

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
імені Т.Г. ШЕВЧЕНКА

# ВІСНИК

Чернігівського національного  
педагогічного університету

Випуск 139

Том II

Серія: ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Чернігів  
2016

**ВІСНИК**  
**Чернігівського національного педагогічного університету**  
**імені Т.Г.Шевченка**

**Головна редакційна колегія**

*Головний редактор* доктор педагогічних наук, професор,  
чл.-кор. НАПН України **Носко М.О.**

*Відповідальний редактор* доктор історичних наук, професор **Дятлов В.О.**

**Редакційна колегія серії "Педагогічні науки":** Бобир О.В., Бобир С.Л., Боровик А.М., Гаркуша С.В., Гетта В.Г., Горошко Ю.В., Грищенко С.В., Давиденко А.А., Жила С.О., Завацька Л.М., Захарук Т., Клим-Клімашевська А., Кузьомко Л.М., Ляшенко О.І., Міненко А.О., Носко М.О., Носовець Н.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Ростовський О.Я., Савченко В.Ф., Скок М.А., Стеченко Т.О., Стрілець С.І., Торубара О.М., Третяк О.С.

**Редакційна колегія серії "Фізичне виховання та спорт":** Адирхаєв С.Г., Архипов О.А., Багінська О.В., Власенко С.О., Воєділова О.М., Гаркуша С.В., Грищенко С.В., Єдинак Г.А., Єрмаков С.С., Жиденко А.О., Жула В.П., Жула Л.В., Кузьомко Л.М., Куртова Г.Ю., Лисенко Л.Л., Ляпін В.П., Медведєва І.М., Носко М.О., Огієнко М.М., Пліско В.І., Проніков О.К., Приймак С.Г., Синіговець В.І., Синіговець І.В., Цьось А.В.

*Відповідальний за витуск:* доктор педагогічних наук, доцент **Гаркуша С.В.**

*За зміст публікацій, достовірність результатів досліджень відповідальність несуть автори.*

**Заснований 30 листопада 1998 р.**  
*(Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.)*

**Адреса редакційної колегії:**  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, тел. (04622) 3-20-09.

Рекомендовано до друку вченою радою  
Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка  
*(протокол № 1 від 31 серпня 2016 року)*

*Вісник Чернігівського національного педагогічного університету "Серія: Педагогічні науки"  
включено до Переліку наукових фахових видань України.*

Наказ МОН України №528 від 12 травня 2015 р.

УДК 378.4:796

Миргород Д.О.

## ПИЛАТЕС КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РЕФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

*Пилатес як перспективний напрямок у процесі фізичного виховання студентів в умовах реформування системи освіти у вищих навчальних закладах. Розглянуто питання, пов'язане з необхідністю оптимізації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах в напрямку оновлення основних завдань та провадження сучасних та ефективних засобів та методів поліпшення фізичного здоров'я молоді. Показано використання оздоровчої системи фізичних вправ Джозефа Пилатеса, як, всесвітньо затребуваної, унікальної та ефективної техніки рухових дій, в напрямку реабілітації, підвищення фізичного потенціалу та підготовки спортсменів у ВНЗ.*

*Ключові слова: фізичне виховання студентів, оздоровчі системи фізичних вправ, Пилатес.*

**Постановка проблеми и её связь с важными научными и практическими задачами.** "Физическое здоровье – это первое условие счастья", – говорил Джозеф Пилатес, создатель уникальной системы физических упражнений, которая носит его имя и является одной из самых востребованных систем двигательной активности в мире. К сожалению, преимуществ цивилизации привели к тому, что люди, в основном, сидят у компьютера, за рулем или перед телевизором. Комфортные условия современной жизни способствуют выдвигению головы вперед и округлению плеч, увеличению поясничного изгиба, и эта проблема требует к себе пристального внимания со стороны специалистов в области физического воспитания и спорта.

