

администрацией университета, экономические условия и личностные характеристики, на уровень вовлечённости студентов в физическую активность. Гендерные различия в мотивации и поведении отражают существующие культурные и ценностные установки, связанные с физической активностью, что подчеркивает необходимость применения дифференцированного подхода при организации программ по физической культуре. Для повышения вовлечённости студентов в занятия физической культурой целесообразно реализовывать комплексные меры, включающие совершенствование спортивной инфраструктуры, внедрение адаптированных программ, обеспечение информационной и методической поддержки, а также проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Список литературы

1. Шафер, М. А. Социальная поддержка как фактор вовлеченности в занятия физической культурой студентов / М. А. Шафер, К. В. Калина // Вестник спортивной науки. – 2023. – № 5. – С. 45-49.
2. McCarthy, C. Gender differences in physical activity status and knowledge of Irish University staff and students / C. McCarthy, J. P. Warne // Sport Sciences for Health. – 2022. – Vol. 18, № 4. – P. 1283-1291.
3. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants / T. Strain, S. Flaxman, R. Guthold [et al.] // Lancet Global Health. – 2024. – Vol. 12, № 8. – P. e1232–e1243.
4. Sunderji, S. Gender differences in the implicit and explicit perceptions of sport / S. Sunderji, C. M. Sabiston // Sex Roles. – 2024. – Vol. 90, № 3-4. – P. 1188-1199.
5. Vieira, S. M. Perspectives regarding engagement in physical activity in women: traditional gender role-based themes / S. M. Vieira, E. Chin, K. A. Sethares // Journal of Cardiovascular Nursing. – 2025. – Vol. 40, № 1. – P. 55-63.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

Молчан М.А.

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь

Актуальность. Развитие современного общества приписывает целесообразность внедрения преподавателем в учебный процесс по физической культуре тех средств и методов, которые будут интересны современному студенту. В настоящее время реальность учебного процесса такова, что большую часть времени студенты проводят в сидячем положении,

за компьютером. Малоподвижный образ жизни в сочетании с большими умственными нагрузками приводит к ухудшению состояния здоровья [1].

При проведении занятий со студентами необходима учитывать множество факторов: состояние материально-технической базы, квалификацию преподавателя, интересы студентов.

В соответствии с современными потребностями студентов, фитнес сегодня представляет собой комплексный подход, охватывающий тренировку тела, ума и духовное развитие.

Пилатес – один из самых востребованных видов фитнеса. Он подходит всем, независимо от физической формы и возраста.

Пилатес назван в честь своего создателя Джозефа Пилатеса, который в детстве страдал рахитом и астмой. В начале XX века в Германии он разработал реабилитационную гимнастику, которая получила название «контрология». В процессе выполнения этих упражнений одинаково важны как точность, так и полное понимание каждого движения. Акцент ставится на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений [2]. Основными принципами пилатеса являются:

- центрирование (упражнения выполняются из силового центра, в работу включаются мышцы брюшного пояса, что способствует улучшению координации движений, стабильности тела и снижению травматизма);
- концентрация (сосредоточенность и осознанность каждого движения);
- дыхание (грудное дыхание, ритм упражнений подстраивается под дыхание);
- контроль (мысленный контроль состояния мышц при выполнении упражнений);
- точность движений (все упражнения системы Пилатес продуманы и должны выполняться с максимальной точностью);
- плавность (спокойный темп выполнения упражнений, без рывков, плавный переход от одного упражнения к другому).

Упражнения системы направлены на:

- оздоровление позвоночника;
- умение управлять своим телом осознанно;
- тонизирование и укрепление мышц;
- развитие мышечного корсета;
- развитие равновесия и улучшение осанки;
- формирование сильного и подтянутого тела;
- развитие функциональных возможностей организма;
- формирование гибкости и подвижности суставов;
- развитие позитивного мышления и борьбу со стрессом [3].

Цель исследования – анализ динамики физической подготовленности студентов, занимающихся пилатесом.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе Белорусского государственного университета (БГУ) с сентября 2024 по май 2025 года. В исследовании приняли участие 25 студентов 1 курса основной группы, пол женский.

Студенты выполняли упражнения системы пилатес на учебных занятиях по физической культуре 2 раза в неделю по 90 минут. Эффективность занятий определялась по динамике показателей тестов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, математико-статистическая обработка данных.

В основе методики проведения занятий пилатесом во время исследования лежало поэтапное наращивание сложности упражнений, при этом программа занятия корректировалась с учетом уровня подготовленности занимающихся.

Программа включала четыре уровня сложности: базовый, начальный, средний и повышенный. Важно, что на всех этапах занятий индивидуально исключались упражнения, вызывающие дискомфорт или имеющие медицинские противопоказания.

На начальном этапе мы использовали базовые упражнения системы пилатес. После их освоения осуществлялся переход к начальному, а после к среднему уровню. Освоение упражнений системы пилатес повышенной сложности включало углубленную проработку техники базовых движений и их модификаций, а также интеграцию новых упражнений в учебный процесс.

Результаты и их обсуждение. Методика занятий физической культурой во время исследования включала следующие упражнения: «Сотня», «Скручивание», «Переворачивание», «Круг одной ногой», «Перекаты на спине», «Вытяжение одной ноги», «Вытяжение двух ног», «Вытяжение позвоночника», «Кресло – качалка», «Штопор», «Пила», «Нырок лебедя», «Удар пяткой», «Двойной удар», «Вытяжение шеи», «Ножницы», «Плечевой мост», «Складной нож».

Для определения физической подготовленности студентов в начале и в конце исследования нами были проведено тестирование, включающее следующие тесты:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, раз;
- наклон из положения сидя, см.

Полученные данные о физической подготовленности студентов начале и в конце исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей тестирования уровня физической подготовленности студентов до и после окончания исследования

Тесты	До	После	Достоверность различий, P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13,11±1,24	16,22±1,31	P>0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, раз	41,82±1,19	45,87±1,22	P>0,05
Наклон вперед из положения сидя, см	11,10±1,41	13,88±1,38	P>0,05

В результате проведения занятий по физической культуре с использованием упражнений системы пилатес отмечено увеличение гибкости на 25,04%, показателей силовой выносливости на 23,72% (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) и на 9,68% (поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с).

Анализ данных, полученных в ходе исследования, в совокупности с анализом научно-методической литературы, позволяет утверждать о положительной динамике применения упражнений системы Пилатес в контексте физического воспитания студентов учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

Выводы:

1. Пилатес выделяется среди других форм физической активности своей популярностью среди молодежи, легкостью доступности, эффективностью, простотой выполнения упражнений и комплексным воздействием на организм.

2. Систематическое использование пилатеса на учебных занятиях физической культуры может стать мощным инструментом для оздоровления и укрепления здоровья студентов. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют об улучшении показателей гибкости, силовой выносливости (P>0,05).

Благодаря своей сущности как реабилитационной программы, пилатес является универсальным видом физической активности и подходит для студентов с разным уровнем физической подготовки.

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии. Пилатес: методика физических упражнений : сост. Л. В. Новикова, Е. А. Бессмертная, А. Р. Рафикова, И. И. Лосева. – Минск : Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2022. – 72 с.

2. Робинсон, Л. Пилатес управление телом : / Л. Робинсон, Х. Фишер, Ж. Нокс, Г. Томсон ; пер. с англ. П. А. Самсонова. – Минск : Попурри, 2015. – 272 с.

3. Буркова, О. В. Пилатес фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Радуга, 2015. – 208.