

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА СОВРЕМЕННУЮ МОЛОДЕЖЬ

Королёва К.Д., Колошкина В.А.

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

*Популяризация и внедрение пилатеса в образовательные программы как доступного и эффективного способа поддержания здоровья среди молодежи способствует созданию более активного и здорового общества. **Ключевые слова:** пилатес, здоровье, молодежь, осанка.*

THE POSITIVE IMPACT OF PILATES ON MODERN YOUTH

Koroleva K.D., Koloshkina V.A.

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

*The popularization and implementation of Pilates in educational programs as an affordable and effective way to maintain health among young people contributes to the creation of a more active and healthy society. **Keywords:** pilates, health, youth, posture.*

Введение. Пилатес - это система физических упражнений, разработанная в начале XX века Джозефом Пилатесом, которая способствует укреплению мышечного корсета, улучшению гибкости и выносливости. В последние годы данный вид физической активности приобретает все большую популярность среди молодежи. В условиях современного мира, где стресс, малоподвижный образ жизни и негативное влияние окружающей среды становятся обычным делом, здоровье и физическая форма молодежи оказываются под угрозой. Пилатес представляет собой интересный и эффективный способ поддержания физической активности, предлагая не только физические, но и психологические преимущества. Целью данного исследования является анализ роли пилатеса в жизни молодежи, выявление его основных преимуществ и методов внедрения в повседневную практику.

Материалы и методы исследований. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы:

1. Анкетирование: Мы провели опрос среди 200 молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет, чтобы выяснить, занимаются ли они пилатесом, как часто и какие результаты они наблюдают.

2. Анализ литературы: были изучены различные источники, связанные с эффектами пилатеса на физическое и психологическое здоровье, а также методики тренировок.

3. Кейс-исследования: было проведено несколько интервью с тренерами пилатеса и постоянными учениками, чтобы выявить их опыт и мнение о влиянии пилатеса на жизнь молодежи.

4. Обзор фитнес-студий: Мы проанализировали 5 студий города, предлагающих занятия пилатесом, чтобы оценить доступность и разнообразие программ.

Результаты исследований. В результате анкетирования и анализа полученных данных были выявлены следующие основные результаты:

1. Популярность пилатеса среди молодежи: около 65% опрошенных молодых людей заявили, что занимаются пилатесом. Отметим, что большинство из них занимаются им не реже раза в неделю.

2. Психологические преимущества: более 70% респондентов отметили, что занятия пилатесом помогают им справляться со стрессом, улучшают общее самочувствие и способствуют лучшему интеллектуальному функционированию. Это связано с тем, что пилатес усиливает связь между телом и разумом, помогает молодым людям сосредоточиться и расслабиться.

3. Физические изменения: Большинство участников (80%) отметили, что занятия пилатесом способствовали улучшению осанки, развитию гибкости и силы. Участники также замечают снижение мышечных болей и улучшение общей выносливости. С стороны профессионального взгляда тренера были выявлены изменения у подопечных такие как:

- **Укрепление глубоких мышц:** пилатес положительно повлиял на глубокие мышцы тела, особенно мышцы кора (мышцы живота, спины и таза). Они играют важную роль в поддержании правильной осанки.

- **Улучшение гибкости:** упражнения пилатеса способствовали растяжению мышц и связок, что помогло увеличить диапазон движений и уменьшить напряжение в теле, что также благоприятно сказывается на осанке.

- **Баланс и координация:** как известно пилатес развивает баланс и координацию, что способствует лучшему контролю над положением тела и, как следствие, улучшению осанки.

- **Устранение дисбалансов:** был выявлен и устранен мышечный дисбаланс, который влиял на осанку.

4. Доступность занятий: Исследование показало, что в городе существует широкий выбор студий и онлайн-программ по пилатесу, что делает эти занятия доступными для молодежи. Более 50% опрошенных предпочитают занятия в группах, так как это позволяет получить поддержку и мотивацию.

5. Влияние на образ жизни: Занятия пилатесом способствуют формированию более активного и здорового образа жизни. 60% участников сообщили, что начали лучше питаться и уделять больше времени физической активности благодаря пилатесу. Так же положительно оказывает влияние на настроение и самочувствие.

Заключение. Пилатес играет важную роль в жизни молодежи, способствуя не только физическому, но и психологическому здоровью. Упражнения, основанные на принципах пилатеса, помогают молодым людям укрепить мышцы, улучшить осанку, развить гибкость и научиться правильному

дыханию. Психологический аспект занятий не менее важен: пилатес позволяет справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие. В условиях быстрого темпа жизни и постоянного стресса, которые испытывает современная молодежь, пилатес может стать не только спортивным увлечением, но и важной частью здоровья и благополучия.

На основе проведенного исследования можно сделать вывод, что популяризация пилатеса как доступного и эффективного способа поддержания здоровья среди молодежи может способствовать созданию более активного и здорового общества. Учитывая все преимущества, которые предоставляет этот вид физической активности, следует рекомендовать внедрение пилатеса в образовательные программы и организацию дальнейших мероприятий в сфере фитнеса для молодежи.

Литература.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – Москва : ФиС, 2003. – 223 с.
2. Амосов, Н. М. Моя система здоровья / Н. М. Амосов. – Киев : Здоровье, 1997. – 56 с.
3. Колошкина, В. А. Пилатес как метод улучшения функционального состояния организма студенческой молодежи / В. А. Колошкина, И. М. Дударева, В. В. Трущенко // Физическая культура как базовый компонент жизненной стратегии личности : материалы Международной научно-практической конференции. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – С. 156-159.
4. Колошкина, В. А. Влияние упражнений системы Пилатес на функциональное состояние организма студентов / В. А. Колошкина, И. М. Дударева // Педагогика современности: актуальные вопросы психологической и педагогической теории и практики : материалы V Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2019. – С. 70-73.

УДК 796.035 (075.8)

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Кривцун - Левшина Л.Н.

УО «Международный университет трудовых и социальных отношений
«МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Представленный анализ понятия, структуры, форм и принципов научно-методической деятельности в области оздоровительной физической культуры позволяет характеризовать ее как вид социокультурной деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов физкультурного профиля.
Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, научно-методическая деятельность, компонентный состав, принципы, формы.