

МЕТОД ПІЛАТЕСУ ЯК ЗАСІБ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ

Вступ. Метод пілатесу, розроблений Джозефом Пілатесом, інтегрує фізичні та ментальні аспекти тренувань, акцентуючи увагу на розвиток сили, гнучкості, балансу та усвідомленого контролю рухів. Його популярність серед молодих жінок пояснюється не лише ефективністю у вдосконаленні фізичних якостей, а й позитивним впливом на психологічний стан, зокрема зниженням рівня тривожності та депресії. У сучасному суспільстві, де малорухливий спосіб життя є поширеною проблемою, пілатес набуває особливого значення як доступний та універсальний засіб зміцнення здоров'я та покращення самопочуття [3, 4].

Постановка проблеми. Попри очевидні переваги пілатесу, залишається недостатньо наукових даних, що підтверджують його довгострокову ефективність у вдосконаленні фізичних якостей молодих жінок. Існуючі дослідження часто мають обмежену вибірку, короткотривалі програми або фокусуються на інших вікових групах, що ускладнює формування однозначних висновків. Відсутність систематичних та масштабних досліджень створює необхідність уточнення оптимальної частоти та тривалості занять, що сприятиме розробці ефективних програм фізичної підготовки для молодих жінок та формуванню здорового способу життя.

Обговорення. Пілатес є інноваційним підходом до фізичних вправ, що поєднує духовний та фізичний розвиток особистості. Засновник цього методу, Джозеф Пілатес, на початку XX століття розробив систему вправ, спрямовану на зміцнення м'язів, покращення координації та рухливості. Спочатку методика застосовувалася для реабілітації військових, які отримали травми, однак згодом стала популярною у фітнесі та фізичній терапії. Основними принципами пілатесу є центрування, контроль, концентрація, точність, дихання та плавність рухів, що забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей [3].

Сучасні дослідження підтверджують, що пілатес сприяє покращенню фізичної форми молодих жінок, зміцненню м'язів та підтриманні гарного самопочуття. Він також ефективний у фізичній терапії після перенесених захворювань, зокрема раку молочної залози, та допомагає зменшити больові відчуття, що позитивно впливає на якість життя [8].

Водночас, питання зміцнення м'язів тазового дна залишається дискусійним, оскільки деякі дослідження не виявили значних відмінностей між жінками, які займаються пілатесом, та тими, хто веде малорухливий спосіб життя [5]. Проте загалом методика довела свою ефективність у покращенні гнучкості, балансу та рухливості хребта [3, 9].

Пілатес сприяє розвитку м'язової сили у молодих жінок. Дослідження показали, що чотиритижнева програма вправ на килимку значно підвищила силу м'язів, хоча зміни показників гнучкості не досягли статистично значущого рівня. Водночас у частини учасниць спостерігалися значні покращення фізичної якості [10]. Інші наукові роботи підтверджують, що заняття пілатесом позитивно впливають на розвиток сили, покращення контролю постави та загального фізичного стану [4].

Крім фізичних переваг, пілатес позитивно впливає на психічне здоров'я, сприяючи зниженню рівня тривожності, депресії та втоми. Він також підвищує загальний життєвий тонус, що робить його цінним інструментом для зміцнення не лише тіла, а й психологічного благополуччя [1].

Однак, наявні дослідження мають різну методологічну якість, що свідчить про необхідність проведення подальших рандомізованих контрольованих випробувань. Особливо актуальним є вивчення впливу пілатесу на специфічні стани, такі як вагітність, ожиріння та біль у нижній частині спини [8].

Висновки. Пілатес є перспективним методом фізичних вправ, який сприяє покращенню фізичного та психологічного здоров'я молодих жінок. Він забезпечує розвиток сили м'язів, покращення контролю постави, підвищення витривалості та покращення якості життя. Водночас суперечливі результати досліджень щодо впливу пілатесу на гнучкість та функціональність м'язів тазового дна вказують на необхідність подальших стандартизованих досліджень, які дозволять сформулювати більш точні рекомендації щодо застосування цієї методики [4, 7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Akbaş E., Ünver B. A Six-Week Pilates Exercise Protocol for Improving Physical and Mental Health-Related Parameters. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*. 2018. DOI: 10.15282/MOHE.V7I2.239.
2. Cronin E., Roberts D., Monaghan K. Neuropilates to Improve Motor Function in Stroke: Past, Present, and Future. *OPROJ*. 2020. № 7. С. 667–671. DOI: 10.31031/oproj.2020.07.000651.
3. Cruz-Ferreira A., Fernandes J., Laranjo L., Bernardo L., Silva A. A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2011. № 92(12). С. 2071–2081. DOI: 10.1016/j.apmr.2011.06.018.

4. Hornsby E., Johnston L. Effect of Pilates Intervention on Physical Function of Children and Youth: A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2020. DOI: 10.1016/j.apmr.2019.05.023.
5. Lemos A., Brasil C., Valverde D., Ferreira J., Lordêlo P., Sá K. The Pilates Method in the Function of Pelvic Floor Muscles: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2019. № 23(2). C. 270–277. DOI: 10.1016/J.JBMT.2018.07.002.
6. Macedo C., Haas A., Goellner S. O Método Pilates no Brasil Segundo a Narrativa de Algumas de Suas Instrutoras Pioneiras. *Pensar a Prática*. 2015. № 18. DOI: 10.5216/RPP.V18I3.33725.
7. Martínez-Sánchez S., Martínez-García C., Martínez-García T., Munguía-Izquierdo D. Psychopathology, Body Image and Quality of Life in Female Children and Adolescents With Anorexia Nervosa: A Pilot Study on the Acceptability of a Pilates Program. *Frontiers in Psychiatry*. 2020. № 11. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.503274.
8. Mazzarino M., Kerr D., Wajswelner H., Morris M. Pilates Method for Women's Health: Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2015. № 96(12). C. 2231–2242. DOI: 10.1016/j.apmr.2015.04.005.
9. Nica I. Development of Spine Mobility and Muscle Elasticity Through the Pilates Method. *Sport and Society*. 2019. DOI: 10.36836/uaic/feffs/10.27.
10. Raghavendra D. Effect of Supervised Pilates Mat Exercises on Parameters of Health Related Physical Fitness among Young Indian Women: An Experimental Study. 2018.