

мых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антошків А. Професійно-прикладна фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів МНС України: навч.-метод. посіб. / Ю.Антошкін, А. Ковальчук. – Львів, 2007. – 85 с.
2. Коломійцева О.Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарних училищ: дис. канд. наук з ФВіС / О.Е. Коломійцева. – Харків, 2008. – 227 с.
3. Овчарук І.С. Система фізичної підготовки майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис... канд. наук з ФВіС / І.С. Овчарук. – Львів, 2006. – 20 с.
4. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

THE LITERATURE

1. Antoshk_v A. Profes_jno-prikladna фізична підготовка курсантів вищих навчальних закладів Ministry of Taxes and Tax Collection Ukraḡni: a navch.-method. посіб. / J.Antoshk_n, A.Kovalchuk. - Львів, 2007. - 85 with.
2. Kolom_jtseva O. E. Оптимізація profes_jno-prikladno ї фізично ї підготовки студентів гуманітарних schools: дис. канд. Sciences з ФВіС / О.Е.Kolom_jtseva. - Харків, 2008. - 227 with.
3. Овчарук І.С. System фізично ї підготовки майбутніх фахівців з ліквідац і ї наслідків надзвичайних ситуацій: автореф. дис ... канд. Sciences з ФВіС / І.С. Овчарук. - Львів, 2006. - 20 with.
4. Пилипей L.P.Profes_jno-prikladna фізична підготовка студентів: монографія / L.P.Pilipej. - Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. - 312 with.

IS PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF EXPERTS OF A TECHNICAL PROFILE

*Skidan Inna Vladimirovna, the teacher,
Svirsky Tamara Fedorovna, the senior teacher,
Nosenko Natalia Andreevna, the senior teacher,
National aviation university.
Kiev, Ukraine*

УДК 796

ПИЛАТЕС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

*Токарева Александра Владимировна,
кандидат педагогических наук,
Виноградов Игорь Геннадьевич,
кандидат педагогических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического
приборостроения
Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения оздоровительной программы на основе пилатеса в образовательный процесс студентов специальной медицинской группы. Включение оздоровительных программ с использованием современных фитнес-технологий в структуру занятий может стать альтернативой общепринятых методик.

Ключевые слова: студенты, нарушения осанки, пилатес.

Abstract. The article presents the results of the implementation of health program based on Pilates in the educational process of students of special medical group. The inclusion of health programs using advanced fitness technology in the structure of employment may be an alternative to conventional techniques.

Index terms: students, incorrect posture, Pilates

По данным ряда исследований в настоящее время количество студентов специальной медицинской группы в вузах России составило около 35-40%, из них с нарушениями осанки от 40 до 80%. [6]. В связи с этим внимание большинства специалистов приковано к изучению нарушений осанки у учащихся высших учебных заведений. В настоящее время является актуальным поиск новых форм и средств организации учебных занятий по физической культуре в вузах.

Зачастую, несмотря на негативное отношение студентов к академическим занятиям физической культурой, в молодежной среде особую популярность приобрели занятия фитнесом [5].

В нашей работе для коррекции нарушений осанки у студентов предлагается оздоровительная программа, в основу которой легла методика занятий пилатесом. Данная программа, как составляющая дисциплины физической культуры в вузе, направлена на формирование физической культуры личности специалиста.

Занятия пилатесом через нейрогуморальный механизм оказывают активное влияние на процессы всех основных систем, улучшают их функционирование [1-3]. Пилатес развивает такие физические качества, как сила, гибкость, координация, быстрота, ловкость, выносливость. Эта оздоровительная программа помогает достичь внутренней гармонии. Занятия пилатесом способствуют улучшению работы внутренних органов, помогают корригировать нарушения осанки [4; 6].

Оздоровительная программа, как и занятия пилатесом, имеет ряд противопоказаний, чаще всего временного характера. основополагающим принципом пилатеса является контроль над выполнением всех упражнений и движений. Вследствие выполнения упражнений укрепляются мышцы позвоночника [7].

