

фіз. культ. (10–12 верес. 2019 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 37.

Маляр Н.С. <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Маляр Е.І. <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>

Федин К.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНТЕГРАЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ ТА ПІЛАТЕСУ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Західноукраїнський національний університет

Анотація. На підставі аналізу наукової та навчально-методичної літератури нами було охарактеризовано такі види фізкультурно-оздоровчої діяльності як степ-аеробіка та пілатес. У результаті дослідження обґрунтовано ефективність інтегрального використання засобів степ-аеробіки та пілатесу для підвищення психофізичної працездатності студентів.

Annotation. Based on the analysis of scientific and educational literature, we have characterized such types of physical culture and health activities as step aerobics and pilates. The study substantiates the effectiveness of the integrated use of step aerobics and pilates to improve the psychophysical capacity of students.

Заповіт Гіппократа «не нашкодь» повинні дотримуватися не тільки медики, а й фахівці в галузі фізичної культури, зокрема, у фітнес-індустрії. Різні фізичні вправи активно впливають на всі органи і системи організму, що визначає показання та протипоказання до їх використання. Гімнастика пілатес була розроблена Джозефом Убертусом Пілатесом більше 80 років тому. Він створив 34 вправи, які описав у своїй книзі в 1945 році «Повернення до життя», а на сьогоднішній день вправ налічується близько 500. У назву книги автор вклав сенс нового методу вправ: здоровий спосіб життя за допомогою «пробудження тіла через рух і свідомість - через усвідомлену думку [5, 7, 9, 10].

Мета роботи – на підставі аналізу наукової та навчально-методичної літератури визначити ефективність інтегрального використання засобів степ-аеробіки та пілатесу для підвищення рівня психофізичної підготовленості студентів.

Гімнастика пілатес вирішує наступні завдання: розвиток координаційних здібностей, дихальної системи, зміцнення м'язів черевного пресу і спини, покращує рухливість в суглобах, сприяє розвитку гнучкості і формуванню правильної постави, допомагає боротися з депресією і сприяє зняттю стресу [5].

Сьогодні заняття гімнастикою пілатес дуже різноманітні, вони включають великий арсенал вправ. Залежно від підбору засобів програми з пілатесу можна класифікувати на [7, 9, 10]:

1. Програми в форматі Метворк (Pilates Matwork), є базовим курсом, в якому рухи виконуються в положенні сидячи, лежачи, стоячи, в упорах і без додаткового обладнання. Pilates Matwork є вправи, які спрямовані на зміцнення м'язів черевного преса і спини, зняття м'язової напруги у всьому хребетному стовпі, поліпшення постави, навчання методики дихання, активізацію діяльності нервової системи і регуляцію ступеня психічного збудження.

2. Програми, в яких використовується спеціальне додаткове обладнання (ізотонічні кільця, гімнастичні палиці, м'ячі різного діаметру).

3. Програми, в яких використовуються обтяження і амортизатори (гантелі, гумові джгути, тери та ін.).

4. Програми комплексного характеру, які можуть поєднувати вправи йоги, хореографії, танцю, релаксації, стретчинга, класичної аеробіки та ін.

5. Програми, які включають спеціальні пружинні тренажери - Reformer, Trapeze, Cadillac, Chair.

Специфічними особливостями гімнастики пілатес є 8 принципів: релаксація, концентрація, координація, вирівнювання, дихання, плавність рухів, центрування і витривалість [7-10].

Багато психологів визначають релаксацію як «стан неспання, що характеризується зниженою психофізіологічної активністю». Принцип релаксації полягає в умінні працювати при виконанні вправ без зайвої напруги. Розслаблення, тіла перед початком кожної вправи і фокусування уваги на тій частині тіла, над якою треба працювати, сприяє навчання приймати правильне положення тулуба і, отже, утримування його без надмірного напруження.

Джозеф Пілатес любив вислів німецького письменника Фрідріха фон Шіллера: «вміння постійно утримувати думки на тій частині тіла, над якою йде робота». Принцип концентрації включає в роботу розум займається, і під час виконання вправи необхідно направляти всю увагу на м'язи, які задіяні в ньому.

Уміння зосереджувати свою увагу на виконанні вправ нерозривно пов'язане зі здатністю координувати свої дії. Принцип координації спрямований на напругу одного м'язу, при цьому інший необхідно розслабити, виконання вправ стимулює двосторонній зв'язок між мозком і м'язами організму [10].

Принцип вирівнювання полягає в дотриманні взаємного розташування всіх частин тіла під час виконання кожної вправи в даній гімнастиці.

Наступним, одним з найважливіших принципів, є дихання. Дихання - це сукупність процесів, що забезпечують надходження в організм кисню, використання його для окислення органічних речовин із звільненням енергії і виділенням вуглекислого газу в навколишнє середовище.

