

ПИЛАТЕС В СИСТЕМЕ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Н. Н. Ничипорко

*Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь
e-mail: nichiporko@inbox.ru*

В статье раскрыты возможности применения пилатеса в системе спортизации физического воспитания студентов. Представлены действенные способы повышения физической подготовленности студентов посредством применения физкультурно-оздоровительной технологии «пилатес» в качестве факультативного курса. Выделены преимущества использования пилатеса для улучшения самочувствия и повышения уровня мотивации студентов к оздоровительно-тренировочным занятиям.

The article reveals the possibilities of using Pilates in the system of sportization of physical education of students. The effective ways of increasing the physical fitness of students through the use of physical culture and health-improving technology Pilates as an optional course are presented. The advantages of using Pilates to improve well-being and increase the level of students' motivation for health-improving and training sessions are highlighted.

Ключевые слова: пилатес; спортизация; студенты; оздоровительно-тренировочные занятия.

Keywords: Pilates; sportization; students; health-improving and training sessions.

В настоящее время не теряет свою актуальность вопрос поиска эффективных технологий физического воспитания, направленных на приобщение обучающейся молодежи к оздоровительно-тренировочным занятиям с целью повышения двигательной активности студентов, уровня физической и функциональной подготовленности, воспитания здоровьесберегающей мотивации.

На успешное решение перечисленных задач может оказать влияние применение спортизированного физического воспитания. Идею концепции спортизации, как альтернативной формы организации физического воспитания детей и молодежи предложил В. К. Бальсевич в 1990 гг. [1].

Спортизация предполагает конверсию технологий спортивной тренировки с целью управления процессом индивидуального психофизического развития человека на основе соответствующего задачам физического воспитания видоизменения систем спортивных упражнений, принципов и методов их применения [1, с. 6].

Концепция конверсии возникла закономерно. Актуальность и результативность данного подхода подтверждают исследования Л. И. Лубышевой, где говорится о существующей потребности построения здоровьесформирующего образовательного пространства, предоставляющего возможности освоения обучающимися здоровьесформирующих ценностей и смыслов, способствующих повышению их здоровья и физических кондиций [2]. Таким образом, акценты смещаются на укрепление функциональных резервов организма посредством создания пространства, содействующего повышению уровня здоровьесформирующей компетентности [3].

Цель исследования – изучить эффективность спортизированного физического воспитания на основе физкультурно-оздоровительной технологии «пилатес», направленной на повышение уровня физической подготовленности студентов факультета физической культуры УО «МГПУ им. И. П. Шамякина».

На первом этапе исследования было проведено анкетирование. Анкетный опросник включал несколько блоков вопросов, среди которых был «Организационный», включающий вопросы, направленные на изучение потребностно-мотивационной сферы занимающихся, их предпочтений относительно современных видов занятий оздоровительными физическими упражнениями. «Теоретический» блок содержал вопросы, направленные на изучение мнения относительно содержания теоретической информации о современных физкультурно-оздоровительных практиках. Ответы на блок вопросов «Операциональный» включали вопросы, касающиеся умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В «Эмоционально-волевой» блок входили вопросы, касающиеся изучения эмоционально-личностного отношения к занятиям современными видами физических упражнений.

Таким образом, проведенное анкетирование студентов позволило изучить интересы обучающихся в плоскости современных физкультурно-оздоровительных тренировочных упражнений, в частности к физкультурно-оздоровительной технологии «пилатес».

Интерес к пилатесу обоснован его доступностью при высокой степени воздействия на функциональное состояние занимающихся. Данная техника основана на ментальных видах фитнеса, направления «Mind Body» или «Body and mind», методики, сформированные на связи тела и сознания, и сочетает в себе «разумный» подход к упражнениям и нагрузке с заботливым отношением к своему организму. Одной из особенностей пилатеса является сбалансированная работа всех мышц и равномерное распределение нагрузки на организм занимающихся, а также достижение физического и духовного равновесия.

В учебные планы по специальности 1-03 02 01 01 «Физическая культура. Специальная подготовка», № 382, утвержденного 03.05.2019 г., по специальности 1-03 02 01 03 «Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная и туристско-рекреационная деятельность», № 384,

утвержденного 03.05. 2019 г. включена факультативная дисциплина «Физкультурно-оздоровительная технология «пилатес».

Предложенный факультативный курс занятий «Физкультурно-оздоровительная технология «пилатес» построен на возможности достижения кумулятивного эффекта тренировочных воздействий физических упражнений с целью повышения физической и функциональной подготовленности обучающихся путем развития тренированности. При этом следует помнить об отрицательном последствии кумуляции. Если пренебрегать общепедагогическими принципами физического воспитания (систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации и др.), а также принципами, отражающими закономерности физического воспитания (непрерывности, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптивного сбалансирования динамики нагрузок и др.), что в свою очередь, может привести к перенапряжению и перетренированности организма.

