

- оценить двигательную активность как системное многомерное явление;
- применить к ней наработанные в социологии психологии и педагогике по данной проблеме понятия, методы и схемы;
- выявить для человека стратегическую перспективу перманентной возрастной реализации потребности в сбалансированной двигательной активности;
- внести коррективы в цели физического воспитания учащейся молодежи.

INTERDISCIPLINARY APPROACH IN THE CONTEXT OF ISSUES OF IDENTITY AND THE SEARCH FOR THE PROSPECTS OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION OF YOUNG PEOPLE IN TODAY'S SOCIETY DEVELOPMENT ETAP

Wrzesnewskyj I.I.,

the candidate sciences of physical education and sport, senior lecturer,

Ivakhin V.A.,

senior lecturer,

National Aviation University, Kiev, Ukraine

Chernoschekov A.G.

senior lecturer,

Kyiv National Economic University. V. Hetman,

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 разработанной 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 (станова динамометрия) представлены на рисунке 1.

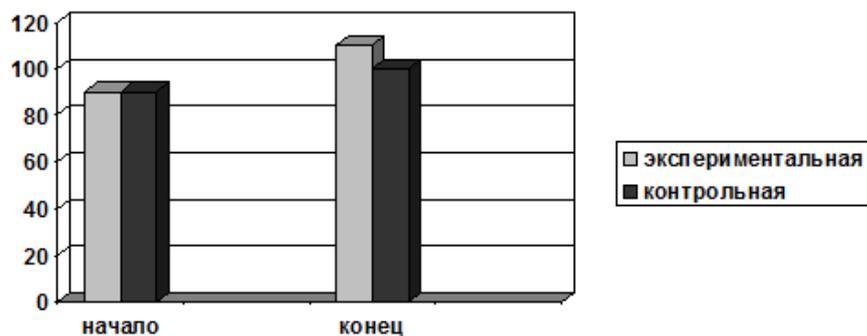


Рис.1. Показатели становой динамометрии

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).

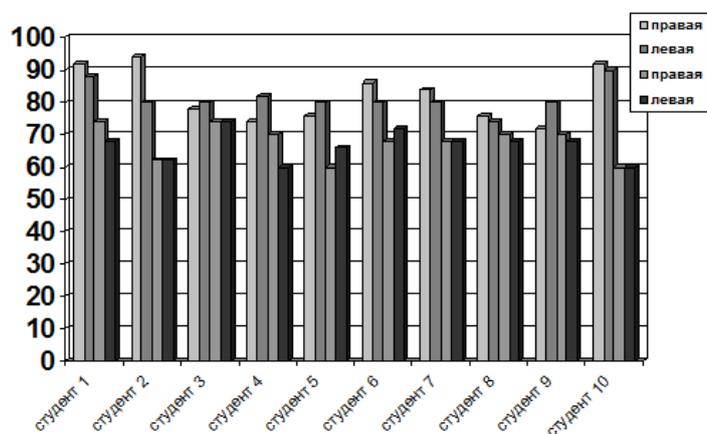


Рис.2. Показатели миотонометрии в экспериментальной группе до начала эксперимента

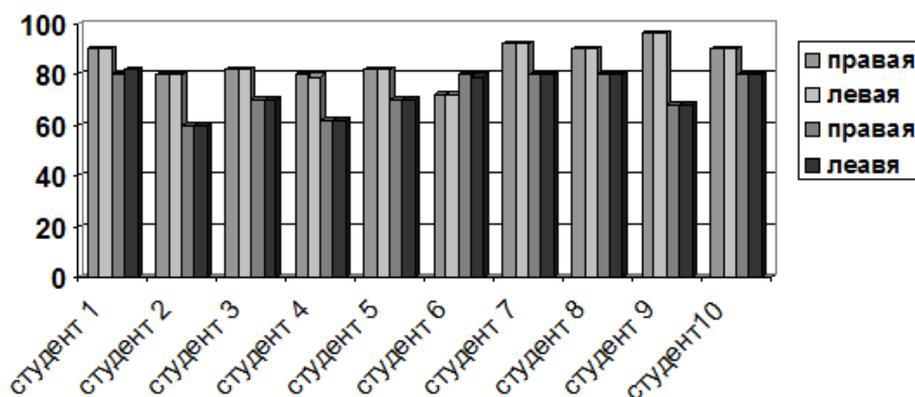


Рис.3. Показатели миотонометрии в экспериментальной группе в конце эксперимента

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