

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

## Література:

1. Базенко В.А. Розвиток фізичної культури та спорту на рівні територіальної громади в умовах децентралізації влади в Україні : дис..... канд. наук з держ. упр. : 25.00.04. Одеса, 2010. 267 с.
2. Нормативно-правова база сфери фізичної культури і спорту// <https://mms.gov.ua/npasearch?&tags=normativna-baza-fizichnoyi-kulturi-i-sportu>
3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 4 листопада 2020 р. № 1089. Київ. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
4. Приходько В. Практичний посібник з питань розвитку фізичної культури і спорту в регіонах та об'єднаних територіальних громадах. Дніпро, 2020. 153 с.
5. Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади : постанова Верхов. Ради України від 19 жовт. 2016 р. № 1695-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1695-19>
6. Указ Президента України «Про Цілі сталого розвитку України на період до 2030 року»: за станом від 30 вересня 2019 року. № 722/2019. Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>.

## ПРИНЦИПИ ТА НАПРЯМКИ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС

**Косянчук О. В.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано принципи системи пилатеса, проаналізовані сучасні напрями проведення занять. *Мета роботи:* виявити основні принципи та напрями системи пилатес. *Об'єкт дослідження:* система пилатес. *Висновки:* регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватимуся три рази на тиждень.

**Ключові слова:** пилатес, система, рівновага, принципи, методика.

**Актуальність.** Основними напрямками та принципами системи пилатес Дж. Пилатес з самого початку пристосовував техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб людей, постійно розробляючи все нові вправи. У зв'язку з появою нових напрямів і шкіл, кожна з яких рекламує свій стиль проведення занять, важливо не втратити основні позитивні риси системи, закладені Джозефом Пилатесом. Тому аналіз сучасних напрямів проведення занять за

його системою дозволить більш ефективно використовувати різні способи практичної реалізації його принципів.

У світі офіційно існують декілька шкіл системи Дж. Пілатеса: Лондонський інститут вивчення методу Дж. Пілатеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська і Австралійська школи пілатеса та Стотт-пілатес. Кожна школа перш за все, вирішує проблеми формування правильної постави.

Традиційний (класичний) пілатес включає в себе вправи, що були створені Дж. Пілатесом і спрямовані на розвиток всіх основних груп м'язів, особливо м'язів живота та спини. Під час проведення занять використовується повільна, спокійна музика, викладач показує всі вправи суворо дотримуючи 8 (в окремих джерелах від 6 до 11) принципів Дж. Пілатеса: «концентрація», «дихання», «контроль», «акцент на центр», «плавність рухів», «точність», «уява», «інтуїція» і «координація».

Стотт-пілатес був створений у Канаді Мойрою та Ліндсі Мерітью разом з командою терапевтів, спортивних лікарів та професіоналів фітнесу. Вони запозичили багато вправ Дж. Пілатеса, однак, змінили їх, зробивши більш простими та доступними для широкого кола людей. Специфічним для Стотт-пілатеса, є те, що даний різновид включає в себе рухи, які забезпечують анатомічно правильне положення м'язів шиї, спини та хребта. Відмінність від класичного пілатесу полягає в тому, що викладач більшу частину вправ пояснює словесно, музичний супровід відсутній, використовуються не тільки 8 принципів Дж. Пілатесу, а й 5 принципів організації положення тіла в просторі [2, 3].

Ці п'ять принципів спрямовані на корекцію постави та розвиток м'язів-стабілізаторів хребта. Правильне дихання – вдих з напруженими м'язами черевного пресу та сильним видихом зі звуком (перший принцип Стотт-пілатесу). Другий принцип вимагає правильного положення тазу в положенні лежачи, третій – вирівнювання грудної клітки, четвертий – вирівнювання лопаток та п'ятий – випрямлення шиї. При такому положенні м'язи, які раніше були напружені, розслабляються, а розслаблені м'язи – навпаки, напружуються. Таким чином відбувається врівноважування всіх м'язів тіла.

