

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ ЗА СИСТЕМОЮ  
ПЛАТЕСА, АЛЕКСАНДЕРА, ФЕЛЬДЕНКРАУЗА ТА ІНШИХ**

(лекція для студентів 6-го курсу з дисципліни «Реабілітаційно-відновлювальна  
підготовка»)

**Рівень вищої освіти – другий магістерський**

**Ступінь вищої освіти - магістр**

**Спеціальність 024 Хореографія)**

Розробила: професор кафедри хореографії  
та мистецтвознавства  
канд.. пед.. наук Сосіна В.Ю.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Л ь в і в - 2019

## План

1. Пилатес - один із напрямків оздоровчого фітнеса
2. Історичні аспекти виникнення пилатеса та інших аналогічних систем.
3. Принципи пилатеса

### Література:

1. Альтер М.Д. Наука о гибкости / Пер. с англ. Г. Гончаренко/Ред. Радзиевский А. - Киев: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий [текст] : Учебное пособие для студ. вузов физической культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Барлоу У. Техника Александера / «Будь здоров», ООО «Шенкман и сыновья», 1995, №5. – С. 70-74; № 6. – С. 71-77; №7. – С. 53-60; №8 . – С. 50-56); №9. – С. 66-71.
4. Белов Н. В. 10 000 советов. Пилатес / Авт.–сост. Н. В. Белов. – Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
5. Бреннан Р. Метод Александера. – Киев: София, 1997. – 109 с.
6. Буркова О. В. «Пилатес» - фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М. : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
7. Вейдер С. Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – М. : Феникс, 2006. – 224 с.
8. Вейдер С. Пилатес для идеальных ног и ягодиц / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).
9. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).
10. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса / Синтия Вейдер; худож. – оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 192 с.: - (Уроки велнеса).
11. Вейдер С. Суперфитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. – Ростов н/Д. : Феникс, 2006. – 288 с. : ил.
12. Ким Н. К. Фитнес: учебник [Текст] / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006. – 454 с., ил.
13. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника : корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья / Андреас Лукаш. – Изд. 2-е. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 208 с.
14. Милюкова И. В. Большая энциклопедия оздоровительной гимнастики /

И. В. Милюкова, Т. А. Евдокимова; под. общ. ред. проф. д-ра наук Т. А. Евдокимовой. – М. : АСТ; СПб. : Сова, 2007, 991. [1] с., ил.

## **1. Пілатес - один із напрямків оздоровчого фітнеса**

В результаті розвитку фізкультурно-оздоровчих систем утворився напрямок оздоровчого фітнесу, який назвали «ментальний фітнес», «розумне тіло» і який відноситься до інтелектуального фітнесу. Особливістю ментального напрямку у фітнесі є використання образного мислення, що пропонує свої образи візуалізації. Візуальний образ – це відносно нова технологія у світі фітнесу. На думку авторів використання візуальних образів у тренуванні допомагає активізувати свідомість і м'язову систему, що пришвидшує процес навчання та забезпечує правильність виконання рухів. На думку Т.С. Лисицької ментальний фітнес дозволяє регулювати психічний стан, є природнім «транквілізатором» - чудовим антистресовим засобом.

До ментального фітнесу належить і система вправ Дж. Пілатеса, що 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 граціозне і красиво.

В галузі сучасного оздоровчого фітнесу практика часто випереджає теорію, при цьому більшість літературних джерел і методичних розробок, присвячених пілатесу, мають фрагментарний характер, не відображаючи усю складність і багатогранність можливого впливу на різні системи організму людини. Основна відмінність пілатеса від більшості видів фітнесу в тому, що під час виконання вправ в роботу включаються м'язи, які розташовані глибоко (поперечний м'яз черевного преса, м'язи тазового дна та багато роздільні м'язи хребта). Крім роботи великих поверхневих м'язових груп, особлива увага приділяється саме навантаженню глибоких дрібних м'язів, які потребують специфічного тренування.

Пілатес 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 остеохондрозі й грижах міжхребцевих дисків. Як свідчать дослідження, проведені в останні роки, велике значення для корекції функціональних порушень хребта мають вправи системи Дж. Пілатеса.

