

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПИЛАТЕСА В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ

Нестерович А.П.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Озимко О.Н.

Актуальность. В современном образовательном пространстве студенты всё чаще сталкиваются с высоким уровнем тревожности и эмоционального напряжения. Поиск эффективных и доступных методов психоэмоциональной разгрузки становится приоритетным направлением в сфере студенческого здоровья. Пилатес, как форма физической активности, сочетает в себе элементы дыхательных практик, концентрации и мягкой физической нагрузки, что делает его перспективным инструментом для снижения тревожности [1, с. 6].

Интенсивная учебная нагрузка, неопределённость будущего и социальные факторы оказывают значительное влияние на психоэмоциональное состояние молодёжи. В связи с этим возрастает потребность в эффективных и доступных методах профилактики и коррекции тревожных состояний. Одним из таких методов является пилатес – система физических упражнений, направленная на развитие гибкости, силы и осознанности тела. Пилатес сочетает в себе элементы дыхательных практик, концентрации внимания и мягкой физической активности, что способствует снижению уровня стресса. Научные исследования подтверждают положительное влияние регулярных занятий пилатесом на психоэмоциональное состояние человека. Однако влияние пилатеса на уровень тревожности именно у студентов остаётся недостаточно изученным.

Цель. Выявить эффективность занятий пилатесом как средства снижения уровня тревожности и эмоционального напряжения у студентов.

Методы исследования. Исследование проводилось в течении месяца на базе Гродненского государственного медицинского университета. Для исследования было проведено анкетирование в сервисе Google формы, использовали описательную статистику для анализа основных характеристик данных. Были рассчитаны процентные доли ответов на каждый вопрос анкеты, что и помогло выявить современный взгляд студенческой молодёжи. В эксперименте приняло участие 470 человек с первого по пятый курс.

Студенты регулярно сталкиваются с высоким уровнем учебной и социальной нагрузки, что приводит к хроническому стрессу, эмоциональному выгоранию и снижению когнитивных функций. Дополнительно стоит отметить, что на фоне цифровизации образования и постоянного

присутствия в онлайн-среде нагрузка усиливается: возникает информационное перенасыщение, необходимость быть постоянно «на связи» и конкуренция в академической среде. Всё это формирует риск развития тревожных состояний и нарушений сна. [3; с. 67] В условиях академического напряжения особенно актуальны методы, направленные на укрепление нервной системы и стабилизацию психоэмоционального состояния. Одним из таких методов является система физических упражнений пилатес. Пилатес является эффективной системой упражнений, сочетающей физическую активность с дыхательными практиками и концентрацией внимания, что способствует укреплению нервной системы студентов. Регулярные занятия активируют парасимпатическую нервную систему, снижают уровень кортизола и уменьшают проявления тревожности. Практика помогает нормализовать сон, улучшить настроение и повысить устойчивость к стрессу, что особенно важно в условиях учебной нагрузки. [1; 2, с. 89].

Результаты и их обсуждение. В опросе приняли участие 470 человек. Большая часть из них – студенты 3 курса, составившие 152 человека (32,3%). Также значительное количество респондентов – 133 человека (28,3%) – обучаются на 2 курсе. Студентов 5 курса было 96 (20,4%), 1 курса – 47 (10%), а 4 курса – 28 человек (6%). Такое распределение позволяет учитывать мнение студентов с разным уровнем подготовки и клинического опыта.

Согласно результатам опроса, представленного на диаграмме, 88,5% респондентов знакомы с понятием пилатеса, тогда как лишь 11,5% сообщили об отсутствии знаний по данной теме. Это свидетельствует о высокой степени осведомлённости населения относительно пилатеса, что может отражать его популярность и распространённость в современной физкультурной практике.

Согласно результатам опроса, большинство респондентов регулярно сталкиваются с тревожностью в повседневной жизни: 34,7% испытывают её иногда, а 33,6% – часто. Лишь 11,3% никогда не ощущают тревожности и столько же – 11,3% – испытывают её постоянно. Это подтверждает высокую распространённость тревожных состояний среди участников, что делает актуальным поиск доступных методов психоэмоциональной регуляции.

Одним из таких методов является пилатес. Исследования показывают, что регулярные занятия пилатесом способствуют снижению уровня кортизола, улучшению качества сна и повышению устойчивости к стрессу. Участники программ пилатеса демонстрируют снижение ситуативной и личностной тревожности, а также улучшение общего психоэмоционального состояния.

