

ПІЛАТЕС В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Миргород Д.О.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, Україна

Постановка проблеми. Студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов'язаний з періодом розквіту його фізичних та духовних можливостей. Саме в цей період, дуже важливо виховати в ньому повагу до власного тіла, донести цінність гарної фізичної форми, сформуванати 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. Тому, щоб з успіхом реалізуватися у професії, майбутньому спеціалісту в сфері права, необхідно розвивати сильне, витривале, гнучке тіло, виховувати дух та дисциплінувати розум. Недооцінювання важливості фізичного здоров'я призводить до погіршення функціональних можливостей організму та, як наслідок, зниження ступеню власної самореалізації.

“Фізичне здоров'я – це перша умова щасливого життя”, говорив Джозеф Хубертус Пілатес, засновник унікального методу фізичних вправ, який носить його ім'я та є одним з самих популярних видів рухової активності в світі [1]. Нажаль, переваги цивілізації привели до того, що люди, здебільшого, сидять за комп'ютером, за кермом або перед телевизором. Так, за даними щорічного медичного огляду студентів перших курсів вищих навчальних закладів, до першої трійки самих розповсюджених відхилень у стані здоров'я молоді входять проблеми опорно-рухового апарату: порушення постави, скаліози, наслідки перенесених травм та малорухливого способу життя. При цьому, від курсу до курсу кількість студентів, які відмічають біль у хребті та суглобах тільки підвищується.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури та практика свідчать, що об'єм сучасної освіти призводить до тривалого розумового й емоційного напруження, а необхідність тривалий час сидіти за партою – до пасивного способу життя та формуванню некоректних рухових звичок. Вільний час студент змушений проводити за комп'ютером, щоб виконати всі домашні завдання. Все це посилює вже наявні проблеми зі здоров'ям та негативно відзеркалюється на фізичному, розумовому та психоемоційному стані молодої людини. Представлена проблема відображена в роботах І.М. Кувшинчикова, 2013; О.Є. Коломійцевої, А.Х. Дейнеко, 2015; В.С. Мунтяна, 2016, та інших авторів. Таким чином, системи фізичних вправ, які використовуються повинні забезпечувати цілісний підхід до вирішення зазначеної проблеми.

Останнім часом, процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах, у своїй традиційній формі, не дозволяє у повному обсязі вирішити поставлені перед ним завдання. Тому, необхідно оптимізувати її, в напрямку оновлення цілей та завдань, з обов'язковим урахуванням вимог сьогодення та наповнити її новими, більш ефективними, сучасними засобами та методами рухової активності. Це дозволить виховати всебічно-розвинуту, гармонічну, фізично міцну особистість та спеціаліста у власній справі.

В цьому відношенні, метод фізичних вправ, розроблений Д.Х. Пілатесом, 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.

Мета та завдання роботи. Мета роботи полягає у вивченні специфічних особливостей методу Пілатеса та перспектив його використання у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Завдання роботи: 1) Визначити основні завдання фізичного виховання студентів на етапі реформування системи вищої освіти. 2) Вивчити мету, принципи та методичні особливості системи фізичних вправ Джозефа Хубертуса Пілатеса та перспективи її використання у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.

Основні результати. 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. У цьому зв'язку, університетам надані широкі повноваження щодо вибору навчальних дисциплін, програм, засобів та методів навчання студентів, які дозволять підготувати висококласного фахівця в обраному виді діяльності, а також всебічну та гармонійно-розвинуту особистість.

На думку багатьох авторів, успішне оволодіння вищою освітою напряду залежить від гарного фізичного самопочуття студентів [3, 4]. 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.

У свою чергу, за даними ряда авторів [5], необхідно формувати мотивацію до занять з фізичного виховання за допомогою впровадження сучасних фітнес програм.

Основу Пілатеса складає комплекс з 34 оригінальних фізичних вправ, які можна виконувати на килимі (маті), а також на, розробленому автором, спеціальному спорудженні (тренажерах).

У процесі занять Пілатесом керуються наступними правилами або принципами [1, 2]:

1. Дихання та рух нероздільні. Джозеф Пілатес говорив: “Дихання – це перше, що ми робимо у житті та останнє. Від нього залежить наше життя”. У Пілатесі застосовується діафрагмальний тип дихання, який дозволяє підвищити життєвий об'єм легень, позбавитися від токсинів, поліпшити кровообіг. Глибокий малюнок дихання збільшує рухливість грудної клітки та еластичність м'язів, які її оточують, а також сприяють масажу внутрішніх органів, тому, що діафрагма стикається з серцем, легеньми, попереком та животом. Іншими перевагами такого дихання є зникнення болі, напруження та стресу, що призводить до покращення настрою та ясності розуму.

