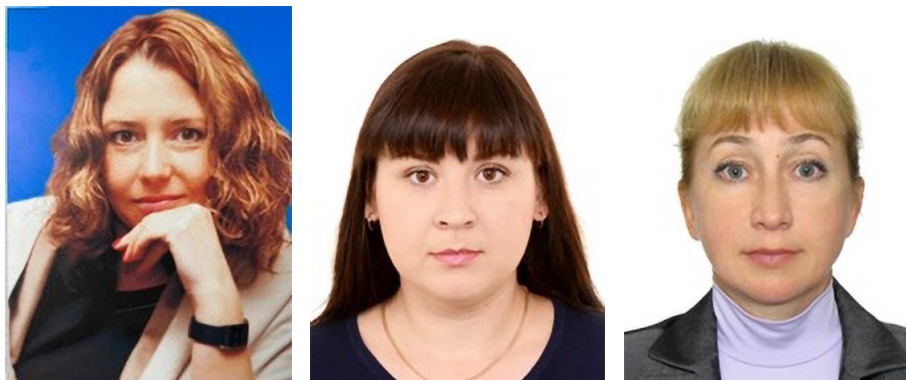


Культура физическая и здоровье. 2023. № 3 (87). С. 52-57.
Physical Culture and Health. 2023, 3 (87), 52-57.

Научная статья
УДК 372.016:796(075.8)
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_52

**ВНЕДРЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ
ПИЛАТЕСА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**



Наталья Сергеевна Лешева ¹, Александра Владимировна Шаронова ²,
Татьяна Викторовна Сизова ³, Татьяна Николаевна Бахтина ⁴

*Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет ¹
Санкт-Петербург, Россия*

*Российский государственный гидрометеорологический университет ²
Санкт-Петербург, Россия*

*Санкт-Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I ³
Санкт-Петербург, Россия*

*Санкт-Петербургский государственный лесотехнический университет
имени С. М. Кирова ⁴
Санкт-Петербург, Россия*

¹ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел.: +7(981) 820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID 0000-0002-9454-8733

² Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности
тел.: +7(911) 980-10-14, e-mail: Sahsa_vgafk@mail.ru
ORCID 0000-0003-3918-2596

³ Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры
тел. +7(921)985-84-15, e-mail: Tanya-travel8@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9154-1803,

⁴ Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры,
Почётный работник сферы образования Российской Федерации
тел. +7(904)550-01-42, e-mail: Tanya160198@yandex.ru
ORCID 0000-0003-3615-4194

Аннотация. На базе кафедры физической культуры Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета проводилось педагогическое исследование, в котором участвовали студентки второго курса педиатрического факультета, осваивающие дисциплину «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Целью эксперимента явилась оценка эффективности оздоровительной программы, разработанной преподавателями кафедры физической культуры на основе базовых упражнений системы Пилатеса.

По результатам педагогического эксперимента авторами были сделаны выводы, позволяющие говорить не только об улучшении уровня развития физических качеств студенток, но также были выявлены необходимые условия для создания устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов. Оздоровительная программа, составленная из специальных упражнений системы Пилатеса, позволила студенткам развить силу мышц спины, сформировать мышечный корсет, обеспечивающий правильную осанку, улучшить гибкость и подвижность суставов, а также создать правильную привычку здорового образа жизни.

Ключевые слова: оздоровительные комплексы, упражнения системы Пилатеса, мотивация, студенты, физическая культура.

Для цитирования: Внедрение оздоровительного комплекса упражнений системы Пилатеса для повышения мотивации у студентов медицинских вузов / Н. С. Лешева, А. В. Шаронова, Т. В. Сизова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3. С. 52-57. DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_52.

