

ружность бедер стала равной 100,34 см, что на 2,3 % меньше исходных данных.

В конце года на 4,0 % увеличилось количество студенток с отличной реакцией ССС на нагрузку. Также увеличилось время задержки дыхания на вдохе и выдохе (на 11,5 % и 25,10 % соответственно). Эти изменения указывают на повышение эффективности работы кардиореспираторной системы. Пульс во втором измерении снизился до 78 уд./мин. (на 7,2 %), что можно обосновать повышением тренированности сердечно-сосудистой системы. Эффект тренировки в шейпинге выражается урежением пульса (брадикардия) как проявление экономизации сердечной деятельности. Артериальное давление практически не изменилось и осталось в пределах нормы –123,60/73,61 мм.рт.ст.

Учитывая, что большинство показателей изменилось на достоверную величину, можно говорить о том, что избранная методика определения эффективности занятий шейпингом валидна. Функциональное состояние ССС и ДС за период исследования достоверно улучшилось по большинству показателей. Таким образом, результаты исследования позволяют сделать заключение о том, что занятия шейпингом оказывают оздоровительное действие на студенток, улучшая показатели массы тела, выносливости и деятельности сердечно-сосудистой системы.

**А. П. Мельников, А. Г. Подольский**

## РАЗВИТИЕ МЫШЦ-СТАБИЛИЗАТОРОВ ПРИ ПОМОЩИ ФИТБОЛОВ

Развитие мышц-стабилизаторов является одним из эффективных средств двигательной активности и оказывает разностороннее влияние на организм занимающихся. Упражнения со специальными тренажерами вовлекают в работу большие группы мышц и оказывают положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма, и, в первую очередь, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Разнообразные условия занятий со специальными тренажерами способствуют всестороннему физическому развитию студентов основного отделения, носят оздоровительный и профилактический характер.

Целью исследования являлось изучение роли мышц-стабилизаторов в жизнедеятельности человека и популяризация специфических упражнений для их развития на занятиях по физической культуре.

В человеческом теле выделяют 2 группы мышц: двигатели и стабилизаторы. Первые отвечают за подвижность отдельных участков тела. Вторые – стабилизаторы – это мышцы, которые фиксируют тело в определенном положении (они не принимают участия в движении) и защищают от различного рода повреждений (травм).

К данной категории мышц относятся:

- мышцы живота (поперечная, прямая);
- ягодичные (малые, средние);
- приводящие мышцы;
- подкостная;

- мышцы бедра (задняя поверхность);
- клювовидно-плечевая.

Мышцы-стабилизаторы находятся в достаточно глубоких слоях мышц человеческого организма. Они отличаются малым размером. Однако их важность от этого не снижается. Те функции, которые они выполняют, настолько важны, особенно для спортсменов, что не возникает даже сомнений в необходимости их тренировки.

Ежедневно человек совершает множество самых разнообразных движений. И при этом позвоночник сохраняется в правильном положении, и защищают его от разных травм мышцы-стабилизаторы. К сожалению, у большинства людей они недостаточно развиты. Можно ли их тренировать? И как? Если говорить о спорте, то эти мышцы выполняют множество необходимых функций. Например, лыжный гонщик, чтобы удерживать равновесие под воздействием самых разнообразных факторов, задействует именно стабилизаторы. Эти же мышцы помогают во время силовой тренировки поднимать большой вес. При жиме стоя, независимо от того, насколько развиты трицепсы, плечи, нагрузка в основном ложится на мышцы поясницы, обеспечивающие поддержку корпуса.

Не менее важны эти мышцы в повседневной жизни:

- ходьба, подъем по лестнице требуют поддержания равновесия. Для этого просто необходима фиксирующая способность;

- малоподвижный образ жизни приводит к сильным болям в спине. Страдает шейный отдел, дискомфорт ощущается в грудном и поясничном отделах. Врачи утверждают, что подобные боли продиктованы недоразвитием стабилизаторов, которые не способны правильно удерживать позвоночник в физиологически и анатомически обоснованном для него положении;

- большинство людей мечтают о прекрасном мышечном рельефе. Чтобы обеспечить телу рельефность, недостаточно заниматься только поверхностной мускулатурой. Следует не забывать, что каркас формируют мышцы-стабилизаторы. Именно поэтому необходимо позаботиться о тренировках для них.

В результате аналитического обзора вариантов укрепления мышц стабилизаторов и собственного опыта были избраны наиболее эффективные упражнения на тренажерах.

**В о с у.** Это специальный тренажер-полусфера. Он обладает упругим «куполом». Упражнения выполняются на нем в положении сидя, лежа, стоя (одной/двумя ногами). Эта платформа достаточно неустойчива. Чтобы удерживать равновесие, находясь на ней, необходимо напрячь почти все мышечные ткани, формирующие корсет туловища.

**Ф и т б о л.** Это популярный аксессуар для занятий спортом. Он представляет собой упругий большой мяч. На нем можно выполнять упражнения в положении сидя, лежа, в упоре. Особенность занятий с данным тренажером заключается в том, что он является подвижной опорой, в результате чего

мышцы-стабилизаторы испытывают большее напряжение для удержания позы и, соответственно, в большей степени развиваются.

Медбол (медицинский мяч) значительно меньше фитбола. Он напоминает баскетбольный мяч, но отличается от него весом, который колеблется от 1 до 27 кг. Используют медбол для удержания равновесия в различных положениях тела в пространстве, выполнения упражнений для мышц рук и грудных (например, сгибание-разгибание рук в упоре на медболе), для мышц пресса и др.

Современный тренажер – петли TRX является великолепным средством, укрепляющим мышцы-стабилизаторы. Этот универсальный тренажер развивает выносливость, силу, улучшает координацию, формирует равновесие и баланс. Используя данный тренажер, можно усложнять самые различные упражнения.

Таким образом, в результате исследования выявлено, что мышцы-стабилизаторы, несмотря на небольшое их количество в организме и малые размеры, играют важную роль не только в спортивной тренировке, обеспечивая профилактику травматизма и участвуя в развитии координационных способностей, но и в жизни. Их развитие способствует профилактике болей в разных отделах позвоночного столба, является основой для дальнейшего формирования рельефности мышц и устойчивости в поддержании позы и передвижениях человека.

## **Е. А. Мойсеенко**

### **О ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА У СТУДЕНТОК 3–4 КУРСОВ**

Успешная реализация целевых аспектов обучения иностранным языкам в современном их понимании в полной мере зависит от уровня профессиональной подготовки преподавателя иностранных языков. Он должен обладать профессиональной компетенцией, т.е. способностью эффективно осуществлять свою преподавательскую (обучающую) деятельность. Показателем сформированности данной компетенции является профессиональное мастерство учителя, складывающееся из совокупности профессиональных знаний и умений, а также его профессионально-личностной системы ценностей, которая выступает в качестве основного стимулятора и регулятора деятельности.

Проблеме личностных качеств преподавателя посвящено много научных исследований (В. А. Сластенин, В. А. Сухомлинский, Т. С. Полякова, В. И. Журавлев, В. П. Симонов, Ф. Н. Гоноболин, Н. В. Кузьмина, Н. В. Кухарев и др.). И если относительно набора этих качеств и их классификации у ученых наблюдаются различные мнения, подходы, то на значимость профессиональных качеств точка зрения совпадает. А именно: профессионально значимые свойства личности являются фундаментальным компонентом личности учителя, наряду с профессионально-педагогической направленностью и важнейшим фактором овладения профессией и педагогическим мастерством.