Лекція 1.

Тема: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІЛАТЕСУ

План

1. Витоки західного напрямку «розум та тіло».
2. Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини.
3. Історія розвитку системи Пілатес.

Терміном ментальний фітнес «***Здорове тіло***» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу, як програма «Розумне тіло» (Mint & Body). Ці програми відносяться до «м'якого» фітнесу, вони стали користуватися великою популярністю в XXI столітті.

Програми Mint & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров’я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайзера, Лобана, Александера, Каллан Пінкней (калланетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною особливістю всіх східних систем є медитація і релаксація.

Ментальний фітнес - один з найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки м'якої дії на тіло, одночасно зміцнюючи його.

Класичний варіант ментального фітнеса виконується на килимку. Але сучасний фітнес далеко пішов від класичного, і сьогодні заняття за допомогою спеціального обладнання є скоріше щоденністю, ніж чимось надзвичайним.

Ментальний фітнес набув широкої популярність не тільки завдяки своїм унікальним методикам виправлення тіла, але також і завдяки тому лікувальному ефекту, який він чинить на людей.

Цей вид фітнесу ще називають «спортом для ледачих», так як він не вимагає великих витрат енергії і досить повільний. Багато хто вважає, що негативною рисою є саме його неспішність. Так і є, ефективно займатися ним можуть тільки самі терплячі люди - вправи виконуються дуже повільно, в такт диханню. Але результат того вартий, бо спрямований на загальне оздоровлення організму, тонізацію м'язів, вироблення гнучкості, формування фігури.

