

10. Полонский В.М. Инновации в образовании (методологический анализ) / В.М. Полонский // Инновации в образовании. – 2007. – № 2. – С. 4-14.
11. Пометун О.І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання: Науково-методичний посібник / О.І. Пометун, Л.В. Пироженко. За ред. О.І. Пометун. – К.: Л.С.К., 2003. – 192 с.
12. Слостенин В.А. Готовность педагога к инновационной деятельности / В.А. Слостенин, Л.С. Подымова // Педагогическое образование и наука. – 2006. – № 1. – С. 32-37.
13. Тевлін Б.Л. Професійна підготовка вчителів / Б.Л. Тевлін. – Х.: Вид. група „Основа”, 2006. – 192 с. – (Б-ка журн. „Управління школою”; Вип. 6 (42)).

УДК 378.147+796

П.Г. Поперечний

ПІЛАТЕС – НОВІТНЯ ПРОГРАМА ВПРАВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ З ПОРУШЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я В ПЕРІОД МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

***Анотація.** У статті охарактеризовано сучасні проблеми фізичного виховання та шляхи їх вирішення. Запропонована новітня програма вправ системи пілатес для студентів ВНЗ з порушеннями у стані здоров'я в період модернізації освіти України.*

***Аннотация.** В статье охарактеризованы современные проблемы физического воспитания и пути их решения. Предложена современная программа упражнений системы пилатес для студентов ВУЗ с нарушениями в состоянии здоровья в период модернизации образования Украины.*

***Annotation.** The modern problems of physical education and way of their decision are described in the article. The modern program of exercises of the system of pilates is offered for students university of higher with violations in a state of health in period modernization of formation of Ukraine.*

В умовах сьогодення специфіка фізичного виховання полягає в тому, що теоретичні знання, практичні вміння і навички стають мотивованим збудником до виконання фізичних вправ, використання факторів природи і формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і соціальних цілей [3, 45; 4, 25; 7, 5]. Кінцева мета фізичного виховання є соціально-детермінованою, визначена інтересами суспільства і держави [1,40;3,34;7,55]. В різні часи задачі фізичного виховання студентів змінювались, але метою завжди лишалося досягнення всебічного і гармонійного розвитку, високого рівня здоров'я, що є необхідним для забезпечення високої якості життя [6, 3; 7, 76; 8, 110].

Фізичне виховання у вищих закладах освіти передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення резистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) і виховних (розвиток морально-вольової сфери) задач, зміцнення і збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку. Важливим є також забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності.

Попередніми дослідженнями [1, 34; 2, 45; 7, 134] фізичної культури і фізичного виховання студентської молоді було охоплено широке коло питань: формування загальних, фундаментальних принципів фізичної культури; сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості, оздоровчій спрямованості засобів фізичного виховання; визначення основних форм, функцій і спрямованості фізичної культури в нових соціальних умовах та їх ролі і місця в суспільстві; розробка єдиних для всієї країни програмно-нормативних основ фізичного виховання у вигляді комплексу ГПО; ретельний вибір ефективних засобів і методів фізичного виховання із світового досвіду, систематизація даних про закономірності їх використання, розробка загальних науково-методичних положень про фізичне виховання різних груп населення і та ін.

Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприйняття студентами існуючих форм фізичного виховання, які мають свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею. Зміст занять, їх освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх спеціалістів [1, 64; 7, 37], тобто не впливав на світогляд, формування переконань, настанов, ціннісних орієнтирів на фізичну культуру, активну позицію по відношенню до неї.