Особливість нідерландської системи AALO-пілатесу, автором якої є Тетяна Плотнікова, полягає в тому, що інструктор правильно описує вправу, але не показує її. Таким чином, людина свідомо сприймає всі елементи вправи, а інструктор має можливість приділяти більше часу контролю за правильною технікою її виконання.

Засновник Лондонського інституту Пілатеса Майкл Кінг модифікував методуку Дж. Пілатеса та найбільш ретельно адаптував її до терапевтичних

цілей. Майкл Кінг використовує медичні розробки Австралійської школи фізіотерапевтів. Ця співпраця дозволила досягти унікальних результатів [5].

Американська школа (студія Рона Флетчера (Ron Fletcher) в Беверлі-Хіллс, школа Мері Боуен (Mary Bowen) у Нотемптоні, штат Массачусетс, студія Романи Крижановської (Romana Kryzanowska) у Нью-Йорку та ін.) пропагує більшу активність, інтенсивність та динамічність виконання вправ системи Дж. Пілатеса.

Однак, базовими вправами пілатесу вважається Pilates matwork, де взагалі не застосовується обладнання, а вправи виконуються на неслизькому килимку. Пілатес поділяється також на силовий і терапевтичний. Але не дивлячись на таке різноманіття, пілатес залишається гімнастикою для відновлення і оздоровлення організму. В Україні найбільш поширеними є школи класичного, Стотт-пілатесу і фітнес-пілатесу.

Основи техніки і методики виконання вправ викладені автором у головних принципах, завдяки чому можна досягнути бажаного результату. Джозеф Пілатес створив *перші шість принципів*, два останніх додані пізніше його послідовниками. Кожен з цих принципів достатньо простий і логічний, однак запам'ятовування і одночасне дотримання їх під час виконання основних вправ може викликати труднощі. Всі принципи вивчаються повільно і поступово, що займає деякий час. Вправи виконуються від простішого варіанту до більш складнішого по мірі їх засвоєння. Продовжуючи виконання вправ, в комплекс включаються більш складні модифікації тої ж самої вправи. З технікою Джозефа Пілатеса не тільки тренується тіло, але одночасно тренується і розум [2, 4].

Розглянемо вісім принципів правильного виконання вправ, які складають основу авторської системи Дж. Пілатеса. До них належать: 1) концентрація; 2) центрування; 3) дихання; 4) контроль; 5) точність; 6) плавний рух; 7) ізоляція; 8) регулярність.

**1. Концентрація.** Під концентрацією автор розумів вміння зосереджувати свою увагу та здійснювати постійний контроль за правильним положенням тіла в просторі і технікою виконання рухів. «Сконцентруємося на правильних рухах кожен раз, коли ви тренуєтеся, щоб не зробити їх неправильними і таким чином не втратити життєво важливі переваги».

**2. Як вважає Дж. Пілатес, зосередження уваги на рухах м'язів є достатньо складним.** «Тіло пручається тому, що хоче зробити розум. Як тільки ми досягнемо постійної психічної уваги, зрозуміємо, що прості рухи насправді є дуже складними. Перший крок у навчанні концентрації – реалізація того, що позиція кожної частини тіла є дуже важливою і що всі наші рухи і пози взаємопов'язані. Ви відкриєте, що для того, щоб виконати навіть прості вправи,

розуму необхідно зосередитись на малих рухах». Досягнення цього рівня концентрації надає переваги у всіх сферах життя: ясність думки; покращення психічної уваги призводить до збільшення психічної енергії; підвищується здатність виходити зі складних ситуацій більш спокійно і позитивно; з'являються свіжі підходи для нових та незвичних ситуацій.

**2. Центрування.** Ділянці черевного пресу Дж. Пілатес приділяв не менше уваги, ніж положенню хребта. Він називав її «powerhouse» («пауерхаус» - від англ. «електростанція») або центром сили, вважаючи, що сильний центр є важливим для підтримки хорошого контролю і балансу тіла як цілого. Пілатес визначив центр тіла як область між ребрами і стегнами у передній і задній частинах тулуба. Він вважав, що енергія силових рухів «виходить» з цієї області, прямує до кінцівок і таким чином координує усі рухи.

