

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ВНЗ

Показано застосування засобів фізичної культури з оздоровчою метою. У поєднанні з іншими видами фізичної активності, заняття пілатесом дозволяють досягнути ефективних та стабільних результатів у фізичному стані студентів. Описується методика проведення вправ за системою Пілатес. Доведено вплив методики на показники фізичної підготовленості студентів. Відмічається, що вправи за системою Пілатес покращують розумову працездатність, психофізіологічний стан студенток.

Ключові слова: фізична культура, фізична підготовленість, вправи, Пілатес.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень. Особливе місце в цілісному процесі формування майбутнього фахівця належить збереженню та укріпленню здоров'я студенток, створенню умов для ведення здорового образу життя. Міцне здоров'я студенткам необхідно для подолання напруженого характеру майбутньої професійної діяльності, для виконання великого об'єму учбового навантаження, для створення родини, народження і виховання дітей [3].

Фізичне виховання у вищих закладах освіти передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення резистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) і виховних (розвиток морально-вольової сфери) задач, зміцнення і збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку. Важливим є також забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності [7].

Тривале використання командно-стройових методів і засобів фізичного

виховання в закладах освіти, яке було орієнтоване переважно на виконання певних нормативів фізичної підготовленості, призвело до несприйняття студентами існуючих форм фізичного виховання, які мають свій науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності, до ототожнення занять фізичними вправами з фізичною працею. Зміст занять, їх освітньо-виховний потенціал не впливав належним чином на особистість і соціально-професійну готовність майбутніх спеціалістів тобто не впливав на світогляд, формування переконань, настанов, ціннісних орієнтирів на фізичну культуру, активну позицію по відношенню до неї [6].

Проблема пошуку раціональних підходів фізичного виховання і оздоровлення студентів, які забезпечують встановлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, в умовах учбової діяльності педагогічного вузу є надзвичайно актуальною [1].

Для збереження і укріплення здоров'я, формування культури здоров'я і здорового образу життя студентів ВНЗ пропонуються різноманітні методики і технології. В останні роки виконані дослідження по науковому оцінюванню ефективності комплексних

форм занять, у структурі якої поєднуються різні види гімнастики оздоровчої спрямованості для студентів вищих навчальних закладів [1].

Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищій зумовлена, насамперед, погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Численні дані науки і показники раніше виконаних досліджень, показують, що фізкультурно-спортивна діяльність не стала для багатьох студентів потребою, а здоров'я і висока фізична підготовленість не входить у число провідних цінностей значної частини молоді. Кожний рік у вищих збільшується кількість студентів, звільнених від занять і віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. При цьому за всіма нозологічними формами рівень захворювань у жіночому студентському колективі більший, ніж у чоловічому (В.Д. Васильєв, Е.В. Занкіна, 1999; М.Б. Доброрадних, 2003) [6].

Стандартна організація навчальних занять по фізичній культурі не сприяє позитивним зрушенням у фізичній та функціональній підготовці студенток, що підтверджується аналізом доступної нам літератури й власного педагогічного досвіду [1].

В останнє десятиріччя значно поширилась проблема досліджень до застосування засобів фізичної культури з оздоровчою метою. Впровадження авторських фізкультурно-оздоровчих програм у систему фізичного виховання студенток присвячені роботи Т.Г. Вялкіної (2002); И.В. Орлан (2002); Е.В. Токар (2002); А.Г. Алфєрова (2003); Е.А. Батової (2003); А.Л. Димової (2004) та інших педагогів і дослідників. Однак у вузівському навчальному процесі по фізичному вихованню, який зорганізується зі студентками, до теперішнього часу не були широкого розповсюдження популярні та ефективні види гімнастики, які застосовують у практиці оздоровчого тренування жінок [6].

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання. Однією з таких проблем фахівці називають падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням. Зокрема, вони наголошують, що причиною низької мотивації студентів до занять фізичними вправами є відсутність можливості вибору форм занять, незадоволеність традиційним змістом програмного матеріалу фізичного виховання [7].