Введение

Оздоровительная система Джозефа Пилатеса уже долгое время используется специалистами по физической и лечебной культуре как одно из основных средств при профилактической и корригирующей работе со студентами [4]. Основными принципами гимнастики Пилатеса являются концентрация и центрирование, контроль и регулярность, плавность и расслабление, и конечно же правильное дыхание [5]. Занятия на основе оздоровительных комплексов упражнений по системе Пилатеса пользуются популярностью у молодых людей, поскольку при кажущейся легкости и простоте движений, в результате систематических тренировок, происходит укрепление мышечного корсета и вытяжение позвоночника, а это непосредственно влияет на красивую правильную осанку [7, 12]. Также упражнения на развитие гибкости и увеличение амплитуды движений в суставах помогают существенно улучшить не только фигуру, но и качество жизни в целом, что как раз востребовано в молодежной среде [10, 11].

Внедрение в практику современных фитнес технологий обязательно повысит мотивацию и желание заниматься физической культурой [7,8], а если студенты увидят положительные изменения не только в развитии двигательных качеств и внешних проявлениях, таких как красивая осанка и подтянутые мышцы [9], но и почувствуют положительные изменения ментального здоровья (стрессоустойчивость, хорошее настроение и т. п.) [13], это поможет привлечь в ряды любителей здорового образа жизни и физической культуры все больше молодых людей [14].

Оздоровительный комплекс упражнений, разработанный на основе системы Пилатеса не содержит нормативных требований для студента, так как не ставит перед собой целью оценить физические возможности учащегося, но при этом мы учитываем общую тенденцию стремления молодых людей к сохранению и укреплению своего здоровья [1, 6]. В результате включения упражнений по системе Джозефа Пилатеса в программу практических занятий со студентами, наблюдалось улучшение осанки, увеличение гибкости и подвижности суставов, снижение утомляемости и нервозности, и как

следствие – стойкая мотивация к здоровому образу жизни [4, 11].

Цель исследования: обосновать эффективность внедрения оздоровительного комплекса базовых упражнений системы Пилатеса в программу практических занятий студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Материалы и методы исследования

В педагогическом эксперименте, проходившем в 2021-2022 учебном году, приняли участие 48 девушек (по 24 человека в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах), обучающихся на 2 курсе педиатрического факультета Санкт-Петербургского государственного педиатрического медицинского университета. Для оценки эффективности внедрения оздоровительного комплекса специализированных базовых упражнений Пилатеса использовались следующие методики определения функциональной и психологической подготовленности: был проведен бланковый тест, предназначенный для оценки самочувствия, активности и настроения (САН); тест оценки уровня реактивной и личностной тревожности по Ч. Д. Спилбергу и Ю. Л. Ханину; изучалась динамика контрольных показателей в статическом упражнении – «планка на предплечьях» [2,3].

Результаты исследования

До и после эксперимента девушки отвечали на вопросы о причинах, которые влияют на их нежелание заниматься физической культурой в университете и отсутствие мотивации к регулярным тренировкам. Результаты тестов представлены на рис. 1. Респонденты, включенные в ЭГ, под руководством преподавателя занимались на учебно-тренировочных занятиях один раз в неделю по экспериментальной программе оздоровительной системы Пилатеса, примерный комплекс базовых упражнений представлен в табл. 1. Студенты КГ занимались также по расписанию, согласно рабочей программе элективной дисциплины по физической культуре и спорту.

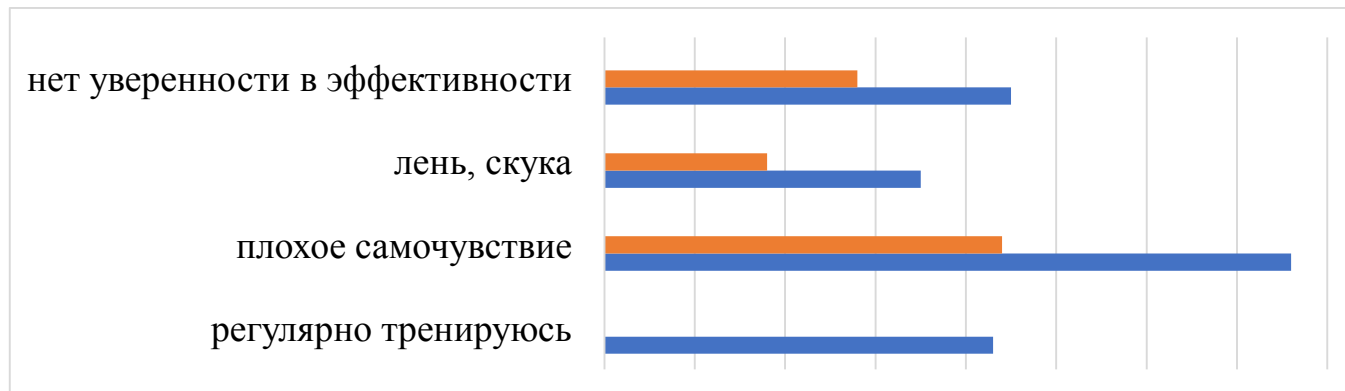


Рис. 1 – Результаты тестирования о мотивации к занятиям физической культурой в университете до начала и после окончания педагогического эксперимента, в %

Таблица 1 – Примерный комплекс упражнений оздоровительной программы Пилатеса

Содержание	Дозировка	Методические указания
Упражнение «Пила»	4-5 раз	Наклон выполнять медленно, с выдохом, корпус прямой. Прорабатываются мышцы спины, косые мышцы живота, задняя поверхность бедра. Ладони развернуты в одну сторону, колени прямые, лопатки втянуты
Упражнение «Сотня»	10 раз	Работа на мышцы брюшного пресса, мышцы рук, совершенствование дыхания. На выдохе напрячь пресс, ладони смотрят вниз
Упражнение «Скручивание вниз-вверх»	6-8 раз	Работа на мышцы брюшного пресса, плотно сведя колени, напрягайте ягодицы, под счет выполняйте длинный выдох, темп медленный
Упражнение «Плуг»	2-5 раз	Развитие координации и баланса, растяжение мышц рук, спины и плеч, массаж позвоночника. В позе «Березка» – тянуться носками в потолок, выпрямив туловище
Упражнение «Круги ногами»	По 6-8 кругов	Работа на: тазобедренные суставы, укрепление мышц и развитие гибкости ног, нижний пресс. Вдох в начале круга, выдох – в конце
Упражнение «Плавание»	20 раз	Динамическая работа на мышцы спины, мышцы задней поверхности бедра
Упражнение «Плечевой мост»	3-7 подъемов	Работа на мышцы задней поверхности бедра и нижнюю часть спины. Растяжка, увеличение подвижности позвоночника
Упражнение «Мячик»	3-5 раз	Работа на мышцы пресса, улучшение баланса и координации. Массаж позвоночника. Не касаться пола головой, локти в стороны

Оздоровительный комплекс упражнений направлен на укрепление мышц-стабилизаторов, участвующих в обеспечении совершенствования координационных способностей занимающихся, особенно во время выполнения упражнений на баланс и равновесие, а также способствующих развитию выносливости в статических упражнениях по типу «планка». В ходе педагогического

эксперимента, проходившего в течение семестра, мы оценили динамику развития физических и психофизических качеств у студенток, занимающихся физической культурой по обычной программе (КГ) и по оздоровительной программе системы Пилатеса (ЭГ). Результаты представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Динамика изменения изучаемых показателей в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах

Группа	Тест «САН», балл			Оценка уровня реактивной и личностной тревожности, балл	Планка на предплечьях, с
	Самочувствие	Активность	Настроение		
КГ до	4,4±0,2	5,5±0,1	5,2±0,5	39,7±0,4	64,2±0,6
КГ после	4,9±0,7	4,6±0,4	6,1±0,6	37,2±0,9	90,8±0,7
ЭГ до	4,4±0,2	5,4±0,6	5,1±0,4	40,1±0,5	65,4±0,2
ЭГ после	5,6±0,1	4,8±0,3	6,4±0,2	31,3±0,8	106,1±0,9

