

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

**«ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи фк 22М заочного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми Середня освіта.  
Фізична культура  
Нейчев Дмитро Васильович

Керівник: Христова Т.Є.,  
доктор біологічних наук, професор

Рецензент: Сопотницька О.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання Тернопільського  
національного педагогічного  
університету ім. В. Гнатюка

Запоріжжя – 2023 рік

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Нейчева Дмитра Васильовича**

на тему: «ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ»

Впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи методики Пілатеса сприятиме підвищенню в них мотивації до занять та забезпечить поліпшення фізичної підготовленості.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

**Мета** – розробити експериментальну програму застосування вправ Пілатес для здобувачок вищої освіти спеціальної медичної групи та експериментально перевірити її вплив на фізичний розвиток і показники фізичної та функціональної підготовленості.

Педагогічний експеримент проводився на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. В ньому брали участь здобувачки спеціальної медичної групи 1 курсу факультету педагогіки і психології, які були розділені на контрольну експериментальну групи по 15 здобувачок. Контрольна група займалась за програмою затвердженою на кафедрі, а в заняття з фізичного виховання експериментальної групи був включений експериментальний комплекс вправ системи Пілатес.

Використання в заняттях вправ за системою Пілатес сприяє зміні показників фізичної підготовленості: силової витривалості м'язів черевного преса, силової витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості хребетного стовпа, силової витривалості м'язів стегна. В тесті «Підйом тулуба» ЕГ на початку дослідження мала результат –  $38,00 \pm 1,38$ , в кінці  $44,40 \pm 1,65$ , приріст склав майже 36%, в КГ показники наступні, на початку –  $23,73 \pm 2,87$ , в кінці –  $27,20 \pm 2,51$ , приріст склав 14,6%. Контрольні вправи для м'язів плечового поясу показали достовірні результати як в експериментальній групі (приріст 32,2%) , так і в контрольній групі (приріст 35%), але достовірність результату експериментальної групи була вищою, що можна пояснити застосуванням вправ стато-динамічного характеру та вправ із предметами: з фітболами, амортизаторами. Рухливість хребетного стовпа контролювалася з тестом «Нахил тулуба вперед у положенні сидячи на підлозі». Контрольна вправа показала істотно кращі результати в ЕГ –  $19,40 \pm 0,90$  см, приріст склав 39%. Таким чином, заняття з фізичного виховання здобувачок спеціальної медичної групи за методикою Пілатес мають істотний розвивальний вплив на організм.

**Ключові слова:** здобувачки вищої освіти, спеціальна медична група, заняття з фізичного виховання, система Пілатес, фізичний розвиток, фізичні якості.

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Neychev Dmytro**

on the topic: «THE USE OF EXERCISES OF THE PILATES SYSTEM IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP»

The introduction of the Pilates methodology into the educational process of physical education of students of a special medical group will increase their motivation to study and improve their physical fitness.

The object of the study is the process of physical education of higher education students who are classified as a special medical group for health reasons.

Purpose – to develop an experimental programme of Pilates exercises for higher education students of a special medical group and experimentally test its impact on physical development and indicators of physical and functional fitness.

The pedagogical experiment was conducted at Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. It was attended by 1st year students of the special medical group of the Faculty of Pedagogy and Psychology, who were divided into a control (CG) and experimental group (EG) of 15 students each. The control group studied according to the programme approved by the department, and the experimental group included an experimental set of Pilates exercises in their physical education classes.

The use of Pilates exercises in classes contributes to changes in physical fitness indicators: strength endurance of abdominal muscles, strength endurance of shoulder girdle muscles, flexibility of the spinal column, strength endurance of thigh muscles. In the test «Trunk lift», the EG at the beginning of the study had a result of  $38.00 \pm 1.38$ , at the end –  $44.40 \pm 1.65$ , the increase was almost 36%, in the CG the indicators are as follows: at the beginning -  $23.73 \pm 2.87$ , at the end –  $27.20 \pm 2.51$ , the increase was 14.6%. Control exercises for the muscles of the shoulder girdle showed reliable results both in the experimental group (32.2% increase) and in the control group (35% increase), but the reliability of the result of the experimental group was higher, which can be explained by the use of exercises of a stato-dynamic nature and exercises with objects: with fitballs, shock absorbers. The mobility of the spinal column was controlled with the test «Torso tilt forward in a sitting position on the floor». The control exercise showed significantly better results in the EG –  $19.40 \pm 0.90$  cm, an increase of 39%. Thus, physical education classes for applicants of a special medical group according to the Pilates method have a significant developmental effect on the body.

