*Кордюмова А.К.*

**ПИЛАТЕС- РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

Кафедра физической реабилитации и спортивной медицины

с курсом физического воспитания и здоровья

Харьковский национальный медицинский университет, г.Харьков, Украина

Научный руководитель: асс. Сушецкая А.С.

Актуальность: в последнее время отмечается рост заболеваний опорно-двигательной системы, в том числе различных нарушений осанки, что связано с малоподвижным образом жизни и длительной сидячей работой. Это в свою очередь приводит к головным болям, эмоциональной нестабильности и нарушению функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Для коррекции данного состояния необходим(!) поиск новых и усовершенствование уже существующих методов физической терапии.

Цель работы: предложить пилатес как новый вид реабилитации при проблемах с позвоночником и суставами.

Материалы и методы: проведение упражнений по методике Д. Пилатеса в группе из 15 человек возрастом 20-35 лет в течении 3 недель.

Результаты исследования: в ходе исследования было выявлено, что у 14 человек из 15 отмечалось значительное улучшение общего состояния здоровья по сравнению с исходным (прекратились боли в спине, укрепились абдоминальные мышцы и мышцы спины, что способствовало выравниванию осанки; нормализовался эмоциональный фон; работа сердечно-сосудистой и пищеварительной систем). За 3 недели ежедневного выполнения упражнений по методике Д. Пилатеса (1 час в день) возрос уровень физической выносливости, обьем активных движений в мышцах пояса верхних и нижних конечностей.

Выводы: таким образом, методика, разработанная Джозефом Пилатесом положительно влияет на состояние позвоночника и суставов, способствует укреплению здоровья и нормализации психической сферы. Рекомендуется использовать данную методику ежедневно минимум 1 час в день как больным с патологией позвоночника и суставов, так и здоровым людям для оказания общеукрепляющего и тонизирующего эффекта на организм.