

УДК 796.011.1.412:378.091.33-057.87

**Олена Петренко**

Сумський державний університет  
ORCID ID 0000-0002-7988-1773

**Наталія Петренко**

Сумський державний університет  
ORCID ID 0000-0002-8563-8606

**Тетяна Лоза**

Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка  
ORCID ID 0000-00031-5884-7907

DOI 10.24139/2312-5993/2021.02/341-350

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ВПРАВАМ З ПІЛАТЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*У роботі представлені науково-методичні підходи до впровадження методики оздоровчої спрямованості в систему фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Розкриті особливості методики навчання студентів вправам з пілатесу на заняттях з фізичного виховання. З'ясовані механізми формування рухових дій, структура процесу навчання та етапи розучування вправ з пілатесу.*

*Розроблена методика занять з пілатесу, яка містить мотиваційно-цільову, організаційно-змістовну, процесуально-діяльну та діагностичну складові. Основними засобами навчання за методикою занять були розроблені модифіковані вправи системи пілатес, що сприяють покращенню фізичної підготовленості, працездатності й удосконаленню професійно важливих якостей студентської молоді та зміцненню їх здоров'я.*

**Ключові слова:** студенти, методика навчання, вправи, пілатес, фізичне виховання, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Необхідною умовою підвищення ефективності навчання майбутніх фахівців ЗВО є формування в них готовності до обраної майбутньої професійної діяльності. Тому використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання науково-обґрунтованих інноваційних та оздоровчих методик, програм, технологій є на сьогодні дуже актуальним. Однак, проведений аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури та досвід практичної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту в ЗВО, свідчить про наявність низки суперечливих питань, які вимагають вирішення, а саме протиріч між:

- сучасними вимогами до здоров'я, розумової та фізичної працездатності, фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів і реальним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя, здатністю до виконання майбутніх професійних обов'язків;

- об'єктивною необхідністю впровадження системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів у процесі

використання методик, які спрямовані на покращення фізичної працездатності на заняттях з фізичного виховання та наявністю розрізнених безсистемних і неузгоджених знань з цього питання;

- необхідністю узгодження форм, методів і засобів навчання з вимогами часу та перевантаженням традиційних підходів у навчанні студентів на заняттях з фізичного виховання.

У зв'язку з цим використання методики навчання студентів вправам з пілатесу на заняттях з фізичного виховання є актуальною.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що на початку минулого століття розроблялися й упроваджувалися багато різних методів фізичного вдосконалення людини. Однією з них була система пілатес, автором якої був Джозеф Пілатес. Він розглядав тіло як цілісну систему, всі частини тіла повинні оптимально взаємодіяти під час виконання вправ (Вейдер, 2007, с. 24). Методика пілатес створювалася для здорового тіла, здорового духу і здорового способу життя.

Д. Пілатес назвав свій метод «Мистецтво контрології» або «М'язовий контроль», а також він вважав, що за допомогою його методики можна підвищити продуктивність як розумової, так і фізичної діяльності. (Pilates, 2010; <http://www.ptica-nn.ru/>; <http://kompleksu.narod.ru/>).

Науковець О. Буркова (2008) досліджувала проблеми жінок середнього зрілого віку. Учена встановила, що під впливом системи пілатесу підвищується розвиток фізичних якостей, відбувається корекція статури, а також зміцнюється психоемоційний стан жінок. З вищезазначеного можна констатувати, що система пілатесу використовується як багаторівнева система фізичної підготовки, яка має комплексний вплив на психофізіологічні властивості особистості.

У свою чергу, С. Рукавишникова (2010) пропонувала застосовувати засоби пілатесу для корекції функціональних порушень хребта у студенток ЗВО, апелюючи до того, що у програмі пілатес велику кількість вправ спрямовано на відновлення і збереження рухливості й гнучкості хребта.

Деякі автори відмічають, що пілатес зміцнює м'язи преса, покращує баланс і координацію, а також знижує емоційне напруження (стрес). Вправи пілатесу безпечні і підходять для широкого вікового спектру. Пілатес має такі переваги: розвиває кожну фізичну якість людини (силу, витривалість, гнучкість, координацію, спритність та швидкість); підвищує усвідомлення фізичної форми тіла та покращує контроль над ним; учить

правильної активізації м'язів; коригує поставу; покращує роботу внутрішніх органів; посилює обмінні процеси в організмі; фокусується на правильному диханні; допомагає в розслабленні і знятті напруження, підходить жінкам під час вагітності; допомагає досягти внутрішньої гармонії за допомогою здорового тіла (Петренко, 2018; П'ятницька, 2017; Рукавишникова, 2010).