**Key words:** higher education students, special medical group, physical education classes, Pilates system, physical development, physical qualities.

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Нейчева Дмитра Васильовича**

на тему: «ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 66 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 59 сторінок. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 11 таблицях та 8 рисунках. Список використаних джерел включає 48 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що з метою вдосконалення процесу фізичного виховання у виші необхідне максимальне залучення студентів, зокрема віднесених до спеціальної медичної групи, до фізкультурно-оздоровчих занять, що ґрунтуються на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням різноманітних фітнес-програм. Одним із різновидів фітнес-тренування є Пілатес, який популярний нині. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також із різним рівнем фізичної підготовки. Методика Пілатес ефективно допомагає розвитку витривалості, сили, координації, покращує гнучкість і вміння рухатися красиво. Комплекси вправ Пілатеса включають у роботу велику кількість великих і дрібних м'язових груп одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, що відіграє ключову роль у формуванні правильної постави і красивої фігури. З огляду на вище сказане, впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи методики Пілатеса сприятиме підвищенню в них мотивації до занять, підніме емоційне тло, полегшуючи оволодіння технікою виконання вправ, забезпечуючи поліпшення фізичної підготовленості та сприяючи більшій ефективності освітнього процесу.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання здобувачів вищої освіти, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

**Предмет дослідження** – особливості впливу системи вправ Пілатес на фізичний розвиток здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

**Мета роботи** – розробити експериментальну програму застосування вправ Пілатес для здобувачок вищої освіти спеціальної медичної групи та експериментально перевірити її вплив на фізичний розвиток і показники фізичної та функціональної підготовленості.

Для досягнення поставленої мети дослідження треба було вирішити такі завдання:

1. Вивчити вплив вправ системи Пілатес як мотивуючого чинника до занять фізичною культурою у здобувачів вищої освіти спеціальної медичної

групи.

2. Розробити комплекс вправ системи Пілатес для самостійних занять здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

3. Провести педагогічний експеримент з метою визначення ефективності впливу розроблених вправ системи Пілатес на зміну показників фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування фізичного розвитку, тестування функціонального стану, тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними для викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти, які працюють із здобувачами у спеціальних медичних групах, а також студентам педагогічних закладів вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), при викладанні освітніх компонентів «Фізичне виховання з учнями спеціальної медичної групи», «Теорія і методика фізичного виховання з курсовою роботою» на лекційних і практичних заняттях.

#### **Загальний зміст.**

**Розділ 1.** Систему тренування Пілатес розробив майже сто років тому Джозеф Губертус Пілатес. Ця система оздоровлення, збагачена новими педагогічними технологіями та інноваційними підходами, користується сьогодні величезною популярністю в усьому світі. Сьогодні ж його застосовують у клініках, у лікувальній фізкультурі, у фітнес-центрах, у школах танцювального мистецтва.

Ставлення Пілатеса до здорового стилю життя перегукується з постулатами, розробленими ще в Стародавній Греції і Рим. Антична концепція здоров'я, викладена Платоном, зводиться до кількох основних положень: здоров'я трактується як гармонія і пропорційність, оптимальне співвідношення тілесних та душевних складових людського єства; важливо неухильно дотримуватися власної природі і загальної природі речей; здорове життя ґрунтується на керівництві розуму; основні духовні якості здорової людини – розсудливість і самовладання, завдяки яким людина стійко переносить позбавлення і лиха, не залежить від зовнішніх впливів і благ; звернення до самого себе – це необхідна умова здорового способу життя. Прагнучи до здоров'я і рівноваженості, «точку опори» слід шукати не зовні, а в собі, бо зовнішні блага минуші, не належать тобі і можуть принести лише тимчасове задоволення або насолоду, але не забезпечують стійкого положення в світі.

