

КОВАЛЬСКАЯ И.Ю.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Филиппов В.А., зав. кафедрой ФВиС,
БрГТУ, Брест

«ПИЛАТЕС» КАК МЕТОД, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Научные исследования в области профилактики заболевания позвоночника у студентов по системе «пилатес» показывают, что данный вид физкультуры рекомендован тем, у кого есть проблемы с позвоночником.

Основоположником системы «пилатес» является Йозеф Пилатес. Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений.

Выполнение упражнений сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс.

Пилатес помогает поверить в свои силы и тем самым формирует психическое здоровье.

Цель работы – изучить влияние системы «пилатес» на профилактику заболеваний позвоночника у студентов.

Методы исследования. В работе применялись: анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, анкетирование, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации; педагогический эксперимент, обобщение результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. При выполнении упражнений большое внимание уделяется методу визуализации, что обеспечивает правильность выполнения движений и ускоряет процесс обучения.

В ходе данных занятий «пилатес» учит студентов развивать силу, выносливость, гибкость, ловкость и быстроту. Улучшает работу внутренних органов, усиливает обменные процессы в организме.

В системе пилатеса большое значение отводится психологической установке на настойчивость в достижении цели и вере в положительное воздействие методики.

Занятия пилатесом укрепляют не только мышцы и связки позвоночника, но улучшают физическое состояние студентов. Кроме того занятия пилатесом помогают студентам сформировать правильную осанку, положительно влияют на кровообращение, помогают избавиться от стянутости мышц в ходе учебного дня, улучшают состояние мышечного корсета.

Существует восемь принципов занятия пилатесом: 1) расслабление, 2) правильное дыхание, 3) концентрация, 4) точность, 5) плавность, 6) визуализация, 7) мышечный контроль, 8) регулярность.

Упражнения по системе «пилатес» выполняются плавно и непрерывно, одно упражнение плавно переходит в другое.

Что же касается пользы пилатеса для позвоночника, следует особенно подчеркнуть, что данные упражнения обеспечивают питание межпозвоночных дисков. После 20-25 лет сосуды в хрящевых межпозвоночных дисках атрофируются, и они получают питание только из окружающей ткани. При дефиците активности количество необходимых веществ резко падает, в результате чего хрящевая ткань постепенно истончается, не замещаясь новой.

Пилатес обеспечивает необходимый уровень нагрузки, восстанавливая кровоснабжение межпозвоночных дисков; формирование мышечного каркаса.

Самая большая проблема межпозвоночных дисков – истирание, ведь на них давит весь позвоночный столб. Если окружающий их мышечный каркас недостаточно крепок, этот процесс проходит ещё быстрее.

Пилатес прорабатывает именно эти мышцы. В результате, они снимают часть нагрузки с позвоночника, снижая давление на хрящевые прослойки; контроль и равновесие.

Пилатес учит постоянно держать равновесие, «отцентриывая» тело. Благодаря этому нагрузка равномерно распределяется на тело, без искривлений в ту или иную сторону, что снижает вероятность сколиоза и его проявления; устранение мышечного спазма. На фоне многих заболеваний позвоночника возникает длительный мышечный спазм, вызывающий боль, скованность, а также снижение питания. Правильно подобранные упражнения пилатеса позволяют избавиться от этого, восстановив нормальную работу мышц.

Наличие лишнего веса значительно увеличивает нагрузку на позвоночник. Пилатес обеспечивает хороший эффект снижения веса, безопасную нагрузку. Именно этот фактор является одним из самых важных.

В комплексе упражнений пилатеса есть упражнения самого разного уровня интенсивности. Но большинство из них выполняются сидя или лежа, что позволяет избежать опасной нагрузки на позвоночник.

Выводы. Таким образом, использование средств пилатеса для профилактики заболеваний позвоночника у студентов вуза может быть эффективной только при условии применения установленных в ходе исследования принципов оздоровительной тренировки.

Занятия пилатесом должны стать образом жизни студентов и способствовать укреплению их здоровья и психологического состояния.