Пілатес – це не просто комплекс спеціально підібраних вправ, це методика тренування, заснована на гармонії розуму і тіла. Усю систему пілатес побудовано на плавному й керованому виконанні певних рухів, що включають у роботі всі, навіть найдрібніші м'язи. У результаті можна досягнути поєднання високої еластичності і тонусу всіх груп м'язів та підвищити рухливість у суглобах (<http://www.ptica-nn.ru/>).

Усі вправи методики пілатес ґрунтувалися на вісьмох ключових принципах: розслаблення, усвідомлене дихання, концентрація, контроль і точність, центрування, плавність рухів, вирівнювання, порядок і регулярність. Дуже важливо зрозуміти ці принципи та дотримуватися їх (<http://kompleksu.narod.ru/>).

Відомо, що існує дві інтерпретації системи Джозефа Пілатеса: класичний та сучасний пілатес (Таран, 2016, с. 82). Це пов'язано з тим, що кожен вид рухової активності специфічно впливає на організм людини. Аналіз існуючих напрямів та методик з пілатесу дозволив нам систематизувати їх за групами. Кожна з груп надавала можливість вирішувати основні завдання, ураховуючи інтереси та мотивацію студентів:

- перша група: оздоровча спрямованість занять (класичний пілатес);
- друга група: прикладного спрямування (або професійно орієнтовані програми занять за системою пілатеса).

Заняття з використанням класичного пілатесу (рівень вправ для початківців) спрямовані на оздоровлення організму.

Сучасний пілатес, який постійно оновлює свої методики, що включають більш широкий діапазон варіантів їх застосування та нові модифіковані вправи. Останнім часом з'явилося безліч нових різновидів методу Пілатеса: Dance Pilates (використання в пілатесі танцювальних елементів та рухів); Pilates-Body Bar (використання обтяжень); пілатес з гумовим амортизатором; пілатес у воді; пілатес з використанням балансувальної півсфери BOSU та інші.

Класичний пілатес характеризується як вчення пілатесу в первісному його вигляді, що складається з вправ для тренування витривалості. Заняття за методикою Пілатеса проводять за трьома основними напрямками (Таран, 2016, с. 83): pilates Matwork; пілатес з малим обладнанням; пілатес з великим обладнанням.

Тому використання класичного та сучасного пілатесу на заняттях з фізичного виховання зі студентами за рахунок вивчення різних блоків вправ будуть спрямовані на поліпшення стану здоров'я, гнучкості суглобів та хребта, фізичної працездатності, підвищення фізичної підготовленості їх до професійної діяльності.

**Мета статті** – розробити й обґрунтувати методику навчання вправам з пілатесу студентів на заняттях з фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури; педагогічне спостереження, досвід педагогічної діяльності в закладів вищої освіти (ЗВО).

**Виклад основного матеріалу.** Однією з основних сторін фізичного виховання, як будь-якого педагогічного процесу, є навчання. Навчання в процесі фізичного виховання характеризується своїми особливостями. Вони визначаються, перш за все, тим, що специфічним предметом тут є рухові дії та навчання цим діям будується відповідно до закономірностей формування вмінь і навичок.

Рухове вміння являє собою одну з типових форм реалізації рухових можливостей людини, яка виражається в здатності здійснювати рухові дії на основі неавтоматизованих (або не доведених до значної міри автоматизації) цілеспрямованих операцій. У той самий час рухова навичка являє собою таку форму реалізації рухових можливостей, яка виникає на основі автоматизації рухового вміння (Шиян, 2008, с. 45).

Дії людини, як і вся діяльність, у нормі завжди свідомі. Тому свідоме ставлення студентів до процесу навчання нових фізичних вправ було основою структури занять з пілатесу.

Розробляючи методику занять з пілатесу, важливо було добрати вправи та методи їх виконання, які відповідають поставленим завданням та цілям, а також обов'язково дотримуватися алгоритму побудови методики. Основна ідея полягала в тому, що використання обраної методики матиме стимулювальний вплив до занять фізичними вправами у ЗВО на основі застосування системи пілатесу.

Необхідність побудови навчання за етапами, причому взаємопов'язаними, пояснюється тим, що процес засвоєння рухової дії має ту чи іншу тривалість, кожен момент якої характеризується певним рівнем володіння ним. Отже, кожен етап навчання мав свої ознаки, відповідно до яких необхідно було ставити приватні завдання та підбирати відповідні засоби, методи й форми організації занять.

Структура процесу навчання вправам з пілатесу була представлена таким чином: сприймання навчального матеріалу, його усвідомлення, закріплення в пам'яті та застосування засвоєних знань і вмінь на практиці.