Джозеф Пілатес ніколи не формулював якихось постулатів свого методу, при уважному вивченні залишених ним письмових і кіноматеріалів можна легко виявити ряд принципів. Вони визнані усіма як основні і лежать в основі всіх вправ: дихання (бокове дихання, дотримання ритмічного малюнка), зосередженість, центрування, точність і контроль, плавність.

Граціозність виконання курсу вправ починається тоді, коли один рух плавно переходить в інший. Кожна вправа чи окремий рух має свою точку

початку та завершення. Головне завдання – зробити такі точки одним цілим протягом заняття.

Тривалість одного заняття коливається від 45 до 90 хвилин і залежить від рівня підготовленості тих, хто займається. Система Пілатес передбачає групові та індивідуальні заняття. У середньому, людина, що займається 2-3 рази на тиждень за системою Пілатес, зможе побачити перші позитивні результати вже через 16-20 занять.

Серед існуючих на даний час різновидів системи Пілатес можна, можливо виділити наступні програми, що відрізняються по ряду ознак.

Pilates Matwork – це Пілатес без будь-якого обладнання. З нього варто розпочинати знайомство з методом Джорджа Пілатеса. З підручних засобів для нього потрібен лише неслизький килимок. Pilates Matwork для початківців є основним, базовим курсом, в якому руху виконуються в положення стоячи, сидячи, лежачи, стоячи на колінах. Система Pilates Matwork представляє собою серію вправ, які спрямовані на стабілізацію і зміцнення м'язів спини та черевного преса, зняття больового синдрому в різних відділах хребта, покращення постави, ознайомлення з унікальною методикою дихання Пілатеса, не завжди збігається з традиційною системою («видих на зусилля»). Включає в себе варіації і модифікації базових вправ Пілатеса з обліком фізіологічних особливостей тих хто займається. У системі Пілатес існує два рівня складності: початковий і просунутий, які підпорядковуються єдиним правилам, від точного виконання яких залежить досягнення бажаного результату.

Для проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи найбільш універсальними є заняття вправами за системою Пілатес. Переваги цієї системи вправ у тому, що будь-який здобувач із різним рівнем підготовки отримає комплексний вплив на всі групи м'язів. Пілатес – один із найбезпечніших видів тренування. Під час занять задіюється надзвичайно велика кількість м'язів (від кінчиків пальців рук до пальців ніг), працюють усі великі та дрібні групи м'язів. Такий підхід забезпечує оздоровлення та гармонійний розвиток організму в цілому.

**Розділ 2.** Дослідження проводились на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. В ньому брали участь здобувачки спеціальної медичної групи 1 курсу факультету педагогіки і психології в кількості 30 осіб, як були розділені на контрольну групу (КГ) – 15 здобувачок та експериментальна група (ЕГ) також 15 здобувачок. Контрольна група займалась за програмою затвердженою на кафедрі, а в заняття з фізичного виховання експериментальної група були включений експериментальний комплекс вправ системи Пілатес.

Одним із найважливіших педагогічних завдань є формування в колективі тих, хто займається фізичними вправами, атмосфери доброзичливості та взаємопідтримки, що зумовлюється потребою в спілкуванні, у встановленні та збереженні добрих взаємин з іншими членами колективу. У цьому разі мотивація до регулярних занять руховою діяльністю посилюватиметься.

Перед початком експерименту всі здобувачки пройшли попередній медичний огляд, де було виявлено загальний стан здоров'я. Для оцінки

загального стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачок було сформовано такі критерії контролю: зріст і вага тіла, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, вимір сили м'язів згиначів кисті, можливостей системи дихання, нахил тулуба вперед у положенні сидячи на підлозі, згинання й розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба з положення лежачи на спині, фізичної підготовленості та рівня фізичної працездатності організму, а також характеристика рівноваги (компонент спритності).

Педагогічний експеримент проводився з 2022 року по 2023 рік у три етапи:

Перший етап дослідження (жовтень 2022 року) – здійснювався огляд і аналіз педагогічної, медичної та іншої науково-методичної літератури, пов'язаної з тематикою дослідження; розроблявся і формувався методичний апарат дослідження, добиралися і формувалися методи вивчення і вирішення поставлених завдань експериментальної роботи.