Автор системи добре розумів необхідність створення «центру сили», тобто розвитку сили м'язів черевного пресу, нижньої частини спини, стегон і сідничних м'язів, оскільки вони є основою для виконання багатьох вправ. При цьому м'язи черевного пресу служать опорою для хребта і внутрішніх органів, утворюючи природній корсет.

Оскільки центр мас тіла у людини розташований відносно високо, а опора незначна, для утримання стійкого положення і збереження рівноваги під час руху необхідно добиватися достатньо доброго розвитку м'язів черевного пресу, спини, сідничних м'язів, а також м'язів і зв'язок, що укріплюють кульшові суглоби. Недостатній їх розвиток може призвести не тільки до зайвого навантаження на м'язи попереку і хребта, але й больовим синдромам у ділянці спини, порушенню постави і появі жировідкладень навколо попереку.

У зв'язку з цим, у багатьох вправах, рекомендованих Дж. Пілатесом акцент робиться на «наближення пупка до попереку» за рахунок напруження м'язів черевного пресу, що дозволяє зміцнити одночасно й довгі м'язи спини. Однак цей принцип не можна ототожнювати з втягуванням живота, під час якого виникає затримка дихання, яка протипоказана у системі Дж. Пілатеса. Дотримання цього принципу під час занять дозволяє підвищити м'язову витривалість, зменшити дисбаланс між м'язами-антагоністами, утримувати «плоский живіт» не тільки під час виконання вправ, але і в процесі виконання інших рухових дій.

**3. Дихання.** Постановка правильного дихання під час виконання вправ – один з найважливіших принципів системи Дж. Пілатеса. Вже давно доведений тісний взаємозв'язок між процесами дихання і руховими діями.

Згідно з дослідженнями Е. Б. Мякінчено, користь від дихальних вправ у процесі фізичного тренування може визначатися наступними факторами:

1) повітря, що проходить через носові порожнини, рефлекторно впливає на чисельні системи і органи, оптимізуючи їх роботу;

2) інтенсивний повітряний потік, який проходить через дихальні шляхи має ефект загартування;

3) екскурсія діафрагми під час глибокого «черевного» дихання є додатковим масажем органів черевної порожнини;

4) ритмічне глибоке дихання врівноважує психічні процеси.

Наприклад, М. Дж. Альтер, вважає, що нахил вперед повинен супроводжуватися повільним видихом, який збільшує розслаблення м'язів нижньої частини спини і поглиблює нахил, що сприяє зниженню навантаження на ребра і м'язи черевного пресу, а загалом викликає суб'єктивне відчуття меншого навантаження і більшого розслаблення.

Згідно думки автора системи, правильне дихання пов'язано з повним достатньо глибоким видихом і вдихом. «Завжди намагайтеся дуже важко «вичавити» кожен атом нечистого повітря з ваших легень таким чином, як ніби ви витискали кожен краплю води з мокрої тканини». Дотримування принципу правильного дихання має на меті поліпшення здоров'я людини. Авторами системи розроблені спеціальні правила правильного дихання, які, на думку розробників дозволяють знизити навантаження на хребет, підвищити витривалість організму, зменшити втому.

Наявність шлуків в організмі автор пов'язував з такими негативними факторами як напруженість і обмеження рухів у суглобах, втому, головний та інші види болю. Затримка дихання при виконанні вправ на найбільш важливій частині вправи призводить до сильної фізичної напруги, особливо в області шиї та плечей.

**4. Контроль.** Дж. Пілатес вважав, що в ідеалі м'язи повинні підкорятися волі людини. «Рефлекторні дії наших м'язів не повинні домінувати над нашою волею». Контроль над рухами має важливе значення в запобіганні травм. Принцип контролю може бути легко засвоєний після вивчення трьох попередніх принципів. «Без концентрації і контролю сильні м'язи будуть прагнути зробити всю роботу самотужки (і залишатися сильними), а слабші м'язи, як правило, так і залишаться відносно невикористаними (і тому слабкими)», пише Дж. Пілатес.

