

УДК 796.012.-057.875(045)

**А. В. ОСІПЦОВ**

доктор педагогічних наук, доцент  
Маріупольський державний університет

**О. М. ШКОЛА**

кандидат педагогічних наук, доцент  
КЗ “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” ХОР

**М. С. ГОНЧАРОВ**

Маріупольський державний університет

## **ВИЗНАЧЕННЯ ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІКО-ПРАВОВОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ**

*У статті розглянуто проблему формування здоров'я, що є важливою складовою всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Досліджено історію становлення та розвитку системи Пілатес. Цю методику визначено як один із засобів фізичного виховання, мета якого – оздоровлення та покращення рівня професійно-прикладної підготовки. Виявлено принципи для побудови фітнес-технології з фізичного виховання студентів на основі застосування системи Пілатес.*

**Ключові слова:** *фітнес-технологія, студенти, професійно-прикладна фізична підготовка, система Пілатес.*

Проблема формування здоров'я є важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Актуальним на сьогодні є питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ різними засобами фізичного виховання [4].

Здоров'я є одним із головних компонентів людського капіталу й у сукупності з низкою інших факторів визначає не лише можливості окремого індивіда, а й потенціал країни, становить основу її економічного та духовного розвитку [6].

Рухова активність людини є природною потребою гармонійного розвитку організму, збереження та зміцнення здоров'я; якщо людина є обмеженою в руховій діяльності, то її природні розумові й фізичні задатки не можуть набути належного розвитку. Обмеження рухової активності людини поступово призводить до появи негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження розумової й фізичної працездатності людини [1].

Аналіз літератури показав, що для підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки, а також підвищення рівня фізичної підготовленості студентів використовують різні засоби фізичного виховання.

Тому пошук засобів і методів підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів економіко-правових спеціальностей засобами фітнесу (система Пілатес) з урахуванням вимог до засвоєння обраної професії, яка відображає специфіку їх майбутньої трудової діяльності, є актуальною проблемою.

*Мета статті* – аналіз історії становлення та розвитку системи Пілатес як засобу фізичного виховання для покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Аналіз літератури показав, що ще в 1923 р. було вперше розроблено програму фізичного виховання, яка була спрямована на розвиток професійно-трудова (прикладних) навичок [2]. Це були методичні вказівки щодо проведення занять фізичними вправами на заводах і фабриках.

На думку Б. І. Загорського, головне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – це спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висувають підвищені вимоги з конкретної професійної діяльності, а також підготовка функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності. Формування прикладно-рухових умінь і навичок необхідне переважно у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці, саме через це фізична підготовленість більшої частини випускників не повною мірою відповідає вимогам сучасного виробництва.

В свою чергу, американські спеціалісти Є. Т. Хоулі та Д. Дон Френкс [5] виділяють загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний із потягом до найвищого рівня життя. Він складається з інтелектуальних, соціальних, духовних і фізичних якостей. Здоровий спосіб життя, на думку авторів, – це динамічний, багатогранний стан, пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальних інтересів. Фізичний фітнес включає в себе оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань, а також на розвиток рухових якостей для досягнення високого рівня у професійній діяльності.

Фітнес – поняття широке, що поєднує в собі більшість видів рухової діяльності. Фітнес – це не спорт вищих досягнень, а фізична культура, доступна й необхідна всім. Адже і біг, і катання на роликах, і плавання, і прогулянки на велосипеді, і всі види аеробіки, атлетична гімнастика – все це можна зарахувати до фітнесу [5].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фітнес-технологіях, що сьогодні інтенсивно розвиваються [6].

Практичним проявом фітнес-технологій [5] повинен бути всебічний розвиток організму як необхідна умова здоров'я. Одним із їх специфічних завдань є оптимізація фізичного розвитку, вдосконалення рухових здібностей, зміцнення та збереження здоров'я.

Існує дуже велика кількість різновидів фітнесу, одним із яких є система Пілатес.

За даними О. М. Школи, О. В. Фоменко та ін., особливість цієї системи – свідоме виконання вправ, що сприятливо діють на опорно-руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання [6].

Система Пілатес – це не просто комплекс спеціально підібраних вправ, а методика тренування, заснована на гармонії розуму й тіла. Вся система Пілатес ґрунтується на плавному та керованому виконанні певних рухів, які включають у роботу все, навіть найдрібніші м'язи. В результаті можна досягти поєднання високої еластичності й тонусу всіх груп м'язів і підвищити рухливість у суглобах.

Методика Пілатес була створена Д. Пілатесом. Фізично слабкий і хворобливий від народження, Д. знайшов у собі сили кинути виклик природі. Він почав старанно тренуватися: займався греко-римською боротьбою, плаванням, боксом, катанням на лижах і гімнастикою. І вже до 14 років хлопець мав відмінне здоров'я й атлетичну фігуру, які він зумів зберегти до самої старості. Все життя Пілатеса було пов'язано зі спортом.

Він вважав, що тіло створює розум. Методику Пілатес було створено для здорового тіла, здорового духу та здорового способу життя. Пілатес постійно вдосконалював свої пізнання в східних одноборствах, йозі, основах медитації. Він розглядав тіло як цілісну систему, частини якої повинні оптимально взаємодіяти. Тому й досягнення оптимального результату було можливе лише за умов підпорядкування фізичних, розумових і духовних сил одній загальній меті.

Традиційні методи тренувань базувалися на розробці певних фізичних комплексів, які впливали на окремі групи м'язів та на ізольовані зони тіла. Пілатес вважав, що якщо мета занять – збалансований розвиток тіла, покращення процесів обміну, зняття стресу, підвищення витривалості, покращення зовнішнього вигляду і стану здоров'я, то логічно було б застосувати один метод, який дає змогу досягти необхідного результату.