Другий етап дослідження (листопад 2022р. - квітень 2023 р.) – проводився безпосередньо педагогічний експеримент щодо реалізації завдань, які були поставлені для досягнення мети дослідження. У процесі роботи коригувалися зміст, засоби, методи та форми занять вправами системи Пілатес зі здобувачками спеціальної медичної групи.

Третій етап дослідження (травень-червень 2023 р.) – проводився системний аналіз та узагальнення матеріалу, зібраного за результатами проведеного педагогічного експерименту; здійснено математичне опрацювання результатів; формувалися основні висновки та практичні рекомендації, здійснювалося оформлення дипломної роботи.

Одним із кінцевих результатів педагогічного процесу фізичного виховання, у тому числі занять за системою Пілатес, є формування знань, умінь і навичок для самостійних занять студентів.

**Розділ 3.** В результаті аналізу навчально-методичної літератури було виявлено, що порівняно із системою звичайних занять оздоровчими фізичними вправами, заняття з використанням вправ системи Пілатес є доступними, водночас роблять заняття цікавими. Основними критеріями оцінки ефективності занять по системі Пілатес є підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей організму; покращення показників фізичного розвитку; показників фізичної і функціональної підготовленості.

Аналіз навчально-методичної літератури дозволив нам розробити «Експериментальну програму застосування вправ системи Пілатес на заняттях з фізичного виховання здобувачок спеціальної медичної групи».

До умов для вирішення завдань занять за системою Пілатес належить дотримання таких методичних принципів: помірність навантаження; регулярність занять – 2 рази на тиждень по 60 хвилин; рівномірне опрацювання основних м'язових груп – плечовий пояс, черевний прес, спина, ноги; врахування індивідуальних особливостей фізичного стану; дотримання техніки безпеки.

Одним із показників фізичного стану студентів є фізичний розвиток. Дослідження змін у фізичному розвитку студентів дають змогу об'єктивно контролювати оздоровчий ефект. Одним з основних показників фізичного розвитку є антропометричні дані. У нашому дослідженні контролювали й

аналізували такі показники: довжину тіла, масу тіла, ваговий-ростовий індекс і життєву ємність легень. Зріст, поряд із масою тіла, є важливою характеристикою фізичного розвитку. Початкові кінцеві середні величини зросту у здобувачок у контрольній ( $164,66 \pm 1,66$  і  $164,47 \pm 1,64$ ) та експериментальній ( $162,67 \pm 1,40$  і  $162,87 \pm 1,34$ ) групах виявилися практично незначними. У нашому дослідженні в обох групах були практично однакові як початкові, так і кінцеві середні величини маси тіла, а саме в контрольній групі ( $54,93 \pm 2,04$  і  $54,87 \pm 1,77$ ) та експериментальній групі ( $53,47 \pm 1,67$  і  $53,6 \pm 1,38$ ). Дослідження показало незначну зміну результатів у ваго-ростових показниках в обох групах: контрольна група ( $333,13 \pm 24,77$  і  $333,47 \pm 9,7$ ); експериментальна група ( $328,87 \pm 10,55$  і  $330,47 \pm 8,27$ ), що пояснюється рівномірним опрацюванням основних і глибоких м'язових груп і, як наслідок, меншими жировими відкладеннями в ділянці черевного преса, стегон, рук. Аналіз динаміки показників життєвої ємності легень здобувачок контрольної та експериментальної груп до і після експерименту говорить про наступне – у обох груп ці показники покращились. У здобувачок контрольної групи – на 6,02%, а здобувачок експериментальної – на 7,31%.