1. **Витоки західного напрямку «розум та тіло».**

Дискусія з приводу зв’язку між розумом та тілом давня як світ. Час від часу вона піднімається, як припливна хвиля. У 1970-х і 1980-х роках спостерігалися тенденції, які зосереджувалися на фізичному бутті – жорсткі підходи із сумнозвісними девізами, такими як: працюй поки не впадеш. Зовсім нещодавно фітнес-індустрія повернулася до зосередженості на розумі та тілі, як єдності – більш спокійні, більш інтроспективні, вишукані та інтегровані системи вправ та рухів. Відбувся сплеск популярності йоги та системи Пілатес, з акцентом на дбайливому тренуванні тіла, а не покаранні його, і знову зосередили увагу на силі зв’язку між розумом і тілом. Докази цього зв’язку продовжують зростати, особливо у формі досліджень, заснованих на скануванні мозку виявляють зміни в головному мозку, які виникають внаслідок змін в організмі, і навпаки. Ранні детальні матеріали філософії сучасного західного напрямку фізичних вправ «розум та тіло» (Body&Mind) були створені в кінці XVIII століття шведським вчителем медичної гімнастики Пером Генріком Лінгом (1766–1839), якого пам’ятають як батька шведської гімнастики. Лінг розробив систему фізичних вправ без обладнання, для поліпшення функціонального руху та одночасного адресував концепцію профілактики та зцілення захворювань людини. Його ревматизм у ранньому віці, досвід майстра фехтування та його вивчення медицини в університеті вплинули на його уявлення про корисні переваги фізичного тренування. Лінг розробив форму гімнастики (gymnastics), підкреслюючи ритм і плавність руху. Спочатку гімнастичні вправи використовували насамперед жінки. Лінг розглядав свою гімнастику – «Гімнастичні вільні вправи», як одну з двох окремих, проте споріднених систем, інша була змагальна гімнастика. Разом ці дві системи визначили те, що стало рухом фізичної культури ХІХ століття. Обидві форми сучасної гімнастики стали настільки популярними, що вони були включені до звичайної навчальної програми в багатьох німецьких школах ще до кінця століття. Повторне запровадження гімнастики для Олімпійських ігор 1896 року, безперечно, дало додатковий імпульс. Популяризована з кінця ХІХ століття як спосіб поліпшення сили, витривалості, гнучкості та координації, вона мала на меті збільшити загальне благополуччя, ставлячи контрольовані, регулярні вимоги до серцево-судинної системи з координованим диханням. Паралельно прусський інструктор з фізичних вправ Фрідріх Людвіг Ян (1778–1852) виступав за зміцнення розуму та тіла за допомогою гімнастики. Вправи для здоров’я поступово впроваджувались до німецького населення завдяки розвитку гімнастики. Сучасна гімнастика, що походить від давньогрецької гімнастики, була розроблена німцем Фрідріхом Яном на початку ХІХ століття. Його система почалася з програми занять на свіжому повітрі, а згодом перейшла до використання обладнання, яке він розробив. Метою було покращення фізичної форми та сили, насамперед для чоловіків. Ян вивчав теологію, історію та філософію в університеті і пов’язував рівень фізичної підготовленості з національною гордістю та добробутом. Ян винайшов стандартне обладнання сучасної гімнастики; паралельні бруси, кільця, колода, кінь та перекладина, а в 1811 році засновано в Німеччині рух фізичної культури. Фізична культура Лінга та Яна здобувала послідовників і процвітала в гімназіях по всій Європі, а згодом у Сполучених Штатах Америки до кінця ХІХ століття. Однак наприкінці століття оригінальна концепція гармонійної взаємодії між змагальною та цілісною системою фізичних вправ псується та погіршується. Це було пов’язано із зрушеннями кінця ХІХ століття до більш жорсткої фізичної підготовки у воєнізованому стилі. Фатальний удар по традиційній фізичній культурі в гімнастичних клубах відбувся на рубежі ХХ століття, коли з’явилися нові вправи з бодібілдингу і різко витіснили вільні вправи з гімнастики. Це