

Е. А. Мойсеенко, Ю. Н. Мойсеенко

ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность физической подготовки связана с целенаправленным развитием психофизических способностей и совершенствованием двигательных умений и навыков, обеспечивающих высокую профессиональную физическую работоспособность, а также направлена на профилактику профессиональных заболеваний.

По данным учебно-методического пособия «Профессионально ориентированная физическая подготовка студентов педагогических специальностей» (И. А. Лепешинская, Т. А. Глазко 2011), специфика труда педагога, включающая также большой объем психической нагрузки, предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности студентов педагогических специальностей. Особенность педагогической деятельности заключается в том, что данная профессия предусматривает большое интеллектуальное напряжение наряду с недостаточной двигательной активностью. Малая двигательная нагрузка, усугубляющаяся неправильной вынужденной позой при положении сидя за столом, способствует значительному напряжению мышц-сгибателей спины, обеспечивающих ее поддержку, а также

сопровождается застойными явлениями в органах малого таза и нижних конечностей и в дальнейшем может привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз и т.д.), воспалительным заболеваниям мочеполовой системы, варикозному расширению вен. Длительное нахождение в положении стоя способствует развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худощавых людей – к опущению внутренних органов.

Оценивая особенности негативного влияния педагогической деятельности на здоровье, важно особое внимание в физическом воспитании будущих педагогов выделить разработке и реализации комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, которые направлены на просвещение студентов об основных факторах риска для здоровья в условиях выбранной специальности, развитие значимых двигательных способностей для будущей профессиональной деятельности, а также профилактику профессиональных заболеваний.

Силовая подготовка, учитывая специфику педагогической деятельности, имеет особо важное значение для развития устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды. Выносливость в любом ее проявлении является необходимым физическим качеством, обеспечивающим длительность любого трудового процесса. Силовая выносливость способствует активному формированию межмышечной координации, что выражается в экономизации движения и увеличении длительности рабочего процесса.

Для развития силовых способностей рекомендованы силовые упражнения динамического и статического характера, развивающие выносливость к динамическим и статическим нагрузкам, присущим педагогической деятельности, и укрепляющие мышцы спины, передней стенки живота, плечевого пояса, бедер, голени, а также шеи. Развитие данных групп мышц способствует сохранению правильной осанки, а также поддержанию ее длительное время, профилактике обострения уже имеющихся заболеваний.

Эффект от занятий физическими упражнениями значительно увеличивается, если в них прослеживается перенос навыков в повседневную жизнь, в том числе профессиональную деятельность.

Пилатес, как средство развития силовой выносливости будущих педагогов, отвечает перечисленным выше требованиям: все упражнения, разработанные Джозефом Губертом Пилатесом, направлены на развитие мышечной силы, особенно мышц «центра» – живота и спины, играющих главную роль в выполнении всех упражнений пилатеса, а также улучшение гибкости и межмышечной координации. Главной отличительной особенностью пилатеса является целостное воздействие на организм. Пилатес воздействует на организм человека, как на целостную систему: выполнение каждого упражнения сопровождается концентрацией внимания на тренировке и одновременном растяжении всех мышц, это способствует возвращению их к нормальной длине, придает эластичность и тонус, а также содействует восстановлению естественных изгибов позвоночника. Каждое упражнение пилатеса направлено на восстановление позвоночника и способствует «перебалансировке» мышц вокруг суставов за счет осознания своих стереотипов в движениях

и осанке – происходит избавление от некорректных стереотипов движения и осваиваются эффективные паттерны движения (автоматические двигательные реакции, лежащие в основе произвольных движений), восстанавливающие нервно-мышечное равновесие.

Целью нашего исследования явилась оценка эффективности разработанных комплексов упражнений системы пилатес, направленных на развитие силовых способностей будущих педагогов. Всего было разработано 2 комплекса упражнений: первый – для развития силовой выносливости мышц живота и второй – для развития силовой выносливости мышц спины. Каждый комплекс состоял из 8 упражнений (с комплексами упражнений можно ознакомиться на Google диске кафедры). В исследовании применялось педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Всего в исследовании приняли участие 3 группы (1 группа первого и 2 группы второго курсов) студенток основного учебного отделения, занимающихся пилатесом 2 раза в неделю по 2 академических часа в количестве 89 человек. Исследование проводилось с 1 февраля (оценивался исходный уровень силовой выносливости) по 15 апреля 2022 г. – спустя 2,5 месяцев регулярных занятий.

Для оценки силовых способностей мышц живота использовался тест – подъем туловища из исходного положения лежа на спине, руки скрестно на уровне плечевых суставов, за одну минуту (количество раз). Силовые способности мышц спины оценивались посредством использования теста – подъем туловища из положения лежа на животе за одну минуту (количество раз). Результаты исследования представлены в рис. 1 и 2.

