

переносимость и положительное восприятие студентами. Практика применения терренкура в университете показала свою реализуемость в рамках образовательного процесса, что позволяет рассматривать терренкур как перспективную форму физического оздоровления студентов.

Список литературы

1. Буланова, Э. В. Критерии дозирования нагрузки в процессе физкультурно-оздоровительного занятия, организованного способом «Исторический терренкур» / Э. В. Буланова, М. О. Кузьмина, В. Ш. Какалия // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – Т. 14, № 2. – С. 53-59.

2. Васильева Е. А. Терренкур: как восстановить здоровье и эмоциональное равновесие // Ты и твоя Россия завтра: [сайт]. URL: <https://www.baby.ru/wiki/terrenkur/> (дата обращения: 27.12.2025).

3. Физическая тренировка ходьбой и терренкур - современные подходы и возможности на курорте / Г. Н. Барашков, G. N. Barashkov, В. Н. Сергеев, V. N. Sergeev // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2020. – № 1. – С. 47-54.

ПИЛАТЕС КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Васильева А.В.

Смоленский государственный медицинский университет
Смоленск, Российская Федерация

Актуальность. В условиях увеличения уровня малоподвижного образа жизни, стрессов и негативных факторов, связанных с образовательной и социальной средой, особенно важно внедрять эффективные и доступные методы поддержания физического состояния студентов [1].

Пилатес – популярная и безопасная система упражнений, способствующая развитию гибкости, силы, устойчивости и улучшению психологического состояния [2]. Его использование в рамках физической активности студентов обеспечивает не только оздоровительный эффект, но и способствует формированию здорового образа жизни, что особенно актуально в контексте профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и стрессовых состояний [3].

Кроме того, пилатес обладает рядом преимуществ, таких как возможность занятий в малых группах, адаптация под различные уровни подготовленности и возможность проведения занятий как в спортивных залах, так и самостоятельно дома. Это делает его доступным и привлекательным для широкого круга студентов, что существенно повышает уровень их вовлеченности в физическую активность [4].

Актуальность исследования также определяется потребностью внедрений современных методик в учебный процесс, что способствует развитию профессиональных компетенций будущих специалистов в области педагогики, медицины и физической культуры. В результате потенциально можно расширить арсенал средств эффективного физического воспитания студентов, повысить уровень их физической подготовленности и качество жизни.

Цель. Разработать и проанализировать комплекс упражнений с использованием пилатеса, направленный на улучшение состояния и оздоровление опорно-двигательного аппарата студентов.

Методы исследования. Для исследования данного вопроса применялись следующие методы: а) обзор научной литературы, нормативных актов и методических рекомендаций, посвящённых пилатесу, физической активности студентов; б) проведение педагогического эксперимента с внедрением упражнений пилатеса для определения влияния этого вида физической активности; в) педагогическое наблюдение – мониторинг проведения занятий, оценка техники выполнения упражнений, уровня активности студентов и их реакций;

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования разработан комплекс упражнений с фитнес-резинкой в рамках проведения практического занятия по физической культуре с использованием средств пилатеса:

1. Исходное положение – лежа на спине, туловище и ноги прямо, носки слегка оттянуты, живот втянут, руки с фитнес-резинкой подняты вверх, локти слегка согнуты, кисти прямые, ладони вовнутрь. На выдохе разводим руки в стороны, пружиня, приводим в исходное положение. Нагрузка 5-10 сек.

2. Исходное положение – лежа на животе, лоб на гимнастическом коврике, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты ладонями к бедрам, ноги сведены, носки слегка оттянуты. На выдохе вверх одновременно две слегка согнутые руки разводим в стороны, пружиня, возвращаемся в исходное положение. Нагрузка 5-10 сек.

3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, чтобы колени находились точно над тазобедренными суставами, а голени были параллельно полу, носки слегка оттянуты, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. Глубокий вдох и на выдохе втяните живот и слегка подайте таз вперед, медленно согните шею, не прижимая подбородок к груди, приподнимите верхнюю часть туловища, чтобы лопатки оторвались от пола, а поясница оставалась плотно прижатой к полу. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. Исходное положение – лежа на правом боку, ноги и туловище образуют прямую линию, правая опорная рука согнута, предплечье под прямым углом, локоть расположен под плечом, левая рука произвольно, носки

на себя, таз прижат к полу. На выдохе втяните живот, пружинистыми движениями поднимайте и опускайте левую прямую ногу вверх. То же самое для правой ноги, лежа на левом боку.