2. Центрування. Використання центральної частини тіла – це основа всіх рухів у Пілатесі. Під центром розуміють м'язи живота (глибокі м'язові шари, які розташовані близько до хребта та забезпечують підтримання вертикального положення тіла), м'язи тазового дна, сідниць та багатороздільні м'язи (розташовані уздовж всього хребта й відповідають за його стабільність). Сильні м'язи центру є заставою сбалансованості тіла, (коли жоден сегмент тіла не домінує над іншими), постави, легкості та плавності рухів. Сильний центр вибудовує та підтримує хребетний стовп, який є основою нашого тіла.

3. Контроль. Пілатес починається з контролю свідомості над м'язами, стимулюючи функції мозку. Спочатку, Ви набуваєте розумовий контроль над власним тілом, а потім, завдяки систематичному повторенню вправ, поступово, повертаєте собі природний ритм та координацію рухів, яка пов'язана зі всією несвідомою діяльністю.

4. Концентрація. Щоб щось контролювати необхідно бути сосередженим та не відволікатися. Саме тому, Дж. Пілатес не вмикав у своїй студії музику, щоб не заважати

зосередженості під час практики.

5. Точність – передбачає виконання рухів без витрат зайвої енергії, з направленням сили в правильне русло.

6. Плавність рухів. Цей принцип реалізується при дотриманні перерахованих вище умов, що забезпечує плавний, плинний, ритмічний рух. Вправи не повинні виконуватися рвано, необхідно слідувати плавній прогресії. Саме на цій стадії досягається єдність тіла, розума та духа.

Слід також зазначити, що Пілатес є багатогранною системою фізичних вправ та може бути використаний, як для підвищення функціонального потенціалу та відновлення втрачених рухових функцій, а також у процесі підготовки спортсменів.

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. 1. Аналіз літературних джерел та практика свідчать, що до основних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах на етапі реформування національної освітньої системи можна віднести такі, як: 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.

2. Результати власних досліджень та практики дозволили визначити, що система фізичних впрв Пілатес володіє значною глибиною та потенціалом для трансформації тіла людини. 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.

3. Пілатес є загальноприйнятим та популярним видом рухової активності у фітнес індустрії, має високу ефективність та широко використовується у клініках, санаторіях, реабілітаційних центрах, приватних пілатес студіях, спортивних фітнес клубах. Показаний для людей будь-якого віку, незалежно від статі та рівня фізичної підготовленості. Корисний, як в роботі зі спортсменами, так і з початківцями, практично не має протипоказань та може бути використаний в процесі фізичного виховання студентів у вищій школі.

Перспективи подальших досліджень в данному напрямку. Наступні дослідження планується провести в напрямку вивчення впливу занять за системою Пілатес на стан окремих функціональних систем організму студентів.

Список використаних джерел

1. Пілатес 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 молодежи / 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.

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

**Збірник тез доповідей учасників XI міжнародної
Інтернет науково – методичної конференції**

**«Актуальні проблеми розвитку традиційних
і східних єдиноборств»**



30 травня 2017
<http://nangu.edu.ua/>

**Харків
2017**

УДК 796.8; 796.37.037; 796.015.8

Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: Збірник тез доповідей XI міжн. Інтернет наук. – метод. конф. Вип.11: – Х.: Національна академія Національної гвардії України, 2017. – 85 с.

Збірник містить тези доповідей учасників XI міжнародної науково-методичної конференції з актуальних питань розвитку бойових мистецтв світу. У другому розділі даного видання викладено матеріали досліджень провідних фахівців галузі фізичного виховання різних груп населення.

Дане видання буде корисним для тренерів з єдиноборств, спортсменів, викладачів спеціальної фізичної підготовки вищих навчальних закладів освіти різних силових структур, фахівців фізичної підготовки та спорту Національної гвардії України, усіх тих, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку бойових мистецтв та спортивної науки у світі.

З дозволу авторів, найбільш прикладні наукові роботи, будуть використані у навчально-тренувальному процесі з фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України.

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
кафедрою фізичної підготовки та спорту НАНГУ
(протокол №8 від 25 травня 2017 р.).*

*Рекомендовано до друку та розміщення в мережі Інтернет
Вченою радою НАНГУ
(протокол №6 від 31 травня 2017 р.).*

Головний редактор:

доктор педагогічних наук, професор Бізін В.П.

