

В сфере спортивной педагогики, на наш взгляд, имеет смысл говорить о технико-тактических умениях. Взаимосвязь технико-тактических умений с педагогическим понятием «двигательное умение» [7] – это тема для творческой дискуссии, так как в процессе тактической деятельности (пункт 3) человек двигательных действий не совершает.

6. Установлено, что в процессе обучения технике двигательных действий при решении частных задач этапов обучения специалисты руководствуются ограниченной совокупностью методических положений [2]. Используя системный подход, определена совокупность методических положений, положительно и значимо влияющих на эффективность процесса обучения. Такие методические положения составили систему дидактических принципов, регламентирующих деятельность педагогов при решении частных задач этапов обучения технике физических упражнений [8].

Таким образом, использование системного подхода позволяет оптимизировать процесс физического воспитания и, в тоже время, появляются вопросы, требующие разрешения на теоретическом уровне.

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 448 с.
2. Руденик, В.В. Теоретико-методические основы обучения двигательным действиям / В.В. Руденик. – Гродно: ГрГУ, 2007. – 275 с.
3. Руденик, В.В. Двигательные задачи как системообразующий фактор физического воспитания / В.В. Руденик, С.Д. Бойченко // Спортивные игры и единоборства в современной системе физического воспитания: тезисы докл. II междунар. науч.-практ. конф. – Гродно: ГрГУ, 2006. – С. 119–120.
4. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 306 с.
5. Руденик В.В. Совершенствование механизмов принятия решений как основа повышения эффективности технико-тактической подготовки / В.В. Руденик, В.И. Гавроник, Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. – Серия Е: Педагогические науки. – № 5.– 2010. – С. 115–122.
6. Руденик, В.В. Теоретическая модель структуры процесса обучения в спортивных играх и единоборствах / В.В. Руденик, С.К. Городилин, С.Д. Бойченко // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы. – Серыя З: Філалогія, педагогіка, псіхалогія. – № 2 (83). – 2009. – С. 119–125.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов ф-тов физ. культуры пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Руденик, В.В. Методическое обеспечение процесса обучения в физическом воспитании / В.В. Руденик, Э.П. Пожубанов, Н.И. Козлова // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч. тр. – Минск, 2010. – Вып. 9. – С. 256–261.

ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ПИЛАТЕС КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ ДЛЯ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Руденко Т.В.¹, Лаврик Н.Г., канд. пед. наук²,

¹Коммунальное унитарное предприятие «Физкультура и здоровье»,

²Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время в современном обществе наблюдается рост стрессогенных факторов – социальных, психологических, физических, экологических, информационных, что приводит к резкому увеличению числа психических заболеваний, снижению адаптивных функций организма. Большинство людей, вступивших в зрелый возраст, осознают, что они уже не молоды. Их физическая активность значительно снижается, но опыт и знание своих возможностей позволяют им продолжать добиваться успеха в жизни. Женщины сильнее, чем мужчины, реагируют на физическое старение. Поэтому сохранение внешней привлекательности и поддержка физической формы является одной из основных потребностей многих женщин [2].

В результате инновационного развития оздоровительной физической культуры (ОФК) определилось самостоятельное направление, получившее название «ментальный фитнес», в зарубежной трактовке «Mind Body», к которому относится и система упражнений Джозефа Пилатеса. Рейтинг мировой популярности программы пилатес на сегодняшний день соответствует пятому месту. По результатам международного мониторинга «World Annual 12th IDEA Fitness Programs & Equipment Survey» за последнее десятилетие ее востребованность повысилась на 49 % [3].

Цель исследования: изучить влияние занятий по системе пилатес как одного из способов борьбы со стрессом для женщин второго периода зрелого возраста.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику оздоровительной системе пилатес.
2. Изучить возрастные особенности организма женщин второго периода зрелого возраста.

3. Изучить влияние физических упражнений, применяемых в системе пилатес, на психическое состояние женщин.

4. Проанализировать влияние занятий по системе пилатес на уровень эмоционального выгорания и нервный срыв женщин второго периода зрелого возраста.

