

## ПЕДАГОГИКА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

DOI: 10.46742/2072-8840-2025-81-1-55-61

УДК 796

### ВОЗМОЖНОСТИ ПИЛАТЕСА В КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**Роленкова В.Р., Щеголева М. А.**

ФГБОУ ВО Калужский государственный университет  
им. К. Э. Циолковского, Калуга  
kaktus86@mail.ru

**АННОТАЦИЯ.** В статье обсуждаются основные особенности системы Пилатес и рассматриваются его возможности в коррекции изменений, происходящих в опорно-двигательном аппарате. Особое внимание авторы уделяют подростковому возрасту, поскольку именно в это время происходит формирование осанки, вследствие чего выполнение специальных упражнений, направленных на её укрепление, становится особенно важным. Приведены примеры исследований об эффективности системы Пилатес в коррекции позвоночника в подростковом возрасте.

**Ключевые слова:** коррекция осанки, подростковый возраст, пилатес.

**Rolenkova V. R., Shchegoleva M. A.**

#### Potential of Pilates in correcting posture in teenagers

**ABSTRACT.** The article discusses the main features of the Pilates system and examines its possibilities in correcting changes occurring in the musculoskeletal system. The authors pay special attention to teenagers, since it is at this time that posture is formed, as a result of which performing special exercises aimed at strengthening it becomes especially important. Examples of studies on the effectiveness of the Pilates system in correcting the spine in teenagers are given.

**Keywords:** Pilates, posture correction, teenagers.

По данным Минздрава России, в последние годы отмечается значительное ухудшение здоровья населения, связанное со значительным увеличением количества людей, имеющих деформационные нарушения позвоночника. По современным данным, этим заболеванием страдает до 60% взрослого населения России. Большинство заболеваний, в том числе связанных с деформацией позвоночника, развивается из-за мало-подвижного образа жизни – гиподинамии. Люди стали меньше двигать-

ся из-за ускорения научно-технического прогресса: увеличилась популярность дистанционных форм деятельности, в результате чего отпала необходимость добираться до учебы или работы пешком. Кроме того – у современной молодёжи снижается мотивация к двигательной активности, что может еще сильнее усугубить тенденции, возникающие при малоподвижном образе жизни, особенно в подростковом возрасте. Из-за гиподинамии со временем снижается мышечный тонус, нарушается микроциркуляция и метаболизм в тканях, что отражается на состоянии позвоночника и здоровья в целом. Анализ научных исследований позволяет нам сделать вывод, что при возникновении первых симптомов деформации позвоночника может быть эффективно применение различных физических упражнений [1]. Физическая активность уже давно признана важным компонентом укрепления физического здоровья человека.

Одной из популярных в настоящее время систем физических упражнений реабилитационного характера является система Пилатеса, разработанная для исправления мышечного дисбаланса и улучшения осанки [2]. При правильном подборе упражнений и контроле качества их выполнения, а также при варьировании нагрузки в соответствии с возможностями занимающихся, укрепляются мышечный корсет, глубокие мышцы спины и пресса, что позволяет стабилизировать положение позвоночника и предотвратить его нежелательные изменения. Кроме того, упражнения системы позволяют повысить гибкость позвоночника, что обеспечивает увеличение свободы движения.

**Цель исследования:** на основе современных исследований охарактеризовать возможности Пилатеса в коррекции деформаций позвоночника в подростковом возрасте.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Пилатес представляет собой оздоровительную систему физических упражнений, которая была разработана немецким спортивным специалистом Йозефом Хубертусом Пилатесом в начале 20 века. В основе занятий лежит последовательность из 34 упражнений, которую Пилатес описал в книге «Возвращение к жизни через Контрологию» [5]. Автор отмечал, что это «...режим упражнений и дыхания, который сбалансированно развивают тело, исправляет осанку, восстанавливает жизненные силы, бодрит разум и возвышает дух» [5].

Упражнения Пилатеса допускают возможность занятий не только в специальных студиях, но и в домашних условиях. Для занятий раз-

работаны специальные тренажёры (например – пилатес-реформер), используется разнообразное оборудование (мячи, роллеры, изотонические кольца, эспандеры и пр.).

Существует несколько основных принципов занятий по системе Пилатеса [2]:

1) Концентрация: при выполнении упражнений необходимо сосредоточиться только на нем и на собственных телесных ощущениях.

2) Центрирование: при выполнении упражнений постоянно задействованы мышцы центра (powerhouse). К мышцам «центра» относятся мышцы пресса, мышцы тазового дна, нижняя часть спины, бедра, ягодицы, глубокие мышечные группы, участвующие в поддержании позвоночника.

3) Контроль: при выполнении упражнений необходимо контролировать производимые движения и максимально задействовать участвующие в них мышечные группы.

