

Анисимова Ольга Сергеевна

бакалавр, ассистент

ФГБОУ ВО «Новгородский государственный
университет им. Ярослава Мудрого»

г. Великий Новгород, Новгородская область

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕСА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема развития координационных способностей у детей старшего школьного возраста. Отмечается, что элементы популярных оздоровительных фитнес-программ, в том числе пилатеса, могут представлять собой эффективные средства воздействия на различные проявления координационных способностей старшеклассников. Представлены результаты экспериментального исследования, доказана эффективность разработанных комплексов упражнений пилатеса.

Ключевые слова: координационные способности, упражнения пилатеса, старшеклассники.

В современных условиях большое внимание уделяется модернизации физического воспитания обучающихся. Проблема связана с необходимостью повышения мотивации и интереса к занятиям физической культурой, увеличения режима двигательной активности и формирования приоритетов здорового образа жизни у школьников.

По мнению Каеровой Е.В., модернизация общего образования в сфере физической культуры связана с поиском эффективных путей оздоровления и повышения физической подготовленности обучающихся [3].

Шевченко Д.Ю. в своем исследовании отмечает, что продолжительный мониторинг за уровнем развития физических качеств и двигательных способностей старшеклассников показал несоответствие развития двигательной сферы, а именно достаточно высокие показатели в развитии физических качеств, средние и низкие – координационных способностей [5].

Отметим, что дети старшего школьного возраста имеют уже вполне сформировавшийся опорно-двигательный аппарат, сравнимый со взрослым человеком; возраст 16–17 лет совпадает с окончательным анатомо-физиологическим созреванием всех систем человеческого тела, но при этом сохраняется большой потенциал для улучшения координационных способностей.

По мнению Григорян Э.А. координационные способности проявляются в том числе через ориентирование в пространстве, согласованность движений, оперативное перестроение двигательной деятельности и статокINETическую устойчивость [1].

Поиску различных средств развития координационных способностей у старших школьников посвящены ряд исследований: за счет применения игрового и соревновательного метода (Алексеева Е.Н., 2022); при помощи беговых упражнений с использованием координационной лестницы (Конник А.А., Дыбов В.Е., Кулиничев А.Н., Алексеев Н.А., 2020); упражнений на фитболе и на босу (Микрюковой М.Г., 2023); с применением легкоатлетических упражнений (Шурышева Н.А., 2022).

Анализ рабочих программ по физическому воспитанию показал, что при развитии координационных способностей основное внимание уделяется совершенствованию таких компонентов как: согласованность движений и их пространственных, временных и динамических параметров. В то же время, совершенствованию межмышечной и внутримышечной координации, вестибулярной устойчивости обучающихся уделяется недостаточное внимание.

По мнению Иванова В.Д., Тереховой М.А., среди всего многообразия средств развития координационных способностей, особое место занимают различные популярные оздоровительные фитнес-программы, в том числе пилатес [2]. Это система физических упражнений, которая способствует растяжению и укреплению основных групп мышц, развитию координации мышечных сокращений, является безопасной и не требует специального оборудования для проведения занятий.

Цель исследования – повышение уровня развития координационных способностей старших школьников за счет применения упражнений пилатеса на уроках физической культуры.

Исследование проводилось на базе МАОУ «Гимназия «Эврика» г. Великий Новгород. В эксперименте принимали участие 20 человек. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы из учащихся 10-ых классов по 10 человек в каждой. Продолжительность эксперимента составила два месяца.

В качестве контрольных упражнений мы определили: для оценки динамического равновесия «Повороты на гимнастической скамье» (тест П. Хиртц), для оценки статистического равновесия («Проба Ромберга»), для оценки вестибулярного аппарата (проба Яроцкого).

Для развития координационных способностей детей старшего школьного возраста нами были разработаны три комплекса упражнений пилатес (К-1, К-2, К-3), направленные на сохранение устойчивости позы в тех или иных статистических положениях тела или в движении, т.е. для формирования способности точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений.

Комплексы упражнений пилатес в экспериментальной группе (табл.1) выполнялись во второй половине основной части урока три раза в неделю в течение 10 минут. Наше внимание было обращено на качество выполнения упражнений за счет концентрации внимания обучающихся, контроля и самоконтроля. Следует отметить, что применение формы синхронного выполнения упражнений в парах или малых группах, вызвал особый интерес у старшеклассников, и привел к проявлению инициативы к самостоятельному комбинированию упражнений на основе базового набора движений.