5. Исходное положение – упор лежа на согнутых руках, тело опирается на предплечья и пальцы ног, ноги и туловище полностью выпрямлены, локти находятся под плечами, ладони выпрямлены, мышцы живота стабилизируют положение поясничного отдела позвоночника и таза. Тело полностью выпрямлено и при виде сбоку представляет собой одну прямую линию. Поднимите одну ногу. Следите за тем, чтобы таз не наклонялся в стороны. На выдохе опустите ногу в исходное положение. На вдохе поднимите другую ногу. Опустите ногу в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты, стопы на ширине таза, локти упираются в пол, прижаты к туловищу, тело расслаблено. Выпрямляем одну ногу, фитнес резинку фиксируем на середине стопы, медленно выполняем растяжение, фиксируя длину фитнес резинки руками. Статично удерживаем ногу в натяжении. То же для другой ноги. Нагрузка варьируется по ощущениям в среднем от 10 секунд до минуты.

При использовании комплекса упражнений пилатеса в рамках программы физической активности студентов отмечено статистически значимое увеличение уровня гибкости, силы мышц и общего физического состояния студентов.

Комплекс упражнений пилатеса является эффективным инструментом повышения физической подготовленности и общего здоровья студентов. Регулярные тренировки способствуют укреплению мышечного корсета. Кроме того, наблюдения за проведением занятий подтвердили позитивное влияние пилатеса на психологическое состояние студентов, снижение уровня стрессов и тревожности.

Выводы. В рамках проведенного исследования выявлены положительные особенности использования пилатеса как эффективной формы физической активности студентов. Анализ литературных источников, педагогический эксперимент и оценка физического состояния занимающихся подтверждают, что систематические занятия пилатесом способствуют улучшению гибкости, силы, устойчивости и психологического благополучия студентов. Внедрение пилатес-тренировок в программу физического воспитания способствует повышению мотивации молодежи к регулярным занятиям спортом, а также формированию здорового образа жизни. Учитывая доступность и безопасность данного направления физической активности, а также его универсальность и возможность адаптации под разные уровни подготовленности, подтверждают целесообразность использования пилатеса в системе физического воспитания, а также профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни среди молодежи, что делает его важным инструментом современной системы физической культуры.

Список литературы

1. Петрухина, Е. С. Пилатес как система физических упражнения для формирования здорового образа жизни студентов / Е. С. Петрухина, А. В. Ступин // Экономика XXI века: инновации, инвестиции, образование. – 2022. – Т. 10, № 8. – С. 82-84.
2. Раздуенкова, А. Н. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе / А. Н. Раздуенкова, Е. В. Калинин // Наука-2020. – 2022. – № 6 (60). – С. 85-93.
3. Берестевич, К. А. Методические основы применения системы пилатес на занятиях физической культурой для студентов / К. А. Берестевич, И. Л. Андрукевич // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции, Минск, 29-30 января 2025 г. – Минск, 2025. – С. 139-143.
4. Макашева, М. М. Оздоровительное значение пилатеса для студентов высших учебных заведений / М. М. Макашева, Ю. П. Шишкина // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке : сборник статей по материалам CVIII международной научно-практической конференции, Новосибирск, 25 декабря 2024 г. – Новосибирск, 2024. – С. 42-45.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Козлова Н.И., Ткачук В.В.

Брестский государственный технический университет
Брест, Республика Беларусь

Актуальность. Современные тенденции в области здоровья демонстрируют одновременный рост интереса как к физическому, так и к психическому благополучию. Расширение фитнес-индустрии, увеличение числа людей, обращающихся за психологической помощью, отражают усиливающееся внимание общества к собственному благополучию

Особенно значимым является понимание того, физическая активность и психическое здоровье не существуют изолированно. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек живут с психическими расстройствами, а малоподвижный образ жизни остаётся одним из ключевых факторов риска хронических заболеваний [1]. Таким образом, проблема недостаточной двигательной активности имеет не только физиологическое, но и психологическое измерение.

В условиях развития цифровизации общества и роста стрессовых нагрузок актуальной задачей становится поиск эффективных способов