4) Точность: движения должны быть четко выполнены по определенным канонам и требованиям, при этом скорость выполнения уже не является настолько важной, насколько в других системах упражнений.

5) Дыхание: в Пилатесе дыхание осуществляется грудной клеткой, при выполнении упражнений необходимо соблюдать чёткий ритм и не задерживать его.

6) Плавность: при выполнении упражнения должны плавно перетекать друг в друга, движения не должны прерываться.

Пилатес является одним из наиболее популярных видов оздоровительной двигательной активности, при этом упражнения оказывают очень мягкое воздействие на тело. Для занятий в этой системе нет серьезных противопоказаний, им можно заниматься в любом возрасте и в любой физической форме, так как нагрузка на позвоночник и суставы сведена к минимуму [7].

Необходимо отметить, что в подростковом возрасте формируется скелет и кости, происходит накопление их плотности. В это время можно предотвратить течение негативных изменений, происходящих в опорно-двигательном аппарате. С нашей точки зрения, укрепление мышечного корсета и глубоких мышц позвоночника в подростковом подростков может предотвратить появление болей и дискомфорта во взрослом периоде.

Подростковый возраст характеризуется рядом физиологических изменений, связанных с половым созреванием. Он охватывает период жиз-

ни от 11 до 18 лет и именно в это время активно развивается костно-мышечная система: завершается формирование костной ткани, происходит увеличение мышечной массы. В случае если двигательная активность снижается, у подростка увеличивается статическая нагрузка на мышцы, что способствует неправильному перераспределению мышечной нагрузки и провоцирует нарушение осанки [3].

Школьный возраст сопряжен с воздействием неблагоприятных факторов на опорно-двигательный аппарат, в этот период формируется задержка развития «пиковой костной массы», развиваются различные деформации костной системы. Основными факторами риска развития патологий опорно-двигательного аппарата у современных школьников являются:

1. Несбалансированное питание (большое количество быстрых углеводов, отказ от молочных продуктов питания и пр.);
2. Дефицит витаминов и микроэлементов;
3. Низкая масса тела;
4. Гиподинамия (снижение физической активности);
5. Хронические заболевания.

Пилатес может помочь создать новые и восстановить имеющиеся модели движений, при этом регулярная практика позволяет создать сбалансированную мускулатуру, что уменьшает риск травм, снижает вероятность искривлений и возникновения болевых ощущений.

Исследования О. Н. Кондаковой показывают, что применение гимнастики Пилатес в программе комплексного оздоровления подростков с патологическим кифозом грудного отдела позвоночника способствует улучшению функционального состояния скелетно-мышечной и дыхательной системы, а также оптимизации психоэмоционального состояния [3].

Кроме того, данная система показала эффективность в коррекции опорно-двигательного аппарата подростков-спортсменов, занимающихся асимметричными видами спорта: в результате применения методики было отмечено снижение асимметрии плечевого пояса, несколько снизилась ротация бедер «вовнутрь», снизились диспропорции в развитии позвоночника [6].

Ю. В. Пармузина с соавторами внедрила экспериментальную методику с элементами Пилатеса в занятия физической культурой с подростками 10–12 лет. В результате в экспериментальной группе отмечалось укрепление мышц-стабилизаторов: улучшилась оценка навыков стабилизации позвоночника с выполнением движений конечностями, стаби-

лизации позвоночника в саггитальной плоскости, а также функции стабилизации поперечной мышцы живота [4].

Как показывают исследования N. González-Gálvez с соавторами, после 36–38 недель занятий Пилатесом у подростков с саггитальным искривлением позвоночника отмечались значительные улучшения состояния тонуса мышц спины, кроме того – наблюдалось уменьшение грудного кифоза в расслабленном состоянии, а также улучшение растяжимости подколенных сухожилий [8].

S. Rresaj-Malaj с соавторами отмечают, что комбинированные упражнения описываемого вида оздоровительной двигательной активности позволяют улучшить осанку у подростков со сколиозом различной степени тяжести. Авторы уточняют, что у участников эксперимента улучшается угол Кобба и гибкость, расширяется грудная клетка, а также улучшается качество жизни [9].

## **ВЫВОДЫ**

Результаты анализа научной литературы позволяют сделать вывод о том, что система упражнений, разработанная Дж. Пилатесом может быть использована не только среди возрастных категорий населения, но и среди подростков, поскольку физиологические особенности их развития требуют поиска средств, направленных на укрепление мышечного корсета и профилактику нарушений осанки.

Анализ исследований подтверждает эффективность упражнений системы: дозированное применение упражнений при работе с подростками позволяет улучшить функциональное состояние скелетно-мышечной системы, снизить диспропорции позвоночника, увеличить тонус мышц и улучшить осанку.

*Информация о финансовой поддержке.* Исследование не имело спонсорской поддержки.

*Конфликт интересов.* Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амиралиева Е. А., Шлемова М. В., Чернышева И. В., Егорычева Е. В. Роль физкультуры в повседневной жизни человека // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 203–204.

2. Буркова О., Лисицкая Т. Пилатес – фитнес высшего класса. – М.: Центр полиграфических услуг «РАДУГА», 2005. – 2-8 с.
3. Кондакова, О. Н. Эффективность гимнастики Пилатес в оздоровлении подростков с патологическим кифозом грудного отдела // Восток-Россия-Запад. Здоровьеформирующие факторы и качество жизни людей разного возраста в XXI веке: материалы XVIII традиционного международного симпозиума проводимого в рамках международного научно-образовательного форума «Человек, семья и общество: история и перспективы развития». – 2015. – С. 284–286.
4. Пармузина Ю. В., Пармузина Н. В., Светличная Е. Е. Совершенствование осанки у детей 10-12 лет, занимающихся Пилатесом // Науки, фитнес, рекреация – 2017: материалы Всероссийской конференции с международным участием. – 2017. – С. 233–236.
5. Пилатес Дж. Х., Миллер У. Дж. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса; пер. с англ. Е. Е. Смирнова. – К.: Саммит-Книга, 2014.
6. Романенко Н. И., Чудная Ю. А. Система Пилатес как средство коррекции опорно-двигательного аппарата теннисистов 14–16 лет // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 60-3. – С. 275–280.
7. Широкова Е. А., Щеголева М. А. Мягкий фитнес как перспективное направление оздоровительных занятий со студентами высших учебных заведений // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. – 2024. – Т. 4. – № 3. – С. 59–68.
8. González-Gálvez N. Marcos-Pardo P. J., Albaladejo-Saura M., López-Vivancos A., Vaquero-Cristóbal R. Effects of a Pilates programme in spinal curvatures and hamstring extensibility in adolescents with thoracic hyperkyphosis: a randomised controlled trial // Postgrad Med J. – 2023. – Vol. 8. – №99(1171). – P. 433–441.
9. Rrecaj-Malaj S., Beqaj S., Krasniqi V., Qorolli M., Tufekcievski A. Outcome of 24 Weeks of Combined Schroth and Pilates Exercises on Cobb Angle, Angle of Trunk Rotation, Chest Expansion, Flexibility and Quality of Life in Adolescents with Idiopathic Scoliosis // Med Sci Monit Basic Res. – 2020. doi: 10.12659/MSM-BR.920449.

## REFERENCES

1. Amiralieva E. A., SHlemova M. V., CHernysheva I. V, Egorycheva E. V. Rol' fizkul'tury v povsednevnoj zhizni cheloveka // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. – 2013. – № 10. – S. 203–204.
2. Burkova O., Lisickaya T. Pilates – fitness vysshego klassa. – M.: Centr poligraficheskikh uslug «RADUGA», 2005. – 2-8 s.
3. Kondakova, O. N. Effektivnost' gimnastiki Pilates v ozdorovlenii podrostkov s patologicheskim kifozom grudnogo otdela // Vostok-Rossiya-Zapad. Zdorov'eformiruyushchie faktory i kachestvo zhizni lyudej raznogo vozrasta v XXI veke:

materialy XVIII tradicionnogo mezhdunarodnogo simpoziuma provodimogo v ramkah mezhdunarodnogo nauchno-obrazovatel'nogo foruma «CHelovek, sem'ya i obshchestvo: istoriya i perspektivy razvitiya». – 2015. – S. 284–286.

4. Parmuzina YU. V., Parmuzina N. V., Svetlichnaya E. E. Sovershenstvovanie osanki u detej 10-12 let, zanimayushchihsya Pilatesom // Nauki, fitnes, rekreaciya – 2017: materialy Vserossijskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – 2017. – S. 233–236.

5. Pilates Dzh. H., Miller U. Dzh. Vozvrashchenie k zhizni cherez Kontrologiyu Pilatesa; per. s angl. E. E. Smirnova. – K.: Sammit-Kniga, 2014.

6. Romanenko N. I., CHudnaya YU. A. Sistema Pilates kak sredstvo korrekcii oporno-dvigatel'nogo apparata tennisistov 14–16 let // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2018. – № 60-3. – S. 275–280.

7. SHirokova E. A., SHCHegoleva M. A. Myagkij fitnes kak perspektivnoe napravlenie ozdorovitel'nyh zanyatij so studentami vysshih uchebnyh zavedenij // Aktual'nye voprosy sportivnoj psihologii i pedagogiki. – 2024. – T. 4. – № 3. – S. 59–68.