

**Е. А. Мойсеенко**

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
СТУДЕНТОК 1–2 КУРСОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

Как известно, низкий уровень физической подготовленности и отклонения в состоянии здоровья не способствуют высокой работоспособности. Двигательная деятельность, организованная с помощью разнообразных средств физического воспитания, интересных студентам, является мощным фактором

развития профессиональных компетенций и жизнедеятельности в целом. Вынужденно проводя значительную часть времени за компьютером, перерабатывая огромный объем информации (особенно в условиях онлайн-обучения), студенты сталкиваются с последствиями возрастающей гиподинамии, что может привести к ухудшению здоровья и снижению умственной и физической работоспособности.

Регулярные занятия физическими упражнениями являются необходимым условием для сохранения здоровья, восстановления, стабилизации эмоционального фона и поддержания высокой умственной и физической работоспособности. Внедрение в учебный процесс по физической культуре новых средств оздоровительной направленности будет способствовать не только популяризации дисциплины и повышению мотивации студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями, но и формированию физической культуры личности.

Пилатес, как вид ментального фитнеса, остающегося популярным, несмотря на то, что системе уже более ста лет, является одним из лучших вариантов профилактики гиподинамии, а также сохранения умственной и физической работоспособности.

Занятия по системе пилатес тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, повышают функциональные возможности организма, оказывают мощный антистрессовый эффект. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц брюшного пресса и спины, бедер и ягодиц, а также улучшение баланса, гибкости и подвижности в суставах.

Целью данного исследования явилось определение уровня физической подготовленности студенток 1–2 курсов, занимающихся пилатесом.

Достижение цели основывалось на анализе динамики уровня физической подготовленности студенток.

Исследование проводилось с сентября по декабрь 2020 года. В нем участвовало 120 студенток 1–2 курсов обучения, занимающихся пилатесом (2 группы первого курса в количестве 62 студенток и 2 группы второго курса в количестве 58 занимающихся). В течение этого периода студентки занимались 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В комплекс контрольных упражнений входили специально подобранные испытания, оценивающие уровень общей и специальной подготовленности: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, одновременный подъем туловища и ног из положения лежа на животе руки вперед, сгибание и разгибание рук упоре лежа, приседания за 1 минуту, наклон вперед из положения сидя, удержание положения тела в упоре лежа (планка).

Программа занятий по пилатесу для студенток 1 курса была основана на применении упражнений начального уровня, для студенток 2 курса – упражнений среднего уровня сложности. По мере освоения техники выполнения упражнений на обоих курсах программа усложнялась путем добавления использования специального малого оборудования (фитболов, колец, роллов, лент, мячей, гантелей) и изменения исходных положений.

Уровень физической подготовленности студенток определялся на основании таблицы балльной оценки, разработанной по программе пилатес.

Исходя из результатов тестирования уровня физической подготовленности студенток 1–2 курсов, приведенных в таблице, можно судить об эффективности занятий упражнениями по системе пилатес.

Уровень физической подготовленности студенток 1–2 курсов, занимающихся пилатесом (n=120), % от общего количества

№	Показатель	Уровень	Сентябрь 2020г.		Декабрь 2020г.	
			1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
1.	Сила мышц брюшного пресса	низкий	54,8	47,2	43,7	19,3
		средний	22,6	13,9	21,9	34,6
		высокий	22,6	38,9	34,4	46,1
2.	Сила мышц спины	низкий	86,4	55,5	78,2	44,2
		средний	6,3	16,7	7,2	25,6
		высокий	11,2	27,8	14,3	30,2
3.	Сила мышц рук	низкий	66,1	45,3	56,8	38,8
		средний	18,5	31,9	23,3	19,4
		высокий	15,4	22,8	19,9	41,7
4.	Сила мышц ног	низкий	–	–	–	–
		средний	34,4	5,6	3,3	4,7
		высокий	65,6	94,4	96,7	95,3
5.	Гибкость	низкий	35,7	20	22,2	11,7
		средний	18,6	20	33,3	34,9
		высокий	45,7	60	44,5	53,5
6.	Сила мышц брюшного пресса (статическая силовая выносливость)	низкий	19,7	12	17,7	5,8
		средний	80,3	78	67,6	85,4
		высокий	–	10	14,7	8,8

В целом, оценивая уровень физической подготовленности студенток 1–2 курсов, занимающихся пилатесом, с сентября по декабрь 2020 года, можно отметить положительную динамику по всем показателям.

По сравнению с началом семестра, уровень силовой выносливости студенток вырос, что доказывается улучшением результатов контрольных упражнений, характеризующих развитие данной двигательной способности. Так, количество студенток первого курса, имеющих низкие показатели уровня развития силовой выносливости мышц брюшного пресса в декабре, по сравнению с началом учебного года, снизилось на 10,0 %, а количество студенток второго курса – почти на 28,0 %. Количество студенток с показателями, характеризующими высокий уровень развития мышц брюшного пресса, увеличилось на 11,8 % и 7,2 % соответственно.

Положительная динамика наблюдается и по другим показателям. Количество студенток 1 курса за отчетный период с низкими показателями уровня развития силовой выносливости мышц рук уменьшилось на 9,3 %, в то же время количество результатов, оцениваемых на среднем и высоком уровнях увеличилось на 4,8 % и 4,5 % соответственно. Еще более выражен-

ная динамика данного показателя прослеживается у студенток 2 курса: количество студенток с низкими показателями уровня развития силовой выносливости мышц рук уменьшилось на 6,5 %, в то же время количество результатов, оцениваемых на высоком уровне развития увеличилось на 19,9%. Значительный прирост наблюдается и по показателю силовой выносливости мышц ног: количество студенток 1 курса за отчетный период, показавших высокий уровень развития, увеличилось на 31,1 %. Положительная динамика наблюдается и по показателю гибкости: количество студенток 1 курса с показателями среднего уровня развития гибкости увеличилось на 14,7 %, студенток 2 курса – на 14,9 %.

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют об эффективности занятий упражнениями по системе пилатес, способствующими развитию силовой выносливости и гибкости, положительная динамика развития которых выявлена по всем показателям. Стоит также отметить эффект от продолжительности занятий – у студенток, занимающихся второй год упражнениями по системе пилатес значительно выше уровень физической подготовленности и положительная динамика показателей более выражена.

С учетом оценки прироста показателей силовой выносливости мышц и гибкости, рекомендуется уделять больше внимания в занятиях по системе пилатес упражнениям, способствующим развитию силы мышц спины – для профилактики нарушений осанки, возникновения сутулости и всевозможных деформаций позвоночника вследствие гиподинамии, возрастающей в условиях онлайн-опосредованного обучения. Это будет способствовать повышению эффективности занятий упражнениями по системе пилатес.