

других данных. Поторопившись здесь можно приобрести неправильные навыки, которые отрицательно скажутся в дальнейшем.

К сожалению, приходится констатировать отсутствие национальной школы бокса Республики Беларусь, хотя исторический экскурс свидетельствует, что отдельные белорусские боксеры имеют высокие спортивные достижения, включая и олимпийское золото Вячеслава Яновского, (г. Витебск, тренеры: В. Г. Ильченко, В.Г. Кондратенко, Э.А. Янушковский).

Список литературы

1. Дмитриев, А.В. Совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов и резерва в единоборствах. Научно-педагогическая школа В.И. Рудницкого. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы Международной научно-практической конференции. – Мн. 2009. – В 4 т. – Т.4. – С. 39–41.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. – М.: «ИНСАН», 2010. – 320 с.
3. Прохоров Ю.М. Инновационные компоненты учебно-тренировочного процесса Витебских боксеров / Ю.М. Прохоров. – Мир спорта. – № 3 (60). – Мн. : БГУФК, 2015. – С. 38–43.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса: монография. – М.: ИНСАН, 2006. – 584 с.

ПИЛАТЕС КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

*О.В. Романчук, Е.В. Романчук, Д.Н. Семашко, В.С. Полубок
Гродно, ГрГМУ*

Позвоночный столб – это опора тела человека, состоящая из отдельных коротких суставов, костей, называемых позвонками. Окружающие позвоночник мышцы образуют мышечный корсет, удерживая его в правильном положении. Наш позвоночник имеет 4 изгиба в сагиттальной плоскости. Такая форма обеспечивает равномерное распределение массы тела, поддержание равновесия, смягчение толчков и сотрясение вдоль позвоночного столба во время ходьбы. Но кроме физиологических изгибов (2 лордоза, 2 кифоза) могут развиваться искривления во фронтальной плоскости-сколиоз [4].

Выявлением данной патологии занимается врач-терапевт. Однако, лечением занимается ортопед, хирург, мануальный-терапевт. Комплекс направлений на излечение от сколиоза включает в себя: лечебный массаж, система лечебных упражнений, ношение корсета, дыхательная гимнастика.

По данным Министерства Здравоохранения Республики Беларусь (МЗ РБ) сколиотические деформации позвоночника определены у 4-12% лиц молодого возраста (дети, подростки, школьники, студенты). При этом заболевание характеризуется множеством вариантов клинического проявления, носит особый медицинский и социальный статус. Для более детального исследования данной проблемы мы провели анкетирование среди студентов-медиков ГрГМУ.

Материал и методы. Исследование проводилось социолого-аналитическим методом, с использованием анкет. В исследовании участвовало 106 человек (53 девушек, 53 юношей) студенты первого и второго курса ГрГМУ, средний возраст составил 18 лет. Оценивалось количество лиц, страдающих сколиозом, а также осведомленность о влиянии пилатеса на данную патологию.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлено количество здоровых лиц и респондентов со сколиозом. Как видно, 7,6% юношей и 15,4% девушек имеют сколиоз различной степени. Чаще всего сколиоз возникает в детском, юношеском возрасте. Это связано с ростом костей в этот период. Сколиоз может появляться при малоподвижном образе жизни, а также из-за профессиональной деятельности, т.к. однообразное положение в течение дня приводят к деформации позвоночника. У детей же, обычно, возникает сколиоз из-за неправильной посадки за столом, либо неравномерного развития мышц, которое может возникнуть в ходе занятия «несимметричным» спортом (в котором задействована только левая или правая сторона).

При сколиозе наблюдается дисгармония мышц: с одной стороны они растянуты, а с другой напряжены и спастичны [1]. Вследствие такой дисбаланс приводит к нарушению равномерного распределения нагрузки, т.е. суставы и диски нагружены в значительной мере больше с одной стороны, чем с другой. А при длительных нагрузках, в таком случае, возникает усугубление ситуации, а именно усиление самого искривления.



Рисунок 1. Количество здоровых студентов и респондентов со сколиозом

Деформация позвоночного столба затрагивает практически все системы организма. Сколиоз приводит к нарушению работы внутренних органов, к смещению дисков, к сдавлению нервных окончаний и сосудов [4]. Нарушения такого характера влекут за собой частичную либо полную утрату к нормальной жизнедеятельности человека.

Как метод профилактики сколиоза также можно рассматривать пилатес. Пилатес можно использовать и наравне с лечебной физкультурой, и наравне с массажем, если уже деформация позвоночника произошла.

Этот метод был разработан Йозефом Пилатесом, для реабилитации больных, находящихся в тяжелом состоянии. Он приделывал к матрацам пациентов пружины, которые они притягивали и отталкивали, преодолевая сопротивления. В 20-е годы прошлого столетия методика была усовершенствована. Тогда уже к нему на лечение начали приходить танцоры и балерины с травмами [3]. Йозеф Пилатес хотел помочь как можно большему числу людей, поэтому затем он разработал комплекс упражнений, направленных не только на реабилитацию, но и на улучшение работы всего организма. Из узкого круга приверженцев, эти упражнения внедрились в общество, и уже сегодня метод Пилатеса используется во всем мире.

