

УДК 796.4 : 613.71

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ДЖ. ПІЛАТЕСА У СВІТІ

Валентина СОСІНА, Анна НАКОНЕЧНА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті проаналізовано аналіз різновиди й напрямки системи, яку створив Дж. Пілатес, які існують у світі. Кожна школа відрізняється своєю методикою проведення занять і способом реалізації розроблених автором принципів.

Проведене анкетування свідчить, що серед тренерів немає єдиного підходу щодо методики навчання і проведення занять за системою Дж. Пілатеса, практичної реалізації принципів, покладених в основу досягнення оздоровчого ефекту та особливостей проведення занять різного цільового спрямування.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, фітнес, пілатес, принципи, школи та напрямки, методика занять.

Постановка проблеми. Збереження та відновлення здоров'я в людей засобами оздоровчої фізичної культури є однією з актуальних проблем сучасності й становить не лише науково-практичний інтерес, але сприяє і вирішенню економічних, соціальних, демографічних і культурологічних завдань суспільства (М.М. Булатова, О.Т. Литвин, 2004 р.; Т.Ю. Круцевич, 2008 р.; Б.В. Сермеєв, 1991 р.).

Тепер не викликає сумнівів факт можливості позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, поліпшення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем та фізичних якостей людини (Дж.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл, 2003 р.; Н.К. Кім, М.Б. Дьяконов, 2006 р., А. Полукорд, 2006 р.). На сьогодні нараховується близько 200 видів програм оздоровлення, напрямки яких можна умовно розбити на західний та східний, в основі яких лежать розрізнення менталітету людей та їх ідеології.

Формуванню здорового способу життя та вивченню особливостей оздоровчих систем в останні роки приділяється особлива увага. У результаті розвитку цих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який назвали «ментальний фітнес», «розумне тіло» і який належить до інтелектуального фітнесу («Body & Mind») (С. Вейдер, 2007р.). До ментального фітнесу належить і система вправ Дж. Пілатеса, що спрямована на поліпшення роботи скелетно-м'язової, серцево-судинної і лімфатичної систем, зміцнення м'язів-стабілізаторів, які утримують хребет, на поліпшення відчуття балансу, координації, на розвиток і вдосконалення відчуття свого тіла в просторі, сили та м'язової витривалості (Н.В. Белов, 2008р.; Л. Робінсон, Г. Томсон, 2006р.; Е.Я. Яних, В.А. Захаркіна, 2008р.). Система Дж. Пілатеса на сьогоднішній день визначається ефективністю та привабливістю в зв'язку з тим, що пропонує систему навантажень, у якій закладено чинник оздоровлення й розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків. Доведено, що заняття за системою Дж. Пілатеса сприяють розвиткові фізичних якостей, корекції тілобудови та поліпшують психоемоційний стан жінок середнього віку (О.В. Буркова, 2008 р.). У цей час у світі існують декілька шкіл, які працюють за системою Дж. Пілатеса.

У зв'язку з появою нових напрямів і шкіл, кожна з яких рекламує свій стиль проведення занять, важливо не втратити основні позитивні риси системи, які заклав Джозеф Пілатес. Тому аналіз сучасних напрямів проведення занять за його системою дозволить ефективніше використовувати різні способи практичної реалізації його принципів.

Мета – аналіз сучасних різновидів системи Дж. Пілатеса у світі.

Завдання:

1. Проаналізувати різні напрямки системи Дж. Пілатеса, поширені у світі.
2. Визначити основні способи практичної реалізації принципів системи Дж. Пілатеса в процесі оздоровчого тренування.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Опитування (анкетування, бесіди).
4. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. Систему «пілатесу» (Pilates) розробив Джозеф Губерт Платес (1880 – 1967 рр.) на основі синтезу йоги та гімнастики. Основна його відмінність від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ у роботу задіюються м'язи, які зазвичай лежать (поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багатороздільні м'язи хребта) [1, 2, 4, 7]. Дж. Платес представив світу абсолютно новий підхід до фізичної культури. Як розтлумачував учням сам автор системи, найважливіше – це робота з «пауерхаусом», тобто з центральною віссю тіла, яка пролягає між тазом та грудною кліткою [6], а сам автор хідник називав це «контрологією» (від англійського слова «contrology»). Немає двох основних інструкторів системи Платеса і немає двох однакових занять. Дж. Платес від самого початку пристосовував техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб людей, розробляючи нові вправи. Перші учні Дж. Платеса викладали власні версії його методики і в результаті виникло те різноманіття форм цієї системи, які ми спостерігаємо сьогодні [3]. Саме таке різноманіття не слабкий, а сильний бік системи Дж. Платеса, що дозволяє акумулювати нові ідеї і вдосконалювати їх, не обмежуючись суворим списком власних правил.