Редакційна колегія:

доктор педагогічних наук, професор Зубарев Ю.А.,

доктор філософії, ЗМС з кікбоксингу, Василенко А.Г.,

кандидат біологічних наук, професор Корсун С.М.,

кандидат педагогічних наук, доцент Попов Ф.І.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Чух А.М.,

кандидат педагогічних наук, доцент Радванський І.Г.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Ананченко К.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Ярещенко О.А.,

кандидат медичних наук, доцент Стадник А.В.,

заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо Хацаюк О.В.,

заслужений тренер України, суддя НК з кікбоксингу Василенко Г.Д.,

заслужений тренер України, суддя НК з дзюдо Капустін В.В.,

заслужений тренер України, суддя МК з ВСБ Зайцев С.В.

ЗМІСТ

Секція №1 «Традиційні та східні єдиноборства»	5
Мунтян В.С. Психологічні аспекти тактичної підготовки в єдиноборствах	6
Пакулін С.Л., Ананченко К.В. Удосконалення техніко-тактичної підготовки та підвищення ефективності тренувального процесу самбістів ветеранів	8
Ком'яга А.В., Кузнецов О.І. Особливості удосконалення технічних дій курсантів-поліцейських, які займаються рукопашним боєм на етапі спеціальної базової спортивної підготовки	11
Скирта О.С, Салабаєв Д.В, Володченко О.А. Дослідження розвитку силових здібностей кікбоксерів 16-17 років	14
Селявкін О.І., Сасенко В.Г., Дубовой О.В. Студентська молодь як провідна основа спортивного резерву зі східних єдиноборств	17
Сергієнко В.В., Колесніков В.В. Удосконалення морально-психологічних та вольових якостей у представників Національної поліції України із використанням засобів єдиноборств	20
Хацаюк О.В., Нежута О.В. Застосування кріотерапії у профілактиці травм в єдиноборствах	22
Marco C. Uchida. Does the Timing of Measurement Alter Session-RPE in Boxers?	25
Секція №2 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»	30
Благодир О.О. Лаврін Г.З. Необхідність фізичного виховання, як обов'язкової навчальної дисципліни для студентів інженерно-педагогічного факультету	31
Зіньковський А.С., Белошенко Ю.К. Роль фізичної підготовленості представників Національної поліції та Національної гвардії України в забезпеченні їх готовності до виконання завдань за призначенням	34
Казначеев В.М., Проскурін А.В. Чинники, які визначають індивідуальну фізичну підготовленість баскетболістів	36
Колісніченко В.В., Бутенко К.В. Фізичне виховання в загальній системі професійної освіти курсантів ХНУВС	39
Лаврін Г.З., Серета І.О., Волошин Н.І., Вольна М.Я. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів педагогічних ВНЗ засобами баскетболу	41
Лукін Б.П., Калюжний М.Г. Удосконалення фізичної підготовленості патрульних Національної поліції України	44
Росипчук І.О., Войтенко О.А. Застосування методу функціональних проб у аналізі ефективності проведення занять з фізичного виховання у ВНЗ технічного профілю	46
Серета І.О., Лаврін Г.З., Кучеренко М.В. Йога в системі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов Тернопільського національного університету ім. В. Гнатюка ...	48
Миргород Д.О. Пілатес в системі вищої освіти майбутніх юристів	52
Павлов Р.В. Павлов Є.Є. The coordination of movements of the football players: the role of the visual analyzer of the ball	55
Kamil Świerzko. Doubly Disadvantaged? The Relative Age Effect in Poland's Basketball Players	57
Michael D. Roberts. Effects of a High Protein and Omega-3-Enriched Diet with or Without Creatine Supplementation on Markers of Soreness and Inflammation During 5 Consecutive Days of High Volume Resistance Exercise in Females	61
Ognjen Uljevic. Doping Attitudes and Covariates of Potential Doping Behaviour in High-Level Team-Sport Athletes; Gender Specific Analysis	68
Paul A. Davis. Effects of Music Interventions on Emotional States and Running Performance ...	75

Наукове видання

Всі права захищено. Дане видання, а також частина його можуть бути відтворені з письмового дозволу авторів проекту, посилання на збірник тез доповідей при цьому обов'язкове.

Відповідальність за достовірність матеріалів несуть автори тез доповідей. Редколегія залишає за собою право редагування матеріалів. Роботи оформлені не у відповідності до вимог встановлених оргкомітетом конференції розміщенню в мережі Інтернет не допускаються. Редколегія не завжди розділяє думки та гіпотези авторів наукових праць.

Оргкомітет

Співзасновники наукового видання:

Олександр Володимирович Хацаюк
Віктор Петрович Бізін

Відповідальний за випуск: *Ю.К. Белошенко*

Комп'ютерна верстка: *О.В. Хацаюк*

Формат паперу 60x84/16 Ум. друк. арк. 4,57. Тираж 50 прим. Зам. № 264

Редакційно-видавничий відділ Національної академії НГУ
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 4794 від 24.11.2014 р.
61001, м. Харків, пл. Захисників України, 3