

ВЛИЯНИЕ ПИЛАТЕСА НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

**Закирова Р.В. студент 3 курса, институт информатики,
математики и робототехники**

**Научный руководитель - Хасанова Е.З., старший преподаватель
Уфимский университет науки и технологий**

Ключевые слова: пилатес, студенты, физическая культура, оздоровление, гибкость, физическая активность.

В статье рассматривается влияние системы пилатес на оздоровление студентов. Приведены основные принципы методики и её влияние на физическое состояние обучающихся.

Введение. Современные студенты сталкиваются с рядом проблем, связанных с малоподвижным образом жизни, стрессом и неправильной осанкой. Одним из эффективных способов улучшения физического и психологического состояния является методика пилатес. [1] Данная система упражнений направлена на развитие гибкости, координации, укрепление мышечного корсета и нормализацию психоэмоционального состояния. [2]

Цель работы. Оценить влияние занятий пилатесом на физическое состояние студентов и определить эффективность методики для их оздоровления.

Результаты исследований. В исследовании приняли участие 15 студентов, разделённых на две группы: экспериментальную (занимающуюся пилатесом) и контрольную (не практиковавшую пилатес). Исследование длилось 2 недели, в течение которых оценивались следующие показатели: [3]

- уровень гибкости (тест «наклон вперёд»);
- сила мышц корпуса (тест на удержание планки);
- уровень стресса (опросник);
- общая физическая активность (анкетирование).

Таблица 1. Динамика изменений показателей в экспериментальной группе

Показатель	До начала эксперимента	После 2 недель
Гибкость (см)	14	19,7
Планка (сек)	30	44,7
Уровень стресса (баллы)	7	4
Физическая активность (часы в неделю)	2	4

Результаты показали значительное улучшение гибкости, силы мышц корпуса и снижение уровня стресса у студентов, занимающихся пилатесом. Данные подтверждают эффективность методики для улучшения физического и психоэмоционального состояния.

Выводы. Занятия пилатесом положительно влияют на физическое и психическое состояние студентов. Регулярное выполнение упражнений способствует укреплению мышечного корсета, повышению гибкости и снижению уровня стресса. Методика может быть рекомендована для включения в программы физического воспитания студентов.

Библиографический список:

1. Ньюсон, Э. Йога и пилатес. Домашние тренировки: учебное пособие/ Ньюсон, Э ; под ред. Арт-Родник - Москва, 2011. - 176 с.
2. Остин, Д. Пилатес для вас: учебное пособие / Остин, Д; под ред. Попурри - Москва, 2006. - 320 с.
3. Дан, О. Пилатес - гимнастика звезд: учебное пособие / Дан, О; под ред Питер - Москва, 2007. - 186 с.

THE INFLUENCE OF PILATES ON STUDENT HEALTH

Zakirova R.V.

Scientific supervisor - Khasanova E.Z.

Ufa University of Science and Technology

Keywords: *Pilates, students, physical culture, health improvement, flexibility, physical activity.*

The article examines the impact of the Pilates system on student health. The main principles of the method and its effect on the physical condition of students are presented.