На першому етапі навчання ми звертали увагу на свідоме ставлення студентів до означеного процесу. Тому свідоме їх ставлення до процесу навчання нових фізичних вправ було основою структури методики занять з пілатесу.

Для сприйняття навчального матеріалу в навчальному процесі ми використовували спеціальні прийоми та засоби, які були спрямовані на забезпечення його повноти, точності та адекватності діяльності. Особливу увагу студентів звертали на аналіз результатів своїх сприймань, порівнюючи сприйняте зі зразком. Роботу будували таким чином, щоб вони отримали можливість опори на як можна більшу кількість аналізаторів: зорового, слухового, шкіряного.

На першому етапі навчання створювали у студентів уявлення, які необхідні для правильного виконання рухової дії, а це спонукало їх до свідомого та активного оволодіння дією.

Другий етап навчання був спрямований на усвідомлення навчального матеріалу до розуміння основ техніки виконання. На цьому етапі застосовували всі методи навчання: методи використання слова (пояснення, вказівки, команди), методи наочного сприйняття (особистий показ, використання відео матеріалів та ін.) і практичних дій. На даному етапі навчали основам техніки та провідним рухам вправ пілатесу, зробивши їх виконання стабільними.

Третій етап навчання був етапом закріплення набутого вміння виконувати рухову дію. Основні завдання даного етапу полягали в тому, щоб:

- довести процес засвоєння всіх блоків дій (орієнтовної, власне виконавчої та контрольної) до рівня перетворення рухового вміння в навичку;
- забезпечити необхідну міру стабільності й варіативності рухової навички, надійності та економічності техніки дії;
- гарантувати необхідний стан між технічними характеристиками рухів і рівнем розвитку рухових якостей (здібностей) щодо умов ефективності застосування дій і досягти необхідної мери його результативності.

На даному етапі застосовували весь комплекс методів навчання, проте провідного значення набував метод розучування в цілому, а потім змагальний метод. Все це створювало сприятливі умови для застосування знань і вмінь на практиці та трудової діяльності.

Четвертий етап був етапом навчання застосування знань і навичок у різних умовах. Головне завдання даного етапу навчання студентів полягало у вільному оволодінні навичкою в побутовій і трудовій діяльності.

На заняттях з фізичного виховання за нашою методикою особлива увага зосереджується на контролі над рухами та зміцненні м'язів тулуба. Основні завдання полягали в збільшенні швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи пілатесу, зокрема, плавність, безперервність тощо.

Під час розробки комплексів вправ ми також урахували психофізіологічні характеристики, а саме: концентрацію, стійкість, перенесення уваги, уміння швидко переходити з одного виду діяльності на інший, робота переважно наодинці з комп'ютерними сучасними технологіями.

Під час розподілу фізичних навантажень у запропонованих блоках вправ до відома бралися такі компоненти: інтенсивність та тривалість виконання вправи, кількість повторень, умови виконання, індивідуальні особливості. Під час навчального процесу студенткам було запропоновано вести щоденник самопочуття.

Розподіл навантаження відбувався у відсотковому співвідношенні, наприклад: під час вибору блоку вправ із зовнішнім опором для нього відводилося 45 % часу і для виконання іншого блоку на цьому занятті відводилося 25 % часу. Час, який залишався, розподілявся на підготовчу та заключну частину заняття.

Ураховуючи загальну структуру занять з фізичного виховання, ми розробили методику занять засобами пілатесу. Запропонована методика є базовою для використання, що змінювалася в залежності від мети та завдань.

Залежно від рівня фізичної підготовленості і функціональних здібностей студенток, від поставлених завдань на занятті, нами моделювалися вправи. Методика занять базового комплексу об'єднала такі вправи, як: «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед. Основна спрямованість базового комплексу – це вивчення правильної техніки виконання вправ системи пілатеса безпечним і ефективним способом.

Структура методики занять з пілатесу містила такі складові: мотиваційно-цільову, організаційно-змістову, процесуально-діяльнісну та діагностичну.

*Мотиваційно-цільова складова методики* включала мету, завдання та функції, яка сприяє формуванню у студентів мотивації та свідомого ставлення до занять за методикою пілатес, залучення студенток до

здорового способу життя й удосконалення професійно важливих якостей у процесі навчання в закладах вищої освіти.

*Організаційно-змістова складова* методики передбачає впровадження в навчальний процес методики занять за системою пілатес для розвитку професійно важливих фізичних якостей, спрямованих на зміцнення здоров'я. Вправи, що включає методика, варіювалася залежно від завдань.

