

**КОТОВА О. В.,**  
доцент кафедри теорії методики  
фізичного виховання та спортивних дисциплін,  
Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
(м. Запоріжжя)

**СКРИПЧЕНКО І. Т.,**  
завідувачка кафедрою фізичного виховання  
та тактико-спеціальної підготовки,  
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(м. Дніпро)

## **ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ПІЛАТЕСОМ**

*Kotova O. V. Skrypchenko I. T. Application of modern health fitness technologies in physical education of students in pilates classes.*

*Keywords: fitness technologies, health program, motor activity, functional capabilities of the body.*

Однією з провідних тенденцій модернізації вищої освіти в Україні, є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості. Зауважимо що в закладах вищої освіти є проблема організації освітнього процесу, зорієнтованого на студентоцентрований підхід, якісну підготовку здобувачів, зокрема: оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійними якостями, що дозволить здобувачам вищої освіти застосовувати засоби та сучасні методи навчання та бути орієнтованим на успішну професійну діяльність з широким доступом до працевлаштування [1].

На сучасному етапі розвитку українського суспільства активізувалася увага до здорового способу життя студентів у зв'язку зі змінами в стані здоров'я а саме: зі зростанням захворюваності у процесі їх підготовки і подальшим зниженням їх працездатності. В сучасних умовах розвитку держави спостерігається різке погіршення стану здоров'я молоді, у результаті чого знижується продуктивний потенціал суспільства.

Однак у фізичному вихованні студентської молоді України існує ряд проблем, таких як низький рівень фізичної підготовленості, низький рівень освіченості в галузі фізичної культури, необхідність покращення здоров'я студентів, наявність нещасних випадків на заняттях з фізичного виховання, необхідність індивідуалізації фізичного виховання, низька відвідуваність навчальних занять з фізичного виховання. Проблема здоров'я студентської

молоді є комплексною. Вона пов'язана зі способом життя студентів і залежить від рівня культури здоров'я студентів закладів вищої освіти. Сучасна фізична культура – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. І, крім того, – це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Проблема в тому, яким чином фізичне виховання може стати невід'ємною частиною життя сучасного студента, як захопити і зацікавити. Узагальнення досвіду з проблем упровадження інноваційних фітнес-технологій у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів для об'єктивної оцінки сучасного стану роботи у сфері фізичного виховання студентської молоді [2].

Одним із шляхів вирішення цих проблем є впровадження у процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України інноваційних оздоровчих фітнес-технологій. В даний час інтенсивно розвиваються такі форми оздоровчого фітнесу, як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, пілатес, каланетика, шейпінг, аква-фітнес та інші. Вони залучають молодь своєю доступністю, ефективністю, можливістю індивідуалізувати процес розвитку рухових якостей і вирішувати оздоровчі, естетичні, освітні завдання [3]. Безумовно, що застосування сучасних оздоровчих систем, у фізичному вихованні студентів буде сприяти підвищенню зацікавленості молодих людей у виконанні фізичних вправ, руховому самовдосконаленні, і, відповідно, розвитку рухових якостей. Одним з рішень є застосування в освітньому процесі різних фітнес-технологій. Фітнес-технології – це педагогічний процес, що включає зміст, засоби і методи сучасних різновидів фізкультурно-оздоровчих напрямів і систем фізичних вправ (шейпінг, аеробіка, стретчинг, пілатес, бодіфітнес, каланетика, гімнастика, йога, степ тощо) для фізичної досконалості всіх верств населення, підвищення і підтримання розумової і фізичної працездатності в повсякденній навчальній і трудовій діяльності, формування фізичної культури і спорту.

Умовно виділяють три основних види фітнесу: загальний фітнес використовується на початковому (навчальному) етапі занять; заняття загальним фітнесом характеризуються виконанням вправ з низькою інтенсивністю, плавними, обмеженими по амплітуді рухами з метою загального рухового розвитку; оздоровчий фітнес – це досягнення оптимального фізичного стану, в результаті виконання різних фітнес-програм; спортивно-орієнтований фітнес є найбільш високим ступенем рухової активності і спрямований на розвиток процесу фізичного виховання із застосуванням різноманітних засобів в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчих занять. Фітнес-програма – спеціально організована форма рухової активності переважно з оздоровчою або спортивною спрямованістю. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з вирішенням завдань щодо зниження ризику розвитку захворювань,

досягнення і підтримання належного рівня фізичного стану [4]. Фітнес-програма являє собою ретельно розроблену систему, покликану розвивати певні якості людини (силу, витривалість, швидкість, координацію рухів, спритність).

