

ВПЛИВ ПІЛАТЕСУ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

канд. психол. наук Хуртенко О. В.,
канд. наук з фізичного виховання і спорту Дмитренко С. М.,
студентка магістратури Ярославна Данилевич

Україна, Вінниця, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Abstract. In this article pointed that for optimization motive activity of schoolchildren and to improve effective influence of physical education to organism scientists are searching new ways to stowage new teach programs and ways for increasing effectiveness of physical culture and lessons in school.

It is noticed that one of the most concrete ways of teaching which help to promote physical, spiritual and aesthetic personal development is fitness programs.

Have been analyzed authors scientific works, who paying attention health programs of physical culture, which called satisfy requirements different age categories population. One of the health directions authors highlight Pilates.

In the article shown the results of implementation into educational process of high schoolchildren's physical education and author's programs with elements of Pilates program. The experiment improves that use in educational process high schoolchildren Pilates exercises with influence to physical abilities such as flexibility and coordination give positive effect.

Keywords: health programs, Pilates system, high school age categories, flexibility, coordination.

Вступ. На жаль, у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Особливе занепокоєння суспільства викликає стан здоров'я дітей шкільного віку. У зв'язку з цим, у навчальний процес з фізичного виховання доцільно впроваджувати такі види рухової активності, які викликають інтерес у підлітків.

Для оптимізації рухової активності школярів, підвищення ефективності впливу фізичного виховання на організм вчені шукають нові підходи до складання навчальних програм, нові напрямки підвищення ефективності уроків фізичної культури в школі [10].

Одним з основних міцних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості є фітнес програми [2, 6, 8, 9]. Велику роль плеяда авторів відводять оздоровчим програмам фізичної культури, покликаних задовольнити вимоги різних вікових груп і верств населення. Одним з таких напрямів оздоровлення вищезазначені автори виділяють Пілатес (спрощена назва занять за методикою Джозефа Пілатеса), який можна віднести до ментального фітнесу («розумне тіло» або «свідомість і тіло») [4,8,10,11].

У наукових дослідженнях [1, 3] підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатеса на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість.

Ми вважаємо, що використання комплексів системи Пілатеса на уроках фізичної культури, сприятиме розвитку фізичних якостей школярів середнього шкільного віку, зокрема, гнучкості і координації та залученню практично всіх дітей до оздоровчої рухової діяльності.

Результати дослідження. Фахівці стверджують, що пілатес являється таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної частини тіла, вчить дослуховуватися до нього та розвиває рівновагу між тілом і розумом [8]. З-поміж інших досягнень, С.В. Савін повідомляє, що пілатес сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів [7].

Пілатес – напрям всебічного оздоровлення широких верств населення шляхом використання комплексів вправ, які внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм людини.

Суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні. Філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей.

Основними засобами пілатесу являються вправи на розтягування і зміцнення м'язів. Вправи різної спрямованості можуть бути поділені за рівнями, наприклад: вправи на рухливість

хребта та суглобів (базовий рівень), вправи силового спрямування (2 рівень). У такому випадку даються рекомендації щодо додаткових вправ для збільшення рухливості хребта та суглобів.

Отже, проаналізувавши науково-методичну літературу з вищезгаданого питання ми розробили програму, яка базувалась на основі вправ системи Пілатес.

На етапі констатувального експерименту ми досліджували рівень розвитку гнучкості і координації дітей середнього шкільного віку. Нами було обстежено 63 учні, 11-12 років, які навчаються у 6-х класах та відносяться до основної медичної групи. Педагогічний експеримент тривав 4 місяці.

Контрольна (КГ) і експериментальна групи (ЕГ) протягом навчального року займалися за програмою фізичної культури для учнів середніх класів. Однак, в експериментальній групі (ЕГ), залежно від завдань уроку, в різних його частинах застосовувались розроблені комплекси для розвитку гнучкості і координації, що складались із вправ пілатесу, а також з використанням додаткового обладнання (футбол м'ячів).

Так, в підготовчій частині уроку одні комплекси вправ використовувались для виконання загальнорозвиваючих вправ, вирішуючи завдання підготовки і розігріву організму до подальшого навантаження. В основній частині уроку - для розвитку фізичних здібностей. У заключній частині комплекси вправ по системі пілатес застосовувались для виконання вправ на розслаблення, релаксацію, відновлення дихання та розтягування. Для визначення показників гнучкості та координації нами використовувались тести для учнів середнього шкільного віку (Сергієнко Л.П., 2001) [5].

