

УДК 796.011.1

Демьянова Людмила Михайловна, кандидат медицинских наук, доцент

доцент Кафедры физической культуры

Южный Федеральный Университет

г. Ростов-на-Дону

Капустина Елена Владимировна

доцент Кафедры физической культуры

Южный Федеральный Университет

г. Ростов-на-Дону

Бондаренко Алина Алексеевна

студентка

2 курс, Факультет «педагогическое образование с двумя профилями

подготовки: русский язык и литература»

Южный Федеральный Университет

г. Ростов-на-Дону

ПИЛАТЕС КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Аннотация: статья посвящена рассмотрению влияния физической нагрузки на психологическое состояние человека, подробно исследованы предпочтения людей в борьбе со стрессом. В работе приведены два опроса студентов на тему «Метод снятия стресса»

Ключевые слова: физическая культура, пилатес, стресс, борьба, йога.

Annotation: the article is devoted to the consideration of the influence of physical activity on the psychological state of a person; the preferences of people in dealing with stress are studied in detail. The paper presents two surveys of students on the topic "Method of stress relief".

Keywords: physical culture, Pilates, stress, struggle, yoga.

В настоящее время стрессовые ситуации возникают практически ежедневно, сопровождаясь нарушениями в нервной системе человека. Борьба

со стрессом – актуальная проблема для современного общества. Существует много способов, однако одним из лучших является пилатес.

Как одно из направлений фитнеса, пилатес положительно влияет на физическое и психическое здоровье человека с помощью «нежных» упражнений без дополнительного веса и скорости выполнения. Занятия пилатесом индивидуальны для каждого, поэтому подходят абсолютно всем желающим.

Эта тема актуальна не только сейчас, она была животрепещущей довольно давно. Так, в исследовании Ю. Л. Ханина и Г. В. Булановой о положительном влиянии физических нагрузок на психологическое состояние человека, можно проследить тенденцию снижения уровня стресса после занятий спортом.

В подтверждение данному исследованию, был проведен социальный опрос среди студентов ВУЗа, в результате которого было выяснено, что около 49,9% респондентов выбрали методом снятия стресса «физические нагрузки», 28% отметили «общение», остальные 22% предпочли «вредные привычки».

Среди 50% опрошенных распределение голосов происходит следующим образом: 20,3% – «бег/пробежка», 14,7% – «йога», 10% – «пилатес», 5% – «плавание».

Второй опрос, ориентированный на такой вид спорта, как пилатес, дает возможность понять, насколько хорошо люди понимают, что такое пилатес. Анализ показал, что 75% респондентов отметили, что пилатес – это альтернатива йоге, 10% проголосовали за вариант «Пилатес – это часть фитнес-программ», 15% совершенно ничего не знают об этом виде спорта.

Исходя из этого, следует обратить внимание на ненавязчивую пропаганду пилатеса среди людей: данный вид спорта является одним из самых полезных. Поэтому нужно помнить о главных правилах выполнения всех упражнений пилатеса:

- 1) следует правильно дышать;

- 2) нужно сводить лопатки к позвоночнику;
- 3) спина должна быть идеально ровной;
- 4) полный контроль над движениями тела;
- 5) индивидуальная амплитуда выполнения упражнений.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в настоящее время люди борются со стрессом с помощью эффективных и малозатратных способов, таких как бег, пилатес, йога. И их всего многообразия видов спорта каждый может подобрать себе тот самый, который будет наиболее подходящим и комфортным. Но не стоит забывать о том, что бороться со стрессом нужно не только с помощью физических нагрузок. Следует выровнять режимы дня, питания, а также сна.

Список использованной литературы

1. Стресс и тревога в спорте [Текст]: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
2. Психологическая диагностика [Текст] : учебник для вузов / под ред. М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – СПб. : Питер, 2007. – 652 с.
3. Пилатес. Почему так популярна эта методика? [Электронный ресурс]: <http://sitesporta.net/fitnes/pilates.-pochemu-tak-populyarna-eta-metodikass.html> (25.05.2019)