

УДК 796.011.1

*Демьянова Людмила Михайловна, кандидат медицинских наук,
доцент*

*доцент Кафедра физической культуры
Южный Федеральный Университет
г. Ростов-на-Дону*

*Олонец Светлана Борисовна
доцент Кафедра физической культуры
Южный Федеральный Университет
г. Ростов-на-Дону*

*Олейникова Валерия Игоревна
студентка*

*2 курс, Факультет «педагогическое образование с двумя профилями
подготовки: русский язык и литература»
Южный Федеральный Университет
г. Ростов-на-Дону*

ЗАНЯТИЯ ПИЛАТЕСОМ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ

Аннотация: Данная статья посвящена рассмотрению определения понятия пилатес, выявлению пользы занятия пилатесом при профилактике заболеваний и травм.

Ключивые слова: Пилатес, система упражнений, профилактика травм и заболеваний.

Annotation: The article is devoted to the study of the definition of Pilates, identifying the benefits of pilates classes in the prevention of diseases and injuries.

Key words: Pilates, system of exercises, prevention of injuries and diseases.

В настоящее время вопрос о профилактике травм и заболеваний набирает все большую популярность. Стремление человека обезопасить себя от повреждений весьма понятно, однако же стоит отметить, что при

существовании различных методик пилатес является самым оптимальным выбором. В первую очередь потому, что изначально пилатес создавался как система упражнений, направленная на восстановление после травм. Вопрос весьма актуален для современного человека.

Изначально Йозеф Пилатес наименовал разработанную им систему контрологией. Но сейчас данная разработка известна непосредственно как метод Пилатеса или же просто Пилатес. Стоит отметить, что сам автор говорил о том, что его система представляет собой «координацию между телом, умом и духом» [1, С. 88].

Упражнения в пилатесе представляют собой силовые нагрузки, которые укрепляют тело, а также непосредственно растяжку мышц и связок. Специалистами было выяснено, что данная система тренировок укрепляет в первую очередь пресс, бедра и спину [2, С. 52]. Говоря более конкретно о положительных воздействиях, стоит сказать о том, что улучшается гибкость позвоночника, координация движений, плотность костной ткани, а также происходит коррекция осанки. Благодаря чему уже сейчас можно сказать, что система Йозефа Пилатеса является профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Возвращаясь к вопросу о профилактике травм, стоит сказать, что занятия пилатесом могут предотвратить такие травмы как растяжение мышц или же связок, потому что многие упражнения направлены непосредственно на развитие этих частей тела. Говоря более конкретно повышается общая гибкость, тело становится более растянутым. Благодаря чему в случае, когда могла бы произойти травма, ее не будет, потому что человек, занимаясь пилатесом и растягивал свое тело.

В ходе исследования был проведен опрос студентов вуза. Им были заданы следующие вопросы:

1. «Были ли у вас когда-либо заболевания опорно-двигательного аппарата или травмы мышц и связок?»

2. “Каким образом проходило восстановление после травмы или заболевание?”

3. “Какое, по вашему мнению, восстанавливающее физическое упражнение самое эффективное?”.

Опрос показал, что у 65,3% студентов были заболевания опорно-двигательного аппарата (24,1%) или травмы мышц и связок (41,2%). Из них ходили на лечебный массаж 30,4%; пользовались различными лекарственными средствами 33,2%; занимались пилатесом 36,4%. По мнению респондентов, самыми эффективные упражнения были направлены на растяжение мышц и связок: “Скручивания позвоночника” 37,6%; “Скручивание пресса” 33%, “Повороты” 29,4%.

Проанализировав результаты опроса, можно сказать, что почти треть студентов отдает предпочтение занятиям пилатесом при восстановлении после травмы или заболевания. Это говорит о росте популярности данной системы упражнений несмотря на то, что она относительно молода. Также некоторые студенты отмечают, что помимо лечебных свойств занятия пилатесом помогают справиться со стрессом и улучшить общее самочувствие.

Исходя из всего вышесказанного можно дать следующие рекомендации как студентам, так и людям всех возрастов: заниматься пилатесом хотя бы раз в неделю для профилактики собственного здоровья; следить за дыханием во время занятий; четко выполняйте все инструкции.

Список использованной литературы

1. Кирьянова Л.А., Мельникова Т.И. Пилатес - как форма профилактики травм и нарушений опорно-двигательного аппарата. Санкт-Петербург, 2018. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/pilates-kak-forma-profilaktiki-travm-i-narusheniy-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (Дата обращения: 29.05.2019)

2. Каерова Е.В. Матвеева Л.В. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья. Владивосток, 2017. КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/pilates-kak-sredstvo-povysheniya-interesa-studentov-k-formirovaniyu-kul'tury-zdorov'ya>

[interesa-studentov-k-formirovaniyu-kultury-zdorovya](#)

(Дата обращения:

29.05.2019)