Однак впровадження в процес фізичного виховання студентів сучасних фітнес-технологій (зокрема пілатесу) має ряд протиріч, а саме: між необхідністю збільшення обсягу рухової активності і низьким рівнем відвідування занять з фізичного виховання студентами (необхідно визначити ставлення студентів до якості та характеру занять з фізичного виховання); між низькою освіченістю студентів у питаннях фізичної культури і появою нових форм рухової активності і обґрунтувати існуючі методики застосування інноваційних оздоровчих фітнес-технологій (зокрема пілатесу) та виявити вплив на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти). Було встановлено, що фізичні вправи з оздоровчої гімнастики (класична аеробіка, аеробіка з елементами тай-бо, танцювальна аеробіка, шейпінг, каланетика, стретчинг, фітнес-йога, система вправ Пілатесу), вибірково спрямованих на нормалізацію опорно-рухового апарату, на розвиток окремих фізичних якостей які згруповані в комплекси вправ, що сприяють поліпшенню функціонального стану опорно-рухового апарату і спеціальних антропометричних показників [5].

Пілатес – це один з напрямків фізичного тренування, що виступає науково обґрунтованою оздоровчою програмою розвитку витривалості, сили, гнучкості, яка базується на властивості поглинання кисню тканинами, забезпечує високу працездатність і дієвість людини. Різноманітні методи відповідають запитам людей різного віку, статі, стану здоров'я, фізичного розвитку. Пілатес – комплекс вправ для всього тіла, заснований на злитті східних і західних форм тренування (йога, медитація, східні бойові мистецтва, греко- римська боротьба і бокс), які допомагають розвивати в першу чергу гнучкість і рухливість. Головна відмінність даної методики в тому, що при виконанні вправ працює все тіло, всі м'язи організму людини.

Пілатес вимагає постійного усвідомлення того, що відбувається в тілі, постійного зосередження на кожному русі. Це розвиває кінестетичне почуття, відчуття тіла, усвідомлення того, яке місце в просторі займає кожна частина тіла. Суть пілатесу полягає в правильному і керованому виконанні абсолютно природних рухів. Тренування за системою пілатес якісно відрізняється від основної аеробіки. Тут немає різких рухів, випадів, стрибків: всі вправи націлені на опрацювання глибинних м'язів та суглобів. Під час виконання вправ викладач постійно закликає спостерігати за тілом і правильно дихати. У пілатесі головне не кількість, а якість рухів, що виконуються. При цьому повтори зведені до мінімуму, а навантаження на м'язи не менше, ніж під час тренувань на тренажерах.

Зокрема, ряд авторів вказують на позитивний вплив застосування пілатесу на рівень функціональних можливостей студентів [6]. Дослідження

сутності навантажень у процесі занять пілатесом свідчать про те, що вони в умовах систематичного впливу ефективно підвищують показники індивідуального здоров'я студентів, а саме: функціональні можливості центральної нервової, дихальної, нервово-м'язової, серцево-судинної, нейроендокринної систем і в цілому імунної системи організму. Пілатес особливо корисний студентам, як оздоровчий напрям фізичної культури, що набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А.. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література. 2018. С. 320–354.
2. Томащук О.Г., Сенько В.І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в сучасних умовах. *Наукова думка сучасності і майбутнього* : зб. статей (26 грудня 2017 року – 10 січня 2018 року), С. 64.
3. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
4. Білогур В. Є., Нейчев Д. В. Особливості використання вправ системи пілатес на заняттях з фізичного виховання зі студентками спеціальної медичної групи. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*. 2023. С. 289.
5. Pnytska, G., Kozina, Z., Kabatska, O., Kostiukevych, V., Goncharenko, V., Bazilyuk, T., & Al-Rawashdeh, A. B. Impact of the combined use of health-improving fitness methods (« Pilates» and» Bodyflex») on the level of functional and psychophysiological capabilities of students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Т. 16. №. 1. P. 234.
6. Самоленко Т. В., Гордійчук Б. В., Дембіцька О. О. Рухова активність студентів в рамках дистанційного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі*. Переяслав, 2020. Вип. 4(60), Ч. 4. С. 139-140.

**КОЛОМІЄЦЬ Ю. М.,**

*т.в.о. завідувача кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки,*

*Одеський державний університет внутрішніх справ*

**МУКОІДА Р. В.,**

*в.о. доцента кафедри тактико-спеціальної та спеціальної фізичної підготовки*

*Одеський державний університет внутрішніх справ,*

*кандидат юридичних наук, доцент*

*(м. Одеса)*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

***Kolomiets Yu., Mukoida R. Psychological support of office activities of police officers.***

***Keywords: psychological support, police, psychological readiness.***