У світі офіційно існують декілька шкіл системи Дж. Платеса: Лондонський інститут вивчення методу Дж. Платеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська й Австралійська школи пілатесу та Стотт-пілатес.

Кожна школа Дж. Платеса, передусім, вирішує проблеми формування правильної постави. Традиційний пілатес містить вправи, які створив Дж. Платес і які спрямовані на розвиток усіх основних груп м'язів, особливо м'язів живота та спини [13]. Використовується спокійна музика, викладач показує всі вправи, суворо дотримуючись 8 (в окремих версіях релакс від 6 до 11) принципів Дж. Платеса: «концентрація», «дихання», «контроль», «впевненість», «на центр», «плавність рухів», «точність», «уява», «інтуїція» і «координація» [5, 8, 10].

Стотт-пілатес створили в Канаді Мойра та Ліндсі Мерітью разом із командою тренерів, спортивних лікарів та професіоналів фітнесу. Вони запозичили багато вправ Дж. Платеса, однак, змінили їх, зробивши простішими та доступнішими для широкого кола людей. Саме фізичним для Стотт-пілатесу є те, що цей різновид передбачає рухи, які забезпечують абсолютно правильне положення м'язів шиї, спини та хребта [13]. Відмінність від класичного пілатесу полягає в тому, що викладач більшу частину вправ пояснює словесно, музичний супровід відсутній, використовуються не тільки 8 принципів Дж. Платеса, а і 5 принципів оптимального положення тіла в просторі [8]. Ці п'ять принципів спрямовані на корекцію постави та розвиток м'язів-стабілізаторів хребта. Правильне дихання – вдих із напруженими м'язами черевного преса 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 [9]. Таким чином, відбувається врівноважування всіх м'язів тіла.

Особливість нідерландської системи AALO-пілатесу, автором якої є Тетяна Платес, полягає в тому, що інструктор грамотно описує вправу, але не показує її. Таким чином, учні на свідомо сприймає всі елементи вправи, а інструктор має можливість приділяти більше часу правильній техніці її виконання [12].

Засновник Лондонського інституту Платеса Майкл Кінг модифікував систему Дж. Платеса та найбільш ретельно адаптував її до терапевтичних цілей. Майкл Кінг виконав численні медичні розробки Австралійської школи фізіотерапевтів. Ця співпраця дозволила досягти значальних результатів [11].

Американська школа (студія Рона Флетчера (Ron Fletcher) в Беверлі-Хіллс, штат Каліфорнія) Боуен (Mary Bowen) у Нотемптоні, штат Массачусетс, студія Романи Киржанової (Романа Киржанова) у Москві, Росія, також є частиною цієї системи.

Kryzanowska) у Нью-Йорку та ін.) пропагує більшу активність, інтенсивність та динамічність виконання вправ системи Дж. Пілатеса.

У системі Дж. Пілатеса використовується велике та мале обладнання. Велике обладнання (кадилак, реформер, стілець) відрізняється від звичайних тренажерів тим, що опора, на якій знаходиться людина і виконує вправу, – нестабільна. Доводиться докладати великих зусиль, щоб утримати рівновагу, в результаті чого задіюється вся мускулатура, яка формує м'язовий «корсет». До малого обладнання належать: ізотонічне кільце, фітбол, бодібар, еспандер, нудл. Однак, базовими вправами пілатесу вважається Pilates matwork, де взагалі не застосовується обладнання, а вправи виконуються на неслизькому килимку. Пілатес поділяється ще на силовий і терапевтичний. Але завжди пілатес залишається гімнастикою для відновлювання й оздоровлення організму.

В Україні найпоширенішими є школи класичного та Стотт-пілатесу. У процесі дослідження було проведено опитування на Всеукраїнському семінарі з пілатесу III рівня (м. Київ). В анкетуванні та бесідах взяли участь 20 тренерів віком від 23 до 38 років, котрі професійно займаються пілатесом та мають різний стаж роботи у фітнесі. Тренери проводять заняття за системою Дж. Пілатеса з клієнтами різного віку (від 19 до 60 років).

Проведене анкетування свідчить, що серед тренерів немає єдиного підходу щодо методики проведення занять та практичної реалізації принципів Дж. Пілатеса.

Згідно з даними анкетування, на перше місце респонденти (58%) поставили такий принцип Дж. Пілатеса як концентрація (середній показник оціночного судження респондентів (Б.А. Ашмарін, 1978 р.) щодо важливості принципів системи Дж. Пілатеса в оздоровчому тренуванні становить 2,14). Більше половини опитаних поставили координацію на 7 місце, а інтуїцію – на 9 місце (рис. 1).

