

**Занятия по системе Пилатес как один из способов
борьбы со стрессом у девушек 18–21 года**

Демидович Н.Г., Камышкайло И.Е.

Белорусский национальный технический университет

В настоящее время в современном обществе среди молодежи наблюдается рост стрессогенных факторов – экологических, физических, социальных, психологических, информационных, что приводит к резкому увеличению числа психических заболеваний, снижению адаптивных функций организма студентов.

Целью исследования явилось изучение влияния занятий по системе Пилатес как одного из способов борьбы со стрессом у девушек 18–21 года. В исследовании приняли участие девушки 18–21 лет ($n=35$), студентки БНТУ, занимающиеся на занятиях по предмету «Физическая культура» оздоровительной системой Пилатес. В начале и по завершению экспериментальной части исследования (декабрь 2015 г. – май 2016 г.) испытуемым было предложено выполнить психологическое тестирование, направленное на выявление степени подверженности «эмоциональному выгоранию», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

Исследование показало, что в начале исследования девушки имели высокие показатели эмоционального истощения ($p<0,05$), деперсонализации ($p<0,05$) и редукции личных достижений (профессиональной успешности) ($p>0,05$) по сравнению с показателями, полученными по завершению эксперимента. Положительная динамика исследуемых показателей наблюдалась благодаря обязательному использованию на занятиях Пилатесом специальных дыхательных упражнений, способствующих, во многом, компенсации явления энергодифицита. Использование физических упражнений на развитие гибкости, равновесия, статокINETической устойчивости оказывали влияние на такие психические качества, как уверенность в себе, спокойствие, личностную самооценку.

Таким образом, оздоровительное значение системы Пилатес заключается не только в повышении показателей гибкости, силовых, координационных способностей, но и способствует активизации центральной нервной системы, что, в свою очередь, ведёт к улучшению психического состояния, повышению устойчивости организма к перегрузкам нервной системы, снижению эмоциональной опустошенности и усталости, вызванные учебой, работой девушек 18–21 года.