

8. Тимошенко ВВ, Бобылева ЯВ. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий. Молодой ученый. 2013;12:531–3.
9. Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 226 с.

#### References

1. Andres A, Serbo Ye, Festryha S. Sportyvno-orientovane fizyчне vykhovannia studentiv. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2015;2(19):6–12.
2. Andrieieva O. Kontseptualni ta prykladni aspekty tekhnolohizatsii proektualnoi diialnosti v sferi fizychnoi rekreatsii. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2013;1:35–9.
3. Andriushchenko LB. Sportyvno-oryentirovannaia tekhnolohyia obuchenya studentov po predmetu «Fyzycheskaia kultura». Teoriya y praktychka fyzycheskoi kultury. 2002;2:47.
4. Bashavets NA. Suchasni osoblyvosti pedahohichnogo protsesu fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv i rekomendatsii shchodo yoho vdoskonalennia. Nauka i osvita. 2016;4:105–11.
5. Dovhan Nlu. Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [dysertatsiia] 2018. Rezhym dostupu file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan\_dis.pdf
6. Kateryna UM. Orhanizatsiino-metodychni zasady diialnosti navchalno-ozdorovchykh kompleksiv u protsesi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi [dysertatsiia]. Kyiv; 2017. 208 s.
7. Temchenko VO. Sportyvno-orientovane fizyчне vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh iz zastosuvanniam informatsiinykh tekhnolohii [avtoreferat]. Dnipropetrovsk; 2015. 20 s.
8. Tymoshenko VV, Bобылева YaV. Optymyzatsiia protsesa fyzycheskoho vospityania v visshem uchebnom zavedeny (VUZ) s uspolzovanyem sportyvno-oryentirovannykh tekhnolohyi. Molodoi uchenyi. 2013;12:531–3.
9. Iadviha YuP. Fizyчне vykhovannia studentiv vyshchoho navchalnogo zakladu ekonomichnogo profilu v period transformatsii vyshchoi osvity Ukrainy v yevropeiskyi prostir [dysertatsiia]. Kyiv: NUFVSU; 2011. 226 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).16  
УДК 797.2-053.5

Косянчук О.В.

аспірантка кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

#### РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ СИСТЕМИ ДЖОЗЕФА ПІЛАТЕСА

Система вправ Джозефа Пілатеса належить до ментального фітнесу і спрямована на покращення роботи опорно-рухового апарату, серцево-судинної і лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на покращення відчуття балансу та свого тілу в просторі, координації, сили та м'язової витривалості, вчить рухатися граціозно і красиво. **Мета:** визначення реабілітаційно-оздоровчих аспектів системи Дж. Пілатеса. **Методи роботи:** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми застосування системи Пілатеса. **Результати:** за результатами експериментальних досліджень доведена ефективність занять пілатесом на підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей, зменшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла у жінок різного віку. Головною перевагою системи Джозефа Пілатеса є комплексне навантаження, в якому закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків. **Висновки:** система Джозефа Пілатеса дозволяє збалансовано розвивати тіло, інтенсифікувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я жінок різного віку.

**Ключові слова:** система Пілатеса, оздоровлення, реабілітація, хребет.

**Kosyanchuk O. Rehabilitation and health aspects of the joseph pilates system.** Joseph Pilates's exercise system is related to mental fitness and aims to improve the musculoskeletal system, cardiovascular and lymphatic systems, strengthen the stabilizing muscles that hold the spine, improve the sense of balance and your body in space, coordination, strength and muscular endurance, teaches to move gracefully and beautifully. **Purpose:** to determine the rehabilitation and health aspects of the Pilates system. **Methods of work:** the methods of theoretical level of research were used in the work: analysis, comparison, induction, deduction, systematization and generalization of scientific and methodological literature and information resources of the Internet on the application of Pilates. **Results:** According to the results of experimental studies, the effectiveness of Pilates classes to increase the adaptive potential of functionality, reduce blood pressure, heart rate, body weight in women of all ages. The main advantage of the Joseph Pilates system is the complex load, which includes the factor of healing and unloading the spine, eliminating pain, correcting posture defects and improving well-being in osteochondrosis and intervertebral disc herniation. Researchers who implement Pilates in their teaching practice, note that such classes are performed with low intensity and in sitting or lying down, it allows to easily use this system in people with diseases of the visual organs, cardiovascular system, in patients with breast cancer. **Conclusions:** Joseph Pilates system allows you to develop a balanced body, intensify metabolic processes, relieve stress, increase muscle endurance, improve the appearance and health of women of all ages.

