

до травм. Тренувальні програми повинні бути побудовані на поступовому збільшенні навантажень, дотримуючись принципу поступового зростання інтенсивності.

Молодим спортсменам потрібен достатній час для відновлення після тренувань. Потрібно надавати їм можливість відпочивати та відновлювати сили між тренуваннями. Використання ігрових елементів в тренуваннях дозволяє зберегти інтерес і мотивацію юних спортсменів.

Фахівці в галузі теорії та методики дитячо-юнацького спорту наголошують на необхідності уникнення занадто ранньої спеціалізації на певний вид легкоатлетичного вправи. Важливо підтримувати юних спортсменів психологічно і створювати сприятливу атмосферу для їхнього розвитку.

Найважливіше – розробка індивідуальної програми для кожного атлета, яка враховує його потреби, здібності та рівень підготовки. Також важливо мати на місці кваліфікованого тренера, який вміє працювати з молодими спортсменами та враховувати їхні індивідуально-типологічні та вікові особливості.

Важною умовою побудови тренувального процесу є відстеження динаміки результатів, ефективності тренувальних завдань, правильно підібраних засобів і методів тренування та інших аспектів.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб. для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад. : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук, 2019. 169 с.

2. Ткаченко В. Т. Практикум з легкої атлетики : навч. посіб. К. : Освіта України, 2011. 268 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІЛАТЕСУ ЯК СКЛАДОВОЇ ЧАСТИНИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ

Сидорук Софія Сергіївна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Пілатес – комплекс фізичних вправ, а точніше ціла система, яка носить ім'я свого творця Дж. Пілатеса. Джозеф Пілатес – професійний спортсмен й викладач фізичної культури – народився в 1883 р. у Німеччині. Займався

боксом, бодіблінгом, тренував боксерів й викладав самооборону поліцейським, у тому числі й у Скотланд-Ярді. У період Першої світової війни Дж. Пілатес займався реабілітацією поранених й інтенсивно працював над оформленням свого досвіду у певний метод. У 1926 р. Дж. Пілатес емігрував у США і у Нью-Йорку відкрив незалежну школу здорового способу життя, навчаючи власному методу, який назвав контрологією (англ. Contrology), оскільки однією з основних ідей Пілатеса (частково запозиченою з йоги) була концентрація уваги контролю над роботою м'язів [1-3].

Нині тільки в США працює більше, ніж 700 студій пілатесу. Навіть для Америки, де фітнес надзвичайно популярний, це вельми солідна цифра [2]. Особливо розповсюдженим пілатес є у Німеччині, Великій Британії [1], стрімко набуває популярності і в нашій країні.

Ефективність тренувань за системою «пілатес» залежить від дотримання *основних (базових) принципів* системи [1-3]:

1. *Релаксація*. Мета – працювати без зайвого напруження м'язів, але не відключатись.

2. *Концентрація*. Виконання кожної з вправ потребує постійного контролю і зосередженості. Тільки-но ви втрачаєте контроль над тілом, ефективність тієї чи іншої вправи відразу знижується в рази.

3. *Координація рухів*. Необхідно розвивати в собі відчуття власного тіла, посилюючи зв'язок між думкою й рухом. Поступово рухи втратять незграбність, стануть точними й плавними.

4. *Вирівнювання*. Будь-яка вправа цього напрямку спрямована на роботу над вирівнюванням тіла і на відновлення функціонального балансу м'язів. У першу чергу, це допомагає зняти навантаження з хребта, дозволяючи зміцнювати м'язи спини.

5. *Дихання*. Контроль дихання – дуже важлива частина занять пілатесом. Багато з нас дихають поверхнево. Для ефективних тренувань доведеться навчитися дихати глибоко. І це не так просто, як може здатися. Ідеальним диханням в пілатесі є той тип, коли під час вдиху розширюється спина. Крім того, дихати потрібно обов'язково на повні груди: вдихати, готуючись до руху, видихати в процесі руху.

6. *Плавність*. Вправи в пілатесі виконуються плавно, без ривків. Категорично заборонено робити різкі рухи чи відчувати дискомфорт під час виконання вправ.

7. *Центрування*. В середині себе слід створити «пояс сили». Перед тим, як почати будь-який рух, необхідно підтягнути живіт нижче пупка вгору й в глибину до хребта.

8. *Витривалість*. Дуже важлива мета. Витривалість розвивається поступово, але лише в тому випадку, якщо ми займаємося регулярно, причому мова йде не тільки про фізичну, але й про психологічну витривалість.