Кожна вправа гімнастики пілатес має свій режим дихання, але існує два загальних правила [5, 7]:

- вдих виконується, готуючись до руху;
- видих проводиться в процесі руху.

Виконання рухів на видиху дозволяє не тільки розслабити, але і уникнути перенапруги, також пілатес оберігає від затримки дихання, яке викликає непотрібну напругу і стрес в організмі людини, яка займається.

У гімнастиці пілатес постійно залучені в роботу м'язи черевного преса, тому всі вправи виконуються за допомогою грудного («реберного») дихання.

Одним із принципів є центрування - це початковий етап кожної вправи, воно забезпечує стабілізацію тулуба і дозволяє не напружувати нижню частину спини, подовжувати і витягувати м'язи. М'язам, які відповідають за красиву поставу, необхідна витривалість, і її підвищення є одним із головних завдань пілатесу.

Заняття пілатесом ефективно впливають на скелетно-м'язову і лімфатичну системи. Всі вправи гімнастики пілатес розроблені для розвитку м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів спини і преса, поліпшення гнучкості і рухливості суглобів.

Завданнями степ-аеробіки є: поетапна кондиційна підготовка, розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності [1-3].

Всі вправи в степ-аеробіці можна класифікувати на кілька груп. Наприклад, кроки класифікуються залежно від різних ознак [1, 2]:

1. Напрями вертикального переміщення (вгору або вниз):

- кроки вгору (Up Step) - рухи, які починаються на підлозі і виконуються на степ-платформі;

- кроки вниз (Down Step) - рухи, які починаються зі степ-платформи на підлогу.

2. Рухи, що починаються з провідною ноги:

- початок руху з однієї і тієї ж ноги - це елементи, які виконуються з однієї і тієї ж ноги на 4 рахунки;

- початок руху зі зміною положення ніг - це руху, що виконуються на 4 рахунки зі зміною положення ніг.

3. Наявність або відсутність обертального моменту навколо поздовжньої осі, що дозволяє розділяти елементи на наступні два види:

- без повороту - з переміщенням;

- з поворотом - обертальні.

4. Наявність або відсутність опорної фази, що дозволяє класифікувати рухи на кроки; підскоки і стрибки.

Фахівцями були виділені принципи аеробіки: доступності, «не нашкодь», біологічної доцільності, програмно-цільовий принцип, статево-вікових відмінностей, індивідуалізації, гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людей, які займаються, взаємозв'язку психічних і фізичних сил людини, інтеграції, краси та естетичної доцільності.

Заняття аеробікою повинні бути доступні як в координаційному плані, так і в функціональному, відповідати духовним і розумовим запитам людей, які займаються. У цьому полягає суть принципу доступності.

В основі принципу біологічної доцільності лежать: велике навантаження, фаза суперкомпенсації, специфічний вплив фізичних вправ на організм людей, що займаються і т.д.

Відповідно до програмно-цільових принципів програмування тренувального процесу спочатку повинні формуватися конкретні цільові завдання, потім визначатися необхідні для їх реалізації зміст, обсяг і організація тренувального навантаження [1, 3, 8].

Принцип статево-вікових відмінностей повинен базуватися на складанні програм з аеробіки з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей не тільки між дорослими і дітьми, але і за статтю.

Дотримання принципу індивідуалізації - одне з головних вимог в аеробіці.

Активна діяльне позиція в житті, вибір власних шляхів, постановка і досягнення мети завжди звільняють додаткову енергію, мобілізують ресурси і тим самим забезпечують поліпшення здоров'я, в цьому полягає принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини [2, 8].

Наступний принцип полягає в цілісності людської особистості, яка проявляється, перш за все, у взаємодії психічних і фізичних сил організму. Людина, яка займається, реалізує себе в суспільстві тільки в тому випадку, якщо вона має достатній рівень психічної енергії, яка визначає його працездатність.

Принцип інтеграції полягає в тому, що висока ефективність в створенні фітнес-програм інтегрує все краще, що розробляється в змішаних наукових дисциплінах у вигляді нових інноваційних форм.

Привабливість фітнес-програм, особливо для жінок, полягає в їх природному бажанні бути красивими, граціозними, мати гарну фігуру. Тому одним із критеріїв відбору засобів при створенні фітнес-програм і побудові комбінацій є естетика рухів - в цьому полягає суть принципу краси і естетичної доцільності. [3].

В основі рухів різних видів аеробіки і зокрема степ-аеробіки лежать базові кроки класичної аеробіки, що не виключає танцювальну стилізацію вправ. Отже, в степ-аеробіці використовуються вправи у вигляді кроків, підскоків на і через степ-платформу в різних напрямках, стрибків, заходження і сходження, махів ногами, присідань, випадів і бігу, що сприяє підвищенню загального рівня здоров'я і психічного стану, людей, що займаються (знижує ризик багатьох захворювань, регулює функціональну діяльність організму, підвищує «життєвий тонус», активність, працездатність, настрій, повсякденне самопочуття і т. п.); сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості (підвищує всі важливі фізичні якості організму); підтриманню або зміні зовнішнього вигляду (знижує кількість жирової тканини в організмі, збільшує або зменшує обсяг м'язової маси, покращує поставу, ходу і т. д.) [1-3, 8].