**Key words:** Pilates system, recovery, rehabilitation, spine.

**Постановка проблеми.** Систему тренування «Пілатес» розробив майже сто років тому Джозеф Губертус Пілатес. Ця система оздоровлення, збагачена новими педагогічними технологіями та інноваційними підходами, користується сьогодні величезною популярністю в усьому світі. Багато років метод пілатесу залишався практично невідомим за межами кола професійних танцівників.

Сьогодні ж її застосовують у клініках, у фізичній терапії, у фітнес-центрах, у школах танцювального мистецтва. Система вправ «Пілатес» відноситься до методів тренування, в яких удосконалюється не тільки тіло за допомогою розвитку фізичних якостей, але й розумові та інтелектуальні можливості. Заняття з системи пілатесу тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовжену форму, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему [3, с. 116].

Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса та спини, поліпшення гнучкості та рухливості в суглобах. Як жодна інша, програма пілатес допомагає розвитку позитивного мислення та боротьби зі стресами. Пілатес вчить свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, вмінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність [1, с. 66].

У зв'язку з цим проблема вивчення оздоровчих і реабілітаційних аспектів системи Пілатеса привертає дедалі більшу увагу науковців, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів її застосування.

**Мета дослідження** – визначення реабілітаційно-оздоровчих аспектів системи Дж. Пілатеса.

**Методи дослідження.** в роботі були застосовані методи теоретичного рівня дослідження: аналіз, порівняння, індукція, дедукція, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних ресурсів мережі Інтернет з проблеми застосування системи Пілатеса.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Система Джозефа Пілатеса на сьогоднішній день визначається ефективністю та привабливістю в зв'язку з тим, що пропонує систему навантажень, у якій закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта й грижах міжхребцевих дисків [5, с. 3]. Як свідчать дослідження, проведені в останні роки, велике значення для корекції функціональних порушень хребта мають вправи системи Джозефа Пілатеса. Більшість вправ показана при різних захворюваннях і травмах хребта (дискова грижа, стеноз, спондилолітез, фасетковий синдром та ін.) та опорно-рухового апарату (синдром зап'ясткового каналу, імпічмент-синдром плеча, ревматоїдний артрит, вертлюжний бурсит тощо).

Дослідники, які впроваджують пілатес у свою педагогічну практику, відзначають, що оскільки такі заняття відрізняються низькою інтенсивністю, так як більшість вправ виконуються сидячи або лежачи, це дозволяє з легкістю застосовувати цю систему у осіб із захворюваннями органів зору, кардіореспіраторної системи, у жінок, хворих на рак молочної залози [2, с. 74; 6, с. 481].

З невеликими обмеженнями ця методика може застосовуватись при деяких невралгічних захворюваннях та травмах.

Пілатес є ефективним і безпечним засобом відновлення функціонального та психоемоційного стану [7, с. 494], адже застосування вправ три рази на тиждень упродовж восьми тижнів за цією системою, на думку С. Югора, Х. Караполата, Х. Єсіль (2010) [6, с. 482], є ефективними для підвищення функціональних можливостей жінок, зниження проявів втоми, депресії, порушення сну.

Результати декількох рандомізованих контрольованих досліджень свідчать про наявність доказів того, що пілатес може бути корисною практикою для відновлення, передусім, психоемоційного стану жінок з постмастектомічним синдромом [8, с. 31].

Система вправ Дж. Пілатеса одночасно вміло поєднує в собі як фізичний, так і ментальний компонент, допомагаючи налагодженню їх координованої роботи. Практична реалізація принципів пілатесу на заняттях з жінками з постмастектомічним синдромом дає змогу поліпшити роботу кардіореспіраторної, вегетативної, лімфатичної, скелетно-м'язової систем, удосконалити відчуття свого тіла в просторі, зміцнити м'язовий корсет та збільшити силу і витривалість м'язів [9, с. 2].

Під час занять пілатесом враховуються такі принципи [4, с. 6]:

1. Релаксація. Кожне тренування починається з розслаблення для того, щоб позбавитися напруження в різних частинах тіла і налаштуватися на подальше тренування.

2. Концентрація. Жінки намагаються сконцентрувати увагу на тій ділянці тіла, над якою працювали, щоб досягти максимального ефекту.

3. Дихання. Перед виконанням руху виконується вдих, а в процесі виконання вправи – видих. Причому при видиху максимально втягується живіт; потім вдих, розслаблення і повернення у положення. Таке дихання дозволяє уникнути перенапруження і зберегти стабільність тулуба.

4. Плавність виконання. Кожна вправа виконується в повільному темпі, досягаючи рівномірності та плавності виконання.

5. Координація. Уміння зосереджувати увагу на робочих м'язах дозволяє домогтися чіткої скоординованості рухів рук, ніг і тулуба, а також дихання.

Реабілітаційна програма за системою Пілатеса повинна ґрунтуватися на виконанні базових вправ, які модифікуються, удосконалюються та адаптуються залежно від рівня функціонального стану жінок. Для жінок з низьким рівнем функціонального стану застосовуються переважно вправи низької інтенсивності, координаційної складності з меншою кількістю повторів та підходів; з нижчим за середній та середнім – діапазон поступово розширюється та містить

вже вправи середньої інтенсивності, більшого обсягу, з різноманітними вихідними положеннями та допоміжними предметами [4, с. 7].

Під час виконання вправ пілатесу потрібно зосереджувати увагу на таких технічних особливостях:

1. Зберігати максимальне витягування м'язів під час їх напруження.
2. При виконанні вправ на підлозі, зокрема Pilates matwork, уникати надмірного прогину в поперековому відділі хребта, щільно стискати сідниці та не відривати їх від підлоги, живіт втягнутий.
3. Для забезпечення притискання поперекового відділу хребта до підлоги потрібно зігнути ноги в кульшовому та колінному суглобах чи підняти їх вгору.
4. Для уникнення перевантаження м'язів шиї і верхньої частини трапецієподібного м'яза потрібно максимально звести лопатки до хребта та дещо опустити в напрямку куприка.
5. Під час дихання грудна клітка розширюється у вертикальному та горизонтальному напрямі, живіт не випинається вперед, а залишається втягнутим. Вдих відбувається через ніс, видих через рот.
6. Під час виконання вправ стоячи ноги дещо на ширині плечей, стопи злегка розгорнути назовні, колінні суглоби розігнути, але не напружувати.
7. У вправах лежачи на підлозі підборіддя має бути спрямованим у напрямку груднини, продовжувати лінію хребта та не висуватися вперед.

У системі Джозефа Пілатеса передбачена велика кількість вправ для реабілітації при больових синдромах у різних відділах хребта. Згідно даних авторів, 90% людей після 25 років регулярно страждають від болю в спині, причини якого можуть бути різними. Доведено, що заняття за системою Джозефа Пілатеса сприяють розвитку фізичних якостей, корекції тілобудови та покращують психоемоційний стан жінок зрілого віку [10, с. 131].

Переважно вправи пілатесу виконуються в статичному режимі або мають невеликий діапазон рухів. Завдяки цьому їх можуть застосовувати люди, з обмеженими фізичними можливостями.