На даний момент існують 3 різновиди цього тренування [1-3]:

1. Тренування на підлозі (mat work): комплекс вправ, які виконуються на підлозі, в основному сидячи або лежачи;

2. Тренування зі спеціальним устаткуванням: вправи також в основному виконуються на підлозі, але з використанням спеціального устаткування (фітболи, міні-боли, еспандери, роли, рінги, гімнастичні палиці та ін.);

3. Тренування на спеціальних тренажерах.

При складанні комплексів пілатесу вправи добирають так, щоб одна вправа плавно переходила у наступну, без різкої зміни вихідного положення.

У *підготовчому періоді* занять застосовують такі вправи, як «сотня», «скручування», «коло ногою», «перекочування», поступовий перехід до балансування на куприку, «почергове розтягування ніг», «розтягування хребта»; серія підйомів ніг, лежачи на боці; «плечовий міст», «віджимання» (у в.п. – стоячи на колінах); підйом різнойменних рук і ніг у в.п. лежачи на животі; почерговий підйом рук, потім ніг у в.п. упор стоячи на колінах.

В *основному періоді* повторюються вправи, які використовувались в підготовчому періоді, однак додається більше вправ, що дозволяють тренувати почуття рівноваги, а саме – вправи у в.п. стоячи: на правій, лівій ногах, у в.п. широка стійка ноги нарізно, руки в сторони: переніс ваги тіла на праву, ліву ноги, поступово утримання даного положення; у в.п. лежачи: «перекочування» на правий (лівий) бік; з «перекочування» поступово переходити до балансування на куприку; у в.п. стоячи на колінах одночасний підйом різнойменних рук і ніг.

Заключна частина включає вправи, завданням яких є розтягування, розслаблення м'язів, особлива увага приділяється вправам на дихання [1-3].

Пріоритетними мотивами для занять пілатесом, як правило, є: корекція постави й усунення больових відчуттів у різних ділянках хребта; корекція маси тіла, зміна рельєфу й пружності м'язів; підвищення працездатності й удосконалення показників фізичної підготовленості.

Таким чином, Джозеф Пілатес створив систему фізичних вправ, які допомагають виправити м'язовий дисбаланс і покращити поставу, координацію, рівновагу, силу й гнучкість, покращити функціонування внутрішніх органів. Метод пілатеса робить наголос на взаємодію розуму і тіла (англ. Body&Mind) при виконанні вправ. Виконання вправ пілатес супроводжується концентрацією на дихальному ритмі, правильності виконання вправи і усвідомленням дії кожної вправи на ту чи іншу групу м'язів. І, при умові систематичного застосування, пілатес має потужний реабілітаційний ефект.

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Пілатес : навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Електронне видання. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
2. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
3. Choroszewicz P., Vach A. M. Пілатес при болях в попереку. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. № 8. С. 144–149. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/156>

ДІЄТОЛОГІЯ СУЧАСНОСТІ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Согоконь Олена Анатоліївна,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
і фізичного виховання*

Денисенко Вікторія Миколаївна,

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Дієтологія, як наука про харчування, суттєво впливає на стан здоров'я людини, є надзвичайно актуальною в сучасному світі. З ростом інтересу до здорового способу життя та збільшенням уваги до проблем харчування, дана наука виявляється ключовим напрямком для забезпечення гармонії між правильним харчуванням та здоров'ям. Однак, згідно з сучасними визначеннями та підходами, сучасну дієтологію можна вважати комплексною наукою, що розвивається під впливом багатьох факторів та досліджень фахівців та вчених у галузі медицини, харчування, біології.

Серед відомих постатей, що внесли вагомий внесок у розвиток дієтології, виокремимо таких: Гіппократ (давньогрецький лікар, вважається батьком медицини, вніс важливий внесок у розуміння взаємозв'язку між харчуванням та здоров'ям); Антоніо Бенедетто Хозеффо (італійський лікар і філософ, який в 1847 році опублікував працю «Фізіологія харчування», що відіграла важливу роль у формуванні сучасної дієтології); Norris J., Messina (внесли вагомий внесок у дослідження енергетичного обміну організму та встановлення норм харчування) [2, с. 191]; Roncet H. (дієтолог, що вплинув на формування концепцій здорового харчування в США) [3, с. 141].

Сучасна дієтологія має велике значення для здоров'я, якості життя та загального благополуччя людей. Виділимо основні аспекти: здорове харчування, індивідуалізація підходів, наголос на важливості раціонального харчування, використання наукових доказів, дотримання ЗСЖ.

Охарактеризуємо **переваги** дієтології: