

ЗАСТОСУВАННЯ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРОК

Ірина Мошовська, Ольга Жданова

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. 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 тим, у навчальний процес з фізичного виховання доцільно впроваджувати такі види рухової активності, які викликають інтерес у підлітків.

У наукових дослідженнях [1, 2, 3] підтверджено позитивний вплив занять за системою Пілатеса на рівень здоров'я, функціональний стан та фізичну підготовленість. Використання комплексів ситеми Пілатеса на уроках фізичної культури, сприятиме залученню практично всіх дітей до оздоровчої рухової діяльності. Тому необхідно шукати шляхи ефективного застосування елементів системи Пілатес на уроках фізичної культури, що підтверджує актуальність вибраної теми.

Метою роботи є удосконалення системи фізичного виховання школярок шляхом застосування в урочних формах занять системи Пілатеса.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставленої мети ми використали такі методи: аналіз науково та методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі спортивного комплексу Львівської академічної гімназії за участю школярок віком 14–15 років. У дослідженні взяли участь 30 дівчат, з яких було сформовано експериментальну і контрольну групи, по 15 осіб в кожній.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз фізичної працездатності дівчат підліткового віку оцінено за допомогою проби Руфф'є. Результати проведених досліджень свідчать, що на початку експерименту в дівчат експериментальної групи середній показник рівня фізичної працездатності становив 10,1 ум.од., а у дівчат КГ – 10,2 ум.од., що відповідає середньому рівневі (рис. 1).

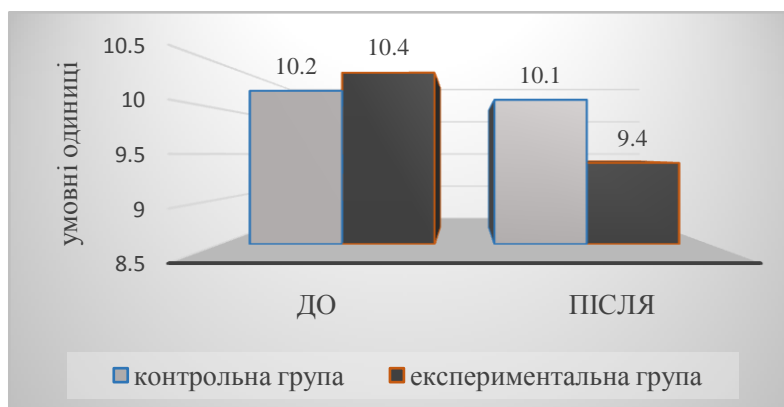


Рис. 1. Рівень фізичної працездатності дівчат контрольної та експериментальної груп до та після експерименту (за пробою Руфф'є).

У кінці експерименту ці показники дещо змінилися. Результати проведених досліджень виявили, що на завершення експерименту в дівчат експериментальної групи

середній показник рівня фізичної працездатності становив 9,4 ум.од., а у дівчат – КГ 10,4 ум.од.

Таким чином, у дівчат експериментальної групи зафіксовано зменшення ступеня напруження серцево-судинної системи під час навантаження і поліпшення адаптаційних можливостей обстежуваних до стандартного навантаження, що свідчить про позитивні зміни в організмі.

До початку експерименту і після його закінчення школярки проходили тестування фізичної підготовленості передбачених “Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України”.

Результати тестування фізичної підготовленості дівчат після двох місяців занять свідчать про позитивні зміни в обох групах. Однак більш вираженими вони є в експериментальній групі.

Висновки. За даними аналізу науково та методичної літератури процес фізичного виховання школярок потребує удосконалення. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можуть зміни традиційного змісту уроків, зокрема введення для дівчат-підлітків інноваційних технологій (система Дж. Пілатеса).

Систематичні заняття по системі Дж. Пілатеса позитивно впливають на фізичну працездатність та фізичну підготовленість дівчат підліткового віку.

Список літератури

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. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФКС, 2007. – №1/2. – С. 16–21.
3. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От каланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 288 с. : ил.