Все движения во время упражнений пилатес выполняются медленно, плавно, благодаря чему мышцы и связки не перенапрягаются, а позвоночник находится в естественном положении.

Одновременно тренируется правильное дыхание. При занятиях пилатесом дыхание играет важную роль, оно способствует балансу тела, повышает контроль над движениями [2-3].

Очень важно освоить технику дыхания пилатес. Дыхание грудное, живот втянут и не выделяется вперед при вдохе [2]. Одно из самых главных правил в технике пилатес – сохранить вытяжение мышц во время их напряжения.

В педагогическом эксперименте принимали участие 20 студентов специальной медицинской группы с нарушениями осанки во фронтальной плоскости. Студенты экспериментальной группы (10 человек) занимались по разрабо-

танной нами оздоровительной программе. Студенты контрольной группы (10 человек) занимались по общепринятому учебному плану. Эксперимент продолжался 4 месяца, занятия проводились 2 раза в неделю по 90 мин.

Полученные в ходе эксперимента результаты представлены в таблицах и рисунках.

Таблица 1

Сравнительные результаты тестирования статической мышечной выносливости (мышцы шеи)

Группы		M	δ	m	t	p
Экспериментальная	начало	36,66	1,44	0,38	3,3	< 0,01
	конец	59,93	0,86	0,22		
Контрольная	начало	36,26	2,01	0,53		
	конец	46,06	2,3	0,61		

Прирост показателей в экспериментальной группе составил 23,27 с (48 %), в контрольной – 9,8 с (5 %).

Таблица 2

Сравнительные результаты тестирования статической мышечной выносливости (мышцы спины)

Группы		M	δ	m	t	p
Экспериментальная	начало	24,06	1,44	0,38	4,5	< 0,01
	конец	32,93	0,57	0,15		
Контрольная	начало	22,13	2,3	0,61		
	конец	31,4	2,01	0,53		

Прирост показателей составил в экспериментальной группе 8,87с (35 %), а в контрольной 9,27с (33 %).

Мы предполагаем, что увеличение показателей произошло в результате наиболее эффективных статических упражнений из различных исходных положений.

Таблица 3

Сравнительные результаты тестирования подвижности позвоночника (наклон вперед)

Группы		M	δ	m	t	p
Экспериментальная	начало	15,06	0,2	0,05	2,25	< 0,05
	конец	17,25	0,17	0,04		
Контрольная	начало	14,41	0,31	0,08		
	конец	16,43	0,31	0,08		

Прирост показателей составил в экспериментальной группе 2,19 см (22%), в контрольной 2,02см (18%).

Предполагаем, что прирост показателей способствовали различные исходные положения, а так же их фиксирование и удержание.

Сравнительные показатели силы и статической выносливости (становая динамометрия) представлены на рисунке 1.

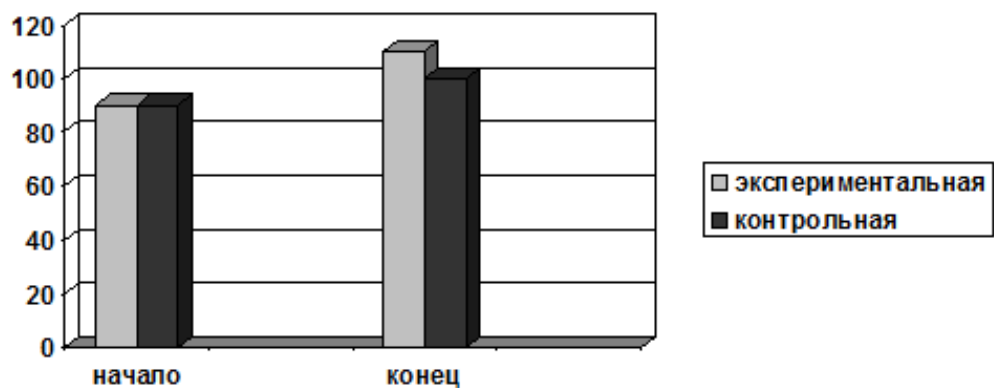


Рис.1. Показатели становой динамометрии

Прирост показателей составил в экспериментальной группе 20 кг(35%), в контрольной 10 кг(20%).

