

**РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС**

*Если в 30 лет ваш позвоночник потерял  
свою гибкость, вы старик.*

*Если в 60 лет он гибок и подвижен,  
вы молоды.*

Дж. Пилатес

Овладение разнообразными двигательными действиями в процессе занятий физической культурой способствует формированию интеллектуальной, волевой и эмоциональной сферы человека, а также его эстетических представлений и потребностей.

Физические упражнения, направленные на развитие гибкости, являются одним из важнейших средств физического воспитания, направленных на развитие психофизических качеств будущих специалистов. Будучи морфофункциональным свойством опорно-двигательного аппарата, гибкость характеризует степень подвижности его звеньев, зависящих от эластичности мышц и связок, а также устанавливает пределы амплитуды движений. Упражнения, направленные на развитие гибкости, служат также одним из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития. Немаловажно опосредованное воздействие гибкости и на другие физические качества: так, недостаточное развитие гибкости будет ограничивать проявление силы, отрицательно влиять на скоростные и координационные способности, снижать экономичность работы и увеличивать энергозатраты, являться причиной повреждения связочного аппарата и мышц. Развитие гибкости в процессе физического воспитания в учреждениях высшего образования способствует минимализации травматизма, более глубокому физиологическому воздействию на мышцы посредством улучшения межмышечной координации и, соответственно, более успешному освоению новых двигательных навыков. Достаточный уровень развития данного физического качества обеспечивает необходимый уровень физической подготовленности и тренированности будущих специалистов, создавая условия для их успешной трудовой деятельности.

Для развития гибкости нами был разработан комплекс упражнений системы пилатес, который вошел в электронно-методический комплекс (ЭУМК) кафедры физического воспитания и спорта Минского государственного лингвистического университета.

Пилатес является превосходным средством развития гибкости, так как все упражнения направлены на развитие мышечной силы, особенно мышц «центра» – пресса и спины, играющих главную роль в выполнении всех упражнений, а также улучшение гибкости и межмышечной координации.

Целью нашего исследования явилась оценка эффективности разработанного комплекса упражнений системы пилатес, направленного на развитие гибкости. Разработанный комплекс включал 6 упражнений. В исследовании применялось педагогическое тестирование и методы математической статистики.

Всего в исследовании приняли участие 3 группы (1 группа второго курса в количестве 24 человек и 2 группы третьего курса в количестве 37 человек) студенток основного учебного отделения, занимающихся пилатесом. Исследование проводилось с сентября 2022 года (оценивался исходный уровень гибкости) по декабрь 2022 года в течение более трех месяцев регулярных занятий.

Для оценки гибкости использовался тест «наклон вперед из положения сидя». Результаты исследования представлены на рис. 1 и 2.

