

Пилатес как способ исправления осанки и поддержания здоровья

Рассматривая тему здорового образа жизни и сохранения здоровья молодежи, стоит рассмотреть исходное понятие здоровья, которое звучит как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов», из чего мы можем сделать вывод, что физического укрепления здоровья и наращивания мышечной массы недостаточно, чтобы быть «здоровым человеком».

Стоит отметить, что осанка – правильная поза во время стояния, сидения, ходьбы и работы – напрямую связана со здоровьем человека. Учеными-физиологами доказано, что невозможно пребывать в состоянии «здоровья», если у человека имеется существенное искривление позвоночника. Позвоночник – центральная система организма человека, отвечающая за положение тела в пространстве. Во взрослом возрасте осанка человека регулируется мозгом неосознанно, самостоятельно, то есть во время формирования осанки стоит обращать внимание на то, сутулится ли ребенок или нет, потому что позже организм привыкнет к подобному положению в пространстве и будет бессознательно возвращаться в это положение [2].

На наш взгляд, необходимо рассмотреть виды осанки человека. Первый – нормальная осанка, когда человек легко передвигается, меньше устает. При таком положении тела нагрузка равномерно распределяется, что предохраняет от проблем с суставами и межпозвоночными дисками. Реже встречается второй вид осанки – выпрямленная, при которой изгибы позвоночника выражены минимально, но есть риск бокового искривления позвоночника, что влечет за собой недостаток кислорода, поступающего в легкие. При третьем виде осанки – сутуловатой осанке – шейный отдел позвоночника вогнут сзади, спина полукруглая. Чаще всего таким искривлением позвоночника страдают дети, так как мышцы шеи недостаточно развиты и не могут полноценно удерживать

тяжелую голову, непропорциональную телу. Такое нарушение может быть выражено физическими факторами: неправильным положением во время сидения, недостатком физической активности, а также психологическими факторами, например, неуверенностью, которая влечет за собой искривление позвоночника [3]. При кифотической осанке живот выпячен, колени находятся в полусогнутом состоянии, а плечи сведены вперед. Чаще всего такой вид искривления происходит из-за неправильной физической нагрузки. И последний вид осанки – лордотическая осанка, признаками которой являются выпяченный вперед живот и отведенное назад туловище. Получается так, что центр тяжести смещается вперед и прогиб в пояснице становится слишком большим. Чаще всего подобное искривление возникает в результате лишнего веса.

Многие взрослые люди твердят, что невозможно изменить осанку во взрослом возрасте, преподнося это как пожизненный приговор, но мы поговорим о способах исправлении осанки, ведь в этом деле важно увидеть причину возникшей проблемы и начать действовать. В большинстве источников говорится о таких способах «излечения» от сутулости и искривления осанки, как правильное положение во время сна и твердая ровная поверхность, а не мягкая удобная кровать, в которую хочется провалиться после тяжелого рабочего дня. Также стоит регулярно лежать на валике, который помогает «проминать» проблемные участки, расслабляя мышцы спины, избавляя их от напряженности [1]. Такая ежедневная процедура не помешает и здоровому позвоночнику. Помимо этого, нужно следить за осанкой во время рабочего процесса за компьютером. Важно выбрать правильную высоту стула, хорошее освещение и периодичность разминок-тренировок, чтобы держать организм в тонусе. Утренняя зарядка также будет полезна в борьбе с искривлениями позвоночника.

Конечно, все вышеперечисленные способы избавления сутулости можно использовать в повседневной жизни, но это скорее рекомендации для поддержания хорошей осанки, а не для ее исправления. Предлагаем обратиться

внимание на такой вид физической активности как пилатес. Первооткрывателем этого чудодейственного способа преодоления сутулости был Джозеф Пилатес, в честь которого и был назван этот тип фитнеса. Он говорил: «Десять уроков – и вы почувствуете себя лучше. Двадцать занятий – и вы будете лучше выглядеть. Тридцать занятий – и вы получите совершенно новое тело». Одним из самых важных достоинств такой практики является то, что любой человек, любого возраста, пола и телосложения может заниматься не только в тренажерном зале, но и дома. Возможность травм при правильном выполнении упражнений и чувствовании своего тела сведена к минимуму. Во время занятий есть возможность не только улучшить осанку, но и разогнать кровообращение и метаболизм, улучшить координацию, укрепить мышцы спины, пресса, а также улучшается подвижность суставов [4]. Но стоит помнить, что все упражнения необходимо выполнять медленно, плавно, концентрируясь на правильности выполнения.

Существует концепция, которая говорит о том, что пилатес учит тело двигаться правильно, так как нервная система достаточно гибка, чтобы перестроиться на нужный лад, приспособившись к изменяющимся условиям. В процессе заучивания упражнений, во время правильного их выполнения мозг и тело запоминают то, в каком состоянии нужно находиться организму и мышцам, превращая все упражнения в привычные для тела, другими словами, это – энграмма мышечной памяти.

Рассматривая основные принципы пилатеса, стоит, во-первых, обратить внимание на то, что тренировка направлена на проработку глубоких мышечных слоев, то есть на мышечный корсет. Соединяя тренировку глубоких мышц с их растягиванием, можно добиться хорошего результата – исправления осанки. Важно помнить, что пилатес – это не только синтез растяжения и нагрузки мышц, но и концентрация, благодаря которой достигается гармония тела и духа. Правильное, спокойное дыхание также помогает расслабить разум и улучшить координацию движений. Еще одним важным принципом является центрирование – возвращение «каркаса прочности», то есть в процессе

упражнений укрепляется центр тела – позвоночник, избавляя человека от риска развития болезней. Основной методикой выполнения упражнений является переход из одного положения (упражнения) в другое – нет никаких пауз, остановок, передышек; мышцы задействованы на протяжении всей тренировки. Но самый важный и незаменимый принцип – постоянность. Невозможно преуспеть в этом виде физической нагрузки без регулярных тренировок – минимально 3 раза в неделю.

При всех упражнениях нужно помнить про положение грудной клетки и позвоночника. «The BOX» – грудная клетка во время занятий должна расходиться, легкие раздуваться, привнося в организм большой приток кислорода. «The SPINE» – позвоночник должен быть прямым, но расслабленным, лопатки сведены вместе сзади и опущены вниз.

Таким образом, можно сделать вывод, что свое тело можно и нужно менять, выполнять физические упражнения для достижения желаемого результата, оздоровления и омоложения организма. Пилатес – один из самых безопасных и вместе с тем эффективных способов растяжки мышц и исправления нарушений осанки, являющейся важной составляющей организма здорового человека. Не стоит забывать заботиться о себе и своем теле, ведь как говорил Г. Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

Список литературы

1. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников (пособие для учителей и школьных врачей) / И.Д.Ловейко. – М.: Просвещение, 1970. 95 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001. 232 с.
3. Хиетала В., Пономарев Н.И. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития // Человек в мире спорта: новые идеи, технологии, перспективы (тезисы докладов Международного Конгресса, Москва, 24 – 28.05.98.). – М.: ФОН, 1998. – С. 537–539.
4. Хомякова Н. Правильная осанка – залог здоровья. // Навигатор. – 2003. – № 45.