Сравнительные показатели миотонометра тонуса мышц (спины) до начала и в конце эксперимента (рис. 2, 3).

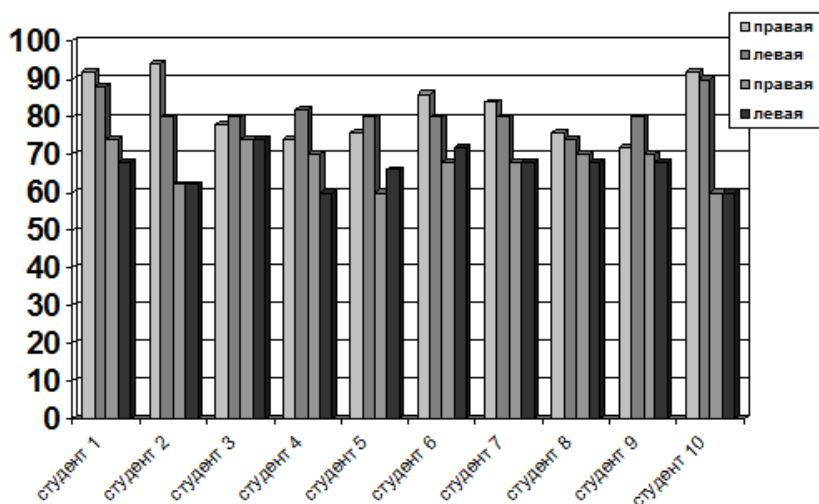


Рис.2. Показатели миотонометрии в экспериментальной группе до начала эксперимента

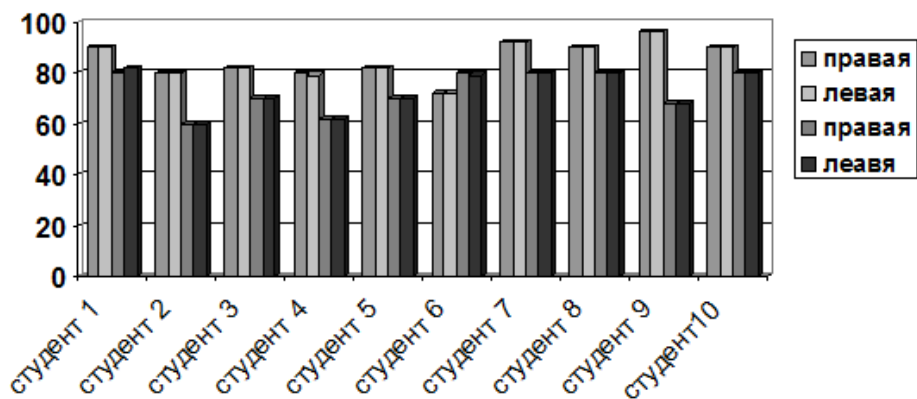


Рис.3. Показатели миотонометрии в экспериментальной группе в конце эксперимента

Исследование показателей мышечного тонуса у студентов с нарушением осанки, через 4 месяца регулярных занятий с использованием специально разработанных комплексов на основе пилатеса свидетельствуют о нормализации мышечного тонуса.

Прирост показателей составил в экспериментальной группе 20% улучшения, а у контрольной – 10%, что подтверждает эффективность воздействия пилатеса на коррекцию осанки студентов специальной медицинской группы. Предполагаем, что приросту показателей способствовали упражнения укрепляющие мышцы туловища.

В нашей работе была затронута проблема нарушение осанки у студентов специальной медицинской группы. Пилатес помог придать занятиям новизну, были созданы наиболее оптимальные условия для правильного положения туловища и поэтому нагрузка, приходящаяся на межпозвоночные диски, распределялась равномерно.

