

УДК 796.015.132-057.875

Данільченко В.С.¹, Погасій Л.І.²

¹ студ. гр. ФМТП-22, Державного торговельно-економічного університету

² старш. викл. кафедри ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ВИВЧЕННЯ ПІЛАТЕСУ ТА ЙОГО ПЕРЕВАГ НАД КЛАСИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Пілатес є сучасною системою вправ, спрямованою на гармонійний розвиток тіла, підвищення гнучкості, сили та концентрації уваги. На відміну від класичної гімнастики, у якій акцент робиться переважно на фізичні навантаження та амплітуду рухів, пілатес базується на контролі, точності та усвідомленості кожного елемента. Його метою є не лише покращення фізичної форми, а й формування правильної постави, стабільності корпусу та глибокого дихання [1, 3].

За дослідженнями І. Кравченко [1, с. 58], заняття Пілатесом допомагають зменшити м'язові напруження, покращити координацію рухів і стабілізувати хребет. Це особливо важливо для студентів, які багато часу проводять у сидячому положенні. На відміну від традиційних гімнастичних комплексів, пілатес розвиває не лише поверхневі, а й глибокі м'язи-стабілізатори, що підтримують правильне положення тіла.

На думку Л. Корнієнко [2, с. 94], Пілатес сприяє розвитку усвідомленого контролю над тілом і диханням, що позитивно впливає на психоемоційний стан. Вправи виконуються у спокійному темпі, без перевантаження серцево-судинної системи, тому методика є безпечною для людей різного рівня підготовленості та віку. Саме ця універсальність робить Пілатес ефективною альтернативою класичній гімнастиці.

Варто зазначити, що Пілатес формує стійку мотивацію до занять фізичними вправами [3, 5]. Його філософія поєднує фізичний розвиток і внутрішню гармонію, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності студентів. Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму.

Методика занять Пілатесом базується на шести базових принципах: концентрація, контроль, центринг, точність, плавність і дихання. Ці елементи забезпечують цілісність руху та гармонію між тілом і свідомістю.

Типове тренування триває 45-60 хвилин і складається з трьох етапів:

- підготовчий (вступний) – дихальні вправи, мобілізація хребта, легке розігрівання;

- основний – виконання базових рухів на килимку (hundred, roll-up, single leg stretch, spine stretch, swan dive) із контролем центру тіла;

- заключний – вправи на розтягнення, відновлення дихання, релаксація.

Під час виконання вправ увага зосереджується на роботі м'язів «центру сили» – черевного пресу, попереку, сідниць і стегон. Рухи виконуються повільно, з повним контролем, без ривків і перенапруги. Важливим компонентом є правильне грудно-черевне дихання, що координується з кожним рухом [4].

Інструментарій і варіації. У тренувальному процесі можуть використовуватися м'ячі, стрічки, ролики, кільця або невеликі гантелі. Це дозволяє варіювати навантаження та залучати додаткові групи м'язів. Для початківців рекомендовано тренування на килимку (Matwork), тоді як більш підготовлені можуть працювати з обладнанням (Reformer, Cadillac).

Методичні рекомендації:

- кількість занять: 2–3 рази на тиждень;

- тривалість курсу: не менше 8-10 тижнів;

- контроль інтенсивності: виконання вправ без болю, із збереженням рівного дихання;

- індивідуалізація: адаптація комплексу до рівня фізичної підготовленості та стану опорно-рухового апарату.

Варто зазначити, що Пілатес формує стійку мотивацію до занять фізичними вправами [3]. Його філософія поєднує фізичний розвиток і внутрішню гармонію, сприяючи зниженню рівня стресу та підвищенню працездатності студентів. Регулярне виконання вправ позитивно впливає на поставу, дихальну систему, координацію й загальний тонус організму.

Отже, вивчення Пілатесу має значні переваги над класичною гімнастикою. Ця система поєднує фізичне вдосконалення з розвитком самоконтролю, допомагає підтримувати здоров'я опорно-рухового апарату, запобігає перевтомі й формує культуру рухової активності, що є надзвичайно важливим для студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кравченко І. Вплив занять Пілатесом на поставу та функціональний стан студентів. Фізична культура, спорт і здоров'я, 2023, С. 56-59

2. Корнієнко Л. Особливості методики пілатесу в системі оздоровчої гімнастики. Науковий часопис Національного університету фізичного виховання і спорту України, 2024. С. 92-95.

3. Гончар Т. Пілатес як ефективний засіб профілактики порушень опорно-рухового апарату. Молодий вчений, 2024. С. 181-184.

4. Паришкура Ю.В., Красілов А. Д., Максименко А. І., Литвин-Жмурко Т. С., Омеляненко К.А. Основи гімнастичної та хореографічної термінології для майбутнього фітнес-тренера: методичний аспект. Олімпійський та паролімпійський спорт. № 3. 2023 Суми. С. 55-59. DOI 10.32782/olimpspu/2023.3.11 <https://journals.spu.sumy.ua/>

5. Поліщук М. Інноваційні технології у фітнес-тренуваннях: порівняльний аналіз пілатесу і класичної гімнастики. Сучасний фітнес і рекреація, 2025. С. 144-147.