Безусловно, чтобы достичь успеха во всех сферах современной жизни, с учетом индивидуальных возможностей человека, необходимо стремиться приобретать сильные, здоровые тела и предельно развивать умственные способности. В этом отношении, студенческий возраст является наиболее благоприятным периодом для формирования осознанной привычки ценить, беречь и поддерживать хорошую физическую форму. Непонимание или недооценивание этого факта с молодых лет, приводит быстрому изнашиванию организма и, как следствие, снижению степени личностной самореализации.

Следует отметить, что на фоне стойкого ухудшения состояния здоровья молодежи, ежегодно, по данным медицинского осмотра, в первую тройку наиболее распространенных заболеваний студентов первого курса в высших учебных заведениях, входят заболевания, связанные с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата [5]. Среди них: нарушения осанки, нестабильность позвонков, искривления позвоночника различной степени, последствия перенесенных травм, приобретенные еще в подростковом возрасте.

**Анализ специальной литературы** и практика свидетельствуют о том, что объём современного образования приводит к длительным умственным перегрузкам и малоподвижному образу жизни студента. При этом, свободное от академических занятий время студенты также тратят на работу за компьютером, на выполнение домашних заданий и изучение профессиональной литературы. Все это усугубляет уже имеющиеся проблемы со здоровьем и негативно отражается на физическом, умственном и психоэмоциональном состоянии молодого организма. Данная проблема отражена в работах И.Н. Кувшинчикова, 2013; О.Э. Коломийцевой, А.Х. Дейнеко, 2015; В.С. Мунтяна, 2015, и других авторов. Следовательно, предлагаемые системы физических упражнений должны обеспечивать необходимую разрядку и восстановление как физических, умственных, так и психоэмоциональных сил.

В последнее время, процесс физического воспитания в высших учебных заведениях, в своей традиционной форме давно устарел, и не позволяет, в полной мере, решить поставленных перед ним задач. Следовательно, необходимо оптимизировать систему физического воспитания, обновить цель и задачи, с учетом требований современной жизни, а также наполнить её новыми, более эффективными средствами и методами двигательной активности. Все это позволит воспитать всесторонне-развитую, гармоничную, физически крепкую личность и профессионала своего дела.

В данном отношении система физических упражнений, разработанная Джозефом Хубертусом Пилатесом обладает наибольшей эффективностью и позволяет сформировать правильную, осознанную привычку двигаться, скорректировать осанку, увеличить гибкость позвоночника и суставов и, в

результате, повысить физическую и умственную работоспособность, снизить психоэмоциональное напряжение.

**Связь работы с научными программами, планами, темами.** Исследование проводилось в соответствии с инициативной темой научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания № 1 Национального юридического университета имени Ярослава Мудрого на 2016-2020 гг.

**Цель работы** заключается в изучении специфических особенностей системы физических упражнений Джозефа Хубертуса Пилатеса и перспектив ее использования в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.

**Задачи работы:** 1. Определить основные задачи физического воспитания студенческой молодежи на этапе реформирования системы высшего образования. 2. Изучить цель, принципы и методические особенности системы физических упражнений Дж. Пилатеса, а также перспективы её использования в процессе физического воспитания студентов.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач использовался метод теоретического анализа и обобщения литературных источников и интернет ресурсов, а также результаты личной практики.

**Основные результаты работы.** Студенческая жизнь – это уникальный этап становления человека, связанный с периодом расцвета его физических и духовных возможностей. Именно на этапе высшего образования молодой, еще растущий организм, в силу своей энергии и любознательности активно впитывает любую информацию, очень быстро заряжается новыми идеями, легко вовлекается в спортивную-массовую жизнь учебного заведения.

При этом, по мнению многих специалистов, успешное овладение высшим образованием напрямую зависит от хорошего физического здоровья студентов [3, 4]. Именно в этот момент, очень важно культивировать в молодом человеке уважение к собственному телу, ценность хорошей физической формы и необходимость ее поддержания с помощью ежедневных физических упражнений, познакомиться с различными видами спортивной и двигательной активности, вдохновить на поиск индивидуальной системы движений, которой он сможет пользоваться самостоятельно в повседневной жизни.

Отсюда, приоритетными задачами современного физкультурного образования можно считать следующие: 1) сформировать отношение к здоровью – как к важнейшей ценности и 2) воспитать привычку к осознанной регулярной двигательной активности, с целью приобретения и поддержания хорошей физической формы на протяжении жизни. Это также согласуется с данными исследования Кувшинчикова И.Н., Власова Г.В. и Кобзаря А.Н. [3], которые определили, что физическая активность и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, являются важным элементом организации физического воспитания студенческой молодежи. В свою очередь, по данным ряда авторов [5], необходимо формировать мотивацию к занятиям физическим воспитанием с помощью внедрения широкого выбора самых передовых и эффективных видов фитнеса.

Известно, что практически каждое наше повседневное действие – это процесс передачи информации от внешних органов чувств (зрение, слух, тактильные ощущения) центральной нервной системе, которая, в свою очередь, анализирует и обрабатывает её, и передает сигналы соответствующим мышцам. В процессе жизни регулярные действия выполняются нами автоматически, движения мышц становятся рефлексорными, не подчиняющимися воле. В итоге, мы утрачиваем контроль над нашим телом и привыкаем жить в тех условиях, которые диктует наша двигательная привычка.

В этом отношении метод, разработанный Джозефом Пилатесом, названный им "Контрология", обладает наибольшим эффектом, так как в его основе лежит координация тела, сознания и духа, а одним из главных результатов является освоение навыка управления разумом, который способен полностью контролировать тело. В свою очередь, автор утверждал, что здоровье человеческого организма напрямую зависит от здоровья позвоночника, под которым понимал его гибкость и мобильность [1].

Известно, что любая форма работы позвоночно-двигательного сегмента (ПДС) и позвоночника в целом, его прочность определяется состоянием центральной нервной системы (ЦНС), включая ее высшие отделы, ответственные за прогнозирование и координацию движений. При этом, ЦНС выступает в роли контролирующей подсистемы, а мышцы – в роли активной подсистемы. Между ЦНС и мышцами осуществляется нервно-мышечная связь. В свою очередь, костный аппарат является пассивной подсистемой. Функционирование всей системы зависит от сбалансированной работы каждой из подсистем. Следовательно, работа с ЦНС и движение – это здоровье позвоночника.

Принцип работы в Пилатес основан на биомеханических закономерностях движений человека. Человеческий организм здесь рассматривается как целостная саморегулирующая и самоуправляемая система, а нарушение биомеханики движений отдельного звена системы, безусловно, ведет к закономерному сбою системы в целом.

Изменение условий функционирования целостной системы влечет за собой появление различного рода компенсаций, которые приводят к мышечным дисбалансам. Длительные компенсации меняют работу всех звеньев системы, что приводит к появлению новой привычки двигаться и удерживать

положение тела в пространстве. Такое положение тела в дальнейшем, приводит к боли в позвоночнике и суставах, вследствие неравномерного распределения нагрузки на отдельные участки тела.

Философия метода заключается в том, для полноценного функционирования системы, жизненно важно осуществлять контроль над собственными движениями, выполнять их без лишнего напряжения и с максимально возможной амплитудой. Контролируемая, оптимальная двигательная нагрузка обеспечивает постоянный приток обогащенной кислородом крови к мозгу, вследствие чего происходит активизация ранее бездействующих участков и ощущается "прилив сил". Основной целью системы является воспитание функционального и безопасного движения, формирование правильной привычки движения, а не выполнение упражнения ради упражнения [2].

Основу метода составляет комплекс из 34 специальных упражнений, которые можно выполнять как на мате " Matwork", так и на авторском малом и большом оборудовании ("Кадиллак", "Универсальный реформер", "Корректор спины" и другие приспособления). Техника построения движений подразумевает помещение тела человека в определенные оптимальные условия (исходное положение), при которых все составляющие системы (части тела) находятся в динамическом равновесии. Выполнение отдельного двигательного действия, с заданным набором свойств, происходит при одновременном сохранении остальных сегментов тела стабильными.

В процессе занятий Пилатесом руководствуются следующими принципами [1]:

1. Дыхание и движение неразделимы. Дж. Пилатес говорил: "Дыхание – это первое, что вы делаете в жизни и последнее. От него зависит ваша жизнь". В Пилатесе используется диафрагмальное дыхание, которое позволяет увеличить жизненный объем легких, избавиться от токсинов, улучшить кровообращение. Глубокий рисунок дыхания увеличивает подвижность грудной клетки и эластичность мышц, которые ее окружают, а также способствует массажу внутренних органов, так как диафрагма соприкасается с сердцем, легкими, поясницей и животом. Другими преимуществами являются: исчезновение боли, напряжения и стресса, что ведет к улучшению настроения и ясности мышления.

2. Центрирование. Использование центральной части тела – это основа всех движений в Пилатесе. Под центром понимают мышцы живота (глубокие мышечные слои, расположенные близко к позвоночнику и обеспечивающие удержание вертикальной положения тела), мышцы тазового дна, ягодиц и многораздельные мышцы (расположенные вдоль всего позвоночного столба и отвечающие за его стабильность). Сильные мышцы центра – залог сбалансированности тела (когда ни одна часть не доминирует над другими), хорошей осанки, легкости и плавности движений. Сильный центр выстраивает и поддерживает позвоночный столб, который является основой нашего тела.

3. Контроль. Пилатес начинается с контроля сознания над мышцами, стимулируя функции мозга. Вы сначала приобретаете контроль над собственным телом, а затем, благодаря, систематическому повторению упражнений, постепенно, возвращаете естественный ритм и координацию, связанную со всей бессознательной деятельностью.

4. Концентрация. Чтобы что-то контролировать, необходимо быть сосредоточенными не отвлекаться. Именно поэтому, Дж. Пилатес не включал у себя в студии музыку, чтобы не мешать сосредоточению на работе.

5. Точность – предполагает выполнение движения без затрат лишней энергии, с направлением силы в правильное русло.

6. Плавность движения. Данный принцип реализуется при соблюдении вышеперечисленных условий, что обеспечивает плавное, текучее, ритмичное движение. Упражнения не должны выполняться рвано, необходимо следовать плавной прогрессии. Именно на этой стадии, достигается единение тела, сознания и духа.

Следует также отметить, что Пилатес является многогранной системой физических упражнений и может быть использован, как в целях реабилитации и повышения физического потенциала, так и в процессе подготовки спортсменов высокого уровня.

Таким образом, данная система физических упражнений является универсальным методом обладающим высокоэффективным общеукрепляющим, оздоровительным, профилактическим и лечебным методом, и может быть внедрена в процесс физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

### **Выводы**

1. Анализ литературных источников и практика свидетельствуют о том, что к основным задачам физического воспитания в высших учебных заведениях на этапе реформирования образовательной системы можно отнести: 1) сформировать отношение к здоровью – как к важнейшей ценности и 2) воспитать привычку к осознанной регулярной двигательной активности с целью приобретения и поддержания хорошей физической формы на протяжении жизни.

2. Результаты собственных исследований позволили определить, что система физических упражнений Пилатес обладает значительной глубиной и потенциалом для трансформации человеческого тела. Основным преимуществом метода является то, что цель, принципы и методика данной системы

базируются на основе детального изучения механизмов функционирования человеческого организма и биомеханики движений.

Регулярные занятия позволяют научиться осознанно управлять движениями, оптимизировать осанку, восстановить физическую и умственную работоспособность, снизить психоэмоциональное напряжение.

3. Пилатес является общепризнанным и популярным видом двигательной активности в фитнес индустрии, обладает высокой эффективностью и широко используется в клиниках, санаториях, реабилитационных центрах, частных студиях, спортивных клубах и фитнес центрах. Показан для людей разного возраста, вне зависимости от уровня физической подготовленности и пола. Полезен, как в работе со спортсменами, так и с новичками, практически не имеет противопоказаний и может быть использован в процессе физического воспитания студентов в высшей школе.

**Перспективы дальнейшего исследования.** Следующие исследования планируется провести в направлении изучения влияния занятий по системе Пилатес на состояние отдельных функциональных систем организма студентов.

### Использованные источники

1. Пилатес Дж. Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса / Дж. Х. Пилатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К. : Саммит- Книга. – 2014 . – 151 с.
2. Смирнова Е. Pilates для тех, кто о нём ничего не знает / Е. Смирнова // Первый образовательный журнал о пилатесе Pilates4you. – 2015. – № 6. – С 32-36.
3. Кувшинчиков И.Н. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи / И.Н. Кувшинчиков, Г.В. Власов, А.Н. Кобзарь // "Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития." – Сб. научных трудов Sworld по мат. науч. прак. конф. – 2011. – С 85-87.
4. Бахтін М.М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М.М. Бахтін // Вища освіта України. – 2009. – №1. – С. 117-120.
5. Коломийцева О.Э. Формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток ВУЗа с опорой на Калланетику /О.Э. Коломийцева, А.Х. Дайнеко, Д.А. Миргород // Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2015. – С. 157-162.

*Myrgorod D.*

### PILATES AS AN EFFECTIVE TREND IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF REFORMING THE EDUCATION SYSTEM IN UNIVERSITIES

*There is no doubt that physical fitness is the first requisite of happiness. It was said by Josef Hubertus Pilates, a creator of unique system of physical exercises. A man, over 100 years ago, created something that is still news to many people nowadays. His method is well-known and demand all over the world.*

*Nowadays for perfecting the system of physical education in universities the issues of determining the most effective fitness methods for achieving good fit acquire great importance. This problem are represented in many scientific papers.*

*Analysis of special literature and practice testify to the fact the most perspective in this respect is Pilates. The philosophy of Pilates is integration of body, mind and spirit. This method lets you to form the habit of fuctional and safe movements of body, to correct your posture, to increase the flexibility of spine and joints. In addition to this for its further using in students learning process it is necessary to study the pefic peculiarities of system.*

*It was learned that there are several specific principles of Pilates system: breathing and movements are inseparable; every movement begins from turning on the center of body; control of accuracy of execution of motor actions; concentration of attention; precision of movement and smooth movement. Adhering to these rules in 10 clases you feel a difference, in 20 clases you see the difference and after 30 clases you will have a new body. These words belong to Josef Pilates.*

*Therefore we considered the question about the possibility of using Pilates in the course of physical training of students in higher education. It was done on the base of perspectives of scientific theories of the motion control. Likewise the system practically does not have contraindications. It suitable for all, regadless of gender and fitness level.*

**Key words:** physical education students, health exercise system, Pilates.

*Стаття надійшла до редакції 14.09.2016*

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

Друкується за рішенням вченої ради  
Чернігівського національного педагогічного університету  
імені Т.Г. Шевченка

**Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка** [Текст]. Вип. 139. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – 352 с. (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт)

Технічний редактор

*О. Клімова*

Комп'ютерна верстка  
та макетування

*О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17500-6250 ПР від 16.11.2010 р.*

---

Підписано до друку 20.09.2016 р. Формат 70x108 1/16. Друк на різнографі.  
Обл. друк. арк. 35,99. Ум. друк. арк. 30,8. Наклад 350 прим. Зам. № 808.

Редакційно-видавничий відділ ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка,  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,  
тел. 65-17-99