

**ПИЛАТЕС КАК СРЕДСТВО КОРРЕКЦИИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

**PILATES AS A MEANS OF CORRECTING STUDENTS'
EMOTIONAL HEALTH**

**Кузнецова Н. Г., канд. пед. наук, доцент,
Камышкайло И. Е., ст. преподаватель
Вербицкая А. В., студентка**

Белорусского национального технического университета, г. Минск

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена изучению психических возможностей людей молодого возраста. Определены особенности становления и развития эмоциональной сферы молодых людей. Рассмотрены причины появления негативных эмоциональных состояний. В статье представлена общая характеристика, разновидности занятий, оздоровительное действие, принципы выполнения и способы проведения занятий применительно к упражнениям системы пилатес. Показано, что одним из действенных способов улучшения здоровья студентов является использование упражнений системы пилатес.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье; студенты; физические упражнения; заболевания; коррекция.

ABSTRACT. The article is devoted to the study of the mental capabilities of young people. The features of the formation and development of the emotional sphere of young people are determined. The reasons for the appearance of negative emotional states are considered. The article presents the general characteristics, types of classes, health-improving action, principles of performance and methods of conducting classes in relation to Pilates exercises. It is shown that one of the effective ways to improve the health of students is the use of Pilates exercises.

KEY WORDS: health; students; physical exercises; diseases; correction.

Введение. В современной образовательной среде качественное обучение студентов, особенно важное на первых курсах, отличается значительным эмоционально-психологическим напряжением, повышенными потребностями к достижению будущей специальности. Однако студенты, как правило, не имеют той специфической адаптации, которая позволила бы им форсировать физическую и эмоциональную перегруженность в процессе обучения. Изучение диссертационных исследований, научной литературы подтверждает факт повышения эффективности оздоровительных процессов, увеличения адаптации организма к физическим нагрузкам людей молодого возраста посредством регулярных занятий физическими упражнениями. В вопросах профилактики болезней, поддержания здоровья, широкое признание среди молодежи, наряду с традиционными средствами оздоровительной физической культуры, получили йога и

пилатес [1, 2, 3]. При этом практически не существует предметных исследований относительно существенного воздействия пилатеса на психическое здоровье студентов.

Мы полагаем, что решение вопроса снижения стресс-реакций у студентов в процессе профессиональной подготовки представляет несомненный практической интерес.

Цель исследования – улучшение психоэмоционального состояния девушек 17–19 лет посредством использования упражнений системы пилатес на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования.

Задачи исследования:

1. Выявить методические особенности использованием упражнений системы пилатес в процессе занятий физической культурой с девушками 17–19 лет.

2. Изучить динамику психоэмоциональных показателей у девушек 17–19 лет на занятиях физической культурой с учетом применения средств пилатеса.

Объект исследования: девушки 17–19 лет.

Предмет исследования: образовательный процесс со студентками 17–19 лет на занятиях по физической культуре в учреждении высшего образования.

Методы исследования: анализ литературы по изучаемой тематике, тимологический опрос, статистические методы.

Проведение исследования.

1 этап (сентябрь 2022 г. – декабрь 2022 г.) был направлен на общую характеристику системы пилатес, влияние его средств на организм женщин молодого возраста. Педагогические наблюдения на занятиях физической культурой дали возможность изучить методические особенности проведения занятий с женским контингентом.

2 этап (декабрь 2022 г. – май 2023 г.). Были сформированы экспериментальная (ЭГ), ($n = 21$) и контрольная (КГ), ($n = 21$) группы. Проведенный тимологический опрос продемонстрировал меру предрасположенности девушек 17–19 лет к стресс-реакциям («эмоциональному выгоранию»). Анкета предусматривала 22 вопроса об эмоциональных ощущениях, касающихся образовательного процесса [4]. Кроме того, в процессе исследования девушкам было предложено принять участие в опросе на тему адаптации и перенапряжения (тесты М. Люшера и Э. Динера). Суть диагностики М. Люшера и Э. Динера заключалась в том, что цвета, которые выбирает испытуемый, подчеркивает стремление к выбранной профессии, что отражается на психическом настроении человека, сопротивляемости стрессам, инициативе и взаимоотношениях. Тест М. Люшера и Э. Динера предоставляет возможность узнать источники психологического стресса, который может обусловить появление негативных последствий [4, 6].