Уровень самочувствия и настроения, как субъективный показатель комфорта, повышался даже после одного занятия по экспериментальной методике, снижение уровня активности мы связали с утомлением. Оценка уровня реактивной и личностной тревожности в модификации Ю. Л. Ханина позволяет дифференцировано определить тревожность и как свойство, и как состояние обучающихся. Согласно предварительному тестированию, никто из принявших участие в исследовании не был в состоянии, определяющемся как высокий уровень тревожности, а умеренный уровень тревожности – 100 %. В конце семестра, даже в условиях подготовки к экзаменационной сессии, у обучающихся ЭГ произошло снижения уровня тревожности, но показатели так и остались в диапазоне умеренного уровня тревожности. Показатели статической силы мышц спины также заметно выросли, особенно в ЭГ, что в принципе позволяет говорить об улучшении функции мышечного корсета и осанки в целом.

Выводы

Результатом эксперимента можно считать доказанную на практике эффективность включения базовых

упражнений системы Пилатеса в программу элективного курса по физической культуре и спорту для студенток. Наряду с появившемся интересом к регулярным тренировкам необходимо отметить также положительную динамику в развитии физических качеств (сила мышц спины), что позволило студенткам заметно улучшить функции мышечного корсета и осанку, поднять уровень физической подготовленности и улучшить настроение, что явилось мотивацией к здоровому образу жизни.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Батурин, А. Е. Обучение студентов самоорганизации оздоровительной физической тренировки / А. Е. Батурин, В. В. Вольский, В. Н. Коваленко [и др.] // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2018. Т. 9. № 3 (35). С. 8-15.
2. Бахтина, Т. Н. Мониторинг физической формы студентов первого курса Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учётом реализации национальных проектов. Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 27-32.
3. Бахтина, Т. Н. Анализ показателей физической формы студентов Санкт-Петербургского государственного лесотехнического университета имени С. М. Кирова / Т. Н. Бахтина, Н. С. Лешева // Научные труды Северо-западного института управления РАНХиГС. 2022. Т. 13. № 4 (56). С. 26-30.
4. Лешева, Н. С. Использование системы Джозефа Пилатеса в подготовительный период тренировочного цикла студентов, занимающихся баскетболом / Н. С. Лешева, О. Н. Устинова, Т. Н. Бахтина [и др.] // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. Санкт-Петербург, 2020. С. 31-34.
5. Лешева, Н. С. Использование элементов Body-ballet для создания устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студенток специальной медицинской группы / Н. С. Лешева, В. И. Григорьев, И. С. Москаленко [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 222-227.
6. Лешева, Н. С. Педагогические условия, необходимые для использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / Н. С. Лешева, В. Г. Иванов, В. В. Шиповская [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 288-290.
7. Лешева, Н. С. Факторы, определяющие необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / Н. С. Лешева, И. В. Переверзева, А. В. Чернышова [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 211-214.
8. Лешева, Н. С. Фитнес-аэробика как элемент общефизической и психоэмоциональной подготовки квалифицированных студенток-баскетболисток / Н. С. Лешева, В. И. Григорьев, О. В. Миронова [и др.] // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 215-219.
9. Лешева, Н. С. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов специальной медицинской группы медицинских вузов: часть 3 / Н. С. Лешева, К. М. Комиссарчик, Н. В. Луткова [и др.] // Учебное пособие. Санкт-Петербург, СПб ГПМУ. СПб., 2023. 52 с.
10. Лешева, Н. С. О возможности развития некоторых компетенций средствами физического воспитания / Н. С. Лешева, Е. А. Соловьёва // Вестник гражданских инженеров. 2014. № 3. С. 289-294.
11. Митенкова, Л. В. Влияние упражнений йоги на развитие гибкости как решение проблем заболеваний опорно-двигательного аппарата / Л. В. Митенкова, Н. С. Лешева, Л. И. Халилова, К. М. Комиссарчик // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения. Сборник материалов 11-й Международной научно-практической конференции, под общей редакцией Горбачёвой В. В., Борисенко Е. Г., 2022. С. 363-367.
12. Онучин, Л. А. Оздоровительная физическая культура для студентов Санкт-Петербургского государственного архитектурно-строительного университета / Л. А. Онучин, А. В. Шаронова, Н. С. Лешева [и др.] // Учебное пособие. Санкт-Петербург, 2020. С. 101.
13. Пшеничников, А. Ф. Студенческий спорт как система формирования стиля жизни / А. Ф. Пшеничников, В. А. Цеховой, Н. С. Лешева // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма в современных условиях. Материалы XI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Л. Г. Рубис. СПб., 2021. С. 115-119.
14. Шаронова, А. В. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту / А. В. Шаронова, Н. С. Лешева, О. В. Миронова [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 58-59.