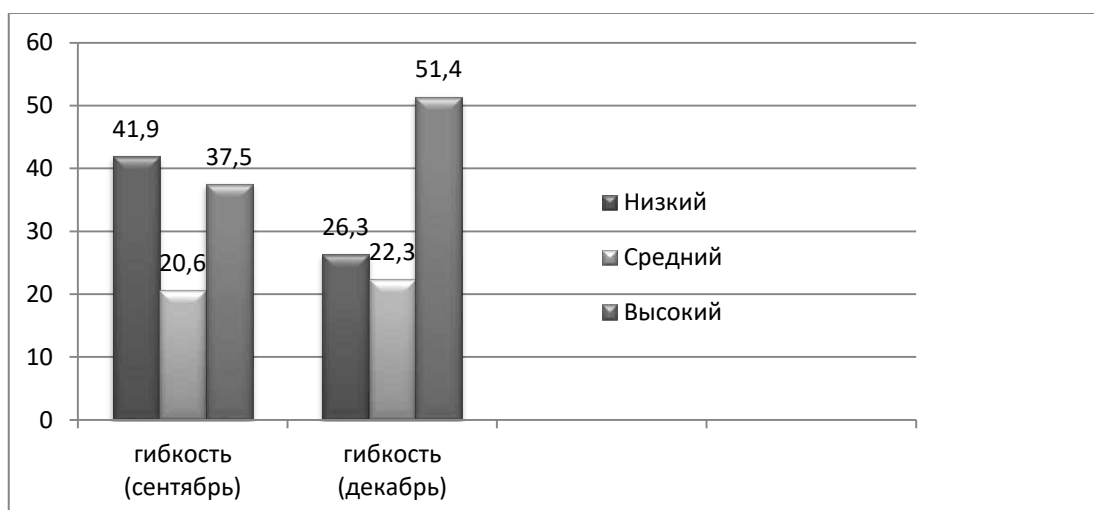


Рис. 1. Показатели уровня развития силовой выносливости студенток 2 курса (n=24), % от общего количества

По результатам проведенного исследования был выявлен прирост показателей уровня развития гибкости у студенток 2 и 3 курсов. Прирост показателя высокого уровня развития гибкости у студенток 2 курса составил 13,9 %, показатель низкого уровня развития снизился на 15,6 %. У студенток 3 курса показатель высокого уровня развития гибкости вырос на 1,8 %, а показатель низкого уровня развития снизился на 6 %. Показатели прироста гибкости среднего уровня развития у студенток 2 курса составил 1,7 %, а у студенток 3 курса – 3,2 %. Более выраженный прирост показателей гибкости у студенток 2 курса по сравнению со студентками 3 курса можно трактовать периодичностью занятий в университете: практические занятия

по физической культуре у студенток 2 курса проходили 2 раза в неделю по 2 академических часа, а у студенток 3 курса – 2 академических часа 1 раз в неделю согласно программным требованиям.

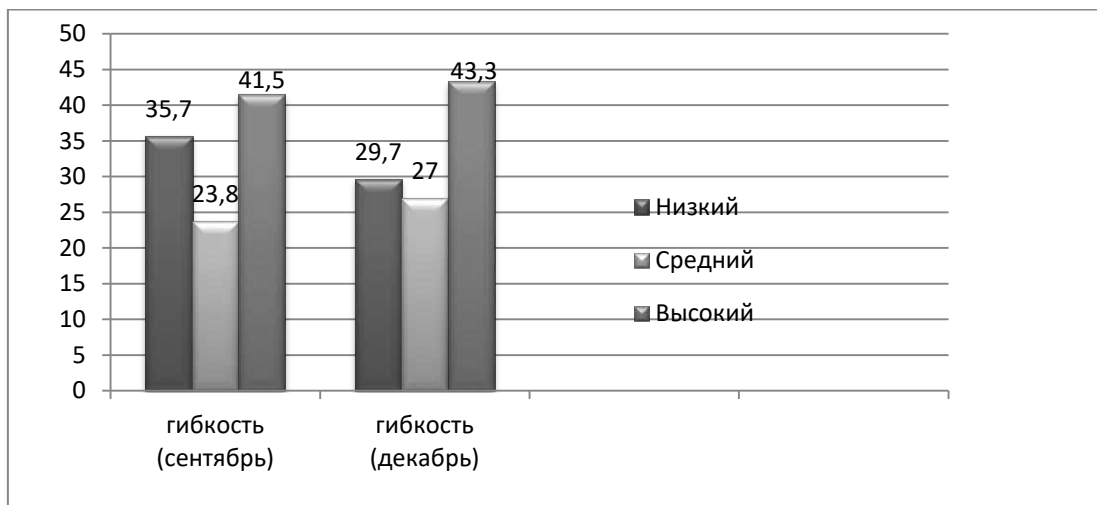


Рис. 2. Показатели уровня развития силовой выносливости студенток 3 курса (n=37), % от общего количества

Таким образом, полученные результаты исследования подтверждают эффективность разработанного комплекса упражнений системы пилатес, направленного на развитие гибкости, что позволяет рекомендовать его к практическому применению, а также доказывает, что система упражнений пилатес является эффективным средством развития гибкости у студентов.