Таблица 1

Характеристика и основная направленность
разработанных комплексов упражнений

№ комплекса	Характеристика
К-1	Направлен на развитие и сохранение динамического равновесия; применяются упражнения с постоянно изменяющимся положением тела в

	пространстве; предусматривается постепенное увеличение координационной сложности. Рекомендовано в содержание включать не более шести упражнений, выполнять в медленном темпе. 4–5 повторений
К-2	Направлен на развитие и сохранение статического равновесия; предполагает упражнения с ограничением поверхности опоры, изменением точек опоры; с применением неустойчивой опоры. Рекомендовано сокращать количество упражнений в подходах за счет увеличения времени удержания позы; применять вариант выполнения с закрытыми глазами
К-3	Направлен на межмышечную координацию, применяются разнонаправленные движения различными частями тела; с постепенным усложнением движений и в изменяющихся условиях (направление движения, изменение темпа). Рекомендовано придерживаться определенной последовательности (порядка) движений, но предусматривается вариант с ее изменением (например, в обратном порядке)

После проведения педагогического эксперимента, нами было проведено контрольное тестирование обеих групп, результаты представлены на рисунках 1–3.

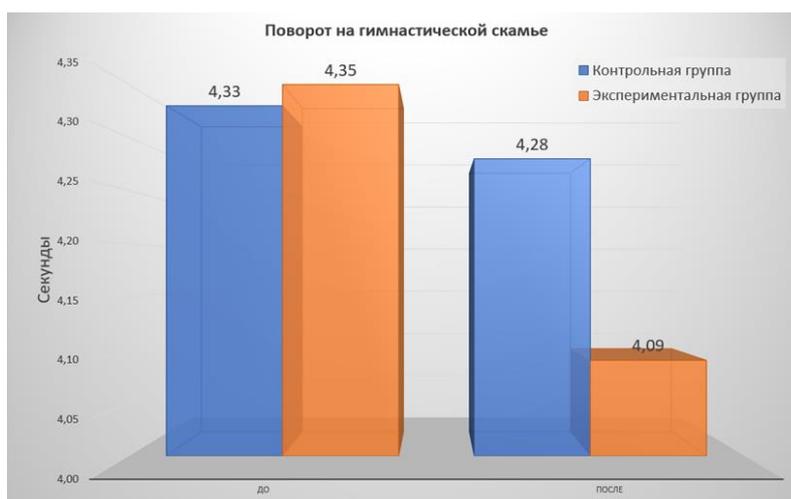


Рис. 1. Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп в тесте «Поворот на гимнастической скамье» (с)

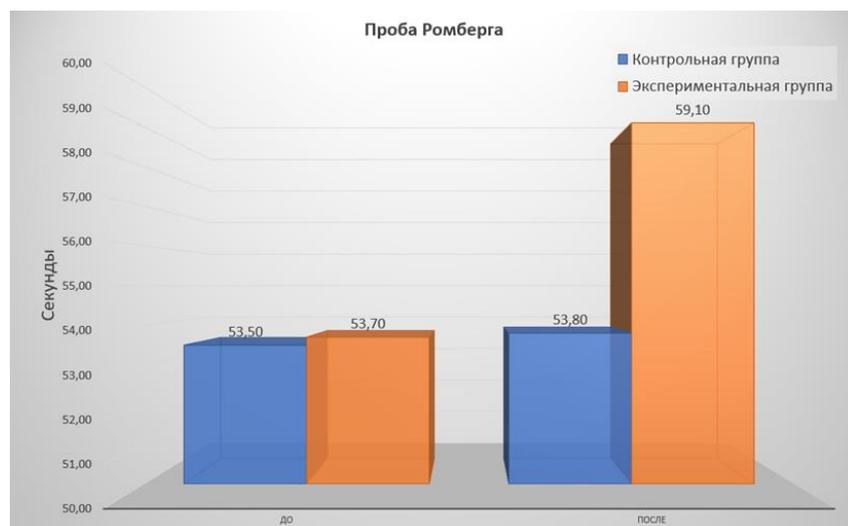


Рис. 2. Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп в тесте «Проба Ромберга» (с)

