

повторень розглядуваного процесу визначає ставлення особистості до здоров'я загалом.

Висновки. Ставлення до здоров'я складається поступово, впродовж тривалого часу [3]. Механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є цілеспрямована активна діяльність суб'єкта щодо розв'язання суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою. Внутрішньо-особистісними умовами, що впливають на результат розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, є індивідуальні характеристики (рівень суб'єктивного контролю, самооцінка, рівень домагань, мотивація до успіху чи уникнення невдач) як основа своєрідності реакції особистості на вплив із зовні; потреби (насамперед, потреба в здоров'ї) як форма зв'язку організму із зовнішнім світом; засвоєні норми, цінності й еталони як складові минулого досвіду особистості, які визначають специфіку ставлення до здоров'я. Засобами розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є спрямовані соціальні впливи, що полягають у наданні значущої інформації про здоров'я. Способом, що підвищує значущість одержуваної інформації, виступає активізація діяльності, скерованої на самопізнання, рефлексію, розширення уявлень про обрану професію, колективна й індивідуальна творчість.

#### Список використаних джерел

1. Гусак П. М., Зимовець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорії та технології. Монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2009. 219 с.
2. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження. Колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
3. Купрєєва О. І. Формування навичок само презентації у студентів з інвалідністю методом соціально-психологічного тренінгу. № 3 (5). К.: Ун-т «Україна», 2007. С. 180-187.
4. Мікулак Н. М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я : навч-метод. посіб. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 120 с.
5. Омельченко Л. П., Омельченко О. В. Здоров'язберігаюча педагогіка. Харків : Основа, 2008. 205 с.

УДК 796.412:613.71

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ «ПІЛАТЕС»

Л.М. Томіч, кандидат медичних наук, доцент

А.В. Леденьов, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

*Ключові слова:* фітнес, ментальний фітнес, пілатес, вправи, принципи.

Сьогодні слово «фітнес» знайоме кожному, хто піклується про здоров'я та хоче мати чудовий вигляд, про нього говорять, пишуть, сперечаються. Слово «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit», що в перекладі означає

«відповідати», «бути в хорошій формі». Фітнес передбачає відповідність різних вправ, занять та інших способів поліпшення здоров'я, корекції фігури та загального зміцнення організму. Фітнес – це не спорт, який передбачає професійні заняття, спрямовані на досягнення кращих результатів. Це оздоровча методика фізичних вправ, а також певний спосіб життя, наповнений усвідомленням перемоги над собою, почуттям радості й гордості своїми успіхами, що веде до фізичного і ментального здоров'я людини [5].

Терміном ментальний фітнес «Здорове тіло» прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу, як програма «Розумне Тіло». Ці програми відносяться до м'якого фітнесу, вони стали користуватися великою популярністю в ХХІ столітті. Програма ментальний фітнес – прекрасний засіб для зняття стресу, поліпшення не тільки фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних затискачів, позбавлення від багатьох хвороб.

Одним з різновидів ментального фітнесу є пілатес, який має популярність у цей час. Пілатес – це безпечна програма вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні слабкі м'язи. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також із різним рівнем фізичної підготовки. Методика пілатесу ефективно допомагає розвитку витривалості, сили, координації, покращує гнучкість і вміння рухатися. Комплекси вправ із пілатесу включають у роботу велику кількість великих та малих м'язових груп одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, яка відіграє ключову роль у формуванні правильної постави та красивої фігури [4].

Як жодна інша, програма пілатес допомагає розвитку позитивного мислення та боротьби зі стресами. Під час виконання вправ велике значення надається свідомості. Пілатес вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність. Тонке, досконале управління рухами й координацією приходять тільки після вдосконалення чутливості. Система вправ «Пілатес» відноситься до методів тренування, в яких удосконалюється не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але й розумові та інтелектуальні можливості.

Отже, оздоровче значення системи пілатес полягає: у формуванні здорового способу життя; поліпшенні діяльності центральної нервової системи: розвивається концентрація уваги й образне мислення. Багато в чому це пов'язано з одним із базових положень системи пілатес: взаємозв'язку фізичної та розумової активності в процесі виконання вправ; балансі фізичного та розумового аспектів. Філософське значення системи полягає у спільному тренуванні тіла й розуму. Паралельно з фізичною роботою поліпшується кровопостачання неактивних клітин мозку – це безпосередньо позначається на розумових процесах, що багато в чому сприяє зниженню напруги, стресу; поліпшення функцій дихальної, серцево-судинної системи: всі без винятку вправи, використовувані в системі «Пілатес», виконуються з акцентом на правильне дихання; розвитку силових здібностей, силової витривалості та координаційних здібностей, гнучкості та рухливості в суглобах; формування правильної постави; профілактики болю в області спини; підвищення обмінних процесів; поліпшення статури; зняття м'язової напруги; зміцнення м'язів;

запобігання травматизму (завдяки вправам, що розвивають м'язову гнучкість і рухливість суглобів і хребта) [1, 3].

У різних школах чи напрямках пілатесу без труднощів можна виявити низку принципів. Цей перелік може мати деякі незначні відмінності, але в нього обов'язково входять: дихання, зосередженість, пошук центру, контроль, точність і плавність. Вони визнані всіма і як основоположні містяться в основі всіх вправ [4].

У пілатесі існують різні підходи до структури тренувальних програм. Джозеф Пілатес рекомендував певну послідовність виконання вправ, яка необхідна для дотримання м'язового балансу, логічної послідовності та принципу переходу від простого до складного. Методика проведення занять за системою «Пілатес» диференціюється відповідно до віку, рівня фізичної підготовленості людини, будується відповідно до мети та завдань окремого заняття. Головною формою практичної реалізації пілатесу є «класичний урок гімнастики» під керівництвом фахівця з періодичністю два рази на тиждень.

З огляду на особливості фізичного стану та стану здоров'я тих, хто займається, під час групових занять необхідно підбирати вправи залежно від їхньої складності. До рівнів складності системи «Пілатес» належать базовий, початковий, середній, підвищеної складності. На початку занять пілатесом використовуються базові вправи. Також із програми виключаються вправи, які спричиняють дискомфорт або протипоказані з медичних міркувань. Коли особи, які займаються, набули певного досвіду, можна починати поступово вводити в тренувальні програми початкового та середнього рівня складності. Програма підвищеної складності передбачає вдосконалення техніки базових вправ, а також вивчення нових модифікованих вправ. Поступовий перехід з одного рівня на інший дасть змогу краще контролювати успіхи, змусить працювати з повною віддачею та отримувати від цього задоволення [2].

#### Список використаних джерел

1. Лисенко О. Медико-біологічний контроль в оздоровчому фітнесі / О. Лисенко / Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2018. №1. С. 72-76.
2. Методика проведення занять з пілатесу, рівень I / Методичні рекомендації. Уклад. О. І. Четчикова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 43 с.
3. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві: монографія / Л. Я. Чеховська. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2019. 296 с.
4. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. / [авт. кол.: Ю. І. Беляк, І. Б. Грибовська, Ф. В. Музика та ін.]. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
5. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / Н. Ю. Довгань, К. О. М'ясоєденков, М. Ю. Короп; Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2016. 415 с.