

**Е. А. Мойсеенко, Ю. Н. Мойсеенко**

## КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

**Введение.** Учитывая фактический уровень физического состояния молодежи на сегодняшний день, вопрос сохранения и укрепления здоровья является приоритетной задачей всей системы образования. Постоянное совершенствование моделей обучения в современной высшей школе диктуется необходимостью формирования всесторонне развитой личности будущих специалистов через осуществление повышения осознанной мотивации к ведению здорового образа жизни.

Процесс физического воспитания необходимо строить так, чтобы он был направлен на решение задач по формированию у студентов устойчивых мотивов и потребностей в укреплении и сохранении своего здоровья, целостному развитию физических и психических качеств, способствуя тем самым творческому использованию средств физической культуры в повседневной жизни (В. П. Лукьяненко, 2015).

Общая физическая подготовка, как одна из фундаментальных основ физического воспитания и представляющая собой систему занятий физическими упражнениями, направлена на комплексное развитие таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, координация, гибкость. Важно отметить, что только комплексное развитие физических качеств, что подтверждено многочисленными исследованиями, является одним из важнейших условий сохранения и укрепления здоровья (В. И. Бондин, 1999; В. К. Бальсевич, 2003; Е. П. Ильин, 1994; В. М. Зациорский, 2013; Л. И. Лубышева, 2009; А. П. Матвеев, А. Г. Трушкин, 2000). Актуальность данной проблемы, несмотря на многочисленные исследования в этой области, влечет за собой необходимость совершенствования технологий, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств у студентов в процессе физического воспитания.

**Цель работы:** определить эффективность системы упражнений пилатес в сочетании с оздоровительным бегом и ходьбой для комплексного развития физических качеств у студентов.

**Методы исследования:** анализ научно-методической литературы; тестирование уровня развития физических качеств, мониторинг физического развития, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты работы и их обсуждение.** В настоящее время, с целью популяризации здорового образа жизни и повышения интереса и мотивации к регулярной физической активности, в процесс физического воспитания со студенческой молодежью активно внедряются всевозможные направления фитнеса. Пилатес, как вид ментального фитнеса, судя по результатам опроса, снискал достаточно высокую популярность за счет доступности и своей эффективности. Систему пилатес можно охарактеризовать как интегрированную методику оздоровительной тренировки, включающую в себя различные спор-

тивные направления и китайскую акробатику с акцентом на одновременное укрепление, растягивание и тонизирование мышц. Основной целью упражнений системы пилатес является укрепление здоровья, развитие гибкости, силы и контроля над мышцами при максимальном удлинении тела.

Оздоровительное значение пилатеса проявляется в улучшении деятельности центральной нервной системы, снятии напряжения, развитии концентрации внимания и образного мышления, улучшении функций дыхания и сердечно-сосудистой системы, развитии силовых способностей, силовой выносливости и координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, формировании правильной осанки, профилактики болей в спине, улучшении телосложения. Отсутствие махов и прыжков оказывает щадящее воздействие на суставы, в целом на опорно-двигательный аппарат, что позволяет заниматься упражнениями по системе пилатес людям различного возраста и физической подготовленности (Э. Алперс, 2007; О. В. Буркова, 2008). Однако щадящий подход не обеспечивает развития специальной выносливости, которая формируется за счет скоростной работы, задействующей анаэробную энергетическую систему человека. Таким образом, для обеспечения комплексного развития физических качеств в занятиях пилатесом было решено включить такие физические упражнения, как бег и ходьба с постепенным наращиванием темпа и увеличением преодолеваемой дистанции.

Достижение цели данного исследования основывалось на анализе динамики уровня развития физических качеств.

Исследование проводилось с начала сентября по конец декабря 2023 года. В исследовании приняли участие студентки 1 курса основного учебного отделения в количестве 33 человек, занимающиеся физической культурой 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В комплекс контрольных упражнений были включены подобранные испытания, оценивающие уровень развития физических качеств: наклон вперед из положения сидя, бег 30 метров, челночный бег, бег 1500 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Программа занятий по пилатесу для студенток 1 курса была построена на применении упражнений начального уровня сложности. По мере освоения техники выполнения упражнений программа усложнялась путем использования специального малого оборудования (гантелей, эспандеров, мячей разного диаметра, колец, роллов). Также в программу занятий были включены бег и ходьба, которые выполнялись в начале занятия в качестве разминки с постепенным увеличением нагрузки по мере роста тренированности за счет изменения их соотношения, темпа и продолжительности.

Оценка уровня развития физических качеств проводилась на основании результатов соревнований, проведенных в рамках Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК РБ). Результаты проведенного тестирования представлены в таблице.

Оценивая уровень развития физических качеств студенток 1 курса в комплексе, можно отметить положительную динамику по всем показателям.

По сравнению с началом семестра наблюдается повышение уровня от низкого к среднему и от среднего к высокому.

Уровень развития физических качеств студенток 1 курса, занимающихся по системе пилатес (n=33), % от общего количества

Контрольное испытание	Уровень развития физического качества	Сентябрь 2023 г.	Декабрь 2023г.
Наклон вперед из положения сидя, см	низкий	38,6	21,2
	средний	25,7	34,3
	высокий	35,7	44,5
Бег 30 м, с	низкий	66,1	47,3
	средний	30,7	43,2
	высокий	3,2	9,5
Челночный бег, с	низкий	51,1	39,2
	средний	36,0	45,7
	высокий	12,9	15,1
Бег 1500м, мин	низкий	84,2	78,6
	средний	15,8	21,4
	высокий	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	низкий	68,2	56,7
	средний	17,6	22,1
	высокий	14,2	21,2

Отдельно хотелось бы обратить внимание на уровень развития такого физического качества, как выносливость, играющего важнейшую роль в оптимизации жизнедеятельности и выступающего важным компонентом физического здоровья. Студентки 1 курса основного учебного отделения из года в год на начальном этапе тестирования демонстрируют низкий уровень развития выносливости. По наблюдениям, подавляющее большинство студенток не любят бег и ходьбу – и норматив бег 1500 метров у многих вызывает стресс. Однако, регулярное выполнение беговых упражнений с постепенным наращиванием нагрузки, а также беседы преподавателя о важности развития выносливости, рекомендации об использовании бега и ходьбы в качестве дополнительных самостоятельных тренировок, имеет свой положительный результат. Отмечен постепенный рост тренированности, который дает большую уверенность в силах. Тест с длительным бегом уже не вызывает стресс, формируется положительное отношение к данному виду физической активности.

**Заключение.** Результаты исследования подтверждают эффективность занятий по системе пилатес в сочетании с бегом и ходьбой для направленного комплексного развития физических качеств. Оценка показателей позволяет скорректировать содержание учебного процесса, что будет способствовать повышению его эффективности.