Використання в заняттях вправ за системою Пілатес сприяє зміні показників фізичної підготовленості: силової витривалості м'язів черевного преса, силової витривалості м'язів плечового поясу, гнучкості хребетного стовпа, силової витривалості м'язів стегна. В тесті «Підйом тулуба» ЕГ на початку дослідження мала результат -  $38,00 \pm 1,38$ , в кінці  $44,40 \pm 1,65$ , приріст склав майже 36%, в КГ показники наступні, на початку –  $23,73 \pm 2,87$ , в кінці –  $27,20 \pm 2,51$ , приріст склав 14,6%. Контрольні вправи для м'язів плечового поясу показали достовірні результати як в експериментальній групі (приріст 32,2%) , так і в контрольній групі (приріст 35%), але достовірність результату експериментальної групи була вищою, що можна пояснити застосуванням вправ стато-динамічного характеру та вправ із предметами: з фітболами, амортизаторами. У нашому дослідженні рухливість хребетного стовпа контролювалася з тестом «Нахил тулуба вперед у положенні сидячи на підлозі». Контрольна вправа показала істотно кращі результати в ЕГ –  $19,40 \pm 0,90$  см, приріст склав 39%. Вищі результати в ЕГ порівняно з КГ, на нашу думку, пояснюються тим, що під час використання системи Пілатес важливою складовою є розвиток гнучкості всіх суглобів тіла. Вона в даному випадку досягається в умовах постійного розслаблення.

Одним зі шляхів розвитку фізичної підготовленості є застосування комплексів фізичних вправ за системою Пілатес. Наше основне практичне завдання полягало в тому, щоб показати можливість поліпшення вищевказаних показників. Розвиток даних фізичних якостей студентів створює сприятливі умови для запобігання функціональним змінам в опорно-руховому апараті та у формуванні необхідних рухових навичок.

Аналіз результатів дослідження показників функціональної підготовленості здобувачів, які використовують вправи за системою показав, що у пробі Штанге і пробі Генчі у контрольної групи приріст показника практично не змінився (проба Штанге – 7,99% і проба Генчі – 7,84%), а в експериментальної



групи він був значнішим (проба Штанге – 9,62% і проба Генчі – 15,55%). Артеріальний тиск і частота серцевих скорочень є показниками, що відображають стан функціональних і адаптаційних можливостей організму. Контроль цих показників необхідний на початку занять. Оскільки вправи за системою Пілатес мають невисоку інтенсивність, вище зазначені показники практично не змінюються. Тому зроблені вимірювання артеріального тиску і частоти серцевих скорочень треба розглядати як допуск до виконання фізичного навантаження. У контрольній групі показники артеріального тиску загалом у межах норми, в експериментальній групі спостерігався в однієї особи підвищений систолічний тиск і в двох випадках підвищений діастолічний тиск, що потребує додаткового лікарського контролю та спостереження в процесі занять.

### **За результатами дослідження сформульовані висновки:**

Сучасний прискорений ритм життя, підвищені розумові фізичні навантаження вимагають від здобувачів вищої освіти особливого розуміння необхідності піклуватися про своє здоров'я. Для успішної навчальної, а в майбутньому професійної діяльності, здобувачам необхідні високий рівень фізичної та розумової працездатності, хороший фізичний розвиток і рухова підготовка.

Найважливішим завданням у процесі фізкультурних занять зі здобувачами спеціальної медичної групи з урахуванням їхнього фізичного та психічного стану є виховання в них відповідальності за своє здоров'я та усвідомлення того, що воно суттєво залежить від їхньої фізкультурної активності. Усього цього можна досягти за допомогою регулярних занять фізичними вправами та веденням здорового способу життя.

Аналіз науково-методичної літератури дав змогу обґрунтувати значущість занять за методом Пілатес як ефективного засобу фізичного виховання, що забезпечує різнобічний вплив на організм і сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури та спорту з метою саморозвитку та самовдосконалення.

У результаті проведеного теоретичного й експериментального дослідження було підтверджено обґрунтованість припущення, правомірність висунутих положень на захист, вирішено поставлені завдання.

У результаті експериментальної роботи зроблено такі висновки:

1. Для проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи найбільш універсальними є заняття вправами за системою Пілатес. Переваги цієї системи вправ у тому, що будь-який здобувач із різним рівнем підготовки отримає комплексний вплив на всі групи м'язів. Пілатес – один із найбезпечніших видів тренування. Під час занять задіюється надзвичайно велика кількість м'язів (від кінчиків пальців рук до пальців ніг), працюють усі великі та дрібні групи м'язів. Такий підхід забезпечує оздоровлення та гармонійний розвиток організму в цілому. Використання системи вправ Пілатес сприяє створенню мотивації здобувачів спеціальної медичної групи до систематичних занять фізичною культурою, формуванню здорового способу життя, забезпеченню високої працездатності в режимі

навчального процесу.

В процесі дослідження розроблено експериментальну програму застосування вправ Пілатес для здобувачок вищої освіти спеціальної медичної групи. Програма включає в себе два рівня вправ – базовий та початковий. Програма базового рівня системи Пілатес складається із семи вправ, які є найлегшими за технікою виконання. Вправи необхідно виконувати, зберігаючи головні принципи та методичні особливості системи Пілатес. Головні завдання базового рівня: ознайомитися з методичними особливостями виконання вправ; навчитися правильному диханню; сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць; сприяти збільшенню рухливості суглобів; навчитися концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ; опанувати природним ритмом і плавністю рухів. Програма початкового рівня системи Пілатес складається з 11 вправ і, крім базових, включає видозмінені та модифіковані вправи. Головні завдання початкового рівня: вивчити та вдосконалити техніку виконання вправ; сприяти розвитку сили м'язів живота, спини, ніг, сідниць; сприяти збільшенню рухливості суглобів, гнучкості загалом; сприяти розвитку координаційних здібностей; навчитися контролювати кожен рух; зберігаючи правильну техніку виконання вправ, поступово збільшувати швидкість виконання вправ.

2. Під час тестування фізичної підготовленості студенток встановлено поліпшення показників фізичної підготовленості у здобувачок вищої освіти експериментальної групи, які займалися на заняттях з фізичного виховання за експериментальною методикою з використанням системи Пілатес.

Перевірено експериментальним шляхом і доведено ефективність використання вправ системи Пілатес для здобувачок спеціальної медичної групи.

Таким чином, заняття з фізичного виховання здобувачок спеціальної медичної групи за методикою Пілатес мають істотний розвивальний вплив на організм тих, хто займається. Разом із цим стимулює підвищення інтересу до занять фізичними вправами, і може бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

**Рік виконання дипломної роботи: 2023**

**Місце виконання:** кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
1.1. Стан рухової активності здобувачів вищої освіти та перспективи використання вправ оздоровчою спрямованості на заняттях з фізичного виховання.....	8
1.2. Система вправ Пілатес – один із засобів оздоровчої фізичної культури. Коротка історична довідка.....	9
1.2.1. Характеристика вправ системи Пілатес.....	12
1.2.2. Зміст та основні принципи системи вправ Пілатес.....	14
1.2.3. Види занять за системою вправ Пілатес.....	22
1.3. Особливості використання вправ системи Пілатес на заняттях з фізичного виховання зі здобувачами вищої освіти спеціальної медичної групи.....	22
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1. Методи дослідження.....	26
2.2. Організація дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	34
3.1. Експериментальна програма застосування вправ системи Пілатес на заняттях з фізичного виховання здобувачок вищої освіти спеціальної медичної групи.....	34
3.2. Аналіз результатів дослідження показників фізичного розвитку здобувачок, які використовують вправи за системою Пілатес.....	42
3.3. Аналіз результатів дослідження показників фізичної підготовленості здобувачок, які використовують вправи за системою Пілатес.....	46
3.4. Динаміка показників функціональної підготовленості здобувачок, які використовують вправи за системою Пілатес .....	51
Висновки до розділу 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015915700

Дата перевірки:  
16.11.2023 18:26:54 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
16.11.2023 18:32:31 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Нейчев Д\_ФК\_ЗФН

Кількість сторінок: 58 Кількість слів: 12370 Кількість символів: 88285 Розмір файлу: 757.20 KB ID файлу: 1015583111

## 23.1% Схожість

Найбільша схожість: 8.66% з Інтернет-джерелом (<http://eprints.kname.edu.ua/53791>)

23% Джерела з Інтернету 380 ..... Сторінка 60

0.65% Джерела з Бібліотеки 56 ..... Сторінка 62

## 1.39% Цитат

Цитати 7 ..... Сторінка 63

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел