

ВИВЧЕННЯ ЗАСОБІВ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНО – ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Досліджено історію становлення та розвитку "Пілатеса", як засобу фізичного виховання з оздоровчою метою. Визначені принципи для побудови фізкультурно – оздоровчої технології занять з фізичного виховання студентів.

***Ключові слова:** студенти, здоров'я, професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), оздоровчий фітнес, "Пілатес".*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здоров'я є важливою складовою майже всіх сучасних педагогічних інноваційних технологій. Актуальним на сьогодні залишається питання підвищення ефективності оздоровчого впливу фізичних вправ різними засобами фізичного виховання [5,8].

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

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

Аналіз літератури показав, що для підвищення професійно – прикладної фізичної підготовки, а також підвищення фізичної підготовленості студенток використовуються різні засоби фізичного виховання.

Тому, пошук засобів та методів підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студенток економічних спеціальностей засобами оздоровчого фітнесу (PILATES) з урахуванням вимог до засвоєння обраної професії, яка відображає специфіку їх майбутньої трудової діяльності являється актуальною проблемою.

Мета роботи – вивчення історії становлення та розвитку "Пілатеса" як засобу фізичного виховання для покращення професійно – прикладної фізичної підготовки студенток.

Результати дослідження та їх обговорення. У роботі В.А. Кабачкова, С.А. Полієвського [4,5] надаються дані про роботу П.Ф. Лесгафт (1891) в якій він писав: «Вводя физическое образование в профессиональную школу, мы имеем в виду достичь искусства в ремесле».

Аналіз літератури показав, що ще у 1923р. була вперше розроблена програма фізичного виховання, яка була направлена на розвиток професійно-трудова (прикладних) навичок [3,8]. Це були методичні вказівки про проведення занять фізичними вправами на фабриках та заводах.

На думку Б. І. Загорського [2] головне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки – це спрямований розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей людини, до яких висувуються 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.

Так, в свою ж чергу американські спеціалісти Єдвард Т. Хоулі та Д. Дон Френке [10] виділяють загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний з потягом до найвищого рівня життя. Він складається з інтелектуальних, соціальних, духовних та фізичних якостей. Здоровий спосіб життя, на думку авторів, є - динамічний, багатогранний стан пов'язаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальних інтересів. Фізичний

фітнес включає в себе оздоровчий фітнес, направлений на досягнення та підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань, а також направлений 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 і необхідна всім. Адже, і біг, і катання на роликах, і плавання, і прогулянки на велосипеді, і всі види аеробіки, атлетична гімнастика – все це можна віднести до фітнесу [5].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно – оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються [9,320].

Практичним проявом фізкультурно – оздоровчої технології [5; 7; 9 та ін.] повинен бути всебічний розвиток організму, як необхідна умова здоров'я. Одним із специфічних завдань яких є оптимізація фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей, зміцнення і збереження здоров'я.

Існує дуже велика кількість різновидів оздоровчого фітнесу, одним з яких є – пілатес (PILATES).

За даними Т.Ю. Круцевич особливість цієї системи (PILATES) є свідоме виконання вправ, які сприятливо діють на опорно – руховий апарат, сприяють підвищенню гнучкості, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання [9,341].

"Пілатес" – це не просто комплекс спеціально підібраних вправ, а це методика тренування, заснована на гармонії розуму і тіла. Вся система "пілатес" будується на плавному і керованому виконанні певних рухів, які включають в роботу все, навіть найдрібніші м'язи. В результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах [11].

Методика "пілатес" була створена Джозефом Пілатесом (Joseph Pilates) більше ста років тому. Фізично слабкий і хворобливий від народження, Джозеф знайшов в 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 володів відмінним здоров'ям і атлетичною фігурою, які він зумів зберегти до самої старості. Все життя Пілатеса було пов'язано зі спортом [11].

Він вважав, що тіло створюється розумом. Методика "Пілатес" була створена для здорового тіла, здорового духу і здорового способу життя. Пілатес постійно удосконалював свої пізнання в східних єдиноборствах, йозі, основах медитації. Джозеф Пілатес розглядав тіло як цілісну систему, частини якої повинні оптимально взаємодіяти. Тому і досягнення оптимального результату було можливе лише при підпорядкуванні 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. Він 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 застосовувати один метод, який дозволяє досягти необхідного результату.

Д. Пілатес вважав, що з допомогою його методики можна підвищити продуктивність як розумової, так і фізичної діяльності. Він назвав свій метод «Мистецтво контролю» або «М'язовий контроль» [11].

Деякі автори відмічають, що вправи оздоровчого фітнесу (PILATES) мають потужний оздоровчий ефект: регулюють мозковий і периферійний кровообіг, вдосконалюють дихання, розвивають і зміцнюють м'язову систему, покращують рухливість суглобів, хребетного стовпа тощо [1,7].

