

УДК 796.012.234:378.172-055.2

Мойсеенко Екатерина Александровна*аспирант, старший преподаватель
кафедры физического воспитания
и спорта**Белорусский государственный
университет иностранных языков
г. Минск, Беларусь***Katsiaryna Maisyenko***PhD Student, Senior Lecturer
of the Department of Physical Education
and Sports**Belarusian State University
of Foreign Languages
Minsk, Belarus
e-mail: katerinushkak@mail.ru***Мойсеенко Юрий Николаевич***аспирант, старший преподаватель
кафедры физической культуры**Белорусский национальный технический
университет
г. Минск, Беларусь***Yury Maisyenko***PhD Student, Senior Lecturer
of the Department of Physical Culture**Belarusian National Technical University
Minsk, Belarus
e-mail: myun80katm@mail.ru*

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БГУИЯ

В статье представлены результаты предварительного и итогового тестирования уровня развития гибкости и координационных способностей студенток 2–3 курсов основного учебного отделения БГУИЯ, занимающихся пилатесом. Проанализированы учебно-методические и научные публикации, определяющие теоретико-методологическое значение развития гибкости и координационных способностей в физическом воспитании будущих педагогов. Определены возможности развития данных физических качеств на основе разработанной методики. Установлена динамика показателей гибкости и координационных способностей, доказывающая эффективность данной методики. Планируемым результатом исследования является внедрение методики развития гибкости и координационных способностей, с разработкой этапов обучения и средств, в процесс физического воспитания студентов.

Ключевые слова: *гибкость; координационные способности; образовательный процесс; студентки; физическое воспитание; пилатес.*

DYNAMICS OF FLEXIBILITY AND COORDINATION ABILITIES IN FEMALE STUDENTS OF THE HEALTH GROUP I OF BSUFL

The article presents the results of preliminary and final testing of the level of flexibility and coordination abilities of 2nd–3rd year female students of the health group I of BSUFL,

engaged in Pilates. This article analyzes educational, methodological, and scientific publications that define the theoretical and methodological significance of developing flexibility and coordination skills in the physical education of future teachers. The potential for developing these physical skills using the developed methodology is identified. The dynamics of flexibility and coordination skills indicators were determined, demonstrating the effectiveness of the developed method. The planned outcome of the study is the implementation of a method for developing flexibility and coordination abilities, along with the development of training stages and tools, into the students' physical education process.

Key words: flexibility; coordination abilities; educational process; students; physical education; Pilates.

Актуальность управления двигательной активностью человека, развитие необходимых физических качеств, способствующих осуществлению эффективной профессиональной деятельности будущих специалистов различных специальностей, является одним из приоритетных направлений в современной науке. Целенаправленное развитие способности оптимально управлять собственными движениями в повседневной жизни, а также в трудовой деятельности выступает ключевым направлением исследований в области физической культуры и спорта высшей школы. Ведущие ученые, изучающие тему развития физических качеств, такие, как А. Г. Карпеев, И. И. Сулейманов, В. И. Лях, Л. Д. Назаренко и другие, относят гибкость и координационные способности к важнейшим физическим качествам для развития, так как они являются базовыми и основополагающими для осуществления любой локомоции [1]. Оптимальное развитие гибкости и координационных способностей косвенно влияет на формирование и становление других физических качеств. Ряд авторов рассматривают и научно обосновывают подход, в котором первостепенное внимание уделяется развитию гибкости и координационных способностей, как эффективный в процессе физического воспитания студентов (В. И. Лях, 1991; В. А. Романенко, 1999; В. К. Бальсевич, 2000; Л. Д. Назаренко, 2003; О. П. Головченко, 2004 и другие) [2; 3].

Такие исследователи, как В. М. Зациорский, А. И. Воронов, Р. Бака и другие, относят развитие гибкости и координационных способностей, оказывающих существенное влияние на развитие специфических профессиональных качеств, к необходимым условиям творческого роста будущих специалистов [4; 5; 6]. Зависимость показателей профессионализма специалистов различных сфер деятельности от уровня развития гибкости и координационных способностей отмечается и в других научных исследованиях (М. Я. Виленский, Р. С. Сафин, 1980; С. А. Полиевский, 1988; В. Д. Никитин, 1989; В. А. Романенко, 1994; В. М. Наскалов, 2004; А. В. Лейфа, 2005; Н. И. Санникова, 2006; В. Г. Федоров, 2006 и другие).

Недостаточный уровень гибкости и координационных способностей влечет за собой соответствующее снижение уровня развития других, не менее важных, профессионально значимых физических качеств, что не может не сказаться на качестве осуществления профессиональной деятельности будущих специалистов.

