

Впровадження вправ за методикою Пілатес у навчальний процес з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи аграрного університету

І. Ю. Самохвалова, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

В. В. Мелюшкина старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Т. О. Гриб, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Т. Г. Клименченко, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів агропромислового комплексу. Саме цю важливу задачу вирішує вищий навчальний заклад [5].

Фізичне виховання є не лише засобом виховання й поліпшення фізичної підготовки юнаків і дівчат, а нерідко основним чинником відновлення та зміцнення здоров'я в період становлення й кінцевого формування організму, засобом ліквідації недоліків у фізичному розвитку, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності [6].

За даними медичних обстежень та спеціальних опитувань: на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5 – й студент віднесений до підготовчої, спеціальної медичної групи, або звільнений за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання; рівень здоров'я 50% студентської молоді України не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я [5].

Комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціальних медичних груп фізичні якості та навички, необхідні їм у майбутній професійній діяльності [1, 2, 5].

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я важливим є не тільки систематичні заняття фізичними вправами, але й забезпечення при цьому зростаючого у своїй дії на організм оздоровчо-тренувального впливу. Інакше кажучи, берегти ослаблений організм студентів у процесі занять фізичним вихованням необхідно не тільки від добре відомої небезпеки надмірних навантажень, але й від недостатньо врахованої небезпеки малих навантажень.

Тому студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп, мають значно більшу потребу в заняттях фізичними вправами [1, 2].

Практичні заняття з фізичного виховання за традиційною методикою не викликають у студентів позитивних емоцій, що у подальшому приводить до зменшення рівня мотивації до занять фізичними вправами та прагнення до будь-якої фізичної активності.

Виникає необхідність у пошуку таких форм та методів фізичної реабілітації студентів, які дозволять їм зміцнювати здоров'я, підвищувати фізичну підготовленість в процесі практичних занять з фізичного виховання та прищеплювати їм тягу до самостійних занять після закінчення курсу фізичного виховання у ВНЗ [5].

Мета дослідження Аналіз динаміки розвитку показників сили та гнучкості студентів аграрного університету, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи під впливом вправ за методикою Пілатес.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати науково – методичну літературу з даної проблеми.
2. Дослідити динаміку зміни розвитку показників сили та гнучкості до та після використання на заняттях з фізичного виховання вправ за методикою Пілатес.

3. Визначити зміни мотивації студентів до занять з фізичного виховання під час проведення експерименту.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, метод математичної статистики

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що рекомендації з організації та технологічні побудови занять зі студентами віднесеними до спеціальних медичних груп (далі СМГ) носять загальний характер. Автори Скуратович М. Н. (2006), Алдушкина Е. А. (2014), Скупченко Е. А. (2014) у своїх працях підтверджують позитивний вплив на організм студентів СМГ традиційних видів фізичної активності, таких як: ходьба, біг, біг з чергуванням із ходьою, плавання, прогулянки та інше. Але такі види не підвищують рівня мотивації студентської молоді до систематичних занять з фізичного виховання. Питання мотивації до занять фізичними вправами студентської молоді висвітлюють такі автори як: С. М. Бубка (2012) та Захаріна Е. О. (2013) – вони вивчали мотиваційне відношення студентів до різних видів занять фізичними вправами, Ібрагімова С. Ю (2014) у своїй роботі вказує на недостатність кількості годин з фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, на постійне зниження мотивації студентів СМГ до занять фізичними вправами та їх низький рівень культури до власного здоров'я. Виходячи з аналізу останніх публікацій виникає необхідність впроваджувати до навчального процесу з фізичного виховання нові методи проведення практичних занять з СМГ, для підвищення рівня мотивації до фізичного вдосконалення.

Результати дослідження. Згідно з результатами медичного огляду в СНАУ кількість студентів, віднесених до спеціальних медичних груп і звільнених від занять з фізичного виховання зростає, кількість таких студентів за останні роки перебуває у межах 7,42% - 14,2%.

