

аграрного профиля в группах спортивной борьбы / А. К. Сучков // Веснік Мазырскага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя І. П. Шамякіна. – 2022. – № 2 (60). – С. 62–69.

УДК 796.035

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СИСТЕМЫ ПИЛАТЕС В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Колошкина В.А.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

*В данной статье рассматривается один из популярных методов формирования здорового образа жизни – система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом. Показана эффективность применения системы пилатес при проведении оздоровительной физической культуры. **Ключевые слова:** Пилатес, физические упражнения, осанка, педагогическое наблюдение, здоровый образ жизни.*

EFFECTIVENESS OF THE PILATES SYSTEM IN CREATING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS

Koloshkina V.A.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*In this article we consider one of the most popular methods of forming a healthy lifestyle – a system of physical exercises, developed by Joseph Pilates. The effectiveness of using the Pilates system during health-improving physical education is shown. **Keywords:** Pilates, physical exercises, posture, pedagogical supervision, healthy lifestyle.*

Введение. Направления и методики фитнеса находятся в постоянном развитии, каждый год появляется что-то новое [1]. Среди всего многообразия особое место занимает пилатес — система физических упражнений, которая была разработана немецко-американским спортивным специалистом Йозефом Пилатесом в начале XX в. Пилатес (Pilates) — это наиболее простая и безопасная система упражнений, которая не предполагает ударной нагрузки. Пилатес способствует растяжке и укреплению основных групп мышц, в том числе более слабых и мелких. Идея формирования здорового образа жизни в последние десятилетия приобрела особую актуальность по всему миру. Объясняется это тем, что качество здоровья людей имеет постоянную тенденцию к ухудшению. Благодаря социальной пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ) по всему миру интерес к данному вопросу постоянно

повышается. Статистика говорит о том, что 15–20 лет назад только каждый восьмой человек придерживался здорового образа жизни (правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и т. д.), а сейчас уже каждый четвёртый опрошенный заявляет о поддержании ЗОЖ [2]. Современное общество диктует свои тенденции, и в моде сейчас здоровый образ жизни и красивое, подтянутое, спортивное тело. В связи с этим всё большее внимание уделяется фитнесу — совокупности мероприятий, способствующих разностороннему физическому развитию человека, улучшению и формированию его здоровья [3]. Также фитнесом называют оздоровительную методику, которая помогает изменить формы тела в лучшую сторону и надолго закрепить достигнутый результат. Занятия пилатесом помогают развить гибкость суставов, эластичность связок, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость. Благодаря пилатесу происходит значительное укрепление мышечного корсета, улучшается баланс и координация тела, снижается уровень стресса. Главная цель комплекса, разработанного Йозефом Пилатесом, — формирование здорового, активного, спортивного тела. Одной из важных особенностей комплекса пилатеса является то, что им можно заниматься как в фитнес-клубе с инструктором, так и самостоятельно дома. Этой методикой фитнеса могут заниматься люди всех возрастов и с любым уровнем физической подготовки. Именно этими факторами и объясняется такая популярность пилатеса в наши дни [4]. Современный ритм жизни приводит к нервным расстройствам, плохой осанке, дисбалансу тела, неправильному дыханию. Как итог — постоянная усталость, болезни, нервозность. Обращение к себе — необходимое условие для здорового образа жизни. Система пилатес даёт возможность остановиться, сосредоточиться на себе и посвятить время своему телу и разуму. Идеология и методология системы пилатес направлена не только на физическое совершенствование, но и на улучшение психоэмоционального состояния человека.

Материалы и методы исследований. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое контрольное тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В экспериментальной работе приняли участие 36 студентов 2-го курса факультета ветеринарной медицины по 18 человек в экспериментальной и контрольной группах. Экспериментальная работа проводилась с 1 сентября по 30 декабря 2024 г.

Результаты исследований. В экспериментальной группе при проведении оздоровительной физической культуры применялась система пилатес с элементами оздоровительно-развивающих видов гимнастики. В контрольной группе проводились занятия по обычной программе с элементами оздоровительно-развивающих видов гимнастики. Мы определяли уровень физического здоровья и психологического состояния студентов в сентябре и декабре. Раскрывая специфические особенности систем оздоровительно-развивающей гимнастики пилатес, в которой объединились тело и разум, мы

установили следующее: преимущества программы Пилатеса заключается в отсутствии ударной нагрузки и в комплексной проработке глубоких и поверхностных мышц. Движения выполняются в медленном темпе с постоянным контролем расположения звеньев тела и дыхания. В основном используется статическая нагрузка, что и обеспечивает эффект данной методики. Система интегрирует тело и разум для их тотальной работы и поэтому является эффективным средством для достижения здоровья разума, тела и способствует формированию ЗОЖ студентов.

Полученные данные свидетельствуют об изменениях, причём более существенные произошли в показателях, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы: достоверность различия по критерию Стьюдента составляет – для ЧСС (уд./мин) $t = 2,78$ при $P < 0,02$; пробы Мартине $t = 2,67$ при $P < 0,02$. Сравнительный анализ тестирования с нормативными уровнями экспресс оценки по цветовому тесту Люшера в интерпретации Вальнефера позволил нам выявить уровень психологического состояния студентов: по сумме баллов установлено, что идеально-исходный уровень 5,9 %, конечный уровень 11,8 %; отлично – 17,6 и 11 %; устойчивое состояние – 35,3 и 41 %; хорошее – 23,5 и 35 %; среднестатистическое – 17,7 и 6 % соответственно.

Заключение. Проведённое исследование позволяет сделать вывод об эффективности системы пилатес в формировании ЗОЖ и улучшении уровня физического здоровья студентов экспериментальной группы. Система пилатес является эффективным средством формирования здорового образа жизни, а внедрение данной тренировочной системы в занятия физической культурой в вузе как совершенно нового направления вызывает у студентов большой интерес к занятиям и значительно увеличивает посещаемость.

Литература.

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. - Москва : АСТ, 2016. - 272 с.
2. Грач, И. С. Здоровый образ жизни: сущность понятия и содержание работы по его формированию / И. С. Грач // Экология человека. - 2016. - № 5. - С. 88–91.
3. Рукавишникова, С. К. Формирование здорового образа жизни на основе использования системы пилатес / С. К. Рукавишникова, Е. А. Назаренко // Науч. тр. Сев.-Зап. ин-та упр. РАНХиГС. - 2013. - № 2. - С. 290–293.
4. Шурыгина, А. А. Пилатес как средство формирования здорового образа жизни молодёжи / А. А. Шурыгина // Пед. образование на Алтае. - 2014. - № 2. - С. 307–308.
5. Глобальные факторы, влияющие на здоровье [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <http://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru>.