Проаналізувавши результати нашого дослідження ми зробили висновок, що на першому етапі результати учнів контрольної та експериментальної груп не мали суттєвих розбіжностей у всіх тестових вправах.

Аналіз результатів вправи «міст із положення лежачи» показав, що середній показник у хлопчиків становив 39,8 см у КГ та 40,17 см у ЕГ.

Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» були однакові по середньостатистичним показникам і становили у КГ- 4,24 см і у ЕГ- 4,24см.(Рис. 1,2)

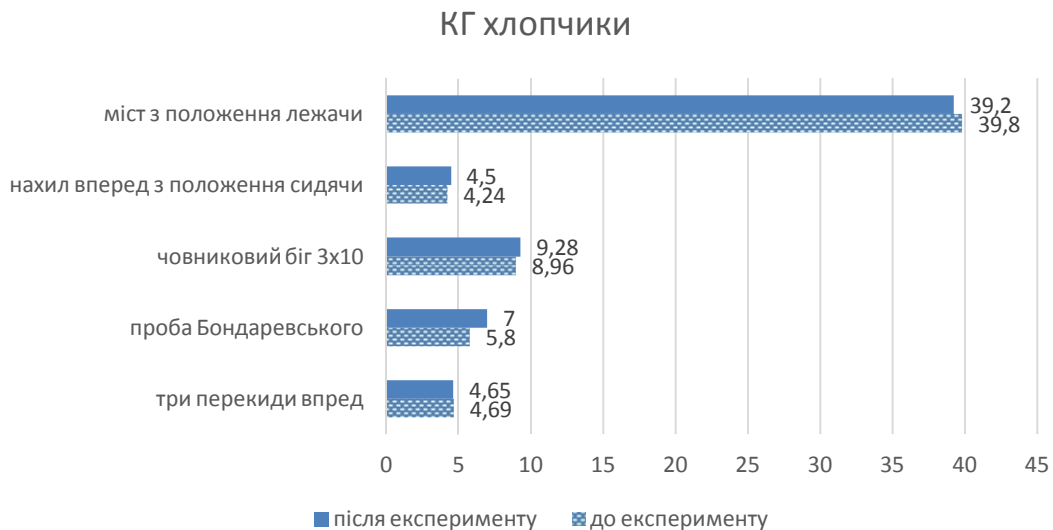


Рис. 1.

Середні показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» теж не мали суттєвих розбіжностей і становили 8,96 с у КГ і 8,67 с у ЕГ.

Аналіз показників «проби Бондаревського» дав нам змогу зробити висновок, що результати хлопчиків обох груп були майже однакові і становили 5,8 с в КГ і 5,83 с в ЕГ.

Результати контрольної вправи «три перекиди вперед» засвідчили, що учасники КГ мали результат 4,69 с, а ЕГ- 4,84, що дає нам змогу констатувати майже однакові показники (Рис. 1, 2)

Після впровадження в навчальний процес авторської програми з розвитку гнучкості і координації у учнів середніх класів ми провели повторне тестування. Отримані дані свідчать про істотні і достовірні зміни рівня розвитку гнучкості та координації хлопчиків експериментальної групи. Так, показники тесту «міст із положення лежачи» покращились з 40,17 см до 38,33 см; результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидячи» змінилися

з 4,24 см до 5,67 см; показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» покращились з 8,67 с до 8,4 с; отримані дані показників «проби Бондаревського» теж свідчать про приріст результату з 5,83 с до 9,33 с; результати контрольної вправи «три перекиди вперед» теж мали позитивну динаміку і становили 4,84 с на початку експерименту і 4 с після його завершення. Показники тестових вправ у хлопчиків КГ теж дещо змінилися, але, на відміну від результатів ЕГ, не мали статистично достовірної різниці. (Рис. 1, 2)



Рис. 2.

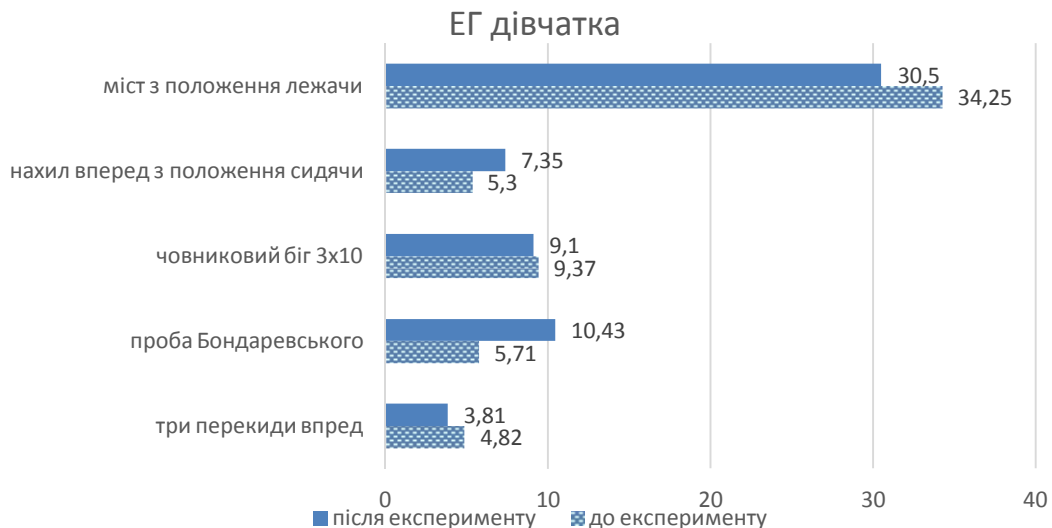
Результати тестових вправ дівчат КГ та ЕГ групи на першому етапі по середньостатистичним показникам не мали суттєвих розбіжностей. Після впровадження в навчальний процес програми з розвитку гнучкості і координації ми побачили значну різницю в показниках КГ та ЕГ.

Проведений аналіз результатів тесту «міст із положення лежачи» дівчат КГ та ЕГ на першому і другому етапі дослідження показав певні відмінності. Так, результат дівчат КГ становив 35 см на першому етапі дослідження і 34,1 см на другому етапі. Дівчатка ЕГ показали кращий результати: 34,25 см на першому етапі і 30,05 см на другому. Результати тестової вправи «нахил вперед з положення сидючи» у дівчат КГ становили 5,63 см на першому етапі і 6,49 см на другому, дівчата ЕГ мали наступні показники: 5,3 см на першому етапі і 7,35 см на другому. Показники тестової вправи «човниковий біг 3x10» теж були кращі у дівчат ЕГ- 9,37 с на першому етапі і 9,1 с на другому. Дівчата КГ теж покращили свої показники, але вони не мали статистично достовірної різниці.



Рис. 3.

Отримані дані показників «проби Бондаревського» дівчат ЕГ теж свідчать про достовірний приріст результату - з 5,71 с до 10,43 с; у дівчат КГ результат становив 5,67 см і 7,17 відповідно етапам дослідження. Аналізуючи результати двох етапів дослідження тесту «три перекиди вперед» спостерігаються такі зміни: у контрольній групі результат змінився з 4,84 с до 6,75 с. На відміну від результату КГ дівчата ЕГ показали набагато кращі результати, що виражається в наступних показниках: з 4,82 с на першому етапі до 3,81 с на другому.



Висновки. Отже, в педагогічному експерименті встановлено, що по всіх тестових вправах у школярів ЕГ виявлені позитивні зрушення. В той час, як результати хлопчиків та дівчаток КГ статистично достовірно не змінилися.

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у навчальний процес учнів середнього шкільного віку вправ по системі пілатес з цілеспрямованим впливом на розвиток фізичних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. – Київ, 2005. – С. 546.
2. Вейдер С. Суперфітнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с.
3. Глоба Г. В. Науково-методичні шляхи оптимізації рухової активності оздоровчого спрямування у дітей та підлітків // 36. наук. праць V Міжнар. наук.-практ. конф. “Фізична культура, спорт та здоров’я нації”. – Вінниця, 2004. – С. 48-52.
4. Кібальник О. Я. Оптимізація рівня рухової активності дітей 6-9 років шляхом впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання / О. Я. Кібальник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 9. – С. 73-77.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 440с.
6. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. В. В. Білецької. – Т. ІІ. – К.: НАУ, 2013. – 116 с.
7. Савин С. В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович. – Москва, 2008. – 206 с.
8. Томіліна Ю. І. Програмування занять пілатесом з жінками першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Юлія Ігорівна Томіліна ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
9. Хуртенко О. Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток / Оксана Хуртенко. // Фізична культура, спорт та здоров’я нації. – 2016. – С. 286–289.
10. Хуртенко О. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів / О. Хуртенко, С. Дмитренко, Л. Хоронжевський. // Scientific Educational Center Warsaw, Poland. – 2018. – №2. – С. 71–74.
11. Пілатес [Електронний ресурс]. – 2006. – Режим доступу до ресурсу: <https://ru.wikipedia.org/wiki>