

ЗНАННЯ ПРИНЦИПІВ ПІЛАТЕСУ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бондаренко Вікторія, Гамов В'ячеслав

Державний торговельно-економічний університет м. Київ

Кафедра фізичної культури і спорту

v.v.bondarenko_frhtb_1_23_b_d@knute.edu.ua,

v.hamov@knute.edu.ua

Анотація. Пілатес – це вид оздоровчого фітнесу, котрий базується на гімнастиці, що складається з плавних рухів і вправ, які виконуються в повільному темпі. Цей вид фізичного навантаження був розроблений на початку ХХ століття американцем Джозефом Пілатесом, а його головною метою було відновлення здоров'я солдатів, які мали різні травми після війни. З часом Пілатес став поширеним видом фітнесу, зокрема ним займаються дівчата у процесі навчання у закладах освіти.

Ключові слова: Пілатес, фітнес, здобувачки освіти, фізична культура і спорт.

Summary. Bondarenko V., Hamov V. Knowledge of the principles of pilates for future specialists of physical culture and sports. Pilates is a type of fitness based on gymnastics, consisting of smooth movements and exercises performed at a slow pace. This type of exercise was developed at the beginning of the 20th century by the American Joseph Pilates, and its main goal was to restore the health of soldiers who had various injuries after the war. Over time, Pilates has become a common type of fitness, in particular, it is practiced by girls in the process of studying in educational institutions.

Keywords: Pilates, fitness, vocational education, physical culture and sports.

Постановка проблеми. Існує декілька ключових проблем, які можуть виникнути під час викладання Пілатесу. Основні з них, це – не раціональна техніка виконання вправ, недостатній контроль дихання, недостатня адаптація до потреб учасників і недостатнє розуміння принципів системи Пілатесу. Майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту важливо під час навчання навчитись вирішувати ці питання у модельних умовах, тому вкрай важливим є здійснення пошуку інформації щодо методики викладання [2].

Обговорення. Вправи у Пілатесі виконуються на підлозі, із спеціальним устаткуванням, а також на спеціальних тренажерах [3, 4].

Вправи без обладнання називають matwork (робота на маті). Вправи на підлозі, це – основна методика, розроблена Джозефом Пілатесом для початківців, що є основним, базовим курсом, у якому рухи виконуються у

положенні стоячи, сидячи, лежачи, в упорі стоячи на колінах. Вправи розраховані на будь-який рівень рухової підготовленості та будь-якого віку.

Заняття проводяться під повільну музику на м'якому неслизькому килимку. Варто утриматися від їжі за дві години до заняття. Займатись слід у одязі, що не утрудняє рухів, без взуття. Протягом заняття різні пози і рухи повільно та граціозно змінюють один одного у певному порядку [1, 3].

Рекомендації. Насьогодні існує безліч відеоматеріалів, що дозволяють освоїти методику Пілатес самостійно але слід постійно контролювати свої відчуття, концентруватися на кожному русі, підтримуючи напругу у певних зонах. Завжди тримати голову прямо, не закидаючи її назад і не притискуючи підборіддя до грудей. Вправи, що входять у заняття, більш високого рівня, поєднують у собі елементи фітнесу, йоги та аеробіки, зачіпаючи одночасно всі групи м'язів. Крім того, саме на цьому етапі вже розпочинаються комплекси, у яких задіяне додаткове обладнання (фітболи, еспандери, бодібари, ізотонічні кільця, тощо) [1, 4].

Усі вправи методики Пілатес ґрунтуються на ключових принципах – розслаблення, усвідомлене дихання, концентрації, контроль і точність, плавність рухів, центрування, вирівнювання, порядок і регулярність [3].
Принципи занять:

1. Розслаблення. Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації.
2. Усвідомлене дихання. При заняттях з Пілатесу дихання повинно бути глибоким із концентрацією на заповненні повітрям нижньої частини легень.
3. Концентрація. Суть цього принципу полягає в зосередженні уважної концентрації саме на ті м'язи, які в даний момент тренуються.
4. Контроль і точність. У методиці Пілатесу існує певна послідовність, або структура вправ, що послідовно зачіпає всі групи м'язів.
5. Центрування. Принцип заснований на стабілізуючих властивостях поперечних м'язів живота.
6. Плавність рухів. Цей принцип заснований на плавних рухах без зупинки та без фіксації при виконанні вправ.
7. Вирівнювання. Це принцип, спрямований на вироблення постави.
8. Порядок і регулярність. Без цього принципу всі зусилля будуть практично непомітні. Необхідно виконувати вправи у певному порядку, займатись не менше 2-3-х разів на тиждень. Оптимальна тривалість заняття – від 45 хвилин до однієї години.
9. Індивідуалізація. Освоюючи систему Пілатесу, відбувається навчання усвідомлювати власне тіло та контролювати окремі м'язи [1; 4].

Висновки. Вивчаючи основи Пілатесу, принципи якими керуються при його викладанні дізналися більше про проблематику цієї теми.

Література

1. Мірошніченко В., Паришкура Ю., Брезденюк О., Редько, С., Головкіна В. Модель ефективності фізкультурно-оздоровчих занять фітнесом

із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Випуск 8(168). С. 98-102. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).19)

2. Паришка Ю., Вихляєв Ю., Томіч Л., Супрунюк М. Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. Випуск 5 (150). С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>

3. <http://surl.li/nzkbm> (дата входу: 28.12.2023).

4. <http://surl.li/nzkcq> (дата входу: 09.01.2024).

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ КОМПОНЕНТНИМ СКЛАДОМ МАСИ ТІЛА

Брезденюк Олександра

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua*

Анотація. Робота присвячена вивченню статевих відмінностей прояву фізичних якостей студентів, чоловічої та жіночої статей в залежності від компонентного складу маси тіла.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, компонентний склад маси тіла.

Summary. Brezdeniuk O. Physical fitness of students with different body mass composition. The work is devoted to the study of gender differences in the manifestation of physical qualities of students, male and female, depending on the component composition of body weight.

Keywords: students, physical fitness, component composition of body weight.

Постановка проблеми. Удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді щороку не втрачає актуальності [3, 4]. Існують наукові відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям, проявом фізичних якостей та компонентним складом організму людини [1, 2]. Ефективність занять з