Аналізуючи чисельні роботи з фізіології, гістології, патологічної морфології, біомеханіки, все більше науковців схиляються до думки, що стосовно виникненню і розвитку остеохондрозу хребта оздоровча фізична культура у значній степені повинна носити універсальний характер.

Як розтлумачував учням сам автор системи, найважливіше – це робота з «пауерхаусом», тобто з центральною віссю тіла, яка пролягає між тазом та грудною кліткою, а сам винахідник називав це «контрологією» (від англійського слова «contrology»). Вправи пілатеса дозволяють при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, не нарощуючи м'язову масу, розвинути гнучкість та відчуття рівноваги, допомагають надати рухам грацію та пластичність. Одним з основних положень пілатеса є взаємозв'язок фізичної та розумової активності, яка покращує діяльність центральної нервової системи.

У пілатесі 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 пілатесом сприяють розвитку фізичних якостей, корекції тілобудови та покращують психоемоційний стан жінок середнього віку. Переважно вправи пілатесу виконуються в статичному режимі або мають невеликий діапазон рухів.

***Відповідно до теорії Дж. 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»).*

У пілатесі використовується велике і мале обладнання. Велике обладнання (кадилак, реформер, стілець) відрізняється від звичайних тренажерів тим, що опора, на якій знаходиться людина, що виконує вправу, - нестабільна. Доводиться докладати великих зусиль, щоб утримати рівновагу, в результаті чого у роботу включається вся мускулатура, яка формує м'язовий «корсет». До малого обладнання відносять: ізотонічне кільце, фітбол, бодібар, еспандер, нудл.

Автор системи вважав, що для досягнення позитивного результату повинен бути підсвідомий контроль розуму для можливості прогресування і виходу за рамки стандартних можливостей людського організму. “Завжди тримайте вашу свідомість під контролем і повністю зосередьтесь на тій вправі, яку виконуєте”, - вчив автор системи Джозеф Пілатес, який розумів, як правильно приводити в тонус м'язи, надаючи їм красиву рельєфність та видовжену форму.

**2. Історичні аспекти виникнення пілатеса.** Система вправ пілатеса (Pilates) була розроблена Джозефом Губертом Пілатесом на основі синтезу йоги та гімнастики. Дж. Пілатес представив світу новий підхід до фізичної культури, намагаючись пристосовувати техніку виконання своїх вправ до індивідуальних потреб і особливостей людей, постійно розробляючи все нові вправи. При житті Джозеф Пілатес не організував навчання своїй методиці, і лише після його смерті перші учні почали викладати власні версії його системи. В результаті склалося те різноманіття напрямків цієї системи, яке можна спостерігати сьогодні. Однак таке різноманіття не слабкий, а сильний бік пілатеса, оскільки це дозволяє акумулювати та вдосконалювати нові ідеї, не обмежуючись переліком канонів, розроблених автором. На відміну від традиційних систем оздоровчого тренування, система Дж. Пілатеса об'єднала основні принципи фізичного виховання і оздоровчого тренування, включаючи постійну свідому

концентрацію на виконанні вправ. Поруч з тим, як відзначають автори, пілатес має великий арсенал підготовчих вправ і їх модифікацій, що дозволяє зробити заняття травмобезпечним і ефективним.

Джозеф Хубертус Пілатес народився у 1880 р. поблизу Дюссельдорфа у Німеччині. В дитинстві він страждав від рахіту, астми та ревматичної лихоманки. Щоб змінити своє життя та стати здоровим, Пілатес, ще підлітком, почав займатися гімнастикою, лижами і підводним плаванням, вивчив анатомію людського тіла. Вже у 14 років він покращив свій фізичний стан настільки, що став позувати для анатомічних малюнків. Предметом його досліджень стали також східні системи фізичного вдосконалення людини. На основі глибоких знань з анатомії людини, фізіології фізичної активності, аналізу методики східних і західних систем фізичного та духовного вдосконалення народилась система Пілатеса, який він назвав «Контрологією». Початкове призначення системи Джозефа Пілатеса було реабілітація поранених після Першої світової війни.

Підґрунтям для його системи стали методики, розроблені на початку минулого сторіччя, які широко практикувались в світі, наприклад, «техніка Александера», система М. Фельденкрайза, вчення індійських йогів та ін.