**5. Точність.** Точність руху призводить до більш граціозних рухів. Точність вимагає контрольованих дій, без яких рух стає неакуратним і естетично непривабливим. «Правильно виконані і засвоєні до підсвідомої реакції, ці вправи відображають витонченість і баланс у вашій повсякденній діяльності».

Точність вимагає не тільки правильного розміщення тіла до початку руху (вихідного положення), але також регулювання швидкості, з якою він здійснюється. Точність руху залежить від правильно засвоєної техніки його виконання. Кожна вправа в розробленій Дж. Пілатесом системі має конкретно визначену мету, тому ігнорування будь-якою вказівкою щодо правильної техніки виконання вправи може відбитися на ефективності її впливу. У зв'язку з цим автори наголошують на тому, що ефективність тренування залежить від точності збереження техніки виконання вправ, раціональної координації та амплітуди рухів.

Засвоєння правильної техніки і точності виконання вправ автори пов'язують з важливим загально методичним принципом фізичного виховання – доступності, вважаючи що поступовість і доступність рекомендованих вправ дозволяє швидко і якісно оволодіти ними [2].

**6. Плавність руху.** Якщо м'язи нееластичні, погано розтягнуті спостерігаються різкі, скуті та обмежені рухи, що протирічить принципу плавності виконання вправ. Тому в системі Дж. Пілатеса велика увага приділяється розвитку рухливості у суглобах, загальній гнучкості. Навчання плавності руху під час тренування дозволяє досягнути плинності руху поза тренуванням. Свідомий м'язовий контроль у всіх діапазонах вправи допоможе усунути жорсткі, різкі рухи. Саме в крайніх точках амплітуди руху, де найменше відбувається свідомий контроль спостерігаються менш плавні та обмежені рухи. «Контрологія призначена для того, щоб дати вам гнучкість, природну грацію, і звичку, що буде безпомилково відображена у всьому, що ви робите».

**7. Ізоляція.** «Кожен м'яз може спільно і окремо допомагати в рівномірному розвитку всіх наших м'язів». Дж. Пілатес. Навчання контролювати окремі м'язові групи дозволяє більш ефективно контролювати увесь м'язовий апарат. Це підвищує точність виконання руху. Принцип «ізоляції» означає переважний свідомий контроль за тими групами м'язів, які на даний момент руху виконують головну функцію. В той же час групи м'язів, які мають другорядну роль, частково свідомо «ізолюються» з під контролю. Успішна ізоляція працюючих м'язів призводить до більшої рухливості в кінцівці або суглобі.

Цей принцип не суперечить принципу контролю, а лише доповнює його, наголошуючи на першочерговому контролю свідомості за роботою основних м'язових груп.

**8. Регулярність.** Принцип регулярності фізичних навантажень відомий в системі фізичного виховання як загальнометодичний принцип «систематичності», а в системі спортивного тренування – як «безперервність



тренувального процесу». Відомо, що регулярні заняття дають значно більший ефект, ніж епізодичні, тому цей принцип і передбачає безперервність навчального процесу. У системі спортивного тренування принцип безперервності пояснюється впливом кожного наступного заняття, яке повинно нашаровуватися на сліди попереднього з тим, щоб закріплялись та удосконалювались позитивні зміни в організмі людини, які виникають під впливом попереднього заняття [1]. Крім вищеописаних принципів, розроблених Дж. Пілатесом, в окремих джерелах можна зустріти ще три принципи: «візуалізація або уява», «інтуїція» і «координація».

**9. «Візуалізація або уява».** Під час занять пілатесом використовують зорові образи, які допомагають краще зрозуміти правильну техніку виконання вправи, свідомо контролювати її виконання. Візуалізація – це нова концепція у світі фітнесу, але яка достатньо добре себе зарекомендувала. Візуалізацію або уяву часто називають фантазією, медитацією, ментальною картиною. Під концепцією візуалізації розуміють процес створення образу, який обов'язково повинен перетворитися у реальність шляхом правильного і точного виконання вправи. Подумки реалізуючи певні рухи, людина привчає своє тіло виконувати їх відповідно до створеного образу. Процес візуалізації – це психічна «репетиція» фізичної дії. Засновник системи пілатеса надавав ментальній репетиції особливого значення, вважаючи її шляхом для оволодіння «мистецтвом контрології», в основі якого лежить метод тренування м'язів з допомогою мозку.

