показали позитивні зміни у показниках ЕГ, що збільшилися на 11,39%; здатність до координації рухів у студенток експериментальної групи, приріст становить 10,62%; здатність до статичної витривалості виявили покращення у показниках у студенток експериментальної групи, приріст становив: ліва частина тулуба – 30,1%, права частина тулуба – 34,17%; рухливість хребта, результати студенток експериментальної групи мають вищі значення, ніж показники студенток у контрольній групі (від  $p < 0.001$  до  $p < 0.05$ ). Аналіз психофізіологічних якостей студенток виявив позитивні зміни у таких видах тестів: тест «кільця Ландольта»: аналіз отриманих даних засвідчив, що під впливом занять за розробленою методикою відбулися статистично вірогідні зміни в показниках у студенток ЕГ. На початку експерименту показник об'єму уваги дорівнював  $608,84 \pm 34,81$  переглянутих знаків, кінцеві дані показали приріст на 3,3%; коефіцієнт точності (КТ) опрацювання зорової інформації покращився у студенток ЕК на 58,00%; показник КП (коефіцієнту продуктивності) у студенток ЕГ покращився на 67,00 %; показники швидкості опрацювання зорової інформації достовірно підвищилися у студенток ЕГ, на 78,59%. Результати дослідження виявили, що розроблена методика занять на використання вправ пілатесу сприяє покращенню професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей студенток. Наукове обґрунтування розроблених методичних підходів щодо планування занять за професійно орієнтованою спрямованістю дозволить створити ефективну систему професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Отримані результати доводять потребу подальшого теоретичного та експериментального дослідження з цього питання.

*Перспективи подальших досліджень* пов'язані з розробкою науково обґрунтованих програм розвитку та удосконалення професійно важливих якостей майбутніх фахівців різного профілю спеціальностей на основі засобів пілатесу та інших сучасних фітнес-технологій й оновленням змісту існуючих програм професійно-прикладної підготовки студентської молоді.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*Наукові праці, в яких опубліковано основні наукові результати*

1. Пархоменко О. П., Лоза Т. О. Вивчення засобів покращення стану здоров'я та професійно – прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Чернігів: ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 274 – 276.

2. Petrenko N. V., Petrenko O. P., Romanova V. B., Ostapenko V. V. Analysis of the functional state of students in the process of healthy training exercises in different phases of the ovarian-menstrual cycle. *Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports*, 2017. 21(6). С. 285–290.

3. Петренко О. П. Характеристика мотивів та рухових вподобань студентів до занять з фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2018. № 2 (76). С. 175–185.

4. Петренко О. П., Петренко Н. В. Професійно орієнтована програма занять за методикою пілатес для студенток економічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 7 (101) 2018. С. 70–76.

5. Петренко О. П. Оцінка рівня стану здоров'я студенток економічних спеціальностей. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми, 2018. № 5(79). С. 175–184.

6. Петренко О. П., Лоза Т. О. Ефективність впровадження професійно орієнтованої програми занять з пілатесу для студенток економічних спеціальностей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. № 12(106). С. 79–83.

*Опубліковані праці апробаційного характеру*

7. Пархоменко О. П. Історія становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки студенток з оздоровчою метою. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. Т. 2. С. 134–137.

8. Петренко О. П. Пілатес у системі фізичного виховання студентів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту. Тези доповідей IV Міжнар. наук.-метод. конф.* Суми, 2017. С.132–135.

9. Петренко О. П. Характеристика стану здоров'я студенток Сумського державного університету. *Тези доповідей V Міжнар. наук.-метод. конф.* Суми: СумДУ, 2018. С. 228–231.

*Опубліковані праці, що додатково відображають  
наукові результати дисертації*

10. Пархоменко О. П. Вивчення рівня фізичної підготовленості студенток економічної спеціальності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ: ДДФКС, 2013. №2. С. 116–119.

11. Петренко О. П. Вивчення ставлення студенток економічної спеціальності до занять з фізичного виховання. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини*. Вип. 18 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2014. Т. 2. С. 98–101.

*Методичні рекомендації*

12. Петренко О. П. 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.

## АНОТАЦІЇ

**Петренко О. П. Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, 2019.

Дисертаційну роботу присвячено теоретичному обґрунтуванню, розробці та практичній реалізації методики розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.