*Процесуально-діяльнісна складова* методики включає в себе методи, форми й засоби фізичного виховання. Зміст цієї складової передбачає засвоєння студентами теоретичного матеріалу (формування знань, умінь та навичок).

*Діагностична складова* рівня сформованості знань, умінь та навичок, а також рівня фізичної підготовленості оцінювалася за такими рівнями: високий (90–100 балів), добрий (74–89 балів), задовільний (60–73 бали) та незадовільний (0–59 балів).

За загальною структурою зміст методики занять складався з трьох функціонально пов'язаних частин. Кожну частину було поділено на блоки, які виконують певні функції та завдання. Підготовча частина заняття (10 % часу): інформаційний блок; загальнорозвивальні вправи; стретчинг (попередній розтяг). Основна частина заняття (80 % часу): аеробний блок заняття; блок вправ для розвитку загальної витривалості; блок вправ на увагу; силовий блок: вправи з предметами, вправи з партнером; блок вправ для зміцнення м'язів спини, живота, статичні вправи, вправи з балансуванням на предметах; блок вправ для розвитку координації рухів; блок вправ на розвиток гнучкості. Заклучна частина заняття (10 % часу): використовуються вправи на відновлення функціонального стану, дихальна гімнастика, прості прийоми саморегуляції (аутогенного тренування), самоконтролю, стретчингу; блок вправ для м'язів ока (вправи на розслаблення м'язів ока; спеціальні вправи для війкових м'язів). Кожен блок – логічно завершений вид діяльності.

Виконання базового комплексу вправ рекомендоване для виконання в підготовчому періоді за розробленою методикою. Особлива увага приділялася диханню, концентрації уваги. Використовувався метод візуалізації. Відомо, що формування загальної витривалості забезпечується виконанням циклічних вправ низького та середнього навантаження в режимі ЧСС до 155 уд/хв (Круцевич, 2011, 248 с.). Таким чином, ми розробили комплекс занять за методикою пілатес для початкового періоду, який включає відмінні один від одного за складністю виконання вправи.

Отже, для розвитку загальної витривалості ми використовували вправи базового блоку. Базовий блок передбачав виконання вправ із

різних положень. Одним із наших завдань був розподіл найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретною методикою навчання відповідно до рівня їх складності.

У базовому комплексі вправ у підготовчій частині заняття ми використовували методику Dance Pilates (використання в пілатесі танцювальних елементів та рухів). Увага зосереджувалася на навчанні вмінню концентрувати увагу під час виконання вправ, постановки правильного дихання. Основним завданням підготовчої частині заняття було підготувати організм до подальших фізичних навантажень.

В основній частині заняття ми використовували вправи відповідно до поставлених завдань. Особлива увага в цих вправах надається зміцненню м'язів: м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон. Методика занять початкового етапу складалася з різних рухів системи пілатесу («сотня», скручування вгору; круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на боку – вверх-вниз, малі круги, удари п'ятами; «тюлень») і включала вправи, які є модифікацією базових елементів системи пілатеса.

Заключна частина заняття містила в собі вправи на відновлення після отриманих фізичних навантажень в основній частині заняття. Тривалість заключної частини становила 10 % від загального часу.

Основними засобами за методикою занять були модифіковані вправи системи пілатесу, що сприяють покращенню фізичної підготовленості, розвитку й удосконаленню професійно важливих якостей студентів.

**Висновки та перспективи подальших наукових розвідок.** Визначено, що одним із головних завдань навчально-виховного процесу з фізичного виховання є дотримання логічної послідовності виконання вправ під час навчання студентів інноваційним видам рухової активності, наукової обґрунтованості вибору засобів та методів, які доповнюють традиційні методики навчання і виховання з ознакою здоров'язбереження.

Ґрунтуючись на результатах досліджень вітчизняних та закордонних науковців, теоретичних і методичних матеріалах, власному практичному досвіді роботи в закладі вищої освіти, ми розробили та обґрунтували методику навчання вправам з пілатесу студентів на заняттях з фізичного виховання.

У зв'язку з цим, саме впровадження в процес фізичного виховання ЗВО методики викладання пілатесу є важним чинником підвищення фізичної працездатності, удосконаленню фізичного стану та зміцненню здоров'я студентської молоді.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання побудови раціональної методики, спрямованої на розвиток фізичної працездатності для самостійних занять студентів з використанням засобів пілатесу.