Для студентов педагогических специальностей достаточная двигательная активность крайне необходима в связи с особенностями будущей трудовой деятельности, требующей специальной физической подготовки. Осуществление педагогической деятельности зачастую влечет за собой повышенное напряжение, связанное с речевой нагрузкой, продолжительным статическим положением сидя и стоя, обеспечением ухода за детьми, а также повышенной ответственностью за их жизнь и здоровье. Наиболее важными физическими качествами, необходимыми для осуществления успешной педагогической деятельности, согласно профессиограмме, являются: общая и аэробная выносливость, силовая выносливость мышц ног, спины и брюшного пресса, гибкость и быстрота реакции, координационные способности. Приоритетное развитие данных физических качеств в ходе планирования раздела профессионально-прикладной физической подготовки на занятиях по физической культуре с будущими педагогами позволит повысить эффективность процесса физического воспитания.

Несомненно, развитие гибкости и координационных способностей является первоочередным и весьма актуальным для будущих педагогов ввиду того, что недостаточный уровень гибкости снижает потенциал мышц к растягиванию, повышая тем самым мышечный тонус, что вызывает расстройство согласованной работы во время выполнения движения и опосредованно оказывает воздействие на развитие других физических качеств, в результате чего могут возникать повреждения мышц и суставно-связочного аппарата [7].

Исследователями в области физической культуры, занимающимися вопросами изучения уровня функционального состояния и физической подготовленности студентов (Л. И. Лубышева, 1997, 2003; В. К. Бальсевич, 1999; М. Я. Виленский, 2001; Р. Г. Гостев, 2001; Ю. А. Войнар, 2002; В. Н. Григорьева, 2003; Л. Б. Андриященко, 2004; В. А. Быков, 2004, 2006; В. И. Григорьев, 2004; Ю. П. Кобяков, 2004; Ю. Д. Железняк, А. В. Лейфа, 2006; Е. В. Старкова, 2006; И. А. Лысова, А. О. Блинова, 2007 и другие), отмечается снижение уровня здоровья студентов вследствие недостаточной двигательной активности. Отсутствие регулярных занятий физическими упражнениями в повседневной жизни является признаком низкой мотивации. Основной целью специалистов по физической культуре в учреждениях высшего образования

как последней инстанции, предусматривающей обязательные занятия, является формирование физической культуры личности как необходимого условия осуществления успешной профессиональной деятельности будущих специалистов, обеспечивающей поддержание и развитие физического состояния на необходимом уровне и в дальнейшей жизни после окончания университета. Поиск эффективных и популярных среди студентов форм и способов формирования физической культуры, а также внедрение их в процесс физического воспитания в учреждениях высшего образования является ключевым для специалистов при решении данной задачи.

Пилатес как вид ментального фитнеса пользуется популярностью среди студентов учреждений высшего образования, в частности, БГУИЯ и БНТУ. Это подтверждается результатами проведенного опроса среди студентов по наиболее популярным направлениям фитнеса и видам спорта, а также большим количеством желающих при очередном наборе групп по избранному направлению фитнеса.

Пилатес является одним из оптимальных средств физической культуры для развития профессионально-значимых физических качеств будущих педагогов с разным уровнем функционального состояния и физической подготовленности, в частности, гибкости и координационных способностей, так как оказывает направленное воздействие на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, успешно совмещаемое с силовыми упражнениями. Его оздоровительное значение состоит в улучшении функций дыхания, развитии гибкости, координации и силовых способностей, формировании мышечного корсета, что способствует формированию и поддержанию правильной осанки [8]. Безопасный и индивидуальный подход к тренировочному процессу, основанный на принципах пилатеса, позволяет заниматься этим видом фитнеса до глубокой старости, как отмечал его основатель Джозеф Пилатес.

Цель исследования состоит в разработке методики развития гибкости и координационных способностей с использованием упражнений пилатеса для студенток педагогических специальностей основного учебного отделения, а также оценка ее эффективности.

Объектом исследования является процесс физического воспитания в рамках программы по физической культуре для студентов 2 и 3 курсов основного учебного отделения, занимающихся пилатесом.

Предметом исследования служит методика развития гибкости и координационных способностей у студенток педагогических специальностей основного учебного отделения, занимающихся пилатесом.

Для развития гибкости и координационных способностей была разработана методика с использованием упражнений пилатеса различного уровня сложности и специализированного спортивного оборудования. При ее разработке применялись научно обоснованные и наиболее эффективные методические приемы. С целью повышения уровня развития гибкости включались упражнения на развитие гибкости в обязательном сочетании с силовыми упражнениями, выполнение активных пружинящих движений, упражнений в наибольшей амплитуде, использование инерции тела, многократное растягивание, активное выполнение и сочетание упражнений в статике и динамике [9; 10]. Для развития координационных способностей предусматривалось постепенное усложнение ранее изученных упражнений (изменение исходного положения, темпа и ритма), изучение новых модификаций упражнений пилатеса различного уровня сложности, выполнение упражнений в обратном порядке, ограничение точек опоры и использование специального спортивного оборудования для пилатеса (гимнастического цилиндра, мячей различного диаметра, эластических эспандеров, колец для пилатеса и гантелей весом 0,5 и 1 кг) [11; 12].