**10. «Інтуїція».** Під принципом інтуїції автор розумів здібність людини прислухатися до своїх відчуттів під час виконання фізичних вправ. Він вважав, що у співпраці зі своїм організмом можна досягти значно більших результатів, якщо дозволити інтуїції визначати величину навантаження, амплітуду руху та ін. [3]. Дж. Пілатес закликав сприймати силу природної інтуїції, прислуховуючись до свого тіла, що дозволяє досягнути ідеального самопочуття, а не служити способом швидкого досягнення успіху. Автор вважав, що якщо виконання вправи, супроводжується неприємними або больовими відчуттями, це може бути пов'язано з неправильним її виконанням, надмірним напруженням м'язів, або неготовністю організму до виконання саме цієї модифікації вправи. Завдяки адекватній оцінці власних можливостей і включення інтуїції можна уникнути травм і ушкоджень опорно-рухового апарату.

**11. Координація.** Принцип координації, згідно даних авторів, є одним з найскладніших, і вивчається після оволодіння принципами «дихання», «центрування», «ізоляції» та «інтуїції». В окремих джерелах можна зустріти іншу назву цього принципу – «інтеграція». Сутність цього принципу полягає у

здатності усвідомлювати і відчувати своє тіло як єдине ціле. У інших методиках оздоровчого тренування, навпаки свідомість спрямована на відчуття і контроль за тою частиною тіла, яка безпосередньо виконує фізичну роботу. Це називають «ізолюванням» групи м'язів, що задіяна у даній руховій дії.

Отже, в основі розроблених Дж. Пілатесом принципів лежить його відношення до здорового стилю життя, яке перекликається з постулатами, розробленими ще у Стародавній Греції і Римі. Згідно античної концепції здоров'я, викладеної Платоном та його однодумцями, здоров'я трактується як гармонія і співрозмірність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людини. «Терпіння і наполегливість є життєво важливими якостями для отримання того, чого ви прагнете», – пояснював Дж Пілатес.

Регулярні заняття фізичними вправами дозволяють досягти значних позитивних зрушень як у фізичному, так і психічному стані людей. За рекомендацією авторів, тренування буде ефективним, якщо воно регулярно повторюватимуся три рази на тиждень і тривати близько 60 хвилин.

«Фізична підготовка не може бути придбана ні завдяки бажаному розмірковуванню, ні шляхом прямої покупки. Однак, вона може бути досягнута за допомогою виконання цих (щоденних) зрозумілих вправ, придуманих засновником Контрології, чиї унікальні методи досягнення бажаного результату успішно протидіють шкідливим умовам, пов'язаним з сучасною цивілізацією».

**Висновки.** Отже, в основі розроблених Дж. Пілатесом принципів лежить його відношення до здорового стилю життя, яке перекликається з постулатами, розробленими ще у Стародавній Греції і Римі. Згідно античної концепції здоров'я, викладеної Платоном та його однодумцями, здоров'я трактується як гармонія і співрозмірність, оптимальне співвідношення тілесних і душевних складових людини. «Терпіння і наполегливість є життєво важливими якостями для отримання того, чого ви прагнете», – пояснював Дж Пілатес.

### **Література:**

1. Барлоу У. Техника Александера «Будь здоров», ООО «Шенкман и сыновья», 1995, №5. С. 70-74; №6. С. 71-77; №7. С. 53-60.
2. Белов Н. В. 10000 советов. Пилатес / Авт.–сост. Н. В. Белов. – Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
3. Вейдер С. Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – М.: Феникс, 2006. 224 с.
4. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса. Синтия Вейдер; худож. оформ. А. Киричѐк. Ростов н/Д: Феникс, 2007. 192 с.
5. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики. М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007. 991 с.