Відповідно до теорії Джозефа Пілатеса процес навчання вправам складається із трьох послідовних стадій:

- 1) осмислення правильного руху («думайте про правильні рухи»);
- 2) виконання правильного руху («практикуйте правильні рухи»);
- 3) вдосконалення правильно вивченого руху («рухи стають автоматичними, звичними»).

Таким чином, можна зробити висновок, що система Дж. Пілатеса володіє величезним оздоровчим та реабілітаційним потенціалом.

**Висновки.** Теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел засвідчив, що Система вправ Джозефа Пілатеса відноситься до систем оздоровчого тренування, відомих як ментальний фітнес. Її ефективність полягає у покращенні діяльності усіх систем організму, розвитку фізичних якостей, підвищенні психоемоційного стану тих, хто займається. На відміну від традиційних програм оздоровчого тренування, заняття за системою Джозефа Пілатеса дозволяють збалансовано розвивати тіло, інтенсифікувати обмінні процеси, знімати стрес, підвищувати м'язову витривалість, поліпшувати зовнішній вигляд і стан здоров'я. Результатами експериментальних досліджень доведена ефективність занять пілатесом на підвищення адаптаційного потенціалу функціональних можливостей, зменшення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, маси тіла у жінок різного віку. Головною перевагою системи Джозефа Пілатеса є комплексне навантаження, в якому закладений фактор оздоровлення і розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та покращення самопочуття при остеохондрозі та грижах міжхребцевих дисків.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають визначення ефективності розробленої оздоровчої програми з елементами пілатеса на поліпшення функціонального стану хребта у жінок середнього віку.

#### Література

1. Єракова Л, Томіліна Ю. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять пілатесом для жінок першого періоду зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 3. С. 66–71.
2. Загура Ф, Дунець-Лесько А, Ріпак М. Вплив занять за системою пілатеса на фізичну підготовленість жінок першого зрілого віку. Спортивна наука України. 2010. № 2. С. 74–83.
3. Наконечна А. Особливості програм різного цільового спрямування для жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 20. 2016. Т.4. С. 116–121.
4. Одинец Т.Е., Брискин Ю.А. Структура и содержание занятий Пилатесом у женщин с постмастэктомическим синдромом. Теория и методика физической культуры. 2015. № 3(42). С. 3–8.
5. Сосіна В.Ю., Наконечна А.В. Індивідуальні програми занять пілатесом різного цільового спрямування для жінок другого періоду зрілого віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2018. № 2 (32). С. 3–9.
6. Eyigor S., Karapolat H., Yesil H., Uslu R., Durmaz B. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. Eur. J. Phys. Rehabil. Med. 2010. № 46 (4). P. 481–488.
7. Keays K.S., Harris S.R., Lucyshyn J.M., MacIntyre D.L. Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper-extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. Physical Therapy. 2008. № 88 (4). P.494–510.
8. Odynets T., Briskin Y., Todorova V., Bondarenko O. Impact of different exercise interventions on anxiety and depression in breast cancer patients. Physiotherapy Quarterly. 2019. № 27(4). P. 31–36.
9. Odynets T, Briskin Y. Effect of individualised physical rehabilitation programs on the functional state of the cardiovascular system in women with post-mastectomy syndrome. International Journal of Therapy and Rehabilitation. 2019. № 26 (2). P. 1–10.

10. Stan D.L., Rausch S.M., Sundt K., Cheville A.L., Youdas J.W., Krause D.A., Boughey J.C. Pilates for breast cancer survivors. Clin J Oncol Nurs. 2012. № 16 (2). P.131–141.

