

Пилатес и ЛФК: основные сходства и различия

№111-1, 25.12.2019

медицинские науки

- Шаймарданова Люция Шарифзяновна, старший преподаватель
- Казанский (Приволжский) федеральный университет, Елабужский институт

- ЛЕЧЕНИЕ
- ОЗДОРОВЛЕНИЕ
- ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
 - ПИЛАТЕС
 - ЛФК
- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
 - УКРЕПЛЕНИЕ

В данной статье даны определения таких направлений как ЛФК и пилатес, а также рассмотрены их сходства и различия.

В современном мире существует тенденция сохранения и укрепления здоровья с помощью спорта, практически среди всех возрастных категорий. Сегодня практически на каждом углу мы видим рекламу фитнес центров, которые привлекают своих клиентов оздоровительными программами пилатеса. Однако я лично на своём опыте убедилась в том, что программы этих тренировок имеют большое сходство со системами упражнений оздоровительной физкультуры.

Да, действительно, и Лечебная Физическая Культура (ЛФК) и пилатес имеют одни и те же цели, заключающиеся в укреплении мышц, профилактики и лечение дисфункций опорно-двигательного аппарата, а также в реабилитации организма после травм и болезней. Однако, эти направления руководствуются различными принципами на пути к своей цели. На основе вышеизложенного, я хочу провести анализ сходств и различий этих двух направлений.

Изучим их сходства подробнее.

1. Лечебная физкультура стала одним из ведущих методов медицинской реабилитации — восстановительного лечения и нашла широкое распространение в системе комплексного лечения. Гармонично и грамотно выстроенный комплекс упражнений способствует ускорению выздоровления, восстановлению нарушенной трудоспособности и возвращению больных к активной трудовой деятельности.

Пилатес же предполагает под собой тренировку, направленную на реализацию таких же целей, т.е комплексного лечение различных нарушений в работе организма, и реабилитации организма после травм за счет укрепления мышечного корсета.

Эффективность ЛФК доказана довольно продолжительным временем. Ещё врачи Древней Греции — Гиппократ, Асклепиад и другие — утверждали, что физические упражнения являются обязательным элементом любого лечения. Древнеримский врач Клавдий Гален советовал больным людям систематически заниматься следующими видами деятельности: и гребля, верховую езда, охота, собирание и употребление в пищу плодов винограда, прогулки, массаж. Он считая их основными компонентами здорового образа жизни.

Конечно, пилатес не славится как ЛФК древней историей и проверена пока одним веком, однако за столь короткий срок она набрала популярность и нашла широкое распространение в мире. Её автор — Джозеф Пилатес, спортсмен-самоучка. Изначально, она была предназначена как тренировка для раненых в Первой Мировой Войне. Пилатес возвращал к жизни солдат с повреждениями опорно-двигательного аппарата.

2. Лечебная физкультура предполагает своим основным средством физические упражнения и мышечные движения в динамике и в статике, при этом используя весь арсенал упражнений, накопленных физкультурой.

Упражнения системы пилатеса направлены на все группы мышц. Каждое базовое упражнение пилатеса затрагивает основные мышцы тела — центром силы: это мышцы пресса, нижней части спины, бедер и ягодиц. Укрепление и растяжение этих групп мышц обеспечивает здоровый позвоночник, крепкий пресс, стройную талию и хорошую осанку.

3. Отличием ЛФК от иных методов лечения является то, что во время применения физических упражнений больной сам активно участвует в лечебно-восстановительном процессе. Именно активное, сознательное и систематическое участие больного в занятиях лечебной физкультурой усиливает действие физических упражнений, так как это благотворно влияет на психику. Уже давно доказано, что во время занятий спортом выделяется гормон радости, более того, спорт и здоровый образ жизни в целом входит в привычку. Таким образом ЛФК переходят в занятия общей физкультурой, становятся бытовой и эмоциональной необходимостью человека.

Пилатес также ориентирован на оздоровление организма путем личного осознанного участия. Упражнения тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, помогают справиться с болями в спине, развивают дыхательную систему, помогают развитию позитивного мышления в борьбе со стрессом, а также за счет оригинального дыхания происходит массаж внутренних органов. Так, человек избавляется от своих комплексов и болей, развивает свою выносливость и силу, что благотворно влияет на организм. При этом, существует теория, что система упражнений пилатеса при систематическом подходе увеличивает количество нейронных связей в головном мозге, т.е — это тренировка, которая совершенствует не только тело, но и умственные и интеллектуальные возможности.

Различий уже меньше. ЛФК — это исключительно лечебная, мягкая тренировка, направленная на реабилитацию конкретных частей тела под контролем врача. А пилатес — это фитнес-тренировка, которая комплексно развивает тело, даже если никаких нарушений не наблюдается. Более того, она усложняется с каждым занятием.

Однако оба направления помогут вам сохранить ваше здоровье, поэтому ими не стоит пренебрегать.

Список литературы

1. Лейзерман В. Г., Бугрова О.В., Красилов С.И. Восстановительная медицина // Ростов н/Д.: “Феникс”, 2008. — 411 с.
2. Джейн Патерсон Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствиях заболеваний и травм. Практическое руководство // под ред. Ю. Дражиной, “Бином” 2012. — 478 с.
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для вузов // М.: Гуманит. изд. центр “ВЛАДОС”, 1998. — 608 с.

4. Зимина А.С. ИЗУЧЕНИЕ СИСТЕМ УПРАЖНЕНИЙ ПИЛАТЕС И ЛФК // Студенческий: электрон. научн. журн. 2018. № 15(35). URL: <https://sibac.info/journal/student/35/115927> (дата обращения: 18.12.2019).