В ходе работы применялись следующие методы научного исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; контент-анализ; теоретические методы абстракции; анализа и синтеза; индукции и дедукции; методы математической статистики.

Исследование проводилось с сентября по ноябрь 2025 года на базе кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета иностранных языков. В нем приняли участие студентки 2 и 3 курсов факультета английского языка, занимающиеся пилатесом, в количестве 58 человек. Участницы занимались пилатесом по разработанной методике в течение трех месяцев 2 раза в неделю по 2 академических часа: у студенток 2 курса два занятия проходило в университете, а у студенток 3 курса одно занятие проходило в университете, а упражнения одного занятия они выполняли самостоятельно по специально разработанной и записанной видеопрограмме.

Оценка уровня развития физических качеств проводилась на основе тестов, утвержденных Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в постановлении № 9 от 26 апреля 2025 года о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь «Готов к труду и обороне»: гибкости – наклон вперед из положения сидя (см), координационных способностей – челночный бег 4х9 м (с).

Результаты исходного и итогового тестирования студенток представлены в таблице.

Показатели уровня развития гибкости и координационных способностей
студенток 2 и 3 курсов основного учебного отделения,
занимающихся пилатесом (n=58), %

Виды испытаний (тесты)	Уровни									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	Сент.	Нояб.	Сент.	Нояб.	Сент.	Нояб.	Сент.	Нояб.	Сент.	Нояб.
1. Наклон вперед из положения сидя, см	43,4	36,7	20	26,6	13,3	3,3	13,3	16,7	10	16,7
2. Челночный бег 4х9 м, с	63,3	46,7	16,7	23,3	10	13,3	6,7	10	3,3	6,7

Прирост показателей по уровням от низкого до высокого у студенток 2 и 3 курсов основного учебного отделения, занимающихся пилатесом, наблюдается по двум тестам, характеризующим развитие гибкости и координационных способностей. Положительная динамика проявляется в снижении показателей низкого и ниже среднего уровней и повышении количества занимающихся, имеющих уровень развития физических качеств выше среднего и высокий, что свидетельствует об эффективности разработанной методики. Дальнейшие исследования также могут быть направлены на разработку этапов обучения и средств пилатеса для развития гибкости и координационных способностей в процессе физического воспитания студентов в течение периода обучения.

Таким образом, представленная методика развития гибкости и координационных способностей для студенток 2 и 3 курсов основного учебного отделения, занимающихся пилатесом, может быть интегрирована в процесс физического воспитания в качестве эффективного вспомогательного инструмента для развития данных физических характеристик. Ее применение позволит повысить уровень образовательного процесса, так как она ориентирована на развитие профессионально важных физических качеств, необходимых для успешного осуществления будущей профессиональной деятельности.

Планируемым результатом исследования является внедрение методики развития гибкости и координационных способностей, с разработкой этапов обучения и средств, в процесс физического воспитания студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

2. *Холодов, Ж. К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2014. – 480 с.
3. *Максименко, А. М.* Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : 4-й филиал Воениздата , 2001. – 319 с.
4. *Зациорский, В. М.* Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. *Бака, Р.* Индивидуальная динамика физической подготовленности студентов в трехлетнем цикле обучения в педагогическом колледже / Р. Бака // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы воспитания и спорта. – 2006. – № 6. – с. 3–11.
6. *Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. *Захаров, Е. Н.* Энциклопедия физической подготовки : методические основы развития физических качеств / Е. В. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 68 с.
8. *Мойсеенко, Е. А.* Пилатес в физическом воспитании студентов : учеб.-метод. пособие / Е.А. Мойсеенко. – Минск : МГЛУ, 2023. – 116 с.
9. *Алтер, М. Дж.* Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 421 с.
10. *Косарева, И. В.* Гибкость как физическое качество и методика ее развития / И. В. Косарева. – М. : ФиС, 1975. – 208 с.
11. *Горская, И. Ю.* Оценка и совершенствование координационных способностей у студентов : монография / И. Ю. Горская, И. В. Афанасьева, Е. М. Ревенко. – Омск : СибАДИ, 2014. – 213 с.
12. *Платонов, В. Н.* Координация спортсмена и методика ее совершенствования : учеб.-метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – Киев : ГИФК, 2001. – 52 с.

Поступила в редакцию 09.12.2025