мотивацію. В кінцевому підсумку, така форма навчання розвиває критичне мислення, творчі здібності та навички комунікації, що значно підвищує професійну готовність майбутніх фахівців.

Крім іншого, активні методи навчання відповідають запитам сучасного суспільства, в якому вміння працювати в команді та адаптуватися до мінливих обставин відіграють найважливішу роль. Ці методи також сприяють підвищенню інклюзивності та різноманітності в навчальному процесі, створюючи рівні умови для всіх студентів. Таким чином, інтеграція активних методів у середню професійну освіту не просто модернізує процес передачі знань, а й перетворює його на живий та інтерактивний обмін, що відповідає вимогам сучасного суспільства.

Сукупність фактів і висновків дозволяє стверджувати, що впровадження активних методів на практичних заняттях істотно підвищує рівень компетентності студентів.

УДК 796.413.378

ВІДМІННІ ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС ПРИ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Безніс О.Є., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Розробником пілатесу вважається винахідник Джозеф Пілатес, який придумав серію вправ для певних груп людей — спортсменів, артистів і танцюристів. Завдяки правильному виконанню заявлених рекомендацій, люди, які отримали травму або мають різні професійні захворювання, відновлювали свою рухливість і одночасно з цим працювали над

психоемоційним станом. Спочатку вона застосовувалася як реабілітаційна програма. В даний час основу системи складають фізичні вправи, що виконуються переважно в партері.

Відсутність махів і стрибків має щадний вплив на суглоби, опорно-руховий апарат, що дозволяє займатися вправами за системою пілатес людям різного віку і фізичної підготовленості. Тренування безпечне, практично не існує протипоказань, пілатесом можна займатися в будь-якому віці, перебуваючи в будь-якій фізичній формі. Вправи пілатесу відповідають результатам досліджень сучасної медицини. Вони навчають сенсомоториці (управлінню та розвитку рухів), покращують фізичний стан людини, запобігають болю в спині та підтримують внутрішню силу м'язів.

У наш час переваги пілатесу вже оцінили мільйони людей. Тренування доступні всім без обмежень, незалежно від стану і віку, але вкрай важливо правильно вибрати навантаження і програму занять.

Філософія пілатесу ґрунтується на декількох принципах:

Центрування. Якщо у людини сильний центр, це основа фізичного навантаження. Для виконання занять потрібно втягнути м'язи живота, зберігати хребет прямим протягом усього тренування.

Уважність і концентрація. Важливо акцентувати увагу на власних відчуттях, виконуючи кожну вправу. Якщо всі рухи робити з таким підходом, то і результат не змусить себе чекати.

Симетрія. Потрібно, щоб все тіло було рівним і без перекосів. Наприклад, лопатки, плечі потрібно намагатися зберігати на одній лінії.

Дихання. Тим, хто тільки цікавиться, як виконується пілатес, що це таке, зможе розповісти будь-який профільний тренер. Перше, на чому він акцентує увагу — дихання за принципом вдих через ніс, а видих через рот.

Витягування. При виконанні вправ важливо робити витягування хребта, намагатися бути прямішe і вище.

Необхідно відзначити, що дотримання принципів пілатесу в процесі

тренування залежить від конкретної людини. Один буде приділяти більше уваги фізичним аспектам пілатесу, щоб поліпшити свій фізичний стан. Іншому для позбавлення від стресу, поліпшення уваги і концентрації важливішими здадуться ментальні аспекти.

Ефективність тренувань досягається не через кількість підходів і повторень, а за рахунок якості роботи над собою. Тільки так можна досягти хороших результатів і відчути на собі всі переваги пілатесу.

Загальні переваги пілатесу Багато хто задається питанням про те, чим корисний пілатес. Його головною перевагою є збалансоване навантаження на м'язи, за рахунок чого знижується ймовірність утворення травм. Якщо в кардіо- і силових тренуваннях передбачається спрямована увага на певні м'язові групи, то в пілатесі працює весь корсет. З інших переваг методики фахівці відзначають такі:

Заняття пілатесом завжди проходять у спокійному темпі, тобто одна поза поступово змінює іншу, більш складну. Тому в кінці тренування відзначається зовсім інша втома — глибока, відчувається, як задіяні всі м'язи, але не настільки виснажлива, щоб впасти без сил.

Позбавлення від болю в спині — ще одна відповідь на питання про те, що дає заняття пілатесом. Періодичні тренування сприяють зміцненню м'язів спини, підвищують рухливість хребців, стовп хребта витягується. Як наслідок, поступово виправляється постава. Деякі відзначають, що перестають зменшуватися в зрості через вік.

Пілатес — це позитивний напрямок, націлений на відновлення природної гнучкості, легкості. Але тільки регулярність тренувань і правильність виконання вправ дадуть помітний результат.

Користь пілатесу для жінок.

Перш за все, періодичні тренування істотно покращують психоемоційний стан за рахунок вдосконалення зовнішнього вигляду, підтягнутості та тонусу, підвищується самооцінка, а для представниць

прекрасної статі це вкрай важливо. Крім того, періодичні заняття під керівництвом тренера допоможуть:

-розвинути гнучкість. При цьому не буде зайвої рельєфності, накачаності м'язів. Тіло набуває природних красивих форм.

-відновити поставу і ходу. Це головна користь пілатесу для хребта. Будучи прямим, хребетний стовп «змушує» тіло поводитися по-іншому під час ходьби. Жінка відчуває себе легше, її не турбують болі в попереку, за рахунок чого з'являється ідеальна хода.

-врацювати з м'язами преса. Поступово вісцеральний жир йде, з часом живіт стає плоским.

-правильно дихати. Розмірене, глибоке і правильне дихання сприяє нормалізації здорового кровообігу, проходять депресивні стани, нормалізується сон, зникає відчуття неспокою.

-стабілізувати тиск. Досягається за рахунок поліпшення роботи серцево-судинної системи. Поступово проблеми з високим тиском перестають турбувати.

Якщо говорити про мінуси, то важливо відзначити, що для спалювання жиру і схуднення пілатес не є найефективнішим методом. Також пілатес не допоможе вам розвинути витривалість і істотно поліпшити фізичну підготовку. Так, це не найкращий спосіб для схуднення і позбавлення від зайвої ваги, але зате пілатес ідеально підходить для поліпшення здоров'я і створення сильного міцного тіла.

Література :

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Таран Н. Пілатес як форма організації занять фізичним вихованням студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів :* матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ : НАУ, 2016. С. 82–83.