**Статья на тему: «Изометрическая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке в сфере образования»**

**Автор: Ганина Т.Е., преподаватель физического воспитания ОГБПОУ «Рязанский педагогический колледж»**

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, изометрическая гимнастика и упражнения, сокращения мышц, нагрузка.

**Аннотация:** В работе описаны цели и определены задачи ППФП, рассмотрена роль физических упражнений в развитии профессионально-прикладной физической подготовки студентов сотрудников сферы образования. Что такое изометрическая гимнастика и как ее использовать для повышения работоспособности трудящихся. Аспекты, рассматриваемые в статье, актуальны. Сохранение и укрепление здоровья в период обучения, и подготовка к предстоящей профессиональной деятельности студентов считаются главной основой профессионального образования и творческого долголетия будущих специалистов. Здоровье человека – непреходящая ценность, необходимая не только самому человеку, но и обществу.

Наиболее важным физическим качеством для представителей любой профессии является выносливость, необходимая для поддержания оптимальной интенсивности труда в течение всего рабочего дня. Для представителей гуманитарных профессий хорошая общая физическая подготовка решает почти все задачи обеспечения специальной психофизической готовности к будущей профессии.

Профессиональная подготовка будущего учителя в процессе образования - важнейшая функция существования и развития человеческого общества.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к определенной профессиональной деятельности.

Цель ППФП — достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.

Каждая профессия требует не одинакового уровня развития психофизических качеств, умений, навыков, поэтому в военном вузе профессионально-прикладная подготовка будет одного содержания, в педагогическом — другого. Основу этого раздела должна составлять общая физическая подготовка, направленная на достижение минимально необходимой готовности человека к труду вообще, безотносительно к особенностям условий и характера труда представителей той или иной профессии.

Задачи ППФП — приобретение, воспитание и формирование прикладных знаний, прикладных физических качеств, прикладных психических и личностных качеств, прикладных умений и навыков.

Средства физической культуры в процессе ППФП могут активно воздействовать на совершенствование отдельных функций не только в период обучения студентов, но и со значительным отдаленным эффектом, обеспечивая качественную работу специалиста. Подбор отдельных физических прикладных упражнений или видов спорта для решения задач ППФП осуществляется по принципу адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией. Так, для представителей гуманитарных профессий необходима общая выносливость, устойчивая работа сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, следовательно, прикладными видами спорта для них могут быть циклические виды спорта (легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, велоспорт), различные виды туризма, гимнастик и т.д. К особенностям учительского труда, сказывающимся на состоянии здоровья и работоспособности, можно отнести отсутствие двигательного компонента в работе, статическую нагрузку на ноги, неустойчивый режим дня, повышенную нагрузку на голосовой аппарат, зрение, слух. Работа учителя требует четкого взаимодействия анализаторных систем, памяти, мышления, внимания, воображения. И все это порой в условиях дефицита времени.

Учительская деятельность является причиной различных патологических состояний нервно-психической сферы, заболеваний органов дыхания, слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата. Большинство учителей в конце рабочего дня отмечают усталость, снижение внимания, слабость, головокружение, головные голи и боли в области сердца. У многих нарушается сон. Примерно половина учителей имеют какие-либо расстройства нервно-психической сферы.

Некоторые заболевания имеют тенденцию к распространению уже в студенческие годы. В последние годы значительно увеличилось число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. К заболеваниям, наиболее часто встречающимся у студентов, относят функциональные заболевания нервной системы, гипертонические состояния, заболевания органов пищеварения и дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Специальной заботой учителя должно стать укрепление здоровья, закаливание, формирование умения не только работать, но и отдыхать. Регулярно занимающиеся физическими упражнениями более активны в общественной жизни, рациональнее используют свое свободное время, более коммуникабельны, быстрее адаптируются в коллективе. Специфика педагогического труда такова, что даже после прекращения работы мысли о ней не покидают человека. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны постоянное чувство усталости, отсутствие интереса к работе, повышенная раздражительность, потливость, потеря сна и аппетита, снижение защитных сил организма.

Профессиональную направленность физического воспитания будущих учителей не следует понимать как направленность лишь на работу с учащимися. ППФП должна также решать задачу овладения знаниями, умениями и навыками, важными для самих студентов.

В современном мире большую популярность приобретает изометрическая гимнастика. Ее использование предполагает щадящий режим использования физических упражнений. Изометрическая гимнастика - это упражнения, включающие статическое сокращение мышцы без какого-либо видимого изменения угла наклона сустава. Термин "изометрический" объединяет греческие слова isos (равный) и -metria (измеряющий), что означает, что в этих упражнениях длина мышцы и угол наклона сустава не меняются, хотя сила сокращения может варьироваться. В изометрическом упражнении для преодоления цель состоит в том, чтобы оттолкнуться либо от другой части "я", которая отталкивается или тянет назад с равной силой, либо сдвинуть неподвижный объект.

Невзвешенная изометрия

При невзвешенной изометрии упражняющийся использует только себя для сопротивления. Например, удерживая согнутое положение или прижимая ладони друг к другу.

Взвешенная изометрия

Взвешенная изометрия предполагает дополнительное удержание веса, а также нажатие или вытягивание неподвижного груза или конструкции. Например, при жиме лежа штангу можно удерживать в фиксированном положении и не толкать вверх и не позволять ей опускаться.

Изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц без движения. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием ,расслабляющий мышцу ,снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу – ту, которая необходимо нагружать именно в Вашем случае.

Т.е. изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи. Растяжение мышц после изометрического напряжения (послеизометрическа релаксация) – это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.

Также изометрическая гимнастика не требует серьезных материальных затрат. Возможно заниматься в домашних условиях и при минимальном количестве оборудования.

Такой вариант нагрузки оптимален для сферы образования, и в таких случаях сотрудники с удовольствием занимаются в домашних условиях.

Можно привести для сравнения с классическими физическими упражнениями изометрические упражнения:

1.Упражнения для шейного отдела позвоночника – и.п. стоя, ладони обхватывают верхнюю часть шеи, умеренно. Удерживая пальцы на месте, медленно сгибать и разгибать шею, также выполнить наклоны. В крайних положениях задержаться на +5 секунд

2.Упрпажнения для грудного отдела позвоночника: И.п. сед, руки согнуты у пояса, вытянуть правую руку вперед, напрячь ее. Тоже сделать другой рукой.

3.Упражнения для поясничного отдела: И.п. на четвереньках, руки на предплечьях, выпрямить ногу назад, удержать. Тоже другой ногой.

На примерах видно, что упражнения изометрической гимнастики простейшие, не требуют какой-либо дополнительной подготовки. Прорабатываются целевые мышцы и нагрузка идет с учетом состояния организма занимающегося. Такие упражнения будут эффективны для повышения работоспособности сотрудников в сфере образования.