

## **ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ**

**Дегтярєва І.В., Войда А.А., Гасан Ю.М.**

*Національний технічний університет*

*«Харківський політехнічний інститут»,*

*Україна, м. Харків, [Iryna.Dehtiarova@khpі.edu.ua](mailto:Iryna.Dehtiarova@khpі.edu.ua)*

**Анотація.** Визначені передумови ефективного використання та впливу пілатесу у фізичному вихованні студентів з послабленим здоров’ям з метою оптимізації їх рухової активності. Основний зміст занять передбачає використання різноманітних засобів, що впливають на зміцнення та підтримання здоров’я на належному рівні. Оволодіння вправами з пілатесу сприятиме розвитку фізичних якостей та зміцненню організму в цілому.

**Ключові слова:** студенти, спеціальна медична група, пілатес, фізичне виховання.

**Вступ.** Фахівці у галузі фізичного виховання у всьому світі не припиняють пошуки нових ідей та підходів до організації занять сучасної молоді. Традиційні, здавна складені форми проведення занять вже не вдовольняють потреб студентів. Через велике емоційне навантаження, стреси та гіподинамію, які виникли у час дистанційного навчання та військового положення в Україні, студенти втрачають здоров’я та мотивацію до занять.

Питання оптимізації рухової активності студентів з послабленим здоров’ям вимагає пошуку та використання нових підходів до проведення занять з фізичного виховання.

**Мета дослідження.** Головною метою дослідження є аналіз досвіду фахівців, сучасних методик викладання пілатесу у вищих навчальних

зкладах, обґрунтування ефективності використання системи пілатес для зміцнення здоров’я студентів спеціальної медичної групи та оптимізації їх рухової активності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Багато років пілатес був справою професіоналів – спортсменів, артистів, танцюристів, але зараз цей напрямок рухової активності все більше використовують представники різних верств населення будь якого віку. Аналіз літературних джерел говорить про появу багато нових оздоровчих систем, але вони не завжди мають наукове підґрунтя [1]. Йога (одна з самих древніх систем фізичного самовдосконалення) та пілатес належать до ментального фітнесу – одного з найбезпечніших видів тренування [1,2].

Вправи з пілатесу виконують під контролем, візуалізацією рухів, та спрямовують зусилля на розвиток сили та гнучкості м’язів. Через правильне дихання впливають на м’язи, які потрібно наситити киснем у процесі тренування. Методика пілатесу дозволяє фокусуватися на окремих групах м’язів не вражаючи при цьому суглоби.

Під час дослідження студентам спеціальної медичної групи 3 курсу було запропоновано, спираючись на досвід фахівців та відео досвідчених тренерів, розробити власний комплекс вправ з пілатесу. У щоденниках самоконтролю фіксувалось: час проведення, самопочуття до та після заняття, зріст вміння виконання вправ, власні успіхи.

При виборі вправ з пілатесу було рекомендовано опиратись на власні проблемні (слабкі) зони тіла, та враховувати протипоказання, вказані лікарем при тій чи іншій нозології, дотримуватись правил виконання вправ.

Аналізуючи надані результати показників самоконтролю можна зазначити, що зробивши правильний підбір вправ та дотримуючись вказівок фахівців вже через кілька тижнів студенти отримали певні успіхи:

– поступово зменшився больовий синдром при виконанні вправ та після тренувань;

- м'язи стали сильніші та хребет рухомішим;
- поліпшився психічний стан, зменшився час засинання, сон став більш міцнішим;
- поступово стало простіше правильно дихати під час заняття;
- з'явилися сили та мотивація для розумової діяльності;
- стало простіше концентруватись на виконанні вправ, покращилась координація рухів.

**Висновки.** Використання методики пілатес як засобу фізичного самовдосконалення, самоконтролю та самовиховання студентами спеціальної медичної групи значно поліпшить їх стан здоров'я. Студенти мають можливість самостійно, або за допомогою викладача, розробити власну програму занять з пілатесу з урахуванням рівня фізичної підготовленості, функціонального та психологічного стану, нозології тощо.

#### **Список джерел інформації:**

- 1 Томіліна Ю.І., Єракова Л.А. (2011). Особливості використання вправ системи пілатес у оздоровчому фітнесі. Дніпропетровськ. Спорт.вісник Придніпров'я України: науково-практичний журнал. С. 5–7.
- 2 Шамич О.М., Озерова О.А. (2021). Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної фізичної групи. Київ. КНУБА. 120 с.
- 3 Шинкарук О.А. (2011). Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Хмельницький: ХНУ. 143 с.