

ПИЛАТЕС КАК МЕТОД УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Пшигоцкая Д.В.

Научный руководитель – Юраго О.Л.

УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

*Влияние упражнений системы Пилатес на психическое здоровье студентов и способы борьбы со стрессом через физическую активность. Занятия способствуют укреплению здоровья, улучшению гибкости, концентрации и дыхательных функций, а также снижают уровень стресса. Упражнения помогают исправить осанку, предотвратить боли в спине и развивают внутренние мышцы, что важно для людей с малоподвижным образом жизни. **Ключевые слова:** пилатес, укрепление здоровья, осанка, гибкость.*

PILATES AS A METHOD OF IMPROVING PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND PHYSICAL HEALTH OF STUDENTS

Pshigotskaya D.V.,

Scientific supervisor – Jurago O.L.

Yanka Kupala State University of Grodno, Grodno, Republic of Belarus

*The impact of Pilates on students' mental health and how to manage stress through physical activity. Pilates classes promote health, improve flexibility, concentration and respiratory function, and reduce stress levels. The exercises help correct posture, prevent back pain and develop internal muscles, which is important for people with sedentary lifestyles. **Keywords:** Pilates, health promotion, posture, flexibility.*

Введение. В последние годы наблюдаются негативные тенденции резкого ухудшения состояния здоровья молодежи, вызванные ограничением двигательной активности, нерациональным питанием, вредными привычками, стрессами и ухудшающейся экологией. Это создает необходимость изыскивать способы для предотвращения этих проблем, особенно среди студентов, которые часто сталкиваются с высоким уровнем нагрузки и стрессом в учебном процессе. В этом контексте особое внимание привлекают упражнения системы Пилатес.

Уникальность данной системы заключается в том, что она не только удовлетворяет потребность в движении, способствуя улучшению функционального состояния организма и повышению уровня физической работоспособности, но и оказывает положительное влияние на

психоэмоциональное состояние. Занятия данными упражнениями способствуют улучшению настроения, расслаблению, избавлению от бессонницы, устранению беспокойства, повышению стрессоустойчивости [1].

Общеизвестно, что регулярные занятия физической культурой приводят в тонус весь организм, повышая физическую и умственную работоспособность. При этом происходит постепенное восстановление организма, стабилизация эмоционального фона, повышается показатель основных физических качеств занимающегося.

Пилатес – это оздоровительная система, сочетающая в себе восточную и западную философию физического и психического развития, направленная на одновременное укрепление, растяжку и тонизирование мышц.

Для каждой тренировки обязательным условием является концентрация внимания на правильной осанке. Таким образом, уже через несколько занятий появляется устойчивая привычка сохранять правильное положение спины. Эта особенность упражнений пилатес весьма актуальна для учащихся вузов, чья основная деятельность связана с продолжительными сеансами за компьютером и аудиторными занятиями.

Кроме того, особое внимание уделяется концентрации и правильному дыханию, что помогает студентам улучшить физические показатели и снизить уровень стресса. Выполнение упражнений, входящих в систему Пилатес, способствует сенсомоторному обучению (контроль и координация движений), улучшает общее физическое состояние, предотвращает боли в спине и поддерживает силу внутренних мышц [3].

Сочетание пилатеса с аэробными (кардио) упражнениями может стать комплексной программой физического воспитания, способствующей укреплению здоровья организма и повышению успеваемости студентов.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить влияние упражнений системы Пилатес на психическое здоровье студенческой молодежи и определить эффективные методы борьбы со стрессом через занятия физической активностью.

Материалы и методы исследований. Анализ научной литературы и опросов студентов подтвердил: занятия пилатесом направлены на укрепление здоровья, повышение гибкости и развитие силы, особенно в глубоких мышцах, при максимальном удлинении тела. Важным аспектом является концентрация внимания и правильное дыхание, что способствует не только физическому, но и психическому благополучию.

Результаты исследований. Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается в формировании здорового образа жизни и улучшении работы центральной нервной системы. Упражнения способствуют развитию концентрации внимания и образного мышления, что связано с важным принципом пилатеса – гармонией физической и умственной активности. Система также поддерживает баланс между физическим, умственным и духовным аспектами.

Физическая активность играет важную роль в улучшении кровоснабжения неактивных клеток мозга, что, в свою очередь, положительно сказывается на

мыслительных процессах и помогает снизить уровень стресса. Занятия пилатесом способствуют улучшению функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем благодаря правильному дыханию. Также развивают силу, выносливость, координацию, гибкость и подвижность суставов, что делает тело более подготовленным к различным физическим нагрузкам.

Кроме того, пилатес помогает исправить осанку и предотвратить боли в спине, что особенно важно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Упражнения этой системы также ускоряют метаболизм и способствуют улучшению телосложения. Упражнения снимают мышечное напряжение и укрепляют мышцы, особенно в области живота и спины, не увеличивая их объем. Это важно для поддержания не только эстетичного вида, но и функциональности тела. Наконец, пилатес помогает предотвратить травмы, развивая гибкость и подвижность суставов и позвоночника, что делает тело более устойчивым к различным физическим нагрузкам и травмам [2].

Заключение. Система пилатес является эффективным средством для улучшения психического здоровья студентов и формирования здорового образа жизни. Регулярные занятия помогают снизить уровень стресса, улучшить концентрацию внимания и повысить эмоциональное состояние, что особенно важно в условиях учебной нагрузки. Упражнения, направленные на укрепление и растяжку мышц, а также на формирование правильной осанки, помогают предотвратить физические проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни, и способствуют общему оздоровлению организма. Важно отметить, что упражнения объединяют физическую и умственную активность, что делает его уникальным инструментом для комплексного подхода к улучшению здоровья молодежи. В будущем было бы полезно расширить рамки исследования, включив в него студентов разных специальностей и факультетов, чтобы лучше понять влияние пилатеса.

Литература.

1. Демидович, Н. Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов: методические рекомендации / Н. Г. Демидович. – Минск : БНТУ, 2014. – 97 с.
2. Железнякова, М. В. Применение системы упражнений Пилатес для студентов вузов / М. В. Железнякова, Н. Ю. Гарбар. – Москва : Московский политехнический университет, 2014. – 7 с.
3. Ничипорко, Н. Н. Технология обучения упражнениям системы Пилатес студентов 1 года обучения / Н. Н. Ничипорко, Е. Б. Величко // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы. – Минск : БГУ, 2018. – 4 с.