У дослідженні вперше обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики занять з пілатесу для розвитку та удосконалення професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей; розроблено професійно орієнтовану програму занять за методикою пілатес для студентів закладів вищої освіти; удосконалено зміст професійно прикладної фізичної підготовки студенток, що дозволяє ефективно впливати на розвиток основних психофізіологічних якостей, які є необхідними для високої професійної діяльності фахівців економічного напрямку спеціальностей.

**Ключові слова:** професійно-прикладна фізична підготовка, професійно орієнтована програма занять, методика пілатес, професійно важливі якості.

**Петренко Е. П. Методика розвитку професійно важливих якостей студенток економічних спеціальностей на заняттях з пілатесу.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на соискание ученой степени кандидата педагогических наук (доктора философии) по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный университет «Черниговский коллегіум» имени Т. Г. Шевченко, Чернигов, 2019.

Диссертация посвящена разработке и обоснованию внедрения методики занятий с использованием средств пилатеса в учебный процесс студенток экономических специальностей, с целью улучшения их уровня здоровья, усовершенствования физической подготовленности и профессионально важных качеств. Процесс физического воспитания студенческой молодежи играет важную роль в формировании гармонично развитой и конкурентоспособной личности. Анализ существующих подходов к программированию занятий в учреждениях высшего образования экономического профиля показал, что методики рационального планирования таких занятий зависят от многих факторов: сочетание различных средств, их дозировки, направленности, учета функционального состояния студентов, физической подготовленности, направления будущей профессиональной деятельности.

Основное исследование было направлено на разработку и обоснование профессионально ориентированной методики занятий на основе использования модифицированных упражнений системы пилатес, с учетом уровня соматического здоровья, уровня физической подготовленности, уровнем развития профессионально важных качеств студенток экономических специальностей. При разработке методики занятий мы учитывали следующие факторы: целесообразность, системность, эффективность, индивидуальный (личностно-ориентированный) подход, особенности будущей профессиональной деятельности.

При моделировании занятий мы учитывали рекомендации известных ученых и придерживались принципа оздоровительных технологий. С учетом вышеуказанных положений была разработана общая структура профессионально ориентированной программы занятий с приоритетным использованием дифференцированных средств пилатеса которая состояла из следующих периодов: подготовительного, основного и поддерживающего и была рассчитана на годовой макроцикл. Для каждого из периодов были разработанные комплексы упражнений различной направленности: для развития и совершенствования физических качеств (выносливости, силы, координации движений, гибкости), психорегулирующие упражнения.

Применение разработанной методики проведения занятий с целевым использованием упражнений пилатеса, позволило эффективно влиять на функциональные показатели организма студенток.

Полученные данные педагогического эксперимента подтвердили эффективность предложенной методики занятий по пилатесу которая направлена на развитие профессионально важных качеств студенток экономических специальностей.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально ориентированная программа занятий, методика пилатес, профессионально важные качества, студентки, экономическая специальность.

**Petrenko O. P. Method of development the professionally important qualities of students economists at pilates classes.**

Dissertation for the degree of the candidate of pedagogical sciences (doctor of philosophy) in specialty 13.00.02 – theory and methods of training (physical culture, basics of health). – T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium», Chernihiv, 2019.

In the dissertation, pilates lessons for the development and improvement of professionally important qualities of students of economic specialties are substantiated and experimentally tested. Analysis of existing approaches to programming classes in higher education institutions of economic profile showed that the methods of rational planning of such classes depend on such factors as a combination of various physical education tools, their dosage, orientation, consideration of the functional state of students, physical training, the direction of future professional activity. It was determined that there is an objective need to search for innovative approaches to the improvement of existing programs that will optimize the process of professionally oriented physical education of students, thereby increasing the readiness of graduates of the ZVO to further high-performance work. Analysis of existing approaches to the organization of classes on physical education of students, the data obtained during the experiment, the states became the basis for the development of this method of teaching. The developed methodology was applied in the program of classes in physical education and professional-applied physical training of students of economic specialties. In the process of experimental research, the effectiveness of the developed method of pilates training was proved, which is confirmed by positive changes in the studied parameters.

**Key words:** professional-applied physical training, professionally oriented program of classes, pilates method, professionally important qualities.

Підписано до друку 31.05.2019 р. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк на різнографі.  
Ум. друк. арк. 1,16. Обл.-вид. арк. 0,9.  
Наклад 100 прим. Зам. № 0114.

---

Віддруковано ТОВ «Видавництво «Десна Поліграф»  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготівників  
і розповсюджувачів видавничої продукції.  
Серія ДК № 4079 від 1 червня 2011 року

14035, м. Чернігів, вул. Станіславського, 40  
Тел. (0462) 972-664