Тому в період модернізації освіти України постає питання впровадження новітніх технологій в процес фізичного виховання ВНЗ для студентів з порушеннями у стані здоров'я. Такою технологією, саме для цього контингенту студентів є найбезпечніша програма вправ без ударного навантаження – пілатес, вона дозволяє розтягнути і укріпити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому про дрібні слабкі м'язи. Ці вправи відповідають вимогам будь-якого організму, вони надають тілу ідеальну форму. Він містить елементи йоги і медитації, основа цього тренування — духовна практика, одне з її головних завдань — боротьба із стресами. „Завжди тримайте вашу свідомість під контролем і повністю концентруйтеся на тій вправі, яку виконуєте”, — вчив автор системи Джозеф Пілатес, що знає, як правильно приводити в тонус м'язи, додаючи їм красиву рельєфність і подовжену форму [9].

Його вправи дозволяють при мінімальному навантаженні на хребет укріпити м'язовий корсет, не нарощуючи мускулатуру, розвинути гнучкість і відчуття рівноваги, допомагають додати рухам властиві професійним танцівникам граціозність і пластичність. Як правило, вправи пілатеса направлені на статику, вони мають невеликий діапазон рухів.

От чому їх активно застосовують люди, обмежені у фізичних можливостях. До речі, система Джозефа Пілатеса спочатку призначалася для реабілітації поранених після Першої світової війни [9].

Головна відмінність пілатеса від інших видів тренувань — зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. У ньому передбачена велика кількість вправ для реабілітації при больових синдромах в різних відділах хребта.

Оскільки весь комплекс вправ будується навколо хребта, це сприяє його витягненню: використовуючи дану програму реально підрости на 1-2 см.

У пілатесі використовується нетрадиційна методика дихання, сприяюча розвитку дихальної системи; всі вправи обов'язково зіставляються з диханням, і всі вони плавно переходять з одного в інше.

Існують три різновиди тренування пілатес:

1. *Тренування на підлозі.* Це комплекси вправ, які виконуються на підлозі, в основному сидячи або лежачи. Комплекси можуть бути направлені на досягнення різних цілей, наприклад, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, для поліпшення постави.

2. *Тренування із спеціальним устаткуванням.* Вправи також виконуються на підлозі, але з використанням різного устаткування: кільце Pilates Ring, гантелі, гумові амортизатори, м'ячі.

3. *Тренування на спеціальних тренажерах.* Основна відмінність тренажерів Пілатес від звичайних полягає в тому, що опора, на якій ви знаходитесь, виконуючи вправу, не є жорстко фіксованою. Під час виконання силової вправи вам доводиться прикладати додаткове зусилля, щоб утримати рівновагу на нестабільній поверхні, при цій ваше тіло вимушено включає в роботу величезну кількість дрібних м'язів, які не задіюються при звичайних тренуваннях.

Отже тренування за системою пілатес настільки безпечне, що її використовують для відновної терапії після травм, вона також допомагає поліпшити контроль над тілом, перетворюючи його на єдине гармонійне ціле. Саме тому для занять пілатесом практично не існує ніяких протипоказань, їм можна почати займатися в будь-якому віці, знаходячись в будь-якій фізичній формі.

Література:

1. Антонова Т.М. Развитие основ советской системы физического воспитания: Автореф. дис...канд.мед.наук: 13.00.04/ ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 1986. – С.22.
2. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів// Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Львів: ЛДІФК, 1997.- С.5-8.
3. Бурханов А.И., Муценко Т.А. Характеристика функции внешнего дыхания у студентов // Гиг. и санит. – 1997. – № 2 – С.32-84.
4. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре (на материале Центрального Черноземного района): Учебн. пособие. – Воронеж: Изд-во ВГПУ, 1995. – С.145.
5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации //Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. –1996.- №1.- С. 5-11.
6. Психологічні аспекти гуманізації освіти / За ред. Г.О.Балла. – Київ-Рівне, 1996. – С. 12.
7. Савчук С.А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання: : Автореф. дис. канд наук з фіз. вих. і спорту. – Рівне, 2002. – С.18.
8. Управление физическим состоянием организма: Гиперимирующая терапия / Хутиев Г.В., Антомонов Ю.Г., Котова А.Б., Пустовойт О.Г. – М.: Медицина, 1991. – С. 256.
9. <http://www.pilateslegko.ru/>