

Маскаева Татьяна Юрьевна,

Кандидат педагогических наук, доцент,
Российский университет транспорта (МИИТ)

Жданова Марина Викторовна, преподаватель,

Московский государственный технический
университет им. Н.Э Баумана

Титунина Марина Николаевна, преподаватель.

Московский государственный технический
университет им. Н.Э Баумана

**ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
PILATES AS A MEANS OF FORMING
A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS**

Аннотация. В условиях современного образования студенты в возрасте от 17 до 24 лет сталкиваются с комплексом проблем, связанных с гиподинамией, увеличением учебных нагрузок, психоэмоциональным стрессом и несбалансированным образом жизни. Система пилатес рассматривается как перспективный инструмент для решения этих проблем и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

Abstract. In the conditions of modern education, students aged 17 to 24 years face a complex of problems related to physical inactivity, increased study loads, psycho-emotional stress and an unbalanced lifestyle. The pilates system is considered a promising tool for solving these problems and developing sustainable healthy lifestyle skills.

Ключевые слова: Физическая активность, психоэмоциональное состояние, стресс, физическое здоровье, осанка.

Keywords: Physical activity, psycho-emotional state, stress, physical health, posture.

Формирование устойчивых навыков здорового образа жизни (зож) в юношеском возрасте является ключевым фактором для профилактики заболеваний и обеспечения долгосрочного здоровья. Несмотря на осознание важности физической активности и здорового питания, внедрение эффективных программ, способствующих формированию зож у студентов, остается актуальной задачей. Существующие подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях зачастую ориентированы на спортивные достижения или общую физическую подготовку, не всегда учитывая индивидуальные потребности, уровень подготовки и психологические особенности студентов [1]. Это приводит к недостаточной мотивации к регулярным занятиям и отсутствию устойчивого интереса к физической культуре вне обязательных занятий.

В последние десятилетия растёт интерес к холистическим упражнениям, которые рассматривают организм как единое целое и уделяют внимание не только физическому, но и ментальному и эмоциональному здоровью. Холистические упражнения — это интегративный подход к физической подготовке, охватывающий не только физическое здоровье, но и психическое и духовное благополучие. Они способствуют достижению равновесия и гармонии между телесными, ментальными и духовными аспектами личности. Одной из таких систем является Пилатес, разработанная Джозефом Пилатесом. Эта методика, основанная на принципах контроля, концентрации, плавности, точности и дыхания, доказала свою



эффективность в укреплении глубоких мышц корпуса, улучшении гибкости, коррекции осанки и снижении стресса [1]. Однако, несмотря на признание эффективности Пилатеса для реабилитации и общего оздоровления, его потенциал как комплексного инструмента для системного формирования здорового образа жизни у относительно здоровой, но подверженной риску гиподинамии и стресса студенческой аудитории 17-24 лет, остается недостаточно изученным. Требуется комплексный анализ того, как регулярные занятия Пилатесом влияют не только на физические параметры, но и на психоэмоциональное состояние, а также на изменение поведенческих установок в отношении питания, сна и общей активности, что является основой формирования ЗОЖ.

Цель исследования: обосновать влияние занятий по системе Пилатес на формирование компонентов здорового образа жизни у студентов.

Современные исследования (например, в области общественного здравоохранения и спортивной медицины) всё чаще подчеркивают, что здоровый образ жизни — это не просто отсутствие болезней, а комплексное состояние, включающее физическое, ментальное и социальное благополучие [2]. Игнорирование любого из этих аспектов (физическая активность, психоэмоциональное состояние, питание, сон) приводит к дисбалансу и риску для здоровья.

Данные за последние годы [2], продолжают указывать на тревожные тенденции: высокий уровень гиподинамии среди молодежи, значительный рост распространенности тревожных и депрессивных состояний, нарушения сна, а также нездоровые пищевые привычки, часто связанные с академическим стрессом и образом жизни.