References

1. Baturin, A. E. Education of students of self-organization of health-improving physical training / A. E. Baturin, V. V. Volsky, V. N. Kovalenko, N. S. Lesheva // Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEP. 2018. Vol. 9. No. 3 (35). pp. 8-15.
2. Bakhtina T. N., Lesheva N. S. Monitoring of the physical form of first year students of the St. Petersburg State Forestry Engineering University named after S. M. Kirov. Current problems, current trends in the development of physical culture and sports, taking into account the implementation of national projects. Moscow, 2021, p. 27-32.
3. Bakhtina, T. N. Analysis of the indicators of the physical form of students of the St. Petersburg State Forestry University named after S. M. Kirov / T. N. Bakhtin, N. S. Lesheva // Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEP. 2022. Vol. 13. No. 4 (56), pp. 26-30.
4. Lesheva, N. S., Ustinova, O. N., Bakhtina, T. N. and Sharonova, A. V. (2020) Using the Joseph Pilates System in the preparatory period of the training cycle of students involved in basketball. *Actual problems of professionally applied physical culture and sports*. St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great. St. Petersburg, pp. 31-34.
5. Lesheva, N. S., Grigoriev, V. I., Moskalenko, I. S., Rysev, Yu. L. and Spiridonov, L. E. (2022) Using the elements of body-ballet for sustainable motivation to create sustainable physical culture among female students of a special

medical group. *Uchenyeyapiskiuniversitetaimeni P. F. Lesgafta*, Vol. 208, No. 6, pp. 222-227.

6. Lesheva, N. S., Ivanov, V. G., Shipovskaya, V. V., Okuneva, A. A. and Chernov, V. D. (2020) Pedagogically necessary technologies for using the process of general physical culture and health improvement training of female basketball players. *Uchenyeyapiskiuniversitetaimeni P. F. Lesgafta*, Vol. 181, No. 3, pp. 288-290.

7. Lesheva, N. S., Pereverzeva, A. V. Chernyshova, A. A., Khokhlov, A. V. (2020). Factors that determine the need to use fitness technologies in the process of general physical training of female basketball players. *Uchenyeyapiskiuniversitetaimeni P. F. Lesgafta*, No. 3 (180), pp. 211-214.

8. Lesheva, N. S. Fitness aerobics as an element of general physical and psycho-emotional training of qualified female basketball players / N. S. Lesheva, V. I. Grigoriev, O. V. Mironova, Yu. L. Rysev, V. M. Kurashov // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. - 2020. - No. 10 (188). – pp. 215-219.

9. Lesheva, N. S. Lecture course on the discipline "Physical culture and sport" for students of a special medical group of medical universities: part 3 / N. S. Lesheva, K. M. Komissarchik, N. V. Lutkova, L. V. Mitenkova, S. S. Plotnikova, L. I. Khalilova // Textbook. St. Petersburg, St. Petersburg State Medical University, 2023. 52 p.

10. Lesheva, N. S. On the possibility of developing some competencies by means of physical education / N. S. Lesheva, E. A. Solovieva // Bulletin of Civil Engineers. 2014. No. 3. P. 289-294.

