УДК 796.035-057.875:004

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПИЛАТЕС

В. А. Пешко

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Т. Ф. Торба

Проведен опрос среди одногруппников для оценки распространенности жалоб на опорно-двигательный аппарат. Главной целью является распространение системы пилатес для профилактики профессиональных заболеваний IT-специалистов. Разработан комплекс упражнений, учитывающий выявленные проблемы.

Ключевые слова: система пилатес, студенты, информационные технологии, опрос, здоровье, гиподинамия, осанка.

HEALTH-IMPROVING PILATES GYMNASTICS

V. A. Peshko

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor T. F. Torba

A survey was conducted among fellow students to assess the prevalence of complaints on the musculoskeletal system. The main goal is to spread the increasingly popular Pilates system in order to prevent occupational diseases among IT specialists. A set of exercises has been developed that takes into account the identified problems.

Keywords: pilates system, students, information technology, survey, health, physical inactivity, and posture.

Современный образовательный процесс характеризуется высокой интенсивностью умственных нагрузок и ограничением двигательной активности. В особенности это касается студентов технических вузов, которые проводят значительную часть времени в статическом положении. Но больший вред здоровью получают студенты факультета автоматизированных систем и технологий. Они проводят за монитором от 6 до 10 часов ежедневно, а то и больше, что создает предпосылки для развития профессионально-обусловленных нарушений: синдрома запястного канала, шейного остеохондроза, зрительного утомления и гиподинамии [1]. В таких условиях, учитывая, что студенты действительно связывают свою жизнь со специальностью, на которой обучаются, сохранение здоровья будущих IT-специалистов становится одной из значимых задач.

Система пилатес представляет собой комплекс упражнений, направленных на укрепление мышц «кора», развитие гибкости и координации движений. Ключевыми принципами метода являются концентрация, контроль, центрирование, дыхание и плавность. В отличие от силовых тренировок, пилатес минимизирует осевую нагрузку на позвоночник, что делает его безопасным для людей с начальными стадиями нарушений опорно-двигательного аппарата [2, 3].

Для оценки актуальности внедрения пилатеса в практику студентов было проведено социологическое исследование. В опросе участвовало около 26 учащихся. В итоге можно выявить структуру жалоб на здоровье и определить готовность к использованию оздоровительных методик.

На первом этапе анкетирования выявлялись основные жалобы на самочувствие. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Распределение жалоб на состояние здоровья среди студентов.

Вид жалобы	Количество человек	%
Боли в шейно-воротниковой зоне	7	26,9
Боли в поясничном отделе	11	34,6
Быстрая утомляемость	10	42,3
Головные боли и напряжение	14	53,8
Другое	4	15,4
Нет жалоб	7	26,9

Данные табл. 1 свидетельствуют о высоком распространении головной боли, быстрой утомляемости и проблемы с осанкой, что явно указывает на сидячий образ жизни с постоянной концентрацией в экран монитора [4]. Это подтверждает необходимость выбора щадящих методов коррекции.

Результаты опроса о готовности студентов проводить комплекс упражнений представлены в табл. 2.

Таблица 2

Интерес к занятиям пилатесом в зависимости от состояния здоровья

Категория еспондентов	Готовы заниматься	Затрудняюсь ответить	Не готовы
Имеющие боли	10	5	4
Не имеющие боли	2	2	3

Анализ табл. 2 выявляет прямую зависимость: студенты, испытывающие болевые ощущения в спине, утомляемостью и напряжением, почти в два раза чаще готовы заниматься пилатесом. При этом среди студентов без жалоб преобладает отказ от занятий. Это говорит о том, что мотивация к оздоровительным практикам формируется преимущественно на основе личного дискомфорта, а не профилактической осведомленности.

В ходе исследования был разработан комплекс упражнений на базе пилатеса, адаптированный для выполнения в домашних условиях (продолжительность – 15 минут). Комплекс включает дыхательные практики, упражнения на мобилизацию позвоночника и укрепление мышечного корсета. А именно упражнения «Сотня» (упрощенная), «Ракушка» и «Плавание» [2]. Такой подход дает явные показатели в улучшении самочувствия и работоспособности учащихся.

Пилатес является эффективным инструментом сохранения здоровья студенческой молодежи. Высокий уровень заинтересованности данной системой упражнений среди студентов с нарушениями осанки подтверждает потенциал этого направления. Рекомендуется внедрить модули по пилатесу в занятия и распространение памяток среди учащихся для самостоятельной работы.

И главное – помнить, что движение – это жизнь!

Литература

1. Прокопенко, Л. В. Актуализированные гигиенические критерии оценки условий труда / Л. В. Прокопенко // Медицина труда и промышленная экология. – 2022. – № 3. – С. 185–192.
2. Бирюкова, Н. М. Фитнес-программы для студентов вузов : учеб.-метод. пособие / Н. М. Бирюкова. – Минск : БГУФК, 2023. – 131 с.
3. Смирнов, А. А. Влияние пилатеса на осанку студентов технических специальностей / А. А. Смирнов // Здоровье нации. – 2025. – № 1. – С. 14–18.
4. Кравцевич, А. В. Современные технологии оздоровления молодежи / А. В. Кравцевич. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2024. – 84 с.

УДК 796.011:37.035(476)

ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТА ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕ: РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

С. П. Бутрамеев

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого, Республика Беларусь

Научный руководитель Т. Ф. Торба

Статья посвящена анализу роли физического воспитания в формировании патриотизма и сохранении национальной идентичности в Республике Беларусь. Рассмотрена концепция «патриотизма через здоровье», где физическое и духовное благополучие граждан понимается как основа государственной безопасности. Особое внимание уделено воспитанию морально-волевых качеств через спорт, а также военно-патриотической подготовке молодежи.

Ключевые слова: патриотизм, физическое воспитание, национальная идентичность, здоровье нации, Беларусь, военно-патриотическая подготовка.

FORMATION OF A PATRIOTIC THROUGH HEALTH: THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRESERVING NATIONAL IDENTITY

S. P. Butrameev

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor T. F. Torba

This article analyzes the role of physical education in fostering patriotism and preserving national identity in the Republic of Belarus. It examines the concept of "patriotism through health", which views the physical and spiritual well-being of citizens as the foundation of national security. Particular attention is paid to fostering moral and volitional qualities through sports, as well as military-patriotic training for young people.

Keywords: patriotism, physical education, national identity, health of the nation, Belarus, military-patriotic training.