"Пілатес" не тільки зміцнює м'язи, але й вчить керувати тілом, відчувати його, жити й рухатися в гармонії з самим собою. Система пілатес направлена на правильне поєднання «вправа-дихання». Поєднуючи ці дві складові які гармонують між собою та дуже гарно впливають на організм людини в цілому, фізичні вправи надають можливість до зміцнення організму та опорно – рухового апарату людини, а правильне дихання в свою чергу виконує функцію загальне кровопостачання кисню до всіх органів.

Займатися "Пілатесом" можуть люди любого віку та статі, та з різним рівнем фізичної підготовленості [7].

Всі вправи методики "Пілатес" ґрунтуються на вісьмох ключових принципах [12] - розслаблення, усвідомлене дихання, концентрація, контроль і точність, центрування, плавність рухів, вирівнювання, порядок і регулярність:

1. **Розслаблення.** Кожне заняття слід починати з розслаблення або релаксації. Навчитися виявляти зони небажаної напруги і позбавлятися від неї, аби забезпечити правильну роботу потрібних м'язів.
2. **Усвідомлене дихання.** Навчитися контролювати правильне дихання протягом всього тренування. Використовувати техніку грудного та реберного дихання.
3. **Концентрація.** Забезпечити взаємодію і спільну роботу фізичних і розумових процесів для встановлення зв'язку між тілом і свідомістю.
4. **Контроль і точність.** Всі рухи мають бути точними, тому 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.** Всі вправи виконувати в повільному темпі, але без зупинки та без 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 і тренуватися не менше 3-х раз на тиждень. Оптимальна тривалість заняття від 45 хвилин до однієї години.

Ці принципи допоможуть у визначенні методики занять з фізичного виховання засобами оздоровчого фітнесу (PILATES) для удосконалення професійно – прикладної фізичної підготовки студенток.

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

Дослідження показали, що поєднуючи професійно – прикладну фізичну підготовку з оздоровчими видами фітнеса, а саме (PILATESA), можна досягти покращення в здоров'ї та працездатності студентів.

Перспективи подальшого дослідження полягають у визначенні комплексів вправ, які сприятливо діють на опорно – руховий апарат, підвищують гнучкості у суглобах, стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання та розробці фізкультурно – оздоровчої фітнес програми з використанням вправ за системою "Пілатеса" на заняттях з фізичного виховання студенток економічних спеціальностей.

Використані джерела:

1. Гостев Р.Г. Физическая культура и спорт в современных условиях. / Р.Г. Гостев. - М.: Еврошкола, 2005. – 408 с.
2. Загорский Б.И. Профессионально – прикладная физическая подготовка в советской системе физического воспитания. / Б.И. Загорский // Методические разработки для студентов институтов физкультуры. – М., 1981. – 31 с.
3. Кабачков В.А. Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся в среднем ПТУ. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. Метод. Пособие. – М.: Высш. школа, 1982. – С. 8.
4. Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. Метод. пособие. - М.: Высш. школа, 1991. – С. 5.
5. Кібальнік О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання. / О.Я. Кібальнік, О.А. Томенко/ Навчально – методичний посібник для студентів галузі знань 0101 « педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Суми: Видавництво СумДПУ ім.. А.С.Макаренка, 2010. – 24 с.
6. Козырь П.В. Проблема ценности здоровья в историческом аспекте / П.В. Козырь // Вестник Томского Государственного университета. – 2007. – №301. – С. 20-22.
7. Лисицкая Т.С. Влияние занятий по системе Пилатеса на физическое развитие и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста / Т.С. Лисицкая, О.В. Буркова // Теория и практика физической культуры. – 2008. - №9. – С. 71-77.
8. Лоза Т.О. Пошук шляхів підвищення рівня здоров'я студентів: теоретичний аспект / Т.О. Лоза // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. - №2. - С. 34.
9. Теорія та методика фізичного виховання / Під. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.

10. Хоули Э.Т., Оздоровительный фитнес. / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с.
11. <http://www.ptica-nn.ru/>
12. <http://kompleksu.narod.ru/>

Пархоменко Е.П., Лоза Т.А.

ИЗУЧЕНИЕ СРЕДСТВ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Исследовано историю становления и развития "Пилатеса", как средства физического воспитания с оздоровительной целью. Изучены принципы для построения физкультурно – оздоровительной технологии занятий с физического воспитания студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровье, профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП), оздоровительный фитнес, "Пилатес".

Parkhomenko O.P., Loza T.O.

EXPLORING MEANS OF THE IMPROVING HEALTH PROFESSIONAL
APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF THE STUDENTS
OF ECONOMIC SPECIALISTS

The history and development of Pilates as a means of physical training with recreational purposes. The history and development of Pilates as a means of physical training with recreational purposes.

Key words: students, health, professionally-applied physical preparation (PAPP), health-improving fitness, Pilates.

Стаття надійшла до редакції 06.02.2013

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