Объект исследования: женщины в возрасте 35–55 лет.

Предмет исследования: занятия по системе пилатес как один из способов борьбы со стрессом.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Для решения поставленных задач было проведено исследование, осуществляемое в три этапа. *На первом, теоретико-поисковом этапе* (январь-февраль 2010 г.) изучалась и анализировалась научно-методическая литература по проблеме исследования. Была дана общая характеристика системы пилатес, определили влияние физических упражнений, применяемых в изучаемой системе, на функции и системы организма занимающихся. Рассмотрели методические особенности проведения занятий по системе пилатес. Проанализировали физиологические особенности организма и особенности эмоциональной сферы женщин второго периода зрелого возраста, проблему стресса и эмоционального выгорания как особого вида стресса. *Во второй, экспериментальной части* исследования (март-июнь 2010 г.) изучался уровень подверженности нервному срыву и диагностика эмоционального выгорания у женщин второго периода зрелого возраста. С этой целью в г. Минске на базе оздоровительного центра Йога и Пилатес проводилось психологическое тестирование. В исследовании приняли участие женщины в возрасте 35–55 лет, регулярно занимающиеся оздоровительной системой пилатес ($n=15$) и не занимающиеся ОФК ($n=15$). Испытуемым было предложено выполнить два психологических теста. Тематика вопросов предполагала выяснить степень подверженности эмоциональному выгоранию (К.Н. Маслач, 2000) и нервному срыву (А.Г. Марков, 2001) [3, 5]. *На третьем, заключительно-оценочном этапе* (июль-август 2010 г.) проводились обработка и анализ полученных данных, формулировались выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование показало, что женщины второго периода зрелого возраста, занимающиеся оздоровительной системой пилатес, имеют более низкие показатели эмоционального истощения ($p>0,05$), деперсонализации ($p<0,05$) и редукции личных достижений ($p>0,05$) по сравнению с женщинами, не занимающимися ОФК. Кроме этого, уровень подверженности нервному срыву у них ниже ($p<0,05$), чем у женщин, не занимающихся ОФК (рисунки 1, 2).

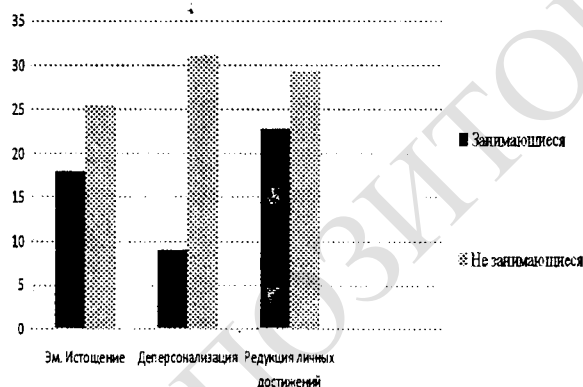


Рисунок 1 – Показатели эмоционального выгорания женщин второго периода зрелого возраста

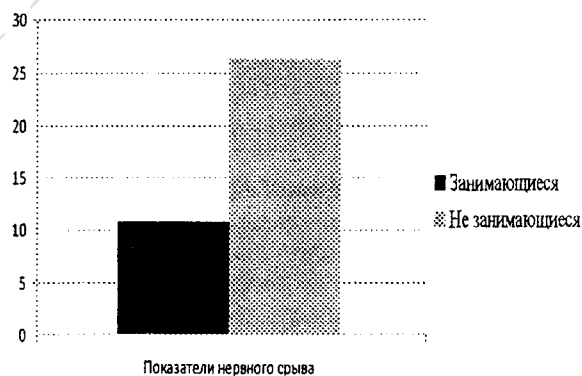


Рисунок 2 – Показатели нервного срыва

Выводы. В результате проведенного исследования выделены следующие аспекты проблемы:

1. Пилатес – система оздоровительной тренировки, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц. Разработана в начале XX столетия в Англии Джозефом Пилатесом. Изначально применялась как реабилитационная программа. В настоящее время основу системы составляют физические упражнения, выполняемые преимущественно в партере. Отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на суставы, опорно-двигательный аппарат, что позволяет заниматься упражнениями по системе пилатес людям различного возраста и физической подготовленности. Оздоровительное значение системы пилатес заключается в улучшении функций дыхания, развитии силовых и координационных способностей, гибкости. Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. Выполнение упражнений, включенных в систему пилатес, содействует обучению сенсомоторике (управлению движениями и развитию движений), улучшает физическое состояние человека, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу мышц. Сочетание пилатеса с обычными аэробными (кардио) упражнениями представляют собой полную программу оздоровления организма человека [1, 3, 7].