#### References

1. Ierakova, L. & Tomilina Yu. (2017). Prohramuvannia fizkulturno-ozdorovchykh zaniat pilatesom dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, № 3, 66–71. [in Ukrainian]
2. Zahura, F, Dunets-Lesko, A & Ripak, M. (2010). Vplyv zaniat za systemoiu pilatesa na fizychnu pidhotovlenist zhinok pershoho zriloho viku. Sportyvna nauka Ukrainy, № 2, 74–83. [in Ukrainian]
3. Nakonechna, A. (2016). Osoblyvosti prohram riznoho tsilovoho spriamuvannia dlia zhinok druhoho zriloho viku, yaki zaimaiutsia za systemoiu Dzh. Pilatesa. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny, Vyp. 20, T.4, 116–121. [in Ukrainian]
4. Odynets, T.E. & Bryskyn, Yu.A. (2015). Struktura y sodержanye zaniaty Pylatesom u zhenshchyn s postmastektomycheskym syndromom. Teoriya y metodyka fizycheskoi kultury, № 3(42), 3–8. [in Ukrainian]
5. Sosina, V.Iu. & Nakonechna, A.V. (2018). Individualni prohramy zaniat pilatesom riznoho tsilovoho spriamuvannia dlia zhinok druhoho periodu zriloho viku. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport, № 2 (32), 3–9. [in Ukrainian]
6. Eyigor, S., Karapolat, H., Yesil, H., Uslu, R. & Durmaz B. (2010). Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. Eur. J. Phys. Rehabil. Med., № 46 (4), 481–488.
7. Keays, K.S., Harris, S.R., Lucyshyn, J.M. & MacIntyre, D.L. (2008). Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood, and upper–extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. Physical Therapy, № 88 (4), 494–510.
8. Odynets, T., Briskin, Y., Todorova, V. & Bondarenko, O. (2019). Impact of different exercise interventions on anxiety and depression in breast cancer patients. Physiotherapy Quarterly, № 27(4), 31–36.
9. Odynets, T. & Briskin, Y. (2019). Effect of individualised physical rehabilitation programs on the functional state of the cardiovascular system in women with post-mastectomy syndrome. International Journal of Therapy and Rehabilitation, № 26 (2), 1–10.
10. Stan, D.L., Rausch, S.M., Sundt, K., Cheville, A.L., Youdas, J.W., Krause, D.A., & Boughey J.C. (2012). Pilates for breast cancer survivors. Clin J Oncol Nurs, № 16 (2), 31–141.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).17

**Лаврентьев О.М.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет  
**Головащенко Р.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет  
**Крупеня С.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет  
**Гулай В.С.**  
Вчитель-методист вищої категорії, Ірпінський фаховий коледж економіки та права  
**Довженко Ю.О.**  
Магістр 1 курсу, факультету соціально-гуманітарних  
технологій та менеджменту Державний податковий університет

#### ТАНЕЦЬ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗВАНТАЖЕННЯ

У даній статті розглядаються питання, щодо властивостей з танцювальних рухів. З'ясувалось, що вони сприяють виникненню ефекту збудження, як серед учасників так і серед зорової аудиторії, спостерігаючи за загальною картиною на сцені. Виникнення збудження крім танцю сприяють також зміна музики та активність самих танцюристів. Танець - це не тільки фізичне навантаження, але й одна з форм психологічного розвантаження. На відміну від інших фізичних вправ, танці не мають обмежень за віком. Заняття танцями безпечні, не вимагають спеціального спорядження і можуть проходити в невеликому спортивному залі або на природі. Повільні плавні рухи дозволяють налагодити правильну роботу опорно-рухового апарату, допомагають сконцентруватися і відмовитися від стресу. М'які кроки, плавні рухи рук – все це в поєднанні з правильним диханням дозволяє працювати не тільки на фізичному рівні, але і паралельно здійснювати медитативну практику. За допомогою танцю легко позбутися негативних думок, забути про проблеми, полегшити симптоми депресії за будь-яких обставин сьогодення.

**Ключові слова:** танець, танцювальні рухи, психічний стан, фізична активність, психологічного розвантаження.

**Laurentiev O., Golovashenko R., Krupenya S., Gylay V., Dovzhenko Yu., Dance as a form of psychological relief.** This article discusses the properties of dance movements. It turned out that they contribute to the effect of excitement both among the participants and among the visual audience, watching the overall picture on stage. So, in today's world, most people experience daily stress - it's problems at work, and family problems, and difficulties in communicating with other people.