В ЭГ подготовительная часть занятия организовывалась согласно учебной программы по физической культуре. Основная часть (февраль – май 2022 г.) – предусматривала включение в занятия упражнений системы пилатес: статические и динамические базовые и модифицированные упражнения. Заключительная – стретчинг, релаксационные упражнения, элементы йоги.

В КГ все части занятия организовывались согласно учебной программы по физической культуре.

На 3-м этапе (май – август 2023 г.) анализировались полученные данные, формулировались выводы.

Результаты исследования и их обсуждение. Показатели эмоционального выгорания оценивались по специальным субшкалам (таблица 1).

Таблица 1. Показатели эмоционального выгорания в различных возрастных группах (\bar{X} , баллы)

Возраст, лет	Эмоциональное истощение	Дереализация (цинизм)	Профессиональное благополучие
<30	19,44	7,70	30,19
30–40	19,29	7,55	28,79
40–50	20,29	7,29	27,82
>50	21,48	7,71	31,52

Повышенные показатели эмоционального истощения ($p < 0,05$), дереализации ($p < 0,05$), профессионального благополучия ($p > 0,05$) наблюдались у студенток в начале исследования по сравнению с конечными результатами (рисунок 1).

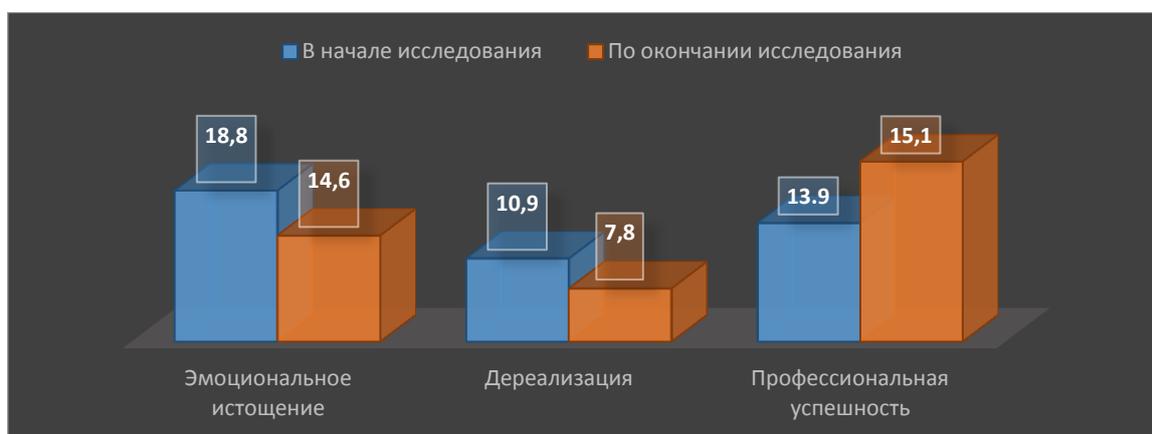


Рисунок 1. Показатели эмоционального выгорания у девушек 17–19 лет (\bar{X} , баллы)

Проведенная психологическая диагностика М. Люшера и Э. Динера подтвердила положительное воздействие пилатеса на психоэмоциональное здоровье девушек 17–19 лет. По мере освоения пилатеса исчезали замкнутость, отчужденность, раздражение, оппозиционность, агрессивная манера держаться, готовность оставить трудности. На первый план в предпочтениях стали заявленные своего характера, свобода выбора, терпение. Исследование результатов тестов М. Люшера и Э. Динера показало, что и в ЭГ, и в КГ произошло увеличение степени счастья. Отмечено, что в ЭГ наблюдалось небольшое падение степени счастья только в начале занятий, а со временем наблюдался его рост. Определенные значения U-критерия Уилкоксона подтвердили предположение о

положительном влиянии упражнений пилатеса на чувство счастья, в частности, и на психоэмоциональное состояние девушек 17–19 лет.

Выводы.