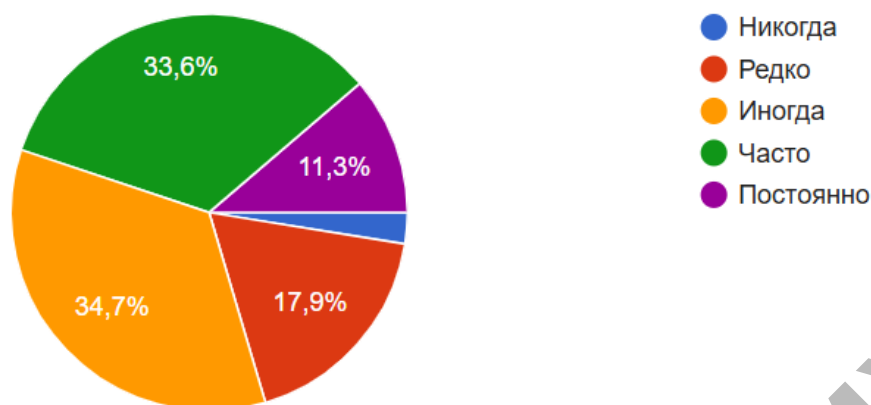


Рисунок 1 – Как часто вы испытываете тревожность в повседневной жизни?

Дополнительно, 18,1% респондентов, указали, что занимаются пилатесом время от времени, а ещё 14% пробовали его лишь один раз. Эти данные свидетельствуют о наличии умеренного уровня практического интереса к пилатесу, что может быть связано с ограниченным доступом, нехваткой мотивации или недостаточной информированностью о его пользе. В совокупности с теми, кто хотел бы попробовать, это формирует группу потенциальных участников, составляющую более 65% от общего числа опрошенных.



Рисунок 2 – Занимались ли вы когда-либо пилатесом?

Среди тех, кто участвовал в занятиях, 17% отметили, что чувствуют себя немного лучше, а 15,5% – более расслабленными и спокойными. Остальные сообщили об отсутствии изменений или чувстве усталости.

Эти данные подтверждаются научными исследованиями, согласно которым пилатес оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние. Регулярные занятия (2–3 раза в неделю) дают устойчивый эффект на психоэмоциональное состояние. Комбинация дыхательных техник и физических упражнений помогает регулировать эмоциональные реакции.

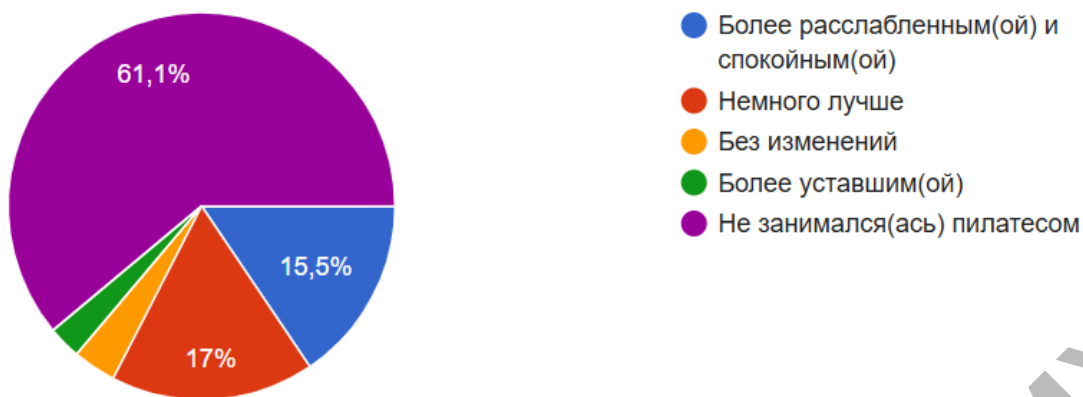


Рисунок 3 – Как вы чувствуете себя после занятий пилатесом?

Среди тех, кто практиковал, 26,6% отметили чувство расслабления, 21,7% – снижение тревожности, 20,9% – повышение настроения, 11,5% – улучшение концентрации, а 12,3% сообщили о мышечной боли. Лишь 3,2% не заметили изменений. Эти данные свидетельствуют о том, что пилатес способен вызывать положительные психоэмоциональные реакции у студентов, особенно в контексте борьбы со стрессом и улучшения общего самочувствия. Занятия пилатесом приводят к статистически значимым улучшениям психоэмоционального состояния студентов по всем шкалам, включая уровень тревожности, эмоциональную стабильность и общее самочувствие.

Механизм действия пилатеса на психику связан с его принципами: концентрация, контроль, центрирование, точность, дыхание и плавность движений. Эти элементы активируют парасимпатическую нервную систему, способствуют снижению уровня кортизола и улучшают работу центральной нервной системы. Кроме того, пилатес развивает сенсомоторные навыки, что положительно влияет на телесную осознанность и уверенность в себе – важные компоненты психического здоровья студентов.

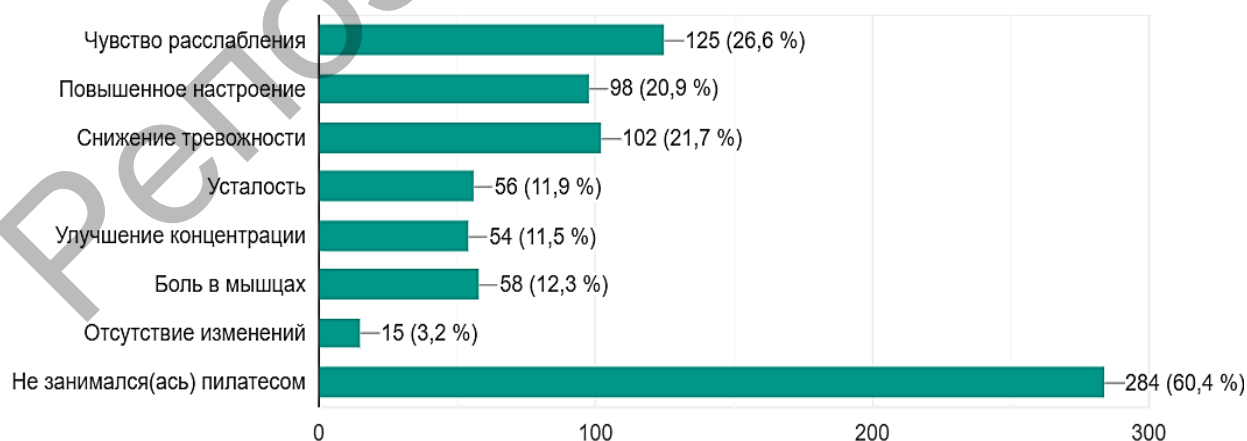


Рисунок 4 – Какие из следующих состояний вы испытываете во время или после занятий пилатесом?

Большинство – 60,6% – отметили, что после занятий пилатесом их сон стал более глубоким и спокойным. Это свидетельствует о положительном воздействии практики на физиологические процессы, связанные с восстановлением и релаксацией. Кроме того, значительная часть респондентов указала, что стали засыпать быстрее и легче, а также просыпаться более отдохнувшими. Лишь небольшое количество участников отметили отсутствие изменений или ухудшение сна, что может быть связано с индивидуальными особенностями организма или нерегулярностью занятий.

Научные данные подтверждают, что пилатес способствует улучшению сна за счёт снижения уровня тревожности, нормализации дыхания и активации парасимпатической нервной системы.



Рисунок 5 – Как занятия пилатесом влияют на ваш сон?

Выводы. Проведённое исследование подтвердило эффективность пилатеса как средства снижения уровня тревожности и эмоционального напряжения у студентов. Регулярные занятия способствовали формированию устойчивого психоэмоционального состояния и повышению стрессоустойчивости. Полученные результаты показали улучшение концентрации внимания и общей работоспособности. Пилатес оказался доступным и универсальным методом психопрофилактики в условиях учебной нагрузки. Его применение может быть рекомендовано как элемент комплексной программы поддержки психического здоровья студентов. Таким образом, пилатес является значимым инструментом укрепления психологического благополучия молодёжи.

Список литературы

1. Ничипорко, Н. Н. Технология обучения упражнениям системы Пилатес студентов 1 курса / Н. Н. Ничипорко, Е. Б. Величко // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 12-13 апр. 2018 г. / под ред. Е. С. Ванда. – Минск, 2018. – С. 68-71.

2. Коняхина, Г. П. Спортизация в системе физического воспитания: монография / Г. П. Коняхина. – Челябинск : Сити-Принт, 2020. – 234 с.

3. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике : монография / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская, А. А. Передельский [и др.]. – Москва : Теория и практика физической культуры и спорта, 2017. – 200 с.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Страчук А.А.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Хонякова Т.В.

Актуальность. В условиях стремительного развития цифровых технологий наблюдается трансформация подходов к организации физической активности молодежи.

В статье рассматриваются современные цифровые технологии, их влияние на физическую активность студенческой молодежи, анализируются положительные аспекты, такие как возможность мониторинга результатов, создание сообществ единомышленников, а также обсуждаются потенциальные риски, включая зависимость от технологий и снижение реальной физической активности, прилагаются рекомендации по их эффективному использованию.

Современный мир стремительно меняется под влиянием цифровых технологий, и молодежь является одной из самых восприимчивых к этим изменениям групп. В последние годы наблюдается значительное увеличение интереса к физической активности среди студентов, что во многом связано с интеграцией цифровых технологий в их повседневную жизнь.

Фитнес-приложения, носимые устройства, такие как смарт-часы и фитнес-браслеты, а также онлайн-платформы для тренировок и соревнований становятся неотъемлемой частью их активного образа жизни. Цифровые технологии предлагают новые возможности для мониторинга физической активности, улучшения результатов тренировок и создания сообществ единомышленников. Они помогают молодым людям устанавливать и достигать личные цели, отслеживать прогресс и мотивировать друг друга в достижении высоких спортивных результатов. Однако, несмотря на все преимущества, существует и ряд рисков, связанных с чрезмерным увлечением гаджетами, что может привести к снижению уровня реальной физической активности и увеличению экранного времени.

Рекомендации по исследованию могут быть полезны для педагогов, тренеров, родителей, стремящихся поддерживать активный образ жизни у молодежи в условиях цифровизации.