Рис. 1. Середній показник оціночного судження респондентів щодо важливості принципів системи Дж. Пілатеса в оздоровчому тренуванні

Примітки. 1 – «концентрація», 2 – «акцент на центр», 3 – «контроль», 4 – «дихання», 5 – «точність», 6 – «впевненість рухів», 7 – «координація», 8 – «уява», 9 – «інтуїція».

Принципи Дж. Пілатеса залежно від складності по-різному вивчають клієнти. Так, на перше місце як найпростіший принцип для вивчення тренери поставили концентрацію (середній показник оціночного судження респондентів становить – 3,0). Відповідно від найпростішого до найскладнішого принципи Дж. Пілатеса розташувалися в такому порядку: 1 місце – «концентрація», 2 – «уява», 3 – «плавність рухів», 4 – «контроль», 5 – «інтуїція», 6 – «акцент на центр», 7 – «точність», 8 – «координація» і 9 – «дихання».

На думку респондентів, на вивчення принципів Дж. Пілатеса в середньому потрібно від 12 до 48 занять («уява») до 48 занять («дихання», «точність», «інтуїція» та «координація»), на «кон-

центрацію» – до 8 занять, «контроль» – до 4-6 занять, «акцент на центр» – від 4 занять до 16 занять та плавність рухів – до 8 занять.

У заняттях іншими видами оздоровчого фітнесу респонденти найчастіше використовують такі принципи Дж. Пілатеса як «концентрація», «дихання», «координація» та «точність».

Переважна кількість вітчизняних тренерів віддала перевагу таким різновидам пілатесу: фітнес-пілатес, Pilates matwork (на килимках) з малим обладнанням. Це пов'язано з тим, що багато тренерів не ознайомлені з такими видами пілатеса як пілатес-реха та пілатес-деск, велике обладнання не використовується в зв'язку з тим, що не всі фітнес-клуби України можуть закуповувати таке дороге обладнання.

Більшість опитаних тренерів (71%) проводять заняття за системою Дж. Пілатеса з розвантаження хребта, супутньо вирішуючи завдання з розвитку гнучкості та корекції постави. Тренери на групових тренуваннях занять різного цільового спрямування не проводять.

Для розвантаження хребта, усунення больових синдромів та розвитку гнучкості найчастіше застосовують Pilates matwork та аква-пілатес.

Після проведення занять за системою Дж. Пілатеса, найхарактернішими емоціями в тих, хто займається, на думку тренерів, є життєрадісність, оптимістичність та бадьорість (71%).

Тренери вважають, що під час занять за системою Дж. Пілатеса? вдосконалюються фізичні якості, але не однаковою мірою. Так, витривалість та силу тренери поставили на перше (середній показник оцінного судження складає 2,29), на друге місце – координацію та гнучкість (2,57), швидкість відповідно на третє (4,67) (рис. 2).

Рис. 2. Середній показник оціночного судження респондентів про вдосконалення фізичних якостей, необхідних для реалізації здорового способу життя в процесі занять за системою Дж. Пілатеса

Примітки: 1 – витривалість, 2 – сила, 3 – гнучкість, 4 – координація, 5 – швидкість.

Усі респонденти зазначають, що у клієнтів у процесі занять за системою Дж. Пілатеса відбуваються деякі позитивні зміни:

- профілактика та корекція стану постави;
- усунення больових синдромів у різних ділянках хребта;
- покращення самопочуття при остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків;
- вдосконалення фізичних якостей;
- покращення психоемоційного стану.

Висновки.

1. Система Дж. Пілатеса належить до систем оздоровчого тренування, відомого як базовий фітнес. Її ефективність полягає в поліпшенні діяльності усіх систем організму, розвитку фізичних якостей, підвищенні психоемоційного стану тих, хто займається. Головною метою

вагою системи Дж. Пілатеса є комплекс навантажень, в яких закладено чинник оздоровлення й розвантаження хребта, усунення больових синдромів, корекція вад постави та поліпшення самопочуття при остеохондрозі та килах міжхребцевих дисків.

2. У світі існують декілька шкіл та напрямів, які працюють за системою Дж. Пілатеса (Лондонський інститут вивчення методу Дж. Пілатеса; AALO-пілатес (Нідерланди); Американська й Австралійська школи пілатесу та Стотт-пілатес). Вони відрізняються за методикою проведення занять та способом реалізації принципів, розроблених автором. В Україні найпоширенішими є школи класичного та Стотт-пілатесу. Переважна кількість вітчизняних тренерів віддає перевагу таким різновидам пілатесу як фітнес-пілатес, Pilates matwork (на карематі) з малим обладнанням.

3. На практиці спостерігається відсутність єдиного підходу до методики навчання вправ за системою Дж. Пілатеса, реалізації принципів, покладених в основу досягнення оздоровчого ефекту, до технології проведення занять різного цільового спрямування.

