

# ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

**Діана Миргород**

Доцент Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого (м. Харків),

*e-mail:* [Diamir009@gmail.com](mailto:Diamir009@gmail.com)

**Вступ.** Студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розквіту її фізичних та духовних можливостей. Саме в цей час, дуже важливо виховати в неї повагу до власного тіла, донести цінність гарної фізичної форми, сформувані позитивне ставлення до щоденної рухової активності.

Відомо, що професія юриста, яка є одною з престижних та поважних в світі, накладає на її представника велику відповідальність. Щоб з успіхом реалізуватися у професії, необхідно розвивати сильне, витривале, гнучке тіло, виховувати дух та дисциплінувати розум. В цьому відношенні, метод фізичних вправ, розроблений Д.Х. Пілатесом [1], на наш погляд, володіє найбільшою ефективністю та дозволяє сформувати коректні рухові звички, скорегувати осанку, підвищити гнучкість хребта та суглобів, що призведе до покращення фізичної та розумової працездатності, а також зниженню психоемоційного напруження.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення даних наукової літератури з питання особливостей системи фізичних вправ Д.Х. Пілатеса та перспектив її використання для підвищення фізичної та розумової працездатності студентів-юристів.

**Результати дослідження.** Згідно до нових стандартів вищої освіти в Україні, випускник вищого навчального закладу повинен володіти рядом професійних та загальних компетенцій (знань, вмінь та навичок), з метою бути затребуваним та конкурентно спроможним спеціалістом на ринку праці. У списку загальних компетенцій має місце здатність до прояву високого рівня фізичної та розумової працездатності. На думку фахівців, успішне оволодіння вищою освітою напряду залежить від достатнього рівня фізичного здоров'я [2], та від формування високого рівня мотивації до занять за допомогою впровадження сучасних фітнес програм [3]. Тому, на сьогодні, пріоритетними завданнями фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах мають бути наступні: 1) сформувати відношення до фізичного здоров'я – як до важливішої цінності, та 2) виховати звичку до усвідомленої регулярної рухової активності, з метою набуття та підтримання гарної фізичної форми на протязі життя.

Зрозуміло, що для досягнення кінцевої мети навчання необхідна перебудова свідомості самого студента. В цьому відношенні, Пілатес, як унікальна, цілісна та науково-обґрунтована система фізичних вправ, яка володіє оздоровчим, профілактичним та лікувальним ефектом, а також дозволяє досягнути єдності тіла, духа та розуму, є перспективним підходом для ефективного вирішення поставлених перед вищою освітою завдань. Отже, може бути рекомендована для впровадження в процес фізичного виховання майбутніх юристів.

**Висновки.** Основними перевагами метода є наявність наукового обґрунтування фізичних вправ, в основі якого детальне вивчення механізмів функціонування організму людини та біомеханіки рухів. Регулярні заняття Пілатесом дозволять свідомо керувати власними рухами, оптимізувати поставу, підвищити або відновити фізичну та розумову працездатність, знизити психоемоційне напруження.

#### **Література.**

1. Пілатес Дж.Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса /Дж.Х. Пілатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К.: Саммит- Книга. - 2014 . – 151 с.
2. 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.
3. 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.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту



# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

## **ТЕЗИ**

**XII Міжнародної науково-практичної конференції**

(26-27 вересня)



**Херсон 2017**

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

А 43

Рекомендовано до друку вченою радою Херсонського державного університету  
(протокол № 1 від 18.09.2017 року)

**Редакційна колегія**

**Сергій Омельчук** - доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет) – **голова комітету**;

**Анатолій Цьось** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) – **заступник голови комітету**;

**Елігауш Малолєпши** – доктор гебілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові) – **заступник голови комітету**;

**Олександр Куц** – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

**Валерій Смульський** – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

**Анатолій Ровний** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська академія фізичної культури);

**Юрій Ромаскевич** – доктор медичних наук, професор (Херсонський обласний Центр здоров'я і спортивної медицини).

**Борис Кедровський** – кандидат технічних наук, професор (Херсонський державний університет);

**Ірина Маляренко** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

**Євгеній Стрикаленко** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

**Сергій Возний** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

**Світлана Степанюк** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

**Інна Городинська** – кандидат педагогічних наук, доцент (Херсонський державний університет);

**Юрій Грабовський** – кандидат педагогічних наук, доцент (Херсонський державний університет);

**Сергій Голяка** – кандидат біологічних наук, доцент (Херсонський державний університет).

Актуальні проблеми фізичного виховання [Текст]: зб. Тез доп. XII Міжнар. наук. конф. (26-27 вер. 2017 р.) /уклад.: С.А. Омельчук, Ю.А. Грабовський. – Херсон: Херсонський державний університет, 2017. – 62 с.

Збірник містить наукові роботи учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів дитячо-юнацького спорту.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

## ЗМІСТ

### Секція 1. Спортивний відбір і прогнозування в системі підготовки юних спортсменів

1. **Лышевская Валентина.** Прогноз развития скоростных способностей девушек и юношей (серологические маркеры)..... 7
2. **Маляренко Ірина, Кольцова Ольга, Богданова Аліна.** Особистісно-орієнтований підхід до спортивного відбору в настільному тенісі ..... 8

### Секція 2. Управління та моделювання в процесі підготовки юних спортсменів

1. **Городинська Інна, Городинський Владислав, Кузнєцов Олег.** Особливості техніко-тактичної підготовки тенісистів на перших етапах навчання ..... 10
2. **Жосан Ігор, Еделєв Олександр.** Особливості розвитку техніко-тактичних дій юних футболістів у змагальному періоді ..... 11
3. **Калитка Світлана.** Динаміка спеціальної працездатності дівчат 15 -16 років, які спеціалізуються з бігу на 200 м ..... 12
4. **Коваль Андрій.** Проблематика залучення молоді до занять масовими та професійними видами спорту ..... 13
5. **Кольцова Ольга, Цибульський Сергій.** Засоби фізичної підготовки юних футболістів..... 14
6. **Міщенко Олександра, Гунченко Валерій.** Значення фізичної підготовки для пляжних волейболістів на прикладі волейболісток 14-15 років ..... 15
7. **Маляренко Ірина, Заруба Максим** Основні етапи підготовки юних футболістів в ДЮСШ ..... 16
8. **Маляренко Ірина, Ромаскевич Юрій, Кольцова Ольга.** Методика силової підготовки воркаутців..... 17
9. **Перун Артемій, Андрєєва Регіна, Коваль Вікторія, Швець Оксана.** Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів ..... 18
10. **Пришва Олесь** Фізична активність та харчування спортсменок масових розрядів 14-16 років ..... 20
11. **Сінчук Анастасія, Сергєєва Анастасія.** Технічна підготовка крайніх гандболісток в юнацькій збірній Херсонської області..... 20
12. **Soroka Andrzej.** The most important motor coordination skills in the goalkeepers' training ..... 21

13. <b>Третьяков Олександр, Нагель Раїса.</b> Застосування рухливих ігор у підготовці юних волейболістів в секціях з волейболу .....	22
14. <b>Червоношапка Марина, Домінюк Михайло, Голод Роман.</b> Теоретико-методичні основи розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів у єдиноборствах з ударною технікою .....	23
15. <b>Шалар Олег, Стрикаленко Євген, Сачук Олександр.</b> Підготовка юних футболістів сільської спортивної секції .....	25
16. <b>Шалар Олег, Стрикаленко Євген, Тесля Марина.</b> Розвиток силових здібностей учнів 8-х класів на уроках гімнастики.....	26
17. <b>Шутка Галина, Червоношапка Марина, Костовський Микола</b> Особливості організації оздоровчої рухової активності дітей та зародження літніх оздоровчих таборів у Західній Європі у XVII- XVIII ст. ....	27
18. <b>Яковлів Володимир, Яковлів Євген.</b> Інформативність показників, що характеризують рухові здібності юних легкоатлетів до стрибків .....	28