Физическая активность уже давно признана важным компонентом укрепления здоровья. Регулярное участие в физических нагрузках помогает снять психологическое давление, способствовать формированию правильной осанки, уменьшить хронические заболевания, способствовать укреплению психического здоровья. Метод Пилатеса, разработанный Джозефом Пилатесом и первоначально известный как контрология, был призван обеспечить полную интеграцию тела и улучшить мышечную силу, баланс и гибкость. Пилатес объединил верхние и нижние конечности с туловищем, вместо того чтобы тренировать отдельные группы мышц. При правильном подборе упражнений и контролируемой дозировке программы пилатеса могут способствовать коррекции нарушений осанки, связанных с позвоночником. Так в исследованиях Танга и др. было показано, что метод пилатеса является эффективной физической терапией для уменьшения боли и угла Кобба у пациентов с деформацией позвоночника [8]. Этот метод упражнений может облегчить деформацию позвоночника за счёт коррекции неправильной осанки, укрепления мышц, влияющих на неправильную осанку, и поддержания равновесия. Пилатес повышает гибкость позвоночника, тем самым облегчая состояние при деформациях позвоночника [5]. Исследование, проведённое Ахмади с участием студенток университета также показало, что занятия пилатесом эффективны для коррекции грудного кифоза и лордоза у студенток [6].

Укрепление мышц кора, повышение гибкости и коррекция осанки признаются критически важными не только для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата, но и для улучшения общего самочувствия и спортивных достижений, что подтверждается недавними исследованиями в спортивной физиологии и реабилитации.

Популярность направлений Mind & Body куда относится и пилатес, включают сознательное дыхание и концентрацию, способствуют снижению уровня кортизола (гормона стресса), улучшению нейропластичности и регуляции эмоций [3].

Многочисленные исследования показывают, что у людей, занимающихся пилатесом, улучшилась осанка, подвижность суставов, тонус мышц и самочувствие, а у 90% девушек улучшилась концентрация, улучшилось качество сна и снизился уровень стресса [4,6,7,8]. Эти



данные подтверждают эффективность регулярных занятий пилатесом и улучшение физического и психологического состояния человека.

Созданные в начале 20-го века Джозефом Пилатесом упражнения работают с более мелкими и глубокими стабилизирующими мышцами тела так же тщательно, как и с основными.

Пилатес поддерживает здоровье суставов, костей, стабилизирует эмоциональное состояние, улучшая кровообращение, иммунитет, сон [5].

Из-за отсутствия сильного утомления может обманчиво казаться, что пилатес — это простые и легкие, а значит не самые эффективные для фитнес-целей упражнения. Однако занятия требуют значительной силы и концентрации, улучшают физическую форму.

Низкая ударная нагрузка, оптимальное соотношение силы и гибкости, координация дыхания и движения уменьшают боли, дают энергию и большую подвижность в теле, подходят людям любой физической подготовки.

Заключение

Пилатес — это комплекс упражнений для ума и тела, направленный на укрепление мышц кора, развитие гибкости, контроль осанки и дыхания, который может рассматриваться как инструмент формирования здорового образа жизни студентов. Практика по системе Пилатес способствует формированию сильного, функционального тела и здоровой осанки. Более того, пилатес развивает осознанность, концентрацию и навыки правильного глубокого дыхания, что является мощным инструментом для эффективного управления стрессом.

Список литературы:

1. Айдарханова, Ж. Депрессия и тревожные расстройства среди молодёжи: глобальные данные и местные решения / Жансая Айдарханова, Лязат Бердалиева // In И.Е. The World Of Science and Education, (15 мая ELB) - 2025. – С. 46-48.
2. Каленчук, И.Е. Влияние дыхательных упражнений и медитаций на организм человека / И.Е. Каленчук, Е.В. Иванова // Научные известия. – 2022. - №31. – С.27-29.
3. Климов, В. М. Влияние разных видов физкультурно-спортивных специализаций на психофизиологический статус студенток. / В.М. Климов, Р.И. Айзман // Психология. Психофизиология.- 2019. - № 4. - С. 83–90.
4. Трунилова, Н.В. Влияние занятий по системе пилатеса на психоэмоциональное состояние студентов / Н.В. Трунилова // Инновационная наука. – 2023. - №6-1. – С.251-253.
5. de Alves Araújo, M.E. The effectiveness of the Pilates method: reducing the degree of non-structural scoliosis, and improving flexibility and pain in female college students / M.E. de Alves Araújo, E. da Bezerra Silva, D. Bragade Mello // Journal Bodyw Mov Ther. – 2012.
6. Ahmadi, F. The impact of 10 weeks of Pilates exercises on the thoracic and lumbar curvatures of female college students / F. Ahmadi, A. Safari Variani, A. Saadatian, S. Varmazyar // Sport Sci Health. – 2021.
7. Bipin, D. Isolated and combined effect of selected Pilates exercises and yogic practice on postural deformities among school boys / D. Bipin // Alagappa University. - 2019.
8. Tang, R. The rehabilitation effect of Pilates combined with Schroth training system for scoliosis / R .Tang, J. Jiang, Q. Zhong // Contemp Med. – 2019.