4. Одноголосно визнаючи ефективність принципів Дж. Пілатеса, тренери по-різному оцінюють їх важливість у процесі оздоровчого тренування. Згідно з даними анкетування, принцип «концентрація» визнаний більшістю тренерів найважливішим. Наступними в порядку важливості є: «акцент на центр», «контроль», «дихання», «точність», «плавність рухів», «координація», «уява» та «інтуїція».

На думку респондентів, для вивчення принципів Дж. Пілатеса в середньому потрібно від 1 до 48 занять.

5. На думку тренерів, у процесі занять за системою Дж. Пілатеса розвиваються всі фізичні якості. Однак ця система найефективніше впливає на розвиток витривалості та сили, далі в порядку значущості виступають координація та гнучкість. Останнє місце, відповідно, займає швидкість.

6. Усі респонденти зазначили, що в процесі занять за системою Дж. Пілатеса у клієнтів відбуваються позитивні зміни, пов'язані зі станом хребта, такі як: усунення больових синдромів, корекція постави, поліпшення самопочуття при остеохондрозі та килах міжхребцевих дисків. Для розвантаження хребта, усунення больових синдромів та розвитку гнучкості найчастіше застосовують Pilates matwork та аква-пілатес.

У перспективі подальших наших досліджень плануємо:

- вивчити структури мотивів й інтересів жінок до занять оздоровчою фізичною культурою;
- визначити основні способи практичної реалізації принципів системи Дж. Пілатеса у процесі оздоровчого тренування;
- визначити специфіку оздоровчого ефекту в процесі занять за системою Дж. Пілатеса для жінок;
- визначити динаміку показників фізичного і психоемоційного стану в жінок в процесі занять за системою Дж. Пілатеса;
- розробити програму проведення занять за системою Дж. Пілатеса різного цільового спрямування для жінок.

Список літератури

1. Белов Н. В. 10 000 советов. Пилатес / авт.-сост. Н. В. Белов. – Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
2. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / С. Вейдер; художн. – оформ. А. Киричек. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 288 с. : ил. – (Домашний тренер).
3. Робинсон Л. Управление телом по методу Пилатеса / Л. Робинсон, Г. Томсон; пер. с англ. П. А. Самсонов. – 3-е изд. – Мн. : Попурри, 2006. – 128 с. : ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).
4. Яных Е. А. Управление телом по системе пилатес / авт. – сост. Е. А. Яных, В. А. Захарина. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2008. – 159, [1] с. : ил. – (Идеальная фигура).

5. Massey P. The anatomy of pilates / Paul Massey – North Atlantic Books, Berkeley. – California, 2009.
6. Pilates J. H. Return to Life Through Contrology / Joseph H. Pilates and William John Miller / ed., Reformatted and Reprinted in a New Easy-to-Read Edition by Presentation Dynamics, 2001.
7. <http://faberlic.te.ua/index.php/20100515153/SCHo-take-Pilates.html>
8. <http://forum.sportedu.ru/showthread.php?t=1940>
9. <http://health.sumy.ua/12394-pilates.-dykhanie-kak-sport.html>
10. <http://pilatestrener.kiev.ua/princip.php>
11. <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2796587>
12. <http://www.allfun.md/index.php?page=type&id=17&project=1258714865&article=867>
13. <http://www.ufa.strana-krasoty.ru/sport/58-pilates.html>

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ДЖ. ПИЛАТЕСА В МИРЕ

Валентина СОСИНА, Анна НАКОНЕЧНАЯ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье проведён анализ разновидностей пилатеса и направлений системы, созданной Дж. Пилатесом, которые существуют в мире. Каждая школа отличается методикой проведения занятий и способом реализации разработанных автором принципов.

Проведённое анкетирование свидетельствует, что среди тренеров нет единого подхода относительно методики обучения и проведения занятий за системой Дж. Пилатеса, практической реализации принципов, которые положены в основу достижения оздоровительного эффекта и особенностей проведения занятий разного целевого направления.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, фитнес, пилатес, направления, школы и направления, методика занятий.

MODERN PROBLEMS OF DEVELOPMENT J. PILATES'S SYSTEM IN THE WORLD

Valentina SOSINA, Anna NAKONECHNA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. In the article the analysis of varieties and directions of the system created by J. Pilates, which exist in the world is conducted. Every school differs by the methods of conducting the lessons and methods of realization of the principles developed by the author. The conducted questionnaire confirms that among trainers there is not a single approach on the method of realizing conducting the lessons by Pilates's system, practical realization of principles, in basis of achievement of health effect and features of conducting the lessons of different purpose direction.

Key words: health physical culture, fitness, pilates, principles, schools and directions, methods of employments.