

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ
СИСТЕМИ ПІЛАТЕС У ОЗДОРОВЧОМУ
ФІТНЕСІ**

Любов Єракова, Юлія Томіліна

Національний університет фізичного виховання і спорту України



Анотація

В статті изучены история возникновения и современное состояние оздоровительной системы Пилатес, предложена классификация его видов, обобщены особенности пилатеса как направления оздоровления.

Annotation

In the article the history and modern state of the health system Pilates, proposed the classification of its species, summarizes the features of pilates as areas of improvement.

Постановка проблеми Сучасний етап розвитку фітнес-індустрії свідчить про підвищення вимог клієнтів до рівня впровадження різноманітних видів рухової активності. Основним засобом вирішення потреб у русі осіб, що займаються фітнесом залишаються фізичні вправи, при цьому факт позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я людини не викликає сумнівів [2], унаслідок чого щороку з'являється багато нових оздоровчих систем, що не завжди мають наукове підґрунтя. Сучасною наукою і практикою обґрунтована значна кількість фізкультурно-оздоровчих систем, таких як аеробне тренування з використанням циклічних вправ, базова аеробіка, заняття силової спрямованості, аквафітнес та інші [7]. Проте нерідко новітні методики виникають та зникають, не завоювавши своєї аудиторії за певних причин, наприклад, вартість інвентарю, необхідність спеціальних умов, координаційна складність вправ. Пілатес – вид рухової активності, що набув популярності серед інструкторів з оздоровчого фітнесу та споживачів оздоровчих послуг, які відносяться до різних груп населення. Однак, не дивлячись на безперечний позитивний ефект, що супроводжує заняття пілатесом, серед доступної вітчизняної науково-методичної літератури

нам не вдалося віднайти такі, що досліджують методику Пілатесу, опираючись на наукове підґрунтя: здебільшого публікації стосовно пілатесу мають науково-популярний або рекламний характер. Таким чином, систематизація знань щодо системи Пілатесу, виділення головних характеристик цієї методики, а також класифікація видів, з нашої точки зору, видається доречною і своєчасною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що фахівці зосереджують свої пошуки ефективних програм підтримання та зміцнення здоров'я населення серед систем, що не пропонують надвеликих навантажень на серцево-судинну систему людини і тим самим можуть використовуватися при заняттях з індивідуумами різного рівня [8].

В останній час пильний погляд дослідники звертають на методики, що поряд з оздоровленням тіла людини, мають на меті і оздоровлення її духу. Як зазначає О.В. Буркова, в результаті розвитку оздоровчих систем, заснованих на нерозривному зв'язку тіла та свідомості, утворився особливий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву "ментальний фітнес" [2], до якого відносять і систему вправ Пілатесу.

Систему заснував німецький лікар та тренер Джозеф Пілатес близько ста років тому на основі 34 базових вправ. Натепер від-



роджена і модернізована система нараховує вже близько 500 вправ. Філософія Пілатесу була заснована на езотеричній точці зору, згідно з якою міцне здоров'я полягає у триєдності здоров'я фізичного, психічного і духовного [3], що співзвучна з поглядами сучасних науковців.

Фахівці стверджують, що пілатес являється таким методом управління власним тілом, що не залишає поза увагою жодної частини тіла, вчить дослуховуватися до нього та розвиває рівновагу між тілом і розумом [4]. З-поміж інших досягнень, С.В. Савін повідомляє, що пілатес сприяє розвитку гнучкості, координації, силової витривалості, а також є дієвим засобом профілактики порушень постави та захворювань хребта і суглобів [7]. У свою чергу О. Дан свідчить, що профілактика болі у спині передбачає необхідність приділяти достатню увагу вправам, які спрямовані на досягнення розвитку рухливості хребта [2, 5].

Детальний аналіз новітніх джерел науково-методичної літератури показав, що на даному етапі недостатньо серйозних і глибоких досліджень, пов'язаних з вивченням особливостей пілатесу. Так, О.В. Буркова вивчила особливості впливу цієї методики та розробила методи проведення занять пілатесом з урахуванням індивідуальної підготовленості жінок середнього віку. У своєму дослідженні Р.В. Бібік згадує про пілатес у контексті проведеного аналізу сучасних оздоровчих технологій, що використовуються в процесі фізичного виховання жінок першого зрілого віку [1]. Однак, на нашу думку, серед останніх публікацій немає таких, що систематизують накопичений досвід та всебічно висвітлюють систему пілатес з точки зору можливості оздоровчого впливу на різні групи населення, що і спонукало нас до вибору теми дослідження.

Метою дослідження стало вивчення особливостей оздоровчого потенціалу вправ системи Пілатесу.

Результати дослідження та їх обговорення. Пілатес – напрям всебічного оздоровлення широким верством населення шляхом використання комплексів вправ, які внаслідок поєднання принципів західних і східних методик тренування комплексно впливають на організм людини.

Суть методу полягає в отриманні задоволення від вправ при їх виконанні. Філософія методу лежить у площині досягнення здоров'я через рівновагу фізичних, розумових та духовних якостей. Основними засобами пілатесу являються вправи на розтягування і зміцнення м'язів різного рівня складності.

Головними завданнями пілатесу є корекція постави та зменшення болі у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація ваги, досягнення внутрішнього спокою, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо.

Історичний екскурс показав, що система Пілатесу виникла на основі методу Александера (1869 – 1955), який дозволяє зняти м'язову напругу та допомагає успішно боротися зі стресом і відновлювати здоров'я, а також методу М. Фельденкрайза, який призначений для відновлення природної грації і свободи рухів [3]. Також система пілатес увібрала практику йогів, бойових мистецтв, танців, гімнастики тощо.

При встановленні очікуваного впливу від занять за методом Пілатесу, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно якої стан здоров'я людини як цілісного складного феномена у сучасному розумінні визначає інтегрований вплив таких складових як соціальна, духовна, фізична і психічна [6].

У результаті вивчення нау-

ково-методичної і спеціальної літератури, було встановлено, що система Пілатесу має оздоровчий вплив на усі складові здоров'я.

У ході систематизації та узагальнення матеріалів, пов'язаних з пілатесом, ми розробили класифікацію видів пілатесу. Отже, за рівнями фізичної підготовленості існують програми для початківців, середнього рівня складності, а також програми для осіб з високим рівнем фізичної підготовленості.

У залежності від спрямування, комплекси вправ можна розподілити на програми для дітей, вагітних жінок, літніх людей, осіб, що потребують реабілітації, а також здорових. Треба зауважити, що усі програми достатньо варіативні і можуть пропонуватися як для проведення групових так і індивідуальних занять. За засобами, що використовуються під час тренувань, займатися пілатесом можна як без обладнання, так і навпаки. Пілатес без обладнання називають *matwork* (робота на маті).

Пілатес з обладнанням у свою чергу розподіляється на тренування з малим обладнанням, до якого відносяться ізотонічні кільця, малі та великі м'ячі, так звані фітболи, гантелі, гумові амортизатори тощо, а до великих – спеціальні тренажери.

Усі сучасні тренажери, що застосовують при заняттях пілатесом, були розроблені на основі тренажерів, що у свій час розробив автор методики. Специфічною особливістю цих тренажерів є необхідність утримання рівноваги за відсутності жорсткої фіксації опори, що потребує додаткових зусиль при виконанні вправ, внаслідок чого потрібно задіяти багато м'язів, які залишаються в стані спокою у звичайних тренуваннях.

Серед тренажерів найбільш поширеним являється Реформер (*Reformer*), який дозволяє завча-



сно задати безпечну та найбільш ефективну траєкторію рухів з урахуванням анатомічних особливостей людини.

Заняття на комбінованому тренажері Каділак (Cadillac), так званому Реформер-трапеції, передбачає використання внутрішньої енергії задля підняття та переміщення ваги свого тіла разом із рухомою платформою, пропонуючи додатковий супротив і опір завдяки пружинам з різними тягарцями, рухомій основі та упорі для голови і плечей.

До великого обладнання, яке застосовують при заняттях пілатесом, відносяться стілець без спинки (Wunda Chair) та сходинки (Ladder Barrel), що використовують разом з Реформером або з Реформером-трапецією.

Висновки. Проведене дослідження дозволило систематизувати накопичений матеріал стосовно пілатесу, уточнити поняття “пілатес”, виділити його мету, завдання та основні переваги, а також виявити очікуваний вплив від тренувань за системою пілатес на здоров'я людини. У результаті дослідження було запропоновано класифікацію видів пілатесу, а також вивчено основні тренажерні

пристрої, що пропонуються при заняттях пілатесом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бибик Р.В. Анализ современных оздоровительных технологий используемых в процессе физического воспитания женщин первого зрелого возраста / Р.В. Бибик // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2008. – № 4. – С. 17 – 26.
2. Буркова О.В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: авто-реф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / О.В. Буркова. – Москва, 2008. – 24 с.
3. Буркова О. “Пилатес” – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая – Москва: Центр полиграфических услуг “Радуга”, 2005. – 208 с.
4. Вейдер С. Пилатес от А до Я / Синтия Вейдер. – Феникс, 2007. – 320 с. – (Серия “Домашний тренер”).
5. Дан О. Пилатес – гимнастика звезд / Ольга Дан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с. – (Серия “Красивое тело”).
6. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
7. Савин С.В. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с женщинами зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Савин Сергей Владимирович. – Москва, 2008. – 206 с.
8. Чубакова В.А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. пед. наук.: спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”/В.А. Чубакова. – Москва, 2006. – 24 с.