1. Методическими особенностями занятий фитнесом с девушками 17–19 лет на занятиях физической культурой выступали следующие:

– основа проведения занятий с использованием элементов пилатеса – гимнастические упражнения с осуществлением обязательного педагогического контроля за физическим состоянием девушек 17–19 лет;

– дополнение каждого занятия средствами пилатеса, значительный набор подготовительных и подводящих упражнений, давший возможность повысить надежность и продуктивность тренировок, учет освоения техники выполнения упражнений, возможность варьирования, смена статических упражнений динамическими, применение анатомически логичных упражнений;

– интеллектуальная фиксация при выполнении упражнений;

– акцент на выполнении дыхательных упражнений, обязательном использовании стретчинга для предупреждения травм и повышения эффективности занятий [5];

2. В статье представлены результаты исследований, позволившие изучить влияние занятий пилатесом на эмоциональное состояние девушек 17–19 лет. В начале исследования у большинства студенток отмечались снижение самооценки и концентрации внимания, вспыльчивость, безразличие, выраженная быстрая утомляемость, которая проявлялась уже в начале учебного дня, нарастала к вечеру и не проходила после отдыха. Синдром эмоционального выгорания выражался значительной эмоциональной напряженностью и отрицательными изменениями при общении в коллективе.

Регулярное применение упражнений пилатеса на занятиях по физической культуре положительно повлияли на психоэмоциональное состояние девушек 17–19 лет: уменьшилась предрасположенность к «эмоциональному выгоранию», повысилась сопротивляемость организма к перегрузкам нервной системы, концентрация внимания, самооценка; снизилась утомляемость, вызванная учебной; улучшились коммуникативные связи с сокурсниками, возросла потребность в учебе, активном отдыхе [4, 6].

Список литературы

1. Буркова, О. В. Влияние системы Пилатес на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: автореф. дис...канд. пед. наук / О. В. Буркова. – ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма». – М.: «Радуга», 2008. – 27 с.

2. Демидович, Н. Г. Использование упражнений системы пилатес в физическом воспитании студенток белорусского национального технического университета / Н. Г. Демидович // Мир спорта. – 2014. – № 4. – С. 17–23.

3. Квятковская, Н. А. Мониторинг хронических заболеваний студентов Белорусского национального технического университета / Н. А. Квятковская, Л. В. Казакова, Л. А. Торшина //матер. XVII Международного симпозиума ; Могилев МГУ имени А.А. Кулешова, 11 – 13 декабря 2014 г. ; под ред. В.И. Загrevского [и др.]. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2015 – 352 с. : ил. – С. 106 – 107.

4. Ковальчук, А. Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис...канд. псих. наук: 19.00.07 / А. Н. Ковальчук; Нижегородский гос. ун-т им. Н. И. Лобачевского. – Нижний Новгород, 2007. – 208 с.

5. Кузнецова, Н. Г., Камышкайло, И. Е. Методические особенности применения современных направлений фитнеса со студентами на занятиях физической культурой / Н. Г. Кузнецова, И. Е. Камышкайло // 16-я Междунар. науч.-техн. конф. «Наука – образованию, производству, экономике». – Минск: БНТУ, 2018. – С. 567.

6. Мартусевич, Н. О. Диагностика психофизиологического состояния спортсменов различных специализаций / Н. О. Мартусевич, Е. А. Кондратенкова // матер. XVII Международного симпозиума ; Могилев МГУ имени А.А. Кулешова, 11 – 13 декабря 2014 г. ; под ред. В. И. Загrevского [и др.]. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2015 – 352 с. : ил. – С. 196.

УДК 796.06

ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ ОБЪЕКТОВ НА II ИГРАХ СТРАН СНГ В БЕЛАРУСИ

INFORMATION SYSTEMS OF SPORTS FACILITIES AT THE II GAMES OF THE CIS COUNTRIES IN BELARUS

**Блашкевич А. В., старший преподаватель, Литош Е. С., студент
Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины, г. Гомель**

АННОТАЦИЯ. С целью проведения в Республике Беларусь II Игр СНГ специалистами были спроектированы, а в дальнейшем установлены информационные системы спортивных объектов, специализированные системы обеспечения судейства и телевизионных трансляций. Важной задачей развития спортивно-оздоровительной инфраструктуры страны является строительство спортивных сооружений для организации спортивно-оздоровительной работы среди населения, обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов, проведение спортивных мероприятий, соревнований, олимпийских игр, которые в своем большинстве выполняют задачи по сохранению, восстановлению и приумножению здоровья и имеют целью выявление сильнейших спортсменов и команд, высших спортивных достижений, совершенствование спортивного мастерства.