### Секція 3. Гуманітарні та педагогічні аспекти фізичної культури і спорту

1. <b>Вацеба Оксана, Ткачук Віра, Чемерис Марія, Степанюк Світлана.</b> Формування позитивної думки щодо олімпізму учнів згальноосвітніх шкіл.....	30
2. <b>Демків Андрій, Дзяма Василь, Єна Максим, Лотоцький Ігор.</b> Розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту .....	31
3. <b>Кострікова Катерина</b> Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.....	32
4. <b>Кузнецов Максим, Одеров Артур.</b> Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спецпризначенців .....	33
5. <b>Купрєєнко Максим.</b> Деякі аспекти гуманізації змагальної діяльності в дитячо-юнацькому спорті.....	33
6. <b>Куц Александр, Кедровский Борис, Леонова Валентина.</b> Предпосылки перестройки физического воспитания современной системы образования в Украине.....	34
7. <b>Миргород Діана.</b> Використання фізичних вправ системи Пілатес для підвищення фізичної та розумової працездатності майбутніх юристів .....	35
8. <b>Ребар Инесса.</b> Актуальные проблемы развития массовой физической культуры в Украине .....	37
9. <b>Руденко Вікторія.</b> Формування особистості на уроках фізичної культури учнів початкових класів засобами рухливих ігор .....	38
10. <b>Skaliy Tetiana, Skaliy Olexander, Kutek Tamara.</b> Wiedza studentów fakultetów wychowania fizycznego z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.....	39

11. <b>Стрикаленко Євген, Жосан Ігор, Шалар Олег.</b> Прояв інтелекту гандболісток різного ігрового амплуа.....	40
12. <b>Турчик Ірина.</b> До проблеми формування аксіосфери учнів США засобами шкільного спорту.....	41
13. <b>Цьось Анатолій, Пантік Василь, Сабіров Олександр.</b> Стан та зміни фізичної активності студентів під час навчання у вищих навчальних закладах .....	42

#### **Секція 4. Медико-біологічні та психологічні засади підготовки юних спортсменів**

1. <b>Абдуллаев Алтай.</b> Роль водного балансу організму в спорті.....	44
2. <b>Бугаевский Константин.</b> Анатомо-морфологічних особливостей кісткового таза у юних спортсменок, займаючихся вольною боротьбою.....	45
3. <b>Бугаевский Константин.</b> Изучение ряда психологічних і соматических показателів у спортсменок юношеского віку, займаючихся настільним теннісом.....	46
4. <b>Возний Сергій, Ромаскевич Юрій, Годлевський Петро.</b> Фізична реабілітація підлітків з пролапсом мітрального клапану.....	47
5. <b>Гацюєва Лілія.</b> Дослідження сприйняття часу дітей з порушенням слуху..	48
6. <b>Григор'єв Валерій.</b> Оптимізація соматичного здоров'я студентів засобами секційних занять з фізичного виховання .....	49
7. <b>Драчук Андрій, Романенко Віктор.</b> Функціональні особливості юних футболістів.....	50
8. <b>Індика Світлана, Белікова Наталія, Ульяницька Наталія.</b> Способи регуляції стресу у спортсменів .....	51
9. <b>Макаренко Микола, Голяка Сергій.</b> Стан властивостей нейродинамічних та психічних функцій у спортсменів різної кваліфікації. ....	52
10. <b>Марчик Валентина.</b> Витоки спонукань школярів до занять в спортивних секціях за ступенем загальної освіти .....	53
11. <b>Ображей Ольга.</b> Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню .....	54
12. <b>Ровний Анатолій, Пасько Владлена.</b> Залежність точності кидків м'яча в кільце у баскетболістів від функціональної стійкості сенсорних систем ..	55
13. <b>Стрикаленко Євген, Строган Дар'я.</b> Зміни показників морфо-функціональної підготовленості жінок за допомогою пружинячих черевиків «Kango Jumps» .....	55
14. <b>Ушаков Віктор.</b> Рефлексія в структурі тактичного мислення спортсменів.....	57
15. <b>Христова Тетяна.</b> Ефективність методів відновлення в юних волейболістів .....	58

#### **Секція 5. Стан та перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму**

1. **Грабовський Юрій, Кільницький Олександр.** Розвиток дитячо-юнацького туризму в Херсонській та Миколаївській областях у кінці ХХ та на початку ХХІ століття..... 59
2. **Іванова Валентина, Непша Олександр.** Особливості проведення екологічного туризму на територіях природно-заповідного фонду України..... 60
3. **Непша Олександр** Краєзнавчий туристський маршрут для учнів по вивченню природоохоронних територій ..... 61