Аналіз вище викладених наукових робіт дозволяє стверджувати, що серед великої різноманітності фітнес-програм, для вирішення поставлених завдань - підвищення фізичної працездатності, психологічної підготовки, зміцнення здоров'я, підвищення інтересу, розвиток рухових здібностей і поліпшення фізичного стану студентів, за своїми характеристиками, популярності та ефективності впливу на організм людей, які займаються, найбільш підходять засоби степ-аеробіки та пілатесу [1-10].

Висновки:

Проведений теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури і необхідні шляхи вирішення, які констатують гостру необхідність наукового обґрунтування нових методик і технологій, що дозволяють вирішувати завдання комплексного підвищення не тільки рівня здоров'я, а й розумової і фізичної працездатності студентів і таким чином підтримувати життєдіяльність їх організму на рівні, що забезпечує успішність освоєння освітніх програм ВНЗ.

Аналіз результатів наукових досліджень дає нам підстави ефективно використовувати гімнастику пілатес для підвищення рівня психофізичної працездатності студентів:

- заняття пілатесом ефективно впливають на скелетно-м'язову і лімфатичну системи. Всі вправи гімнастики пілатес розроблені для розвитку м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів спини і пресу, поліпшення гнучкості і рухливості суглобів, тонізують м'язи всього організму, вдосконалюють координаційні здібності, покращують статура, допомагають впоратися з болями в спині;

- систематичні заняття пілатесом покращують дихальну систему, знижують психоемоційне напруження, допомагають впоратися зі стресами, за допомогою принципу «дихання» в організмі поліпшується кровопостачання мозку і загальна циркуляція крові, що позитивно позначається на психічні процеси людей, які займаються; урівноважують психічні та духовні якості людини, допомагають боротися з депресією і сприяє зняттю стресу.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості був обраний інноваційний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності – степ-аеробіка, в зв'язку з тим, що:

- степ-аеробіка позитивно впливає не тільки на підвищення загального рівня здоров'я і психічного стану що займається, але і на фізичну працездатність;

- степ-аеробіка є найбільш популярними в фітнес-індустрії; недостатньо розроблені методики на основі вибору інноваційних фітнес-технологій (степ-аеробіки) для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів основного відділення.

Інтегральне використання засобів пілатесу та степ-аеробіки сприятиме підвищенню рівня психофізичної підготовленості студенток.

Список літератури:

1. *Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу / Педагогіка, психологія та медико-*

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х., 2014. № 11. С. 3-7.

2. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2018. 208 с.

3. Опришко Н.О., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Сучасні оздоровчі фітнес програми для студентів / Тернопіль: Економічна думка, 2016. 52 с.

4. Муракамі К. Пілатес. 9 програм для всіх рівнів підготовки: пров. з англ. М.: Ексмо, 2011. 232 с.

5. Остін Д. Пілатес для всіх: пров. з англ. [3-тє вид.]. Мн.: «Попурі», 2007. 320 с.

6. Практикум з аеробіки / уклад. Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян, Ю.О. Воробйова. Київ: Вид-во НАУ, 2012. 32 с.

7. Робінсон Л. Управління тілом за методом Пілатеса [3- е изд.]. Мн.: ТОВ «Попурі», 2006. 128 с.

8. Тулайдан В.Г. Оздоровчий фітнес /В.Г. Тулайдан, Т.В. Шелехова // - Львів, «Фест-Прінт», 2016. 106 с.

9. Lately P. The pilates method: history and philosophy // Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2001. P. 275-282.

10. Pilates JH The complete writings of Joseph H. Pilates. Philadelphia: BainBridge Books, 2000. 115 p.

Мицкан Б. М. <http://orcid.org/0000-0002-5853-713X>,

Мицкан Т. С. <http://orcid.org/0000-0002-4164-2961>

РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ АКМЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Прикарпатський національний університет імені Василя
Стефаника

Анотація. Дослідження присвячено вивченню акмеологічних компетентностей майбутніх вчителів фізичної культури. Аналіз сучасного стану професійної підготовки вчителів фізичної культури дає змогу зробити висновок, що тільки 23,5% опитаних респондентів виявляє інтерес до акмеспрямованого удосконалення та прагне оволодіти акмеологічними методами. Спонукає їх до цього, в першу чергу, бажання кар'єрного зростання пізнання та прагнення досягти поставленої мети.

Annotation. The study is devoted to the study of acmeological competencies of future physical education teachers. Analysis of the current state of professional training of physical education teachers