Таким образом, оздоровительная программа по своей направленности оправдывает цель – оздоровление студентов специальной медицинской группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Агаджанян А.А.* Основы физиологии человека // А.А. Агаджанян, И.Г. Власова, Н.Е. Ермакова, В.И. Трошин. – М.: РУДН, 2004.
2. *Вейдер С.* Пилатес от А до Я. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320с.
3. *Дан О.* Пилатес – гимнастика звезд. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
4. *Дениз О.* Пилатес для Вас. – Минск: Поппури, 2006. – 320с.
5. *Смирнова Н.О.* Использование фитнес программ в практике физического воспитания студенческой молодежи / Н.О. Смирнова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. - 2009. - Т. 15. - № 4. - С. 385-387.
6. *Токарева А.В.* Мониторинг функционального состояния студентов как средство контроля в физической культуре // Психология, социология и педагогика. – Сентябрь 2013. - № 9 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/09/2416> (дата обращения: 15.11.2013).
7. *Томсон Г.* Управление телом по методу Пилатеса// Г. Томсон, Л. Робинсон, Ж. Нокс, Х. Фишер – Минск: Попурри, 2006. – 93 с.

THE LITERATURE

1. *Aghajanian A.A.* Fundamentals of Human Physiology // A.A. Aghajanian, I.G. Vlasov, N.E. Ermakov, V.I. Troshin. - M.: People's Friendship University, 2004.
2. *Vader S.* Pilates from A to Z. - Rostov n / d: Phoenix, 2007. - 320C.
3. *Dan O.* Pilates - gymnastics stars. - SPb .: Peter, 2007. - 192 p.
4. *Denise O.* Pilates for you. - Minsk: Potpourri, 2006. - 320C.
5. *Smirnova N.O.* Use of the fitness programs in the practice of physical education of students / N.O. Smirnova // Bulletin of the Kostroma State University. NA Nekrasov. - 2009. - V. 15. - № 4. - S. 385-387.
6. *Tokareva A.V.* Monitoring the functional state of students as a means of controlling physical training // psychology, sociology and pedagogy. - September 2013. – № 9 [electronic resource]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2013/09/2416> (date accessed: 11/15/2013).
7. *Thomson G.* Management Body Pilates method // G. Thomson, L. Robinson, J. Knox, H. Fischer - Minsk: Potpourri, 2006. - 93 p.

PILATES ON PHYSICAL TRAINING WITH STUDENTS SPECIAL MEDICAL GROUPS

Tokareva A.V.,

the candidate of pedagogical sciences,

Vinogradov I.G.

the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Saint Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

St.-Petersburg, Russia

УДК 378.016

МЕТОДОЛОГИЯ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Викторов Дмитрий Валерьевич,

кандидат педагогических наук, доцент

Южно-Уральский государственный университет

Институт спорта, туризма и сервиса

Лешуков Владимир Семёнович,

старший преподаватель

Южно-Уральский государственный университет

Институт спорта, туризма и сервиса

Ярушев Юрий Алексеевич,

старший преподаватель

Южно-Уральский государственный университет

Институт спорта, туризма и сервиса

Челябинск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается многоаспектность формирования физкультурного образования, обусловленной двойственностью природы человека, поскольку при переходе на новый этап образования изучению и анализу должен подвергаться не только сам по себе педагогический процесс, как социальное начало, но и организм учащегося, как биологическое начало, в условиях той или иной формы образования.

Ключевые слова: методология, физкультурное образование, вуз, здоровье, студенты.

Abstract. The article discusses the aspects of the formation of physical education, due to the duality of human nature, because in the transition to a new stage of education to the study and analysis should be not only a pedagogical process, as a social beginning, but the student body as a biological beginning, in the various forms of education.

Index terms: methodology, physical education, University, health, students.

Введение. Каждый методологический подход представляет собой определенную позицию, точку зрения, концепцию, обуславливающую исследование, проектирование, организацию того или иного явления, процесса.

Цели и задачи. Проанализировать основные научные подходы, лежащие в основе физкультурного образования.

Магистральным направлением образования в области здоровья человека является изменение установок и взглядов на оздоровление в различных условиях профессиональной деятельности, в отдельные периоды жизни и разным