У період модернізації освіти України постає питан-

ня впровадження новітніх технологій у процес фізичного виховання ВНЗ для студентів з порушеннями стану здоров'я. Такою технологією, саме для цього контингенту студентів є найбезпечніша програма вправ без ударного навантаження – Пілатес, вона дозволяє розтягнути і укріпити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому про дрібні слабкі м'язи. Ці вправи відповідають вимогам будь-якого організму, вони надають тілу ідеальної форми. Він містить елементи йоги і медитації, основа цього тренування — духовна практика, одне з її головних завдань — боротьба зі стресами. Автор системи Джозеф Пілатес надає рекомендації, як правильно приводити в тонус м'язи, додаючи їм красиву рельєфність і подовжену форму [3].

Як показують дослідження, проведені в останні роки, велике значення для корекції й профілактики функціональних порушень хребта мають вправи, здобуті з системи Пілатеса (А.В.Владимирова, 2003; Л. Робинсон, Г. Томсон, 2003; О. Буркова, Т. Лисицкая, 2005; Дж. Крис, 2005; С. Вейдер, 2006; Э. Алперс 2006; М. Дозонс, 2007; Е.А. Макарова, 2007; А.Ю. Казанцева, 2008; Д. Истин, 2009; та ін.) [3].

Звичайно, програму «Пілатес» саму по собі не можна розцінювати як єдиний засіб досягнення гармонії. Але у сполученні з іншими видами фізичної активності, правильним харчуванням, заняття Пілатесом дозволяють досягнути ефективних та стабільних результатів у фізичному стані (А.В.Владимирова, 2003; Е.А. Макарова, 2007; А.Ю. Казанцева, 2008).

Пілатес може стати першим кроком до самовдосконалення для будь-якої людини, оскільки усі вправи цієї програми є доступними для засвоєння і не потребують спеціальної підготовки [3,4].

Однак, слід зазначити, що більшість літературних даних і методичних розробок, присвячених Пілатесу, носять описовий характер і не відображають всієї складності та багатогранності можливого впливу на різні системи організму [5].

Мета – визначити вплив системи вправ Пілатес на фізичну підготовленість студенток факультету початкової освіти.

Методи: визначення фізичної підготовленості за показниками, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Робота виконана в межах теми кафедри фізичного виховання «Формування у студентів навичок здорового способу життя засобами фізичної культури з метою застосування їх у майбутній праці з учнівською молоддю», яка входить до наукового плану Інституту фізичної культури та реабілітації Державного закладу «ПУНПУ імені К. Д. Ушинського».

Виклад основного матеріалу. При виявленні причин, що знижують інтерес і активність на заняттях з фізичної культури в основу були прийняті результати анкетування студентів 1-2 курсів. Причини, які назвали студенти, за своїм характером можна розділити на три групи: організаційного, методичного та особистісного характеру. Серед причин методичного

характеру 29 % опитаних виділили невідповідність пропонуваного навантаження фізичним можливостям. Серед особистісних - 30 % опитаних називають низький рівень власної фізичної підготовленості. Однією з основних причин організаційного характеру називається відсутність занять за інтересами (- 43 %). Ми з'ясували, що більшість опитаних дівчат (34 %) вибирають для занять спортивні ігри: волейбол, баскетбол, теніс; 31 % віддали перевагу заняттям оздоровчою гімнастикою; 15 % - плаванням; 14 % - загальнофізичною підготовкою; 3 % - іншими видами спорту. Необхідно відзначити, що провідними мотивами, які спонукають студенток займатися фізичною культурою, є: «поліпшення статури» - 32 %, «оздоровлення» - 26 %, «відволіктися від неприємних думок» - 19 %, «щоб не виникло конфлікту з викладачем» - 9 %, «відновити психічну працездатність» - 5 %, щось інше - 2 %.

В основному експерименті взяло участь 35 студенток 17-19 років, з наближеними характеристиками фізичної підготовленості. Протягом 6 місяців (вересень 2012 року – грудень 2012 року) студентки першої групи (20 осіб) займалися за спеціально розробленим комплексом вправ з системи Пілатеса, а інші 15 осіб займалися загальноприйнятими методиками аеробіки силової направленості, що застосовуються на заняттях. Тренування проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 45 хвилин і поступовим збільшенням часу за 3-4 місяці занять до 90 хвилин. Експериментальна група займалася за програмою Пілатеса, переходячи, в міру готовності від початкового рівня складності, до повної програми для підготовлених.

Заняття Пілатесом для студентів ми пропонуємо за такими напрямками:

1. *Тренування Пілатес на підлозі.* На підлозі сидячи або лежачи виконується комплекс вправ, який допомагає позбавитися від болю в спині і поліпшити поставу. Для даного вигляду Пілатес вам не потрібне жодне спеціальне устаткування, і виконувати їх можна прямо у себе вдома. До речі, саме з цього вигляду тренувань слід починати знайомство з системою Пілатес.

2. *Тренування зі спеціальним устаткуванням на підлозі.* Тут використовуються такі пристосування, як гантелі, фітбол, еспандер, бодібар (гімнастична палиця), ізотонічне кільце (пружне сталеве кільце діаметром близько 38 см, обладнане зручними захватами для рук і ніг).

Головна мета і завдання Пілатесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика, психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам. Виникнення цього напрямку фізичної культури зумовлене об'єктивними умовами, знач-

ним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн унаслідок гіподинамії.

Ця вада не минула й Україну: значно погіршилося здоров'я молоді, тому пілатес як оздоровчий напрямок фізичної культури набуває актуального значення в суспільстві, особливо серед студентської молоді. Серед набутих якостей тут домінують сила та гнучкість з обов'язковим дотриманням оптимальної ваги [8].

Всі заняття включали розминку, основну і заключну частину вправи на розтягування. Перше і заключне тренування включали в себе контрольне тестування фізичних якостей та вимірювання антропометричних показників.

Одним з наших завдань був розподіл найбільш поширених вправ і їх модифікацій за конкретними програмами відповідно до рівня їх складності: «базовий курс», «програма для початківців», «програма для студентів середнього рівня підготовленості».

Таким чином, ми склали програму, яка включала 3 тренувально-оздоровчі рівні, відмінні один від одного за складністю. Програма першого (базового) рівня тренування об'єднала 7 вправ: «сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед.

Основна спрямованість базового курсу: вивчення правильної техніки виконання вправ системи Пілатеса безпечним і ефективним способом; особливу увагу в цих семи вправах надається зміцненню м'язів, створюючих «центр сили» - м'язи преса, сідниць, нижньої частини спини і стегон; навчання умінню концентрувати увагу на м'язових відчуттях при виконанні вправ; постановка правильного дихання.

Програма початкового рівня складалася з 11 рухів («сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування спини вперед; серія на боку – вверх-вниз, малі круги, удари п'ятами; «тюлень») і включала, крім нових вправ, модифікації базових елементів. Ця програма зосереджує особливу увагу контролю над рухами і зміцненню м'язів «центру сили». Задача курсу полягала також у збільшенні швидкості виконання вправ, зберігаючи при цьому основні принципи Пілатеса, зокрема, плавність, безперервність і т.п.

Основне завдання програми середнього рівня складності – закріплення техніки виконання відомих вправ («сотня», скручування вгору, круги ногою, перекочування на спині, розтягування ніг по черзі, розтягування ніг одночасно, розтягування прямих ніг по черзі, розтягування прямих ніг одночасно, схрещування, розтягування спини вперед, «крісло-гойдалка», «штопор», «пила», «пірнаючий лебідь» підготовка, захват однією ногою, захват двома ногами, витяжка шиї, серія на боку, вперед-назад, вверх-вниз, малі круги, підйом на внутрішню поверхню стегна, удари п'ятами, головоломка 1, «тюлень») і освоєння нових, складніших. На даному етапі занять Пілатесом осво-

юються переходи від однієї вправи до іншої, що передбачають виконання вправ без пауз (відпочинку).

В кожне тренування додавалася тільки одна нова вправа, у зв'язку з необхідністю концентрації уваги на правильність техніки виконання і узгодженість рухів з ритмом дихання.

Перехід до освоєння нових вправ створювався від відповідності рівня фізичної підготовленості студенток, що займаються, а також відсутності больових відчуттів або дискомфорту. В окремому випадку, розучувалися спрощені модифікації елементів або освоювалися інші більш доступні рухи програми.

З метою визначення впливу системи вправ Пілатес на фізичну підготовленість студенток факультету початкової освіти ми провели тестування фізичної підготовленості студенток за показниками.

Збільшення результатів спостерігається у всіх тестах двох груп. Але приріст середніх значень контрольної групи склав у середньому від 2,83% до 59,3%, а експериментальної – від 10,3% до 78,8% що, поза сумнівом, показує перевагу у вихованні гнучкості і силової витривалості у жінок при заняттях з Пілатесу в порівнянні із заняттями базової аеробіки. Зіставлення результатів тестування, експериментальної і контрольної груп показує, що програма Пілатеса, спрямована на розвиток силової витривалості і гнучкості, дала більш суттєві позитивні результати ніж заняття з базової аеробіки.

Зміни показників фізичної підготовленості студенток наприкінці експерименту (рис.).

Приріст показників в експериментальній групі склав: у тесті згинання - розгинання рук в упорі лежачи - 71,1 %, в контрольній - 4,9 %; напівприсід з опорою спини на стіну в експериментальній групі - 57,1 %, у контрольній - 42,9 %; утримання упору лежачи на передпліччях в експериментальній групі - 66,9 %, у контрольній групі - 33,1. Приріст показників, що характеризують гнучкість, у студенток експериментальної групи в середньому (за тестами 6, 7), склав 68,9%, що значно вище аналогічного зміни для контрольної групи (31%). Всі зміни для обох груп виявилися статистично достовірною ($p < 0,05$).

Висновки. Основною формою практичної реалізації Пілатесу, як виду занять є урок гімнастики групового або індивідуального типу з відповідним педагогічним контролем. Заняття повинні проводитись регулярно в режимі повсякденного життя (2-3 рази на тиждень або частіше) і забезпечуватися методичною інформацією у різній формі.

Заняття видами гімнастики оздоровчої спрямованості дозволили покращати показники емоційного стану студенток у період сесії, підвищити інтерес до занять фізичною культурою і загальну успішність. Можлива форма самостійних занять, але за умови володіння певними знаннями (техніки виконання вправ, способів регулювання і оцінки фізичного навантаження і самопочуття, планування занять, оцінки власного прогресу) і достатнім початковим рівнем

підготовленості.

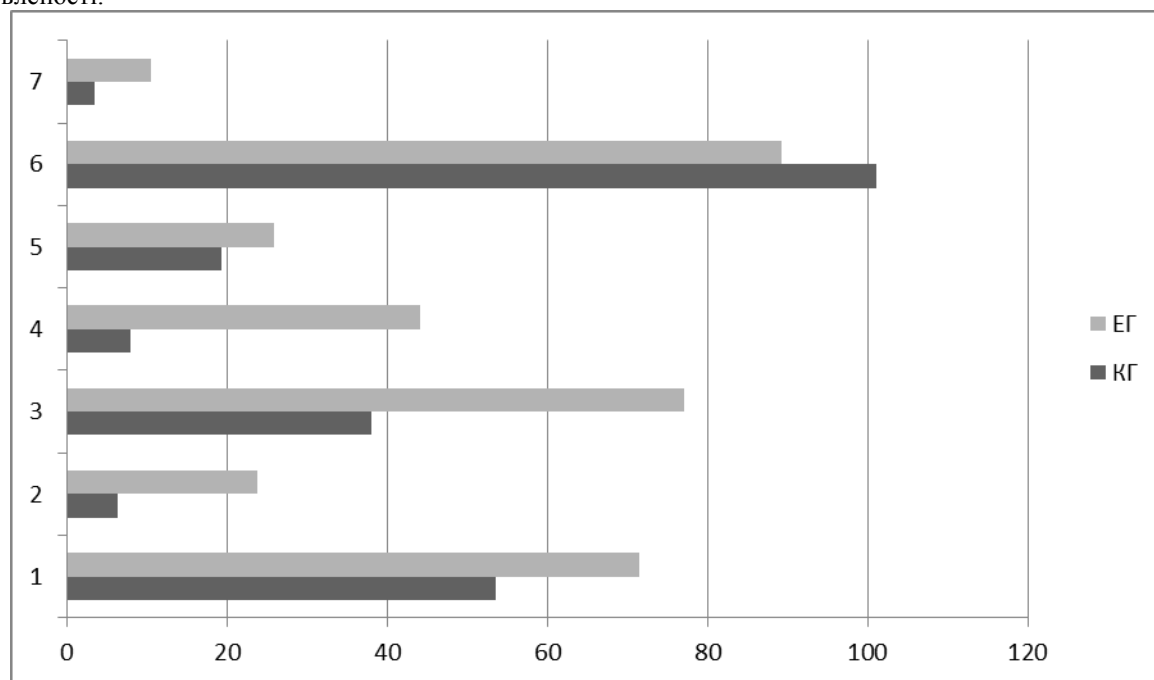


Рис. Зміни показників фізичної підготовленості наприкінці експерименту контрольної та експериментальної груп

Примітка: 1. Утримання положення напівприсяді з опорою спини на стінку, (сек.); 2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – відтискання, (к-сть разів); 3. Утримання упору лежачи на передпліччях, (сек.); 4. Утримання ніг у положенні кута (90о), сидячи на лаві спиною до стінки, (сек.); 5. Стоячи спиною до стіни, нахил в сторону, (см); 6. Викрут назад з хватом руками за сантиметрову стрічку, (см); 7. Нахил уперед з положення стоячи.

Протягом проведеного дослідження можна також стверджувати, що Пілатес покращує показники розумової працездатності. Пілатес, за результатами дослідження, позитивно впливає на психофізіологічний стан студенток. Наукове обґрунтування Пілатесу, дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання в вишах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студенток специальной медицинской группы: автореф. ... к. пед. н. / – 13.00.04 – Теория и методика ф. в. спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ф. к. / Е. К. Гильфанова. – Улан-Удэ, 2011. – 20 с.
2. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів, аспірантів та слухачів курсів НВ підвищення кваліфікації, викладачів фіз. виховання / Т. Ю. Круцевич // НУФВСУ. – К., 2001.
3. Рукавишникова С.К. Применение средств Пилатеса для коррекции функциональных нарушений позвоночника у студенток вузов: автореф. ... к. пед. н. – 13.00.04 / С.К. Рукавишникова. – СПб., 2011. – 20 с.
4. Робинсон Л. Пилатес – управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс. – 2009.

Необхідне подальше проведення вільного часу студентів ВНЗ з застосуванням засобів фізичної культури і спорту. Застосування Пілатесу у повсякденному навчальному і навчально-тренувальному процесі допоможе успішно розв'язати проблему стосовно показників стану здоров'я та розвитку фізичних можливостей організму.

5. Смит К. Пилатес для "чайников" / Электронный ресурс : [Режим доступа] Pilates Workout for Dummies, 2011.
6. Смирнова О.Л. Технология применения видов гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток вуза: автореф. ... к. пед. н. – 13.00.04 / О.Л. Смирнова. – Хабаровск, 2006. – 20 с.
7. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць: автореф. ... к. фіз. вих. і спорту – 24.00.02 / У. С. Шевців. – Львів, 2009. – 20 с.
8. Pilates J. H. Pilates' primer: the millennium edition: includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J. Robbins, L.A. Heuit-Robbins. – Incline Village, NV : Presentation Dynamics, 2010.

Подано до редакції 15.07.13