Ми проаналізували основні захворювання студентів аграрного університету, які віднесені до спеціальної медичної групи і прийшли до висновку, що 66,12% студентів мають відхилення в роботі серцево – судинної системи, 9,57% мають вади зору 9,84% мають порушення у роботі ендокринної системи, 7,44% мають проблеми з опорно – руховим апаратом.

Дослідження проводилось на базі Сумського національного аграрного університету. В експерименті приймали участь студенти 1 – 2 курсів загальною кількістю 26 осіб, зараховані до спеціальної медичної групи.

Учасників наукового дослідження було розподілено на дві групи: студенти контрольної групи (КГ, n= 13), які займалися за звичайною програмою з фізичного виховання для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я; студенти експериментальної групи (ЕГ, n=13), які на заняттях з фізичного виховання виконували вправи за методикою Пілатес.

Вправи підбирались з урахуванням індивідуальних психолого – фізіологічних особливостей, фізичних можливостей кожного студента та реакції організму на фізичне навантаження. Студентів вчили прийомам самоконтролю і визначення ступеня втоми, частоту серцевих скорочень після фізичного навантаження. Особлива увага на заняттях приділялась дотриманню правильної техніки дихання і формуванню правильної постави.

Рівень розвитку сили та гнучкості визначався за такими показниками: як нахил тулубу з положення сидячи, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві, піднімання тулубу з положення лежачи на спині, відведення прямих ніг назад з положення вису на гімнастичній стінці. Результати тестувань та динаміку змін середніх показників сили та гнучкості в контрольній та експериментальній групі можна побачити у таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка змін показників сили м'язів черевного пресу, м'язів спини та рівню гнучкості студентів аграрного університету, які мають відхилення у стані здоров'я

№	Назва тесту	Початок експерименту		Кінець експерименту	
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
1.	Нахил тулубу з положення сидячи, см	14,94±1,65	15,23±0,24	16,13±0,32	19,17±1,62
2.	Нахил тулуба з положення стоячи на гімнастичній лаві, см	11,78±0,78	12,35±1,26	13,56±1,67	15,91±0,98
3.	Піднімання тулубу з положення лежачи, раз	28,95±0,85	27,03±0,63	29,92±0,13	31,21±1,34
4.	Відведення ніг назад з положення вису, раз	17,24±1,67	15,56±0,81	18,72±0,24	20,17±0,85

Як ми бачимо з таблиці показники рівня розвитку сили та гнучкості на початку експерименту в контрольній (КГ) та експериментальній (ЕГ) групі були майже однакові.

Заняття за методикою Пілатес дають змогу рівномірно розподілити навантаження на усі групи м'язів та підвищити здатність «слухати» своє тіло, вони прискорюють реабілітацію і можуть замінити лікувальну фізичну культуру.

Дана методика впливає на емоційний стан людини, що є профілактикою нервових захворювань. Плавні рухи заспокоюють нервову систему студенти можуть відчувати себе спокійними, врівноваженими [1].

Як відомо, в методиці Пілатес переважають вправи на розтягування при виконанні яких, необхідні живильні речовини накопичуються у м'язах та сухожиллях, дозволяючи їм залишатись здоровими та мінімізувати ризик травмування. Крім того розтягування стимулює вироблення внутрішньої рідини та попереджує виникнення накопичення у суглобах [1,4].

Отримані дані в процесі експерименту свідчать про позитивні зміни практично усіх показників експериментальної групи під впливом запропонованих комплексів вправ за методикою Пілатес (табл.1).

В результаті проведення тесту №1 (нахил тулуба з положення сидячи) було виявлено, що на початку експерименту середні показники в КГ

становили 14,94 см, наприкінці дослідження – 16,13 см, показники ЕГ на початку експерименту становлять 15,23 см, наприкінці дослідження - 19,17см.