Дж. Пілатес вважав, що за допомогою його методики можна підвищити продуктивність як розумової, так і фізичної діяльності. Він назвав свій метод “Мистецтво контрології” або “М'язовий контроль”.

Деякі автори зауважують, що вправи за системою Пілатес мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, удосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо [1].

Система Пілатес не тільки зміцнює м'язи, а й вчить керувати тілом, відчувати його, жити й рухатися в гармонії із самим собою. Система Пілатес спрямована на правильне поєднання “вправа-дихання”. Поєднуючи ці дві складові, які гармонують між собою та дуже гарно впливають на організм людини загалом, фізичні вправи дають можливість зміцнювати організм та опорно-руховий апарат людини, а правильне дихання, в свою чергу, виконує функцію загального кровопостачання кисню до всіх органів.

Займатися за системою Пілатеса можуть люди будь-якого віку та статі, з різним рівнем фізичної підготовленості [6].

Всі вправи методики Пілатес ґрунтуються на вісьмох ключових принципах [6] – розслаблення, усвідомлене дихання, концентрація, конт-

роль і точність, центрування, плавність рухів, вирівнювання, порядок і регулярність:

1. Розслаблення. Кожне заняття треба починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги й позбавлятися від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.

2. Усвідомлене дихання. Навчитися контролювати правильне дихання протягом усього тренування. Використовувати техніку грудного та реберного дихання.

3. Концентрація. Забезпечити взаємодію та спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом і свідомістю.

4. Контроль і точність. Усі рухи мають бути точними, тому ця система вчить виконувати вправи, використовуючи силу м'язів, не залучаючи при цьому додаткові резерви організму.

5. Центрування. При виконанні будь-якої вправи потрібно завжди пам'ятати про "центр". Тобто Пілатес називав його "каркасом міцності".

6. Плавність рухів. Усі вправи виконувати в повільному темпі, але без зупинки та фіксації. При цьому постійно зберігати величину м'язової напруги.

7. Вирівнювання. Стежити за правильним взаємним положенням різних частин тіла, особливо суглобів. Слідкувати за поставою.

8. Порядок і регулярність. Необхідно виконувати вправи в певному порядку й тренуватися не менше 3-х разів на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хв. до 1 год.

Ці принципи допоможуть у визначенні методики занять із фізичного виховання засобами фітнесу за системою Пілатес для вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

**Висновки.** Серед основних факторів, які визначають стан здоров'я сучасної людини, є рухова активність, тому роль різних фітнес-технологій позитивно впливає на зміцнення здоров'я та підвищення успішності студентів.

Дослідження показали, що, поєднуючи професійно-прикладну фізичну підготовку з оздоровчими видами фітнесу, а саме за системою Пілатес, можна досягти покращення здоров'я та працездатності студентів.

Перспективи подальших розробок полягають у визначенні комплексів вправ, які сприятливо діють на опорно-руховий апарат, підвищують гнучкість у суглобах, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання, та розробці фітнес-програми з використанням вправ за системою Пілатес на заняттях із фізичного виховання студентів інших спеціальностей.

#### Список використаної літератури

1. Гостев Р. Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. Москва, 2005. 408 с.

2. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в среднем ПТУ : метод. пособ. Москва, 1982. С. 8–12.

3. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. для студ. галузі знань 0101 "Педагогічна освіта" факул. фіз. вих. пед. ун-тів. Суми, 2010. 24 с.

4. Лисицкая Т. С., Буркова О. В. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 9. С. 71–77.
5. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000. 368 с.
6. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання: аеробіка. Харків, 2015. 265 с.

Стаття надійшла до редакції 01.09.2017.

---

**Осицов А. В., Школа Е. Н., Гончаров М. С. Определение средств улучшения уровня профессионально-прикладной физической подготовки студентов экономико-правовых специальностей**

*В статье рассмотрена проблема формирования здоровья студентов как важная составляющая всех современных педагогических инновационных технологий. Исследована история становления и развития системы Пилатес. Эта методика определена как одно из средств физического воспитания с целью оздоровления и улучшения уровня профессионально-прикладной подготовки. Изучены принципы для построения фитнес-технологии с физического воспитания студентов на основе использования системы Пилатес.*

**Ключевые слова:** фитнес-технология, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, система Пилатес.

**Osiptsov A., Shkola E., Goncharov M. Dentification of Means of Improving the Level of Professional-Applied Physical Preparation of Students of Economics and Legal Specialties**

*Describes a problem where the formation of student health as an important part of all modern pedagogical innovation technologies. Researched the history of the formation and development of the system of Pilates. This technique is defined by the authors as a means of physical education with the purpose of improvement and improve vocational and applied training.*

*Fitness concept, which combines most of motor activity. Fitness is not a sport of high achievements, and physical culture, available and necessary to all. The principle of physical education and recreational nature specified in fitness technologies today are developing intensively. A practical manifestation of fitness technology must be comprehensive development of an organism, as a necessary condition of health. One of the specific objectives which is to optimize the physical development, improving motor skills, enhancing and maintaining health.*

*Examined the principles to build fitness technology with physical education students through the use of Pilates.*

*Exercises on the Pilates system has a powerful healing effect: regulate cerebral and peripheral circulation, improve breathing, develop and strengthen muscular system, improve the mobility of joints, the spinal column. Identified eight principles that will help in determining the methods of physical education classes by means of fitness Pilates system to improve professional-applied physical preparation of students.*

*Among the major determinants of health of modern man is a physical activity, so the role of different fitness technologies positively affect health and improving student performance. Studies have shown that combining professional-applied physical preparation with wellness fitness types, namely the Pilates system, it is possible to achieve improvements in health and the health of students.*

**Key words:** fitness-technology, students, professional-applied physical preparation, the Pilates system.