2. Зрелый возраст является периодом адаптации к инволюционной перестройке организма женщин. Эти преобразования характеризуются снижением адаптационных возможностей, ослаблением деятельности центральной нервной системы, мозга, трудностями формирования новых и перестройки приобретенных двигательных умений и навыков [8].

3. Оздоровительное значение системы пилатес заключается не только в улучшении функций дыхания, развития силовых и координационных способностей, гибкости, повышении уровня активности центральной нервной системы, что, в свою очередь, способствует улучшению психического состояния женщин благодаря:

- 1) использованию умеренных и постепенно возрастающих по интенсивности аэробных нагрузок;
- 2) обязательному включению в комплекс упражнений дыхательной направленности, которые способны в значительной степени компенсировать явления энергодиффицита;
- 3) использованию в комплексе физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, стагокинетики устойчивости с целью их влияния на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, а также на личностную самооценку;
- 4) применению комплексов релаксационных упражнений, медитативных поз, упражнений для коррекции осанки, для нормализации процессов кортико-висцеральной саморегуляции и потенцирования психической релаксации [3].

4. Занятия оздоровительной системой пилатес оказывают положительное влияние на психическое состояние женщин второго периода зрелого возраста. Женщины, регулярно занимающиеся оздоровительной системой пилатес, меньше подвержены эмоциональному выгоранию, имеют значительно ниже уровень подверженности нервному срыву по сравнению с женщинами, не занимающимися ОФК. Сравнительный анализ свидетельствует о том, что занятия оздоровительной системой пилатес оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние женщин, повышают устойчивость организма к перегрузкам нервной системы. Женщины, не занимающиеся ОФК, имеют более высокие показатели эмоциональной опустошенности и усталости, вызванные собственной работой.

Приведенные данные свидетельствуют, что занятия оздоровительной системой пилатес оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние женщин, благодаря чему они не страдают внутренней ограниченностью, эмоционально относятся ко всему, что делают, не боятся отрицательных эмоций, чувствуют себя здоровыми и счастливыми [4, 6].

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс; пер. с англ. О.А. Караковой. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 272 с.
2. Батищева, Л.Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.Д. Батищева; Ставропольская гос. мед. академия Федерального агентства по здравоохранению и соц. развитию. – Майкоп, 2007. – 32 с.
3. Буркова, О.В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: О.В. Буркова; ФГОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма». – М.: Радуга, 2008. – 27 с.
4. Гиссен, Л.Д. Время стрессов / Л.Д. Гиссен. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 192 с.
5. Ковальчук, А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Н. Ковальчук; Нижегородский гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского. – Н. Новгород, 2007. – 208 с.
6. Маришук, Л.В. Эмоции в спортивном стрессе: материалы к лекции / Л.В. Маришук. – СПб.: ВИФК, 1995. – 27 с.
7. Остин, Д. Пилатес для Вас / Д. Остин; пер. с англ. В.И. Гродель. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 320 с.
8. Солодков, А.С. Возрастная физиология: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – 187 с.

ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СРЕДСТВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Рудницкий В.И., канд. пед. наук, профессор¹, Либерман Л.А., доцент¹, Сучков А.К.²,

¹Белорусский государственный университет физической культуры,

²Витебский государственный университет им. П.М. Машерова,

Республика Беларусь

В условиях современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает совершенствование учебного процесса, трансформация его содержания и организации в более качественное состояние [1]. Вместе с тем, в современной литературе по проблемам высшего образования отмечен некоторый консерватизм существующей системы физического воспитания студентов вузов, а многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично [2].