11. Mitenkova, L. V. Influence of yoga exercises on the development of flexibility as a solution to the problems of diseases of the musculoskeletal system / L. V. Mitenkova, N. S. Lesheva, L. I. Khalilova, K. M. Komissarchik // Physical culture and sport in the XXI century: current problems and solutions. Collection of materials of the 11th International Scientific and Practical Conference, under the general editorship of Gorbacheva V. V., Borisenko E. G., 2022. P. 363-367

12. Onuchin, L. A. Recreational physical training for students of St. Petersburg State University of Architecture and Civil Engineering / L. A. Onuchin, A. V. Sharonova, N. S. Lesheva, I. S. Moskalenko // Study guide. St. Petersburg, 2020. P. 101.

13. Pshenichnikov, A. F. Student sport as a system of life style formation / A. F. Pshenichnikov, V. A. Tsekhovoi, N. S. Lesheva // Actual problems of physical culture, sports and tourism in modern conditions. Materials of the XI International Scientific and Practical Conference. Edited by L. G. Rubis. St. Petersburg, 2021, pp. 115-119.

14. Sharonova, A. V. Formation of female students' creative competence in the context of elective courses in physical culture and sports / A. V. Sharonova, N. S. Lesheva, O. V. Mironova, I. S. Moskalenko // Theory and practice of physical culture. 2019. No. 11. P. 58-59

Поступила в редакцию 22.06.2023

Подписана в печать 28.09.2023

Original article
UDC 372.016:796(075.8)
DOI: 1047438-1999-3455_2023_3_52

**IMPLEMENTATION OF HEALTH COMPLEX OF EXERCISES FROM
THE JOSEPH PILATES SYSTEM FOR INCREASING MOTIVATION IN
STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Natalya S. Lesheva¹, Alexandra V. Sharonova²,
Tatyana V. Sizova³, Tatyana N. Bakhtina⁴

*St. Petersburg State Pediatric Medical University¹
Saint-Petersburg, Russia*

*St. Russian State Hydrometeorological University¹
Saint-Petersburg, Russia*

*Emperor Alexander I St. Petersburg State University of Railways³
St. Petersburg, Russia*

*St. Petersburg State Forest Engineering University named after S. M. Kirov⁴
Saint-Petersburg, Russia*

¹PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
phone: +7(981)820-91-90, e-mail: Lesheva.1974@mail.ru
ORCID: 0000-0002-9454-8733

²PhD of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture
phone: +7(911)980-10-14, e-mail: Sahsa_vgafk@mail.ru
ORCID 0000-0003-3918-2596

³PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture
Tel. +7(921)985-84-15, e-mail: Tanya-travel8@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9154-1803

⁴PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Honorary
Worker of Education of the Russian Federation
Tel. +7(904)550-01-42, e-mail: Tanya160198@yandex.ru
ORCID 0000-0003-3615-4194

Abstract. On the basis of St. Petersburg State Pediatric Medical University during the semester, a pedagogical study was conducted, students participated, in which they were engaged in an elective discipline in physical culture and sports under the program. The purpose of the experiment was to evaluate the effectiveness of the health program developed by the teachers of the Department of Physical Education on the basis of the basic exercises of the Pilates system. Based on the results of the pedagogical experiment, the authors made conclusions that allow us to speak not only about improvement of the functional indicators of the physical qualities of female students, but there were also the necessary conditions for creating a sustainable motivation for physical education among students of a special medical health group were identified. The health improving program, made up of a system of Pilates, special exercises, allowed students with physical limitations B, physical activity for health reasons, to form a muscular corset that provides the correct posture, improve flexibility and joint mobility, and also create the right habit of a healthy lifestyle.

Keywords: health improving program, Pilates' system exercises, motivation, students.

Cite as: Lesheva, N. S., Sharonova, A. V., Sizova, T. V., Bakhtina, T. N. (2023) Implementation of health complex of exercises from the Joseph Pilates system for increasing motivation in students of a special medical group. *Physical Culture and Health*. (3), 52-57. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_3_52.

Received 22.06.2023

Accepted 28.09.2023