



ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Надежкина Варвара Витальевна

студентка 3 курса теплоэнергетического факультета

Соколова Екатерина Владимировна

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Статья рассматривает влияние регулярных занятий пилатесом на физическое и психологическое состояние человека. Описываются преимущества пилатеса, такие как улучшение осанки, увеличение подвижности суставов, снижение болей в спине, улучшение настроения, памяти и концентрации. Также представлены конкретные упражнения пилатеса и рекомендации по их выполнению.

Ключевые слова: пилатес, осанка, подвижность суставов, улучшение настроения, концентрация.

Цель работы: изучение влияния регулярных занятий пилатесом на физическое состояние человека, рассмотрение основных принципов и упражнений этой системы физических упражнений, а также анализ их воздействия на организм человека.

Пилатес – это система физических упражнений, основной целью системы, которой является укрепление мышц тела без наращивания мышечной массы, улучшение осанки, координации, баланса и гибкости.

Основные принципы пилатеса: концентрация, контроль, точность, плавность движений, дыхание и центрирование. Концентрация означает фокусировку внимания на выполнении каждого движения, контроль – поддержание правильной формы тела при выполнении упражнений, точность – выполнение движений с максимальной точностью и плавностью, дыхание – правильное дыхание во время выполнения упражнений (глубокое грудное дыхание), центрирование – работа над центром силы (мышцами живота).

Пилатес подходит для всех людей вне зависимости от возраста и уровня физической подготовки. Он помогает улучшить качество жизни, укрепить здоровье, повысить уровень энергии и жизненной активности. Кроме того, пилатес может использоваться в качестве реабилитационной программы после травм или операций.

Система пилатеса включает в себя множество упражнений, которые направлены на работу со всеми группами мышц. Например, упражнения на полу, на тренажёрах, с использованием разных приспособлений.



Регулярные занятия пилатесом способствуют укреплению мышц спины, пресса, бёдер, ягодиц, рук и ног. Они помогают улучшить осанку, координацию движений, баланс и гибкость. Также пилатес способствует снижению веса и уменьшению объёмов тела. Пилатес – это не просто набор физических упражнений, но и особая философия, которая может оказывать положительное влияние на психологическое состояние человека. Вот несколько способов, которыми пилатес может улучшить ваше психическое здоровье: снижение стресса, улучшение настроения, развитие уверенности в себе, улучшение качества сна, улучшение памяти и концентрации, развитие самодисциплины.

Таким образом, пилатес может оказать положительное влияние на психологическое состояние человека, помогая ему справляться со стрессом, улучшать настроение, развивать уверенность в себе и улучшать качество жизни в целом.

В рамках данного исследования была проведена серия регулярных тренировок по методике пилатеса, в которой участвовали 10 студенток теплоэнергетического факультета, продолжительностью три раза в неделю в течении 6 месяцев. Исследование было направлено на оценку эффективности данного вида физической активности в контексте улучшения общего состояния здоровья и физической формы испытуемого.

Перед началом исследования я провела опрос участниц эксперимента, по итогам которого более 80% девушек страдали болью в спине и болью в мышцах, с трудом могли дотянуться стоя до носков и не могли долгое время простоять с прямой осанкой, а у 60% девушек были проблема с концентрацией, плохой сон и частый стресс.

Для исследования я использовала следующие упражнения в тренировках:

1) Планка – укрепляет мышцы кора, улучшает осанку и стабильность корпуса. Чтобы его выполнить надо встать в положение отжимания, опираясь на предплечья и носки стоп. Держать тело прямо, образуя прямую линию от головы до пяток и сохранять это положение в течение 20-60 секунд.

2) Подъемы ног лежа – способно укрепить нижнюю часть живота и бедра. Для его выполнения надо лечь на спину, свести ноги вместе, руки расположить вдоль тела. Поднимите ноги примерно на 45 градусов от пола, затем медленно опустите их вниз, не касаясь пола. Повторять 8-12 раз.

3) Круги ногой – укрепляет внутренние и внешние мышцы бедра, улучшает подвижность тазобедренного сустава. Для выполнения этого упражнения надо лечь на бок, опереться на локоть. Поднять верхнюю ногу примерно на 15 см от пола и начать рисовать круги ногой вперед. Сделать 5-10 кругов в одном направлении, затем сделать в обратном направлении.

4) Растяжка спины – влияет на улучшение гибкости и растяжку, снимает напряжение. Тело расположено на животе, руки вытянуты вперед. После следует медленно поднимать



голову, грудь и руки от пола, удерживая бедра и ноги на полу. Задерживаться в этом положении надо 5-10 секунд, затем медленно опускаться обратно на пол. Повторение 5-10 раз.

Через 6 месяцев выполнения этих упражнений были отмечены значительные изменения в осанке, подвижности суставов, силе и тоне мышц. Осанка стала более прямой, плечи расправились, что привело к ощущению большей уверенности и комфорта в повседневной жизни. Подвижность суставов также увеличилась, что позволило выполнять более сложные движения и упражнения без ограничений. Особенно заметно улучшилась подвижность тазобедренных суставов, что способствовало повышению общей гибкости тела. Мышечный корсет стал более развитым и сильным, что отразилось на улучшении стабильности корпуса и снижении риска травм. Также наблюдалось уменьшение болей в спине, что связано с укреплением мышц спины и улучшением осанки. Внутренние органы получили лучшую поддержку благодаря укреплению мышц живота, что могло положительно сказаться на их функционировании.

По завершению исследования я провела итоговый опрос участниц. Результаты которого показали, что у 100% участниц улучшилась осанка, подвижность суставов, тонус мышц и самочувствие, а у 90% девушек улучшилась концентрация, улучшилось качество сна и снизился уровень стресса. Эти данные подтверждают эффективность регулярных занятий пилатесом и улучшение физического и психологического состояния человека.

Таким образом, пилатес — это эффективный метод тренировки, который позволяет достичь хороших результатов при регулярных тренировках и влияющий на многие аспекты в жизни человека

Список литературы:

1. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки. – М.: Феникс – 2007. – 192 с.
2. Патерсон Д. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. – М.: Бином – 2023. – 480 с.
3. Паттерсон Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса. – М.: Феникс – 2006. – 224 с.