

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС СТУДЕНТОВ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Ничипорко Н.Н.,¹ Величко Е.Б.,²

Мозырский государственный педагогический университет им.И.П. Шамякина,¹ г.

Мозырь, Республика Беларусь

Белорусский государственный университет,²

Минск, Республика Беларусь

Аннотация. *Пилатес представляет собой регулярную тренировку, направленную на увеличение гибкости, силы, подвижности суставов, а также укрепление мускулатуры. Упражнения выполняются медленно, плавно и требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. В статье раскрываются этапы обучения занимающихся 1 года обучения популярной оздоровительной системы Пилатес.*

Ключевые слова: *система Пилатес, технология обучения, коррекция, контроль,*

Одним из результативных путей приобщение студентов к ведению здорового образа жизни являются фитнес-тренировки. Возможно это благодаря неподдельному интересу учащейся молодежи к занятиям фитнесом, на что указывает ряд статей, исследований ученых (Т.С. Лисицкая, Т.Б. Кукоба, С.К. Рукавишниковой, Е.А. Макарова).

Существует множество систем и видов оздоровительного фитнеса. В последнее десятилетие особый интерес проявляется к системе Пилатес. Уникальность системы заключается в том, что она позволяет не только удовлетворить потребность в движениях, способствуя улучшению функционального состояния организма и повышению уровня физической работоспособности. Кроме того, данная система направлена на коррекцию и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление основных групп мышц, является идеальным оздоровительным средством для лиц с избыточным весом, варикозным расширением вен, остеохондрозом и сниженной работоспособностью [1]. Занятия данными упражнениями способствуют улучшению настроения, расслаблению, избавлению от бессонницы, устранению беспокойства, повышению стрессоустойчивости.

Большая часть студентов с первого по четвертый курс, согласно проведенного в 2016-2017 уч. году опроса, положительно относится к данной системе занятий. В то же время возникает проблема выявления эффективных путей обучения студентов, желающих заниматься.

Цель исследования – определение последовательности действий обучения упражнениям системы Пилатес студентов 1 года обучения.

Под технологией обучения можно понимать алгоритм последовательных действий, составляющих в совокупности целостную дидактическую систему, реализация которой в педагогической практике приводит к достижению конкретных целей обучения и воспитания [2].

Технология обучения двигательным действиям в фитнесе имеет немалое значение, что связано с обучением большому количеству движений. Безусловно, первоочередное значение имеет создание общего представления о новом движении. Тренер объясняет и показывает новое упражнение, объясняя различные отдельные положения, которые могут быть разными. Это зависит от уровня физической подготовленности, двигательного опыта индивидуальных особенностей занимающихся, сложности упражнения. Занимающиеся могут целиком выполнить упражнение, либо группу аналогичных движений. При этом тренер наблюдает за выполнением упражнения и может оказывать помощь или упростить упражнение.

Анализ специальной исследовательской и методической литературы, результаты исследований позволили выделить этапы обучения упражнениям системы Пилатес студентов 1 года обучения, которые отображены на рисунке - Этапы обучения упражнениям.

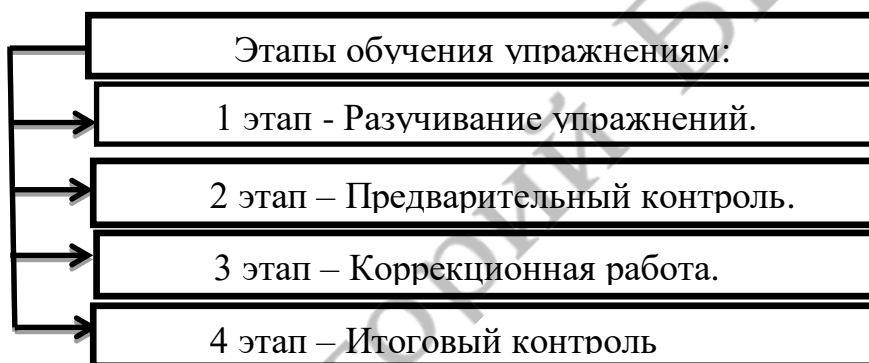


Рисунок – этапы обучения упражнениям

1 этап – Разучивание упражнений.

Цель - создание общего представления о движении посредством обучения правильному дыханию.

Тренер-преподаватель определяет готовность занимающихся выполнить упражнение. Первоначально занимающиеся обучаются правильно дышать. Используя грудной тип дыхания, занимающиеся учатся максимально раскрыть грудную клетку. Такой тип дыхания способствует насыщению организма кислородом, а также укреплению межреберных мышц.

Преподаватель обучает студентов способности сосредоточить свое внимание на том, что происходит с телом в процессе выполнения движений, т.е. концентрироваться на мышцах, которые задействованы в каждом конкретном упражнении. Принцип концентрации позволяет лучше чувствовать тело. Также занимающиеся учатся правильно дышать во время выполнения упражнений. Большое внимание должно уделяться контролю за своими

движениями, а также точности выполнения упражнения в строгом соответствии с инструкциями.

В процессе занятия тренер дает указания занимающимся. Инструкции тренера при обучении новым движениям должны отвечать следующим требованиям:

- точность;
- конкретность;
- последовательность;
- взаимосвязанность.

2 этап – Предварительный контроль.

Цель – определение направления для коррекции. Тренер составляет план и определяет содержание коррекционной работы.

Итогом обучения на данном этапе является правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в отдельных деталях выполнения упражнения. Именно поэтому на данном этапе преподаватель наблюдает за выполнением движений студентами, оказывает помощь, сопровождая речью и сигналами.

3 этап – Коррекционная работа.

Цель – коррекция и исправление ошибок.

Выделяют следующие ошибки:

- ✓ ошибочное выполнение однотипных движений;
- ✓ пространственное не различие сходных движений;
- ✓ глазомерные ошибки при наблюдении;
- ✓ неправильное направление движения;
- ✓ трудность переключения с одного направления движения на другое;
- ✓ искажение общего ритма движений и т.п.

Причины ошибок:

- ✓ недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- ✓ искажение восприятия информации;
- ✓ негативное влияние утомления и др.

Тренер совместно с занимающимся проводит анализ ошибок и подбирает корректирующие задания. Исправление тренером ошибок направлено на создание образа правильного выполнения упражнения. Для студентов важен на данном этапе самоконтроль собственных действий.

4 этап – Итоговый контроль.

Цель – оценивание технического выполнения движения. Оценивается качество выполнения упражнений, т.е. плавность движений, (перетекание одного движения в другое без остановок и резких переходов), точность (умение воспроизвести упражнение точно), координация и чувство равновесия, а также автоматизированное выполнение.

На данном этапе происходит закрепление и совершенствование техники движения. Насколько быстро это проходит, зависит от уровня мастерства,

возраста занимающихся, от индивидуальных и социально-психологических особенностей и требует немалой практики.

Со временем занимающиеся могут упражнения системы Пилатес совершенствовать, то есть выполнять в различных связках и соединениях, в различных условиях.

В заключении следует отметить, что технология обучения упражнениям не обязательно должна включать все перечисленные выше этапы обучения.

Литература

1. 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. - № 1. - С. 168-180.
2. Чернилевский, Д. В. Технология обучения в высшей школе /Д. В. Чернилевский, О. Н. Филатов. - М.: Экспедитор, 1996. - 288 с.