При проведенні тесту № 2 (нахил тулуба вперед стоячи на гімнастичній лаві) виявлено, що середній показник в КГ змінились з 11,78 см на початку експерименту до 13,56 см наприкінці експерименту, в ЕГ середні показники на початку експерименту становили 12,35 см, наприкінці експерименту – 15,91см.

Аналізуючи рівень розвитку сили тест №3 (піднімання тулуба з положення лежачи) бачимо, що показники в КГ змінились з 28,95 разів до 29,92 рази, в ЕГ середні показники змінились з 27,03 разів до 31,21 рази.

При проведенні тесту №4 (відведення прямих ніг назад з положення вису) виявлено, що показники КГ становлять 17,24 рази на початку експерименту і 18,72 – наприкінці експерименту, показники в ЕГ становлять відповідно 15,56 разів та 20,17 разів.

Результати тестування, яке було проведене наприкінці дослідження показали, що показники в контрольній та експериментальній групі відрізняються між собою і знаходяться на середньому рівні в контрольній групі та на рівні вище середнього в експериментальній групі.

Рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами визначався за результатами анкетування, в якому прийняли участь студенти експериментальної групи до впровадження вправ за методикою Пілатес та після проведення курсу занять.

У таблиці 2 показані мотиви, які спонукали студентів спеціальної медичної групи аграрного вузу до занять фізичною культурою протягом проведення експерименту. Провідним мотивом на початку експерименту був «отримання заліку» (39% хлопці, 37% дівчата). Наприкінці експерименту 23% дівчат та 25% хлопців відзначили провідний мотив до занять - «зміна будови тіла»

Таблиця 2.

Мотивація до практичних занять студентів спеціальних медичних груп до та після впровадження до навчального процесу методики Пілатес (%)

Варіанти відповідей	Початок експерименту		Кінець експерименту	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
Збереження та покращення здоров'я	10	11	15	18
Цікава форма проведення дозвілля	6	8	12	14
Отримання позитивних емоцій	8	10	15	16
Зміна будова тіла	19	22	25	23
Збереження працездатності та підвищення фізичної підготовленості	18	12	23	16
Отримання заліку	39	37	12	13

Висновки. Заняття з фізичного виховання у спеціальній медичній групі з використанням вправ за методикою Пілатес сприяють позитивній динаміці зміни показників сили та гнучкості студентів аграрного університету, які мають відхилення у стані здоров'я. Показники в контрольній групі майже не змінилися. Рівень розвитку гнучкості в експериментальній групі підвищився на 25,86%, рівень розвитку сили м'язів черевного пресу - на 15,46%, сили м'язів спини - на 29,62%.

Систематичні заняття за даною методикою підвищують мотивацію до практичних занять фізичними вправами, так мотивація хлопців для покращення стану здоров'я підвищилась на 50%, до рівня фізичної підготовленості на 27%, у дівчат до стану здоров'я показник мотивації підвищився на 55%, до рівня фізичної підготовленості на 30%.

Список використаної літератури

1. Алперс Э. Пілатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. –М. : АСТ, 2006. – 272 с.
2. Бондарев В. А. Оздоровительная физическая культура со студентами, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата : автореф. дис. на присвоение науч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / В. А. Бондарев. – СПб., 2002. –22 с.

3. Бондин В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В. И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. 2004. – № 10. – С. 15–18.

4. Буркова О. Пилатес фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Радуга, 2005. – 208 с.

5. Присяжнюк С. І. Вплив здоров'язбережувальних технологій на здоров'я студентів спеціальної медичної групи / С. І. Присяжнюк //Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. - Вип.3 (46). – С. 86 – 92.

6. Цись Н. Шляхи оптимізації фізичного виховання в спеціальних медичних групах/ Н. Цись //Фізична культура, спорт та здоров'я нації:збірник наукових праць. – Вінниця:ТОВ «Планер», 2016. – С.214 – 218.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Самохвалова Ірина Юріївна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Мелюшкина Вікторія Володимирівна

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Гриб Тетяна Олександрівна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а) прізвище, ім'я, по батькові: Клименченко Тетяна Григоріївна

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання