

**Довгань О.М.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9409-2492>  
**Кучер Т.В.**<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-9806-2821>  
**Давибіда Н.О.**<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7746-4829>

## **ЗАСТОСУВАННЯ ГІМНАСТИКИ ПІЛАТЕС ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ**

<sup>1</sup> Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка

<sup>2</sup> Тернопільський національний медичний університет  
ім. І. Я. Горбачевського

**Анотація.** У публікації розкривається проблема розвитку неправильної постави у школярів і застосування на уроках фізичної культури та в позаурочний час методик фітнес-програм щодо її профілактики та корекції. На сьогодні існує безліч фітнес-програм, та однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання є гімнастика пілатес, яка мало вивчена і майже не впроваджена у практику фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова.** Постава, корекція, пілатес, фізичні навантаження.

**Annotation.** The publication reveals the problem of incorrect posture development among schoolchildren and application of methods of fitness programs for its prevention and correction in physical education lessons and after-school hours. Today there are many fitness programs, and one of them, quite effective and the most accessible for implementation in the educational process of physical education, is Pilates gymnastics, which is insufficiently studied and almost not implemented in the practice of physical culture in general secondary education institutions.

**Keywords.** Posture, correction, Pilates, physical activity.

**Актуальність теми дослідження.** На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, фізичної культури та спорту актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності учнів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Вчені багатьох держав відмічають погіршення фізичного розвитку молоді. У 50% молодих людей виявлено порушення постави, деформації хребта, грудної клітки і стопи,

незадовільний розвиток м'язів і т.п. На формування постави впливають такі чинники, як стан здоров'я, фізичний розвиток, спосіб життя, звички неправильної пози під час сидіння, стояння, виконання фізичних вправ і трудової діяльності. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін в міжхребетних дисках, деформації хребців, грудної клітки, ослабленню організму і вимагає своєчасного лікування – корекції [1, 2].

На сьогодні існує безліч методик, фітнес-програм щодо профілактики та корекції постави – це фітнес, ритмічна гімнастика, базова аеробіка, терра-аеробіка, кенгуру-аеробіка, слайд-аеробіка, степ-аеробіка, скіпінг, танцювальна аеробіка, силова гімнастика Super strong, памп, циклічний фітнес, аеробний фітнес, фітбол-тренування, аква-аеробіка, стретчинг, та інші. Однією з них, досить ефективною і найбільш доступною для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання є гімнастика пілатес, яка мало вивчена. Одним із засновників нової методики був американський спортсмен-аматор Йозеф Хуберт Пілатес. Пілатес – це безпечна програма вправ без силового, інтенсивного навантаження, яка зміцнює всі м'язи, розвиває всі рухові якості, стабілізує психіку, зводить практично до нуля можливість травм. [4, 6, 7].

**Мета дослідження.** Вивчити ступінь порушень постави у школярів та визначити вплив вправ системи пілатес на корекцію дефектів постави в учнів старших класів.

**Методи дослідження.** Нами були використані наступні методи та контрольні нормативи: «міст із положення лежачи», «нахил вперед з положення сидячи», «човниковий біг 5x10» «тести Сергієнко Л.П., 2001, Бондаревського С.Ю, 2016», «три перекиди вперед», самотоскопічні і математичні методи.

**Результати досліджень.** У педагогічному експерименті прийняли участь 42 учениці, які за станом здоров'я відносились до спеціальної медичної групи з різними видами порушення постави. Всі учениці були поділені на дві групи. Контрольна група (КГ) становила 22 школярки і 20 були віднесені до експериментальної (ЕГ), вік дівчат становив від 14 до 17 років. На початку та після 9-ти місяців занять обстеження у всіх учнів було визначено стан постави за висновками медичних карток, які знаходились у медичної сестри школи, з дозволу батьків, а також за нашими спостереженнями. Протягом 9-ти місяців всі учні займалися за програмою фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, з учнями ЕГ, два рази на тиждень проводились заняття з гімнастики пілатес.

Таблиця 1

## Результати дослідження видів постави учнів

Тип постави	Кількість учнів	Кількість учнів у %
Нормальна	6	2,52
Гіперкіфотична	5	2,1
Сутулість	9	3,78
Гіперлордотична	3	1,26
Кругло-вгнута спина	2	0,84
Сколіотична (асиметричне розташування лопаток)	5	2,1
Сколіотична (асиметричне розташування плечового поясу)	4	1,68
Сколіотична (асиметричне розташування шийно-плечового кута)	4	1,68
Плоска спина	4	1,68

В результаті проведеного дослідження ми побачили, що лише 6-ть учнів із 42-х мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 2,52%.

Найбільш частими порушеннями були: сутулість, відповідно - 3,78%, сколіотичну поставу виявлено у 13 учениць, що становить 3,36%. гіперкіфотична і сутула постава спостерігалася у 14 учениць, або у 1,26% і відповідно 3,78%, гіперлордотичну, кругло-вгнуту, плоску спину мали 14 учениць, що становить 5,88%. Проаналізувавши результати дослідження, ми зробили висновок, що на першому етапі результати учнів КГта ЕГ не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах. Аналіз результатів вправи «міст із положення лежачи» показав, що середній показник у дівчат становив 39 см у КГ та 40 см у ЕГ. Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» були однакові і становили у КГ - 40 см і у ЕГ відповідно - 43см. Середні показники тестової вправи «човниковий біг 5x10» теж не мали суттєвих розбіжностей і становили 18,6 с у КГ і 18,6 с у

ЕГ, що свідчить про нижчий за середній розвиток рухових здібностей. Аналіз показників «проби Бондаревського» дав нам змогу зробити висновок, що результати обох груп були майже однакові і становили 58 с в КГ і 56 с у ЕГ із відкритими очима і 32 с та 24 с із закритими очима відповідно. Результати тесту «три перекиди вперед» засвідчили, що учасники КГ мали результат 4,8 с, а ЕГ - 4,7 с, що дає нам змогу констатувати майже однакові показники.

При повторному тестуванні ми отримали істотні і достовірні зміни рівня розвитку гнучкості, координації і рівноваги дівчат ЕГ і КГ.

Так, показники тесту «міст із положення лежачи» покращились з 40 см до 38 см у ЕК і відповідно КГ з 39 см до 39 см, не змінився; результати вправи «нахил вперед з положення сидячи» змінилися з 43 до 40 см і відповідно 40 см до 41 см; показники тесту «човниковий біг 5 x10» зросли з 18,6 с до 18,5 і 18,6 до 18,5 с, залишилися на однаковому рівні; отримані дані показників «проби Бондаревського» т свідчать про приріст результату з 58 сек до 60 сек із відкритими очима і з 24 с до 30 із закритими очима та 58 с - 58с, відповідно, що вважається високим рівнем рівноваги. результати контрольної вправи «три перекиди вперед» теж мали позитивну динаміку і становили 4,8 с на початку експерименту і 4,4 с після його завершення та у другій групі цей показник становив 4,8 с і 4,5 с. Результати тестових вправ дівчат КГ та ЕГ на першому етапі по середньостатистичним показникам не мали суттєвих розбіжностей. Після впровадження в навчальний процес програми вправ системи пілатес ми побачили значну різницю в показниках як КГ так і ЕГ.

**Висновки.** На основі результатів власних досліджень про формування і корекцію постави в учнів, ми прийшли до наступних висновків:

1. В останні роки помітно зростає кількість порушень опорно-рухового апарату молодих людей.

2. В учнів старших класів мають місце такі види порушень постави: сутулість, гіперкіфотична, гіперлордотична, кругло-вгнута спина, плоска спина.

3. Лише у 6-ти учнів із 42-ти мають нормальну правильно сформовану поставу, що становить 2,52%.

4. Підготовка вчителів з фізичної культури – одне з найважливіших завдань педагогічних вузів, зокрема факультетів фізичної культури і спорту.

#### **Список літератури.**

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного

виховання школярів. *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. Київ: 2005. С. 546.

2. Венський В., Тучак А. Корекція постави учнів молодшого і старшого шкільного віку. Зб. наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк : 1999. С.284-288.

3. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.

4. Голубев С.А. Вправи пілатес. *Фізкультура і спорт*. 2008. № 8. С.22-23.

5. Глоба Г. В. Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків. Зб. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф. "Фізична культура, спорт та здоров'я нації". Вінниця: 2004. С. 48-52.

6. Остин Д. С., Паффенбаргер Р. С., Ольсен Е. Здоровий образ життя. Київ: Пілатес для вас. Пер. с англ. И.В. Гродель. Мн.: «Попурри», 2006. 320 с. ил. (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

7. Федонюк Я.І., Мицкан Б.М., Попель С.Л. та ін Функціональна анатомія: Підручник для студентів навчальних закладів з фізичного виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 552с.

**Еднак В.Д., <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>  
Васірук М.С., <https://orcid.org/0000-0002-9899-4589>**

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧНА ГОРДІСТЬ ТНПУ ІМ.В.ГНАТЮКА**

Тернопільський національний педагогічний університет  
ім. В.Гнатюка

**Анотація.** У публікації розкривається місце і роль факультету фізичного виховання ТНПУ у розвитку, становленні та підготовці тренерів, спортсменів-легкоатлетів в Україні. Подано перелік кращих тренерів та спортсменів-легкоатлетів ТНПУ ім.В.Гнатюка за 65-річну історію існування факультету фізичного виховання.

**Ключові слова:** Легка атлетика, факультет фізичного виховання, тренер, спортсмен.

**Annotation.** The publication reveals the place and role of the Faculty of Physical Education of TNPU in the development, formation and training of coaches, athletes-athletics in Ukraine. The list of the