Сутність методу **Александера** полягала в досягненні єдності між фізичною, емоційною і ментальною складовими життя людини. Сам Александер (1869-1955) був актором, пізніше – викладачем акторської майстерності. Однак це не заважало майстру практикувати свій метод в Америці, Англії і Австралії. Метод Александера заснований на всебічному вдосконаленні особистості людини, допомагає відновленню фізичного й емоційного здоров'я, усуненню перенапруги м'язів, ефективний в боротьбі зі стресом.

Спостерігаючи за неправильним положенням шийного відділу хребта, Александер встановив, що проблеми зі здоров'ям у багатьох людей пов'язані з відхиленнями у стані постави. Дослідження Александера свідчать, що психоневрози супроводжуються такими симптомами як зайве напруження

м'язів та неправильна постава. Матіас Александер стверджував: *«неможна стати психічно здоровою людиною, неправильно керуючи своїм тілом»*.

Мета вправ системи **М. Фельденкрайза** – відновлення природної грації та свободи рухів, усунення перенапруження м'язів. Він підкреслював, що необхідно навчитися розслаблятися і знаходити власний ритм, щоб знайти більш ефективний спосіб руху.

М. Фельденкрайз отримав докторську ступінь з фізики у Франції і до 40 років працював фізиком. Він заснував першу в Європі школу дзюдо і сформував свою власну систему фізичних вправ. Велике значення М. Фельденкрайз приділяв свідомості. Тільки навчившись тонко відчувати і розуміти тіло, можна досконало оволодіти прийомами управління рухом і координацією. Багато в системі Пілатеса за позичено з йоги – системи гармонізації розуму, тіла і духу.

**1.2.2. Основні напрямки та принципи пілатеса.** Дж. Пілатес 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 Пілатесом. Тому аналіз сучасних напрямів проведення занять за його системою дозволить більш ефективно використовувати різні способи практичної реалізації його принципів.

Перші учні Дж. Пілатеса викладали власні версії його методики, в результаті чого склалося таке різноманіття форм цього методу, яке можна спостерігати сьогодні.

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 [35]. 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 методику Дж. Пілатеса та найбільш ретельно адаптував її до терапевтичних



цілей. Майкл Кінг використовує медичні розробки Австралійської школи фізіотерапевтів. Ця співпраця дозволила досягти унікальних результатів [143].

Американська школа (студія Рона Флетчера (Ron Fletcher) в Беверлі-Хілс, 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.

У пілатесі техніка виконання вправ має надзвичайно велике значення. 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 [33].

### **3. Принципи пілатеса**

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...».

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-антогоністами, 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». Таке важливе значення диханню автор бачив у тому, що дихання має три основні функції:

1. Проведення поживних речовин до всіх частин тіла, що дозволяє зарядити все тіло більшою енергією;
2. Виведення шлаків з тіла;
3. Підвищення витривалості організму.

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

У зв'язку з постійним напруженням під час виконання вправ м'язів черевного пресу, у системі Дж. Пілатеса використовується переважно грудний тип дихання.

**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 залишаються відносно невикористаними (і тому слабкими)», пише Дж. Пілатес .

В багатьох інших системах оздоровчого фітнесу (наприклад, шейпінгу) рекомендують свідомо контролювати переважно ту частину тіла, яка виконує основний рух. Однак, на думку Дж. Пілатеса ігнорування інших частин тіла, які опосередковано приймають участі у головному русі, призводить до м'язового дисбалансу, перешкоджає гармонійному розвитку сили і гнучкості, а також координації і рівноваги.

**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 [88].

**6. Плавність руху.** Якщо м'язи нееластичні, погано розтягнуті спостерігаються різки, 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 контролі 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 закріплювались та

удосконалювались позитивні зміни в організмі людини, які виникають під впливом попереднього заняття [149].

Крім вищеописаних принципів, розроблених Дж. Пілатесом, в окремих джерелах можна зустріти ще три принципи: «візуалізація або уява», «інтуїція» і «координація» [Полукорд].

**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. [233]. 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 адекватної оцінки 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 [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 повторюватиметься 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, чий унікальні методи досягнення бажаного результату успішно протидіють шкідливим умовам, пов'язаним з сучасною цивілізацією» [Пілатес].