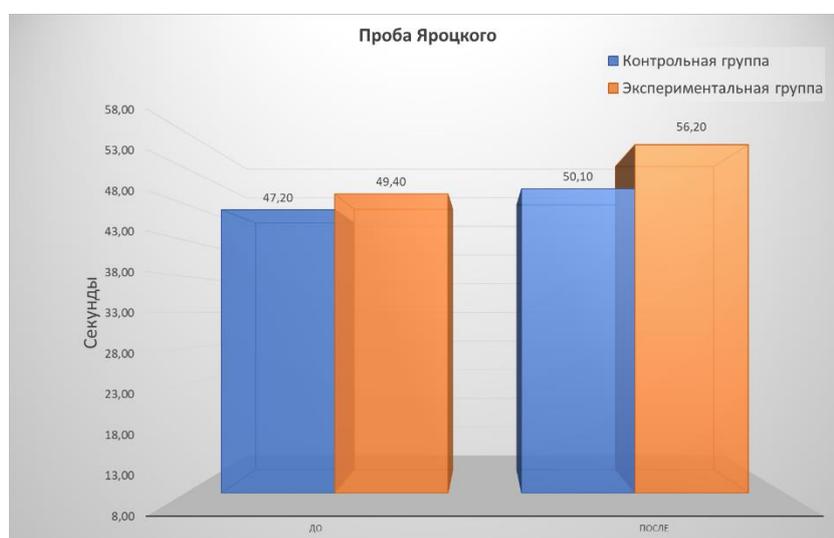


Рис. 3. Динамика результатов контрольной и экспериментальной групп в тесте «Проба Яроцкого» (с)

Расчет достоверности различий результатов двух групп по t-критерию Стьюдента показал, что изменения достоверны по всем контрольным упражнениям.

Результаты повторного тестирования выявили статистически достоверные изменения результатов во всех контрольных упражнениях. Несмотря на то, что положительные изменения отмечаются в обеих группах, в экспериментальной группе они более выражены. Сравнительный анализ результатов тестирования до и после эксперимента показал улучшение результатов в «Поворот на гимна-

стической скамье» в контрольной группе на 0,05 с., в экспериментальной на 0,26 с. В «Проба Ромберга» – в контрольной группе на 0,3 с, в экспериментальной на 5,4 с. В «Проба Яроцкого» наблюдается рост показателей в контрольной группе на 2,2 с., а в экспериментальной на 6,1 с.

На основании результатов педагогического исследования можно утверждать, что применение разработанных комплексов упражнений пилатеса способствует повышению уровня развития координационных способностей у старшеклассников.

Список литературы

1. Алексеева Е.Н. Игровой и соревновательный методы в развитии координационных способностей у студентов / Е.Н. Алексеева // Кант. – 2022. – №3 (44). – С. 177–181.

2. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом: дис. ... канд. пед. наук / Григорян Эрмине Ашотовна. – Ереван, 2006. – 134 с.

3. Иванов В.Д. Система пилатес и формирование здорового образа жизни студентов / В.Д. Иванов, З.И. Матина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2018. – Т. 3. №1. – С. 74–78. EDN YVAAEY

4. Каерова Е.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева // Территория новых возможностей. Вестник Владивостокского государственного университета экономики и сервиса, 2017. – Т. 9. Л 1. – С. 166–180. – EDN YHTJLJ

5. Микрюкова М.Г. Развитие координационных способностей у девушек среднего школьного возраста средствами фитбол-аэробики в рамках внеурочной деятельности / М.Г. Микрюкова // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2023. – Vol. 6–2 (81). – С. 160–162. – DOI 10.24412/2500-1000-2023-6-2-160-162. – EDN OJWBIS

6. Терехова М.А. Повышение физической подготовленности танцоров 16–18 лет посредством системы пилатес / М.А. Терехова, Г.А. Чикалова, С.Б. Колесников // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №1–1

[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17298> (дата обращения: 26.04.2024). EDN VIENWL

7. Шевченко Д.Ю. Методика совершенствования координационных способностей у учащихся / Д.Ю. Шевченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №7 (185). – С. 446–449. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p446-449. EDN HEDXRH