Конечный результат достижения цели при этом зависит от правильной техники физических упражнений оздоровительной технологии «пилатес». Именно поэтому на преподавателя ложится ответственность по определению готовности занимающихся выполнить упражнение. В первую очередь студентов необходимо обучить правильному дыханию. Далее важно научить занимающихся способности концентрироваться на мышцах, которые задействованы в каждом конкретном упражнении. Особое внимание обучающимся в процессе занятий следует уделить контролю за своими движениями, а также точности выполнения упражнения в строгом соответствии с указаниями преподавателя. При этом возможные неточности в отдельных деталях выполнения упражнения студентами исправляются преподавателем при помощи анализа ошибок и подбора корректирующих заданий [4].

Комплекс упражнений, предлагаемый студентам, должен быть адаптирован к их способностям и возможностям. Двигательную нагрузку на занятиях необходимо подбирать таким образом, чтобы она была оптимальной и наиболее соответствовала уровню развития морфофункциональных свойств и психических качеств занимающихся. Положительные изменения в организме возможны под действием правильно скорректированной физической нагрузки, которая обеспечит тренировочный эффект.

Занятия строились с учетом уровня физической подготовленности, а также индивидуализации нагрузки путем регулирования ее объема с учетом интенсивности и характера выполняемых упражнений. Первоначально упражнения подбирались из более простых исходных положений с постепенным усложнением, что вызывало положительную эмоциональную окраску занятий.

На первых занятиях прорабатывалась техника правильного дыхания. Студенты обучались концентрации, центрированию, визуализации, плавности, контролю и другим принципам, характерным при занятиях пилатесом. Упражнения выполнялись в определенном порядке. Безусловно, в начале занятия занимались «выстраиванием» правильной осанки, стабилизацией

«опорной зоны», выполнением разминки для разогрева мышц и непосредственно выполнением комплекса упражнений. Преподаватель в процессе занятия давал указания занимающимся, исправлял технику и проводил анализ ошибок (рисунок).

Поскольку пилатес включает в себя элементы разных спортивных видов, поэтому особое внимание уделялось проговариванию исходных положений одного и того же упражнения. При выполнении упражнений допускались его модификации и вариации в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Например, «плечевой мост» и «плечевой мост с выталкиванием ноги» или «кресло-качалка с полусогнутыми ногами» и «кресло-качалка с прямыми ногами» и др.



Рисунок – Методика организации занятий на основе физкультурно-оздоровительной технологии «пилатес»

Во время коррекционной работы преподаватель выделяет ошибки и совместно со студентом выясняют причины. Это может быть, например, недостаточная физическая подготовленность занимающихся; искажение восприятия информации; негативное влияние утомления и др. [4]. После проведения анализа, подбираются задания, направленные на устранение выделенных ошибок и создание образа правильного выполнения упражнения.

Применение группового метода выполнения упражнений было направлено на создание условий для повышения собранности и сконцентрированности на занятии, достижение лучшего результата и воспитание мотивации достижения. Правильная организация тренировочного пространства была направлена на создание обстановки, способствующей получению удовлетворения от занятия.

Исходя из сказанного выше, становится очевидным, что целевая направленность спортивно ориентированного физического воспитания предполагает помощь обучающейся молодежи в выборе предпочтений вариантов занятий, режимов их интенсивности, планирования результативности, а также возможности изменения вида физкультурной или спортивной деятельности на основе информированности о своих индивидуальных физических способностях и потенциальных возможностях их развития [5].

Выводы. Применение данной концепции физической подготовки в системе физического воспитания для всех участников педагогического процесса открывает новые перспективы, такие как:

- актуализация ценностей спортивной культуры, отвечающих интересам, склонностям, потребностям и потенциальным возможностям студентов;
- активное использование социокультурного потенциала спортивной деятельности и ее интегративного влияния на психофизическое развитие личности обучающихся;
- организация здоровьесформирующего пространства, способствующего созданию условий для положительной динамики состояния здоровья обучающихся;
- модернизация форм и содержания физического воспитания молодежи с учетом интересов студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- стимулирование и поощрение выбора студентами образа жизни, направленного на физическое саморазвитие и поддержание должного уровня физической подготовленности после завершения обучения на факультете и продолжения занятий физическими упражнениями в процессе профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева [и др.] – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

2. Лубышева, Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования [Электронный ресурс] / Л. И. Лубышева // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2–1.. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptsiya-sportizatsii-v-sisteme-fizkulturnogo-obrazovaniya/>. – Дата доступа: 07.12.2022.

3. Черепов, Е. А. Метапредметная парадигма здоровьесформирующего образовательного пространства современной общеобразовательной организации / Е. А. Черепов // Человек. Спорт. Медицина. – 2015. – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metapredmetnaya-paradigma-zdorovieformiruyuschego-obrazovatel'nogo-prostranstva-sovremennoy-obscheobrazovatel'noy-organizatsii/>. – Дата доступа: 05.12.2022.

4. Ничипорко, Н. Н. Технология обучения упражнениям системы Пилатес студентов 1 курса / Н. Н. Ничипорко, Е. Б. Величко // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 12–13 апр. 2018 г.). / под ред. : Е. С. Ванда. Минск : БГМУ, 2018. – С.68–71.

5. Коняхина, Г. П. Спортизация в системе физического воспитания: монография / Г. П. Коняхина. – Челябинск : Сити-Принт, ИП Мякотин И.В., 2020. – 234 с.