

Постановка проблеми. Теоретична підготовка є важливою складовою навчально-тренувального процесу юних плавців [1; 3]. У віці 8-10 років формується основа технічних навичок, що потребує усвідомленого підходу до виконання фізичних вправ. Недостатній рівень теоретичних знань може знижувати ефективність навчання плаванню [1]. Тому актуальним є питання вдосконалення теоретичної підготовки дітей даної вікової групи.

Обговорення. Діти 8-10 років характеризуються високою пізнавальною активністю та здатністю до швидкого засвоєння навчального матеріалу [2]. Теоретичні знання сприяють кращому розумінню техніки плавання дотриманню правил безпеки на воді [3]. Ефективність теоретичної підготовки підвищується при використанні наочних і ігрових методів навчання. Поєднання теоретичних пояснень із практичними вправами сприяє формуванню стійких рухових навичок у юних плавців [1; 2].

Рекомендації. Доцільно систематично включати теоретичні пояснення у тренувальний процес плавців 8-10 років. Рекомендується застосовувати доступні, наочні та ігрові форми подання матеріалу. Важливу роль слід відводити педагогічному контролю з боку тренера

Література

1. Богуславська В.Ю. Губар І.В. Удосконалення структури та змісту теоретичної підготовки плавців на етапі початкової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 3 К (147) 22. Київ, 2022. С.54-58.
2. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. для студентів III рівнів вищої освіти Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
3. Грузевич І. В. Основи викладання плавання у вищих навчальних закладах. Вінниця: Планер, 2021. 107 с.

СИСТЕМНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПІЛАТЕСУ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС: МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Данільченко Віта, Колумбет Олександр, Погасій Людмила

*Державний торговельно-економічний університет,
кафедра фізичної культури, спорту та реабілітації
knteusport@knute.edu.ua*

Анотація. Пілатес є сучасною системою вправ, що сприяє гармонійному розвитку тіла, підвищенню гнучкості, сили та концентрації уваги. Методика базується на принципах контролю, концентрації, точності та дихання і є безпечною для різного рівня підготовки. Регулярні заняття формують мотивацію до фізичної активності та сприяють загальному фізичному та психоемоційному розвитку студентів.

Ключові слова: Пілатес, фізичне виховання, студенти, психоемоційний стан, постава, рухова активність, методика.

Summary. Danilchenko V., Kolumbet O., Pohasii L. Systematic Implementation Of Pilates Into The Educational Process: Methodological And Practical Aspects. Pilates is a modern exercise system promoting harmonious body development, flexibility, strength, and concentration. The methodology is based on control, concentration, precision, and breathing principles and is safe for all fitness levels. Regular practice fosters motivation for physical activity and supports overall physical and psycho-emotional development in students.

Keywords: Pilates, physical education, students, psycho-emotional state, posture, physical activity, methodology.

Постановка проблеми. Пілатес є сучасною системою вправ, спрямованою на гармонійний розвиток тіла, підвищення гнучкості, сили та концентрації уваги. На відміну від класичної гімнастики, у якій акцент робиться переважно на фізичні навантаження та амплітуду рухів, пілатес базується на контролі, точності та усвідомленості кожного елемента [1, 3].

Обговорення. За дослідженнями І. Кравченко [1, с. 58], заняття Пілатесом сприяють у зменшенні м'язові напруження, покращенні показників координації рухів і стабілізації хребта, що особливо важливо для студентів, які багато часу проводять у сидячому положенні.

На думку Л. Корнієнко [2, с. 94], Пілатес сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом і диханням, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Вправи виконуються у спокійному темпі, без перевантаження серцево-судинної системи, що робить методику безпечною для людей різного рівня підготовленості та віку.

Рекомендації. Методика занять базується на шести принципах: концентрація, контроль, центринтрування, точність, плавність і дихання. Типове тренування триває 45-60 хвилин і складається з трьох етапів:

1. Підготовчий – дихальні вправи, мобілізація хребта, легке розігрівання;
2. Основний – виконання базових рухів на килимку із контролем центру тіла;
3. Заклучний – вправи на розтягнення, відновлення дихання, релаксація.

Під час занять увага зосереджується на роботі м'язів «центру сили» – черевного пресу, попереку, сідниць і стегон. Рухи виконуються повільно, з повним контролем, без ривків і перенапруги. Важливим компонентом є грудно-черевне дихання, координоване з кожним рухом [4].

На заняттях можуть використовуватися м'ячі, стрічки, ролики, кільця або невеликі гантелі, що дозволяє варіювати навантаження та залучати додаткові групи м'язів.

Методичні рекомендації:

- 2–3 заняття на тиждень;
- тривалість курсу – 8-10 тижнів;
- контроль інтенсивності – вправи без болю, із рівним диханням;

– індивідуалізація – адаптація комплексу до рівня фізичної підготовленості та стану опорно-рухового апарату.

Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму, що підтверджує ефективність методики як засобу фізичного та психоемоційного розвитку.

Література

1. Кравченко І. Вплив занять Пілатесом на поставу та функціональний стан студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я, 2023, С. 56-59
2. Корнієнко Л. Особливості методики пілатесу в системі оздоровчої гімнастики. Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2024. С. 92-95.
3. Гончар Т. Пілатес як ефективний засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. Молодий вчений, 2024. С. 181-184.
4. Паришкура Ю.В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омеляненко К.А. Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паролімпійський спорт. № 3. 2023 Суми. С. 55-59. DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.11 <https://journals.spu.sumy.ua/>
5. Поліщук М. Інноваційні технології у фітнес-тренуваннях: порівняльний аналіз пілатесу і класичної гімнастики. Сучасний фітнес і рекреація, 2025. С. 144-147.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ»

Дідик Тетяна, Кульчицька Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського,
кафедра теорії і методики спорту
ztat261@gmail.com*

Анотація. В роботі розглядаються ключові аспекти організації навчальних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму». Розроблено специфіку методичних підходів до практичних форм роботи. Особлива увага приділяється поєднанню теорії з практичними навичками.

Ключові слова: здобувач вищої освіти, навчальне заняття, атлетичні види спорту, фізичні здібності, практичні навички.

Summary. Didyk T., Kulchytska I. Peculiarities Of Organization And Methodology Of Conducting Classes In The Discipline «Theory And Methodology Of Teaching Athleticism». The paper examines key aspects of organizing training sessions in the discipline «Theory and Methods of Teaching