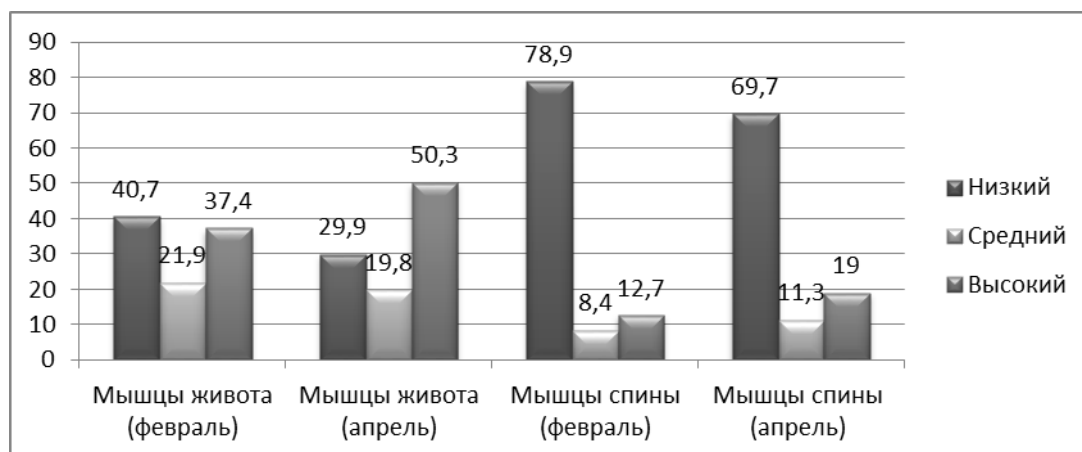


Рис. 1. Показатели уровня развития силовых способностей студенток 1 курса (n=28), % от общего количества

По результатам проведенного исследования, был выявлен прирост показателей силовых способностей мышц брюшного пресса и спины у студенток 1 и 2 курсов. Прирост показателя высокого уровня развития силовых способностей мышц брюшного пресса у студенток 1 курса составил 22,9 %, показатель низкого уровня развития снизился на 10,8 %. У студенток 2 курса показатель высокого уровня развития силовых способностей мышц брюш-

ного пресса вырос на 4,9 %, а показатель низкого уровня развития снизился на 16,8 %. Показатели прироста силовых способностей мышц спины среднего и высокого уровней развития у студенток 1 курса составили 2,9 % и 6,3 % соответственно, а у студенток 2 курса – 10,1 % и 7,0 %.

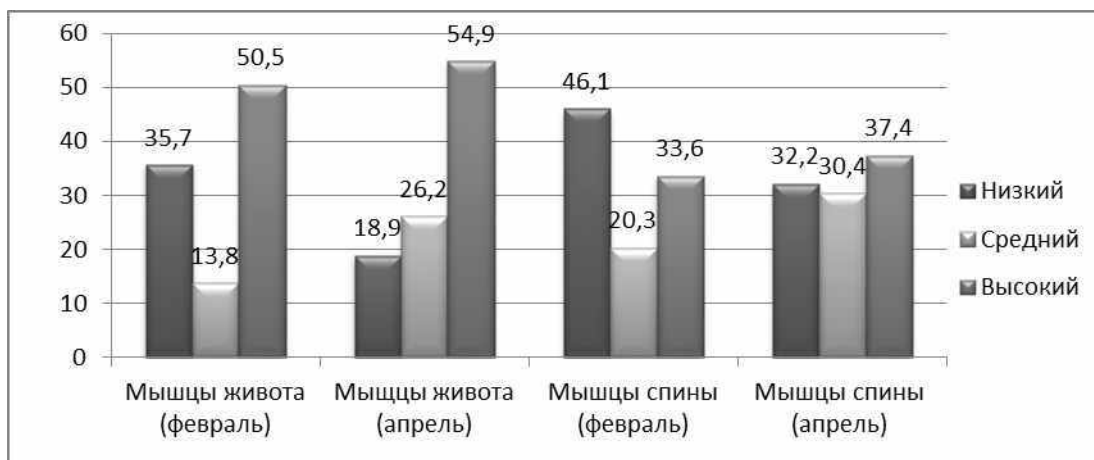


Рис. 2. Показатели уровня развития силовых способностей студенток 2 курса (n=61), % от общего количества

Таким образом, полученные результаты исследования подтверждают эффективность разработанных комплексов упражнений системы пилатес, направленных на развитие силовых способностей мышц живота и спины, что позволяет рекомендовать их к практическому применению в процессе физического воспитания будущих педагогов.