

4. Преподавателям кафедр физического воспитания и спорта рекомендуется активнее внедрять элементы цифрового мониторинга в учебный процесс. Например, целесообразно использовать скриншоты трекеров активности как часть отчетности студентов по самостоятельной работе, а также рекомендовать проверенные мобильные приложения для построения индивидуальных тренировочных программ. Это будет способствовать формированию у студентов компетенций саморазвития, самоорганизации и ответственности за собственное здоровье.

Список литературы

1. Бичев, В. Г. Самостоятельные занятия по физической культуре, как форма повышения физической активности современного студента / В. Г. Бичев // Наука-2020. – 2019. – № 7 (32). – С. 57-61.

2. Ильина, К. С. Мобильные приложения как средство для мониторинга физической активности студентов / К. С. Ильина, А. В. Цинис // Столыпинский вестник. – 2023. – № 6. – С. 2932-2942.

3. Наумова, С. Н. Использование мобильных приложений для персонализированного контроля физической активности студентов / С. Н. Наумова, А. В. Якутина // Дневник науки. – 2025. – № 8. – С. 2-8.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВУШЕК 18-25 ЛЕТ

Македон А.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Судак С.Ф.

Актуальность. Пилатес – это система оздоровления, которая включает в себя элементы танцев, гимнастики и йоги, направленная на развитие силы, гибкости и контроля над телом. Система «пилатес» задействует большое количество мышц, требует точности, сосредоточения на движениях и полного погружения в процесс [1, с. 56]. Занятия пилатесом способствует тонизированию мышц, развитию дыхательной системы, улучшению равновесия, а также помогают построить спортивное подтянутое тело.

Основные принципы системы включают: движение всего тела, концентрация, дыхание, сбалансированное развитие мышц, точность и ритм. Данные принципы обеспечивают комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние [2, с. 25].

В современном быстро меняющемся ритме жизни мы все чаще сталкиваемся с физическим и умственным перенапряжением, что является

прямой угрозой нашему здоровью и благосостоянию. На сегодняшний день направление «пилатес» набирает все большую популярность, так как считается, что именно данная физическая активность позволяет гармонизировать все сферы нашей жизни и не отнимает большого количества времени и усилий. Пилатес является наиболее доступным и менее трудоемким видом физической активности по сравнению с силовыми и кардиотренировками. Удобство занятия пилатесом заключается в отсутствии прибегания к специальным тренажерам и возможности заниматься в любом комфортном месте, будь это спортзал, дом или улица. Преимуществом занятий пилатесом также является лабильность и адаптация к индивидуальным потребностям каждого человека. Программа пилатеса может быть адаптирована даже для беременных женщин.

Актуальность пилатеса в 21 веке обусловлена его эффективностью, доступностью и положительным влиянием на психоэмоциональный и физический аспекты здоровья. Также доказано, что пилатес способствует выработке дофамина, так называемого «гормона радости», который отвечает за удовольствия, мотивацию, настроение, адаптацию к стрессовым условиям, а также формирование привязанностей. Всё вышперечисленное позволяет организму, как целостной системе, противостоять ежедневному стрессу в условиях быстрого темпа жизни [3, с. 32].

Цель. Изучение степени влияния и положительные эффекты занятий пилатесом и отражении его на повседневной жизни современных женщин.

Методы исследования. В работе применялся метод социологического опроса путём добровольного on-line анкетирования. Респондентами являлись девушки в возрасте от 18 до 25 лет, которые занимаются пилатесом в период от месяца и более.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования участников разделили на 2 группы: девушки, занимающиеся пилатесом от месяца до года, и девушки, занимающиеся пилатесом более года.

Изменения в осанке и равновесии были зафиксированы у девушек двух групп. Даже после непродолжительных занятий пилатесом длительностью от месяца девушки стали отмечать, что снизилось напряжение и болевой синдром в позвоночнике, и осанка стала визуально ровнее. Наиболее выраженные изменения отмечают в грудном и поясничном отделах позвоночника. В обеих группах девушки заметили более легкое сгибание и разгибание позвоночника, его гибкость и лабильность.

Что касается психоэмоциональной сферы: девушки обеих групп отмечают снижение уровня стресса после занятий пилатесом. В 1 группе 22% девушек отметили повышение качества сна и ускорение процесса засыпания, а во 2 группе – 89%.

После часовой тренировки пилатесом в обеих группах 97% девушек испытывали прилив сил и энергии, а также эмоциональное удовлетворение.

2% опрошенных не могут идентифицировать свои эмоции по окончании тренировки, а 1% – испытывали переутомление и слабость.

Визуальные изменения в теле, развитие силы и общего мышечного тонуса в 1 группе отметили только 24% девушек, а во 2 группе – 88%.

Исследование занятием пилатесом доказывает его позитивное влияние на многие сферы жизни современной женщины. Помимо общего морального удовлетворения после занятия пилатесом, также отмечаются и визуальные изменения в теле и фигуре, что способствует получению дополнительной мотивации для дальнейших занятий. Снижение уровня стресса после занятий пилатесом объясняется выработкой эндорфинов, что улучшает настроение и самочувствие [4, с. 18].

В современном мире пилатес является способом не столько для похудения и/или поддержания физической формы, а возможность морального удовлетворения и снятия стресса перед началом или в конце тяжелого и продуктивного дня.

Незамысловатость упражнений, не требующая изначально серьезной физической подготовки, позволяет женщинам с самым разными исходными уровнем двигательной активности и соотношением мышечно-жировой массы получать удовольствие от тренировок и в перспективе не терять мотивацию к занятиям.

Выводы. Следовательно, можно сделать вывод, что занятия по системе пилатес оказывают благоприятное воздействие на общее состояние тренирующихся, способствуют улучшению осанки, общего физического состояния и снижению уровня стресса. Таким образом, пилатес представляет собой отличное средство для улучшения физического состояния и общего самочувствия женщин.

Не стоит забывать, что основой занятий является индивидуальный подход. Выбор программы и упражнений в пилатесе должен соответствовать конкретным потребностям женщин, чтобы занятия приносили пользу, удовольствие и приятные результаты.

Список литературы

1. Алперс, Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. – Москва : АСТ, 2016. – 272 с.
2. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова. – Москва : Радуга, 2015. – 125 с.
3. Вейдер, С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. – 320 с.
4. Исаковиц, Р. Анатомия пилатеса / Р. Исаковиц, К. Клиппингер. – Минск : Попурри, 2015. – 240 с.