### ЛІТЕРАТУРА

- Буркова, О. В. (2008). *Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста* (автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Москва (Burkova, O. V. (2008). *The influence of the Pilates system on the development of physical qualities, body correction and psycho-emotional state of middle-aged women* (PhD thesis abstract). Moscow).
- Вейдер, С. (2007). *Пилатес от А до Я*. Феникс (Vader, S. (2007). *Pilates from A to Z*. Phoenix).
- Круцевич, Т. Ю., Воробйов, М. І., Безверхня, Г. В. (2011). *Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді*. Киев: Олимпийская литература (Krutsevych, T. Yu., Vorobiov, M. I., Bezverkhnia, H. V. (2011). *Control in the physical education of children, adolescents and young people*. Kiev: Olympic literature).
- Петренко, О. П. (2018). Характеристика мотивів та рухових вподобань студентів до занять з фізичного виховання. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2 (76), 175-185 (Petrenko, O. P. (2018). Characteristics of motives and motor preferences of students for physical education classes. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 2 (76), 175-185).
- П'ятницька, Д. В. (2017). *Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки* (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02). Харків (Piatnytska, D. V. (2017). *Development of physical abilities of students of higher education institutions by means of aerobics* (PhD thesis abstract). Kharkiv).
- Рукавишникова, С. К. (2010). Методика коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток с использованием средств пилатеса. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*, 11 (69), 79-83 (Rukavishnikova, S. K. (2010). Methods of correction of functional disorders of the spine in female students using Pilates. *Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft*, 11 (69), 79-83).
- Таран, Н. (2016). Пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*, 82-83 (Taran, N. (2016). Pilates as a form of physical education for students. *Modern fitness technologies in physical education of students*, 82-83).
- Шиян, Б. М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль: Богдан (Shyian, B. M. (2008). *Theory and method of schoolchildren's physical education*. Ternopil: Bohdan).
- Pilates, J. H., Robbins, J., Heuit-Robbins, L. A. Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates. *Incline Village*, 267).  
<http://kompleksu.narod.ru/>  
<http://www.ptica-nn.ru/>

### РЕЗЮМЕ

**Петренко Елена, Петренко Наталия, Лоза Татьяна.** Особенности методики обучения студентов упражнениям пилатесу на занятиях по физическому воспитанию.

*В работе представлены научно-методические подходы к внедрению методики оздоровительной направленности в систему физического воспитания студентов высших учебных заведений. Раскрыты особенности методики обучения студентов упражнениям по пилатесу на занятиях по физическому воспитанию.*

*Выявлены механизмы формирования двигательных действий, структура процесса обучения и этапы разучивания упражнений по пилатесу.*

*Разработанная методика занятий по пилатесу, которая содержит следующие составляющие: мотивационно-целевую, организационно-содержательную, процессуально-деятельную и диагностическую. Основными средствами обучения по методике занятий были разработаны модифицированные упражнения системы пилатес, способствующие улучшению физической подготовленности, работоспособности и совершенствованию профессионально важных качеств студенческой молодежи и укреплению их здоровья.*

**Ключевые слова:** *студенты, методика обучения, упражнения, пилатес, физическое воспитание, здоровье.*

## SUMMARY

**Petrenko Olena, Petrenko Nataliia, Loza Tetiana.** Features of the methodology of teaching students Pilates exercises in physical education classes.

*Analysis of scientific methodological literature has made it possible to find out a number of super-key problems regarding ways to increase the effectiveness of the teaching process of future students in physical education classes.*

*One of the main aspects of physical education, like any pedagogical process, is teaching. Training in the process of physical education is characterized by its own characteristics. They are determined, first of all, by the fact that the specific subject here is motor actions and teaching of these actions is built in accordance with the laws of the formation of skills.*

*The paper presents scientific and methodological approaches to the introduction of methods of health-improving classes in the system of physical education of students of higher education institutions.*

*The features of the methodology of teaching students Pilates exercises in physical education classes are revealed. The mechanisms of motional actions formation, the structure of the learning process and the stages of learning Pilates exercises have been clarified.*

*The developed methodology of training in Pilates contains the following components: motivational-target, organizational-content, procedural-active and diagnostic. The main means that were used in the class were modified exercises of the Pilates system, which contribute to strengthening the health of students, improving physical fitness, working capacity and improving professionally important qualities.*

*It has been determined that one of the main tasks of the educational process in physical education is observance of a logical sequence of exercises fulfillment when teaching students innovative types of physical activity. As well as the scientific substantiation of the choice of means and methods that complement the traditional teaching and education methods with the sign of health preservation.*

*In this regard, it is in the introduction of the Pilates teaching methodology into the process of physical education that it is an important factor in increasing physical performance, improving physical condition and strengthening the health of student youth.*

**Key words:** *health, students, methodology, teaching, exercises, Pilates, physical education.*