Методика Пилатеса применяется для восстановления осанки, возвращения утраченного тонуса мышц, которые находятся в дисбалансе, для сохранения самостоятельности и подвижности в пожилом возрасте, снижения веса, восстановления после родов.

Нами оценивалась осведомленность студентов о методике пилатеса как средства профилактики и лечения сколиоза (рисунок 2).



Рисунок 2. Осведомленность студентов о методике пилатеса как средства профилактики и лечения сколиоза

Из результатов следует, что большинство студентов-медиков (68%) знакомы с методикой Пилатеса, но используют для правильной осанки только 0,02% опрошенных. Стоит отметить, что у этих студентов-медиков нет сколиоза. Кроме этого 6 человек (0,1%) занимались данным видом гимнастики ранее.

Фундаментом пилатеса является правильное дыхание, концентрация внимания и центрирование. Метод Пилатеса избегает резкие движения, все упражнения выполняются медленно, под полным контролем сознания. Если же какое-либо упражнение вызывает боль, следует пре-

кратить его выполнение. Для эффективности упражнений необходимо научиться правильно дышать. Дыхание должно быть грудным, при этом должна наполняться грудная клетка, и расширяться плечи. Кроме этого важен темп дыхания, вдох и выдох должны стимулировать мобилизацию нужных мышц. Упражнения делаются на выдохе, вдыхая при этом носом, а выдыхая ртом. Наилучшую стабилизацию корпуса можно достичь, если мобилизовать мышцы живота, т.к. они служат опорой позвоночного столба. Для этого нужно создать силовой стержень между пупком и позвоночником – центрирование [2].

Профилактика сколиоза заключается в выработке правильной осанки. Существует масса различных упражнений в пилатесе направленных на искоренение скованности, раскрепощение и укрепление мышц спины, снятие напряжения в мышцах, окружающих позвоночник. Релаксация, сосредоточение, освобождение от мешающих мыслей служит разминкой в данной методике. Не стоит прибегать к разогреву мышц. Начать стоит с растягивания позвоночника [3]. При выполнении данного упражнения следует сесть на пол, вытянуть ноги вперед и слегка раздвинуть их. Не сгибая вперед плечи, вытянуть руки вперед. На выдохе, наклоняясь вперед, следить за дыханием. На вдохе вернуться в исходное положение. Воздействуя на мышцы живота, можно снять напряжение в спине и отрегулировать осанку. Для этого нужно встать к стене на расстоянии 45 см, при этом подогнуть колени. При выдохе расслабить голову и шею, опустить подбородок вниз. На вдохе вернуться в исходное положение [1]. Мышцы, расположенные в верхней части спины и вдоль позвоночника, также участвуют в поддержании осанки в прямом положении. Существуют в методике Пилатеса упражнения, направленные на придание тонуса мышц этой области [2]. Для выполнения одного из них необходимо слегка согнуть ноги в коленях, при этом руки должны находиться перед телом, чуть ниже уровня талии. Делая вдох, нужно поднимать руки вверх, разводя локти в стороны. На выдохе опустить их.

Заключение. Результаты исследования свидетельствуют о довольно значительном количестве студентов ГрГМУ со сколиозом, что дает основание для включения пилатеса в занятия по физической культуре с целью профилактики и восстановления сколиотической осанки.

Список литературы

1. Робинсон, Линн. Пилатес для профилактики и снятия болей в области спины, 2005. – 256 с.
2. Линн Робинсон, Хельга Фишер, Пол Масси. Пилатес для спины ; [перевод с английского П. А. Самсонов]. - Минск : Попурри, 2012. – 256 с.
3. Дениз Остин. Пилатес для Вас. 3-недельная программа оздоровления, 2004. – 317 с.
4. Привес, М. Г. Анатомия человека, 2000. – 683 с.

ЛОГИСТИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ ПРОДВИЖЕНИЯ БИЗНЕСА СПОРТИВНОГО ЕДИНОБОРСТВА НА РЫНОК УСЛУГ

В.Г. Саенко

Старобельск, ЛНУ имени Тараса Шевченко

Семейство спортивных единоборств на рынке сервисных услуг обладает преимуществами, что более детально описаны в источниках [1-3]. Чтобы получить признание почитателей и привлечь в свои ряды большее число болельщиков, и спорт (старофранц. *desport* – «игра», «развлечение»), и физическая культура (греч. *physis* – «природа + культура») должны поразить и увлечь воображение окружающих некоторой их особенностью.

Цель исследования – привлечь внимание частного капитала к спортивному единоборству каратэ, что включено в программу Олимпийских игр.

Материал и методы. Основу частнонаучной методологии исследования составили работы по теории спорта; теоретические основы и методология спортивной тренировки в единоборствах; нормативно-правовое обеспечение спортивных единоборств в общегосударственной системе физического воспитания, а также на рынке фитнес услуг. Конкретно-научный уровень исследования представлен следующими методами: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; синтез и обобщение, контент-анализ.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что предмет исследования составляет спортивная искусственная организационная система, обладающая рядом свойств, полезностей и преимуществ изучаемого явления, в число которых включены: а) успешность, б) профильная