змусило обидві традиційні системи фізичної культури вимагати створення нових професійних організацій. Спортсмени та гімнасти розпочали тренування в рамках «Міжнародної федерації гімнастики» (створеної в 1881 р.) та в рамках «Міжнародного олімпійського комітету» (створеного в 1894 р.). Водночас ентузіасти напрямку розум та тіло мігрували до нових незалежних шкіл, в яких першовідкривачі могли вільно висловлювати свою думку, здобувати популярність та послідовників. У період з 1890 по 1925 рік з’явилося щонайменше шість нових шкіл сучасного напрямку розум та тіло, які поділяли подібну філософію фізичних вправ та практикували схожі вправи. Цими методами керували шість харизматичних піонерів: Чеклі, Мюллер, Олександер, Рендел, Пілатес та Морріс. У 1890 році американський лікар англійського походження Едвін Чеклі опублікував книгу «Природний метод фізичного тренування», в якій представив свою філософію фізичних вправ. Метод вправ Чеклі був не змагальним, не заохочував фізичного чи розумового виснаження та не потребував обладнання. Метою було «відчувати себе природно легким і сильним та мати ефективне тіло». Чеклі висловив занепокоєння щодо напружених та «неприродних» методів атлетичного тренування, які використовувались у гімназіях на той час, а також до нової механізованої системи «формування м’язів», він називав її «напруженням» більше, ніж «тренуванням». Він піддав критиці етику агресивних гімнастичних та спортивних тренувань, стверджуючи, що вони не є природними, а тому є шкідливими для організму та розуму. Для порівняння, Чеклі описав тварин на природі, які підтримують здоров’я, фітнес та красу, регулярно здійснюючи легкі рухи. У 1904 році датський атлет і викладач гімнастики Мюллер дотримувався філософії вправ Чеклі з публікацією книги «Моя система». У цій книзі описано, як відносно здорова, середньостатистична людина могла підтримувати фізичну форму, зміцнювати здоров’я і витривалість та підвищувати фізичну та розумову працездатність за допомогою 15-ти хвилинних щоденних занять. Він стверджував: «Якщо люди тільки знали, наскільки більше, наскільки краще і наскільки довше вони можуть насолоджуватися життям, замість того, щоб контролюватися слабким тілом». Його система включала в себе здійснення природних функціональних рухів, самомасаж шкіри, перебування на сонці та купання в холодній воді, окрім бігу як аеробне заняття. Мюллер, як і Чеклі, зайняв тверду позицію проти використання обладнання, заявивши, що вони є непотрібними та шкідливими. Близько 1900 року Фредерік Олександер, що народився в Тасманії, розробив нову методологію для гармонізації функціональних рухів для всього тіла. Він виявив, що природній «свідомий контроль» за допомогою усвідомлених поз та рухів приносить користь здоров’ю та працездатності всього тіла та розуму. Ця цілісна система перетворила новостворену «Техніку Олександера» в загальний засіб захисту та профілактики, придатний для всіх груп населення. У 1912 році Олександер стверджував, що принципи «свідомого контролю» є надійним засобом боротьби з хворобою, включаючи випадки вкорочення хребта, травмованої руки тощо. Олександер був проти силових тренувань з використанням обладнання. Олександер розділяв головну мету інших піонерів сучасного напрямку розум та тіло – гармонізувати нормальні функціональні рухи; проте він відрізнявся своїм підходом до навчання рухів. Згідно з методикою Олександера, розвиток контролю за нервовою системою передує функціональним вдосконаленням, на відміну від інших шкіл напрямку розум та тіло, в яких управління нервовою системою розвивається вторинно, коли фізичні вправи виконуються належним чином. У 1914 році Олександр розширив своє навчання в Нью-Йорку і повернувся до Англії в 1925 році. До кінця своєї кар’єри він розробив довгий список вірних вчителів другого покоління, які зберегли спадщину техніки Олександера та широке визнання до сьогодні.

**2. Сутність Пілатесу та його позитивні впливи на організм людини.**

Створення тренувальної програми фізичних вправ спрямованої на особливу проблему недостатньої фізичної активності, яка буде доступною, приємною і також буде забезпечувати переваги для здоров’я її учасників є безперечною настановою в галузі громадського здоров’я. Система Пілатес відповідає всім цим критеріям. Пілатес – це системний підхід до фізичного тренування, що включає фізіологічні та біомеханічні принципи для створення безпечних фізичних вправ, що продукують позитивний результат. Вправи з Пілатесу виконуються в різних позиціях як на маті (Matwork Pilates, Mat Pilates), так і на різному спеціалізованому обладнанні (Apparatus or Equipment Pilates). Тренування з Пілатесу включають згинання вперед, бічні згинання, обертання та екстензію. Ця всебічна програма кондиціонування для всього тіла, розроблена Джозефом Пілатесом, особливо її модерні форми, що відображають більш недавні досягнення спортивної науки та медицини, забезпечують ідеальну основу для сучасної профілактичної програми фізичних вправ. Система Пілатес пропонує шлях до загального здоров’я. Це не лише програма з фітнесу з бездумним повтором вправ. Пілатес – це цілісний підхід до благополуччя та процес удосконалення впродовж життя. Взаємодія розуму і тіла лежить в основі Пілатесу. Пілатес не тільки пропонує місток між розумом і тілом, між щоденним життям та оптимальним перфоменсом, між реабілітацією та здоровим рухом, він пропонує таку систему, що, якщо використовувати її повний потенціал, може вдосконалити кожен аспект життя людини. Пілатес – це не просто серія фізичних вправ, це підхід до життя, філософія. Це система розуму та тіла, яка на відміну від багатьох інших форм фітнесу, спрямовується на набагато більше, ніж кількісному вимірюванні аспектів людського руху. **Пілатес охоплює усвідомлення, балансування, контроль, ефективність, функцію, гармонію**, що набагато сильніше впливає на тіло і розум. На тілесному рівні практика Пілатесу призводить до фізичного вдосконалення, розширення можливостей на роботі та відпочинку. На більш глибокому психологічному рівні це підвищує емоційне самопочуття та здатність впоратися зі стресами та конфліктами. Тренування з Пілатесу часто виконуються на килимку або іншому обладнанні та включають багато вправ на силу, гнучкість, які можна знайти в інших формах силових тренувань. У Пілатесі немає нічого таємничого. Але є кілька елементів, які роблять цю систему вправ унікальною. Пілатес заохочує учасників зосередитися на диханні та розвивати зв’язок між розумом і тілом, звертати особливу увагу на те, як усі рухи походять з ядра. Вправи повторюються в сетах, які стратегічно опрацьовують м’язи, не виснажуючи їх. Однією з найцінніших якостей Пілатесу є його адаптивність – він може задовольнити широке коло людей із різними потребами. Пілатес можна пристосувати до різноманітних фітнес-цілей, людей різного віку та підготовленості. Він підходить для всіх: від людей з обмеженою мобільністю до елітних спортсменів. А також він підходить для молоді, для людей похилого віку, для людей у гарній фізичній формі або не дуже, для спортсменів, вагітних жінок, а також під час реабілітації після травми. Він корисний як для жінок, так для чоловіків. Але не зважаючи на те, що Пілатес підходить всім не кожен його вибере. Це залежить від поставлених людиною цілей фітнесу. Наприклад, для збільшення м’язової маси краще сприяють силові тренування з обтяженням. Хоча навіть бодібілдери отримають переваги від занять за системою Пілатес. Причини величезної популярності системи Пілатес полягають у її далекосяжних, різноманітних перевагах, які включають, але не обмежуються поліпшенням рівня фітнесу та спортивними результатами, покращенням зовнішнього вигляду та поліпшенням самопочуття. Танцювальне співтовариство вже давно отримує користь від Пілатесу. Через величезний обсяг навантажень вони страждають високим рівнем травматизму, тому система Пілатес доповнює їхній режим тренування і допомагає в профілактиці травм та реабілітації. Тепер спортсмени також використовують систему Пілатес для покращення своїх результатів та запобігання виникнення травм. Той факт, що так багато людей вибирають Пілатес, є свідченням його цінності. Він підходить для гравців у гольф, плавців, танцюристів, фігуристів та тенісистів, гімнастів, а також для акторів, співаків і музикантів. У той же час це також найкращий вибір для людей, які ніколи раніше не займались спортом і чудовий вихід у світ фітнесу. Адаптивність та привабливість системи Пілатес вражають. Пілатес може служити широкому спектру населення, оскільки його переваги не обмежуються лише молоддю, спортсменами або людьми, які мають відмінний рівень фітнесу. Позитивні зрушення відбуваються в самооцінці, спортивних результатах і здатності виконувати повсякденну діяльність. Але система Пілатес – це не чарівна пігулка, яка миттєво викликає чудові зміни. Ці зміни потребують часу, дисципліни та сумлінності. Як зазначає Всесвітня організація охорони здоров’я для підтримання та поліпшення здоров’я на додаток до аеробних вправ рекомендує силове тренування для основних груп м’язів щонайменше два рази на тиждень. Фізичні вправи системи Пілатес відповідають критеріям силового тренування, оскільки сприяють розвитку сили та витривалості м’язів, а також гнучкості та рівноваги. Тренування за системою Пілатес розвиває багато аспектів фізичного фітнесу: силу, гнучкість, координацію, швидкість, спритність та витривалість. Підвищує усвідомлення тіла. Покращує контроль над тілом. Навчає правильної активації м’язів. Поліпшує поставу та сприяє правильному положення тіла. Сприяє оптимальній роботі внутрішніх органів. Покращує рівновагу та пропріоцепцію. Зосереджується на диханні та пов’язані з цим фізичні та психологічні переваги. Поліпшує концентрацію та зосередженість. Сприяє розслабленню та зняттю напруги. Допомагає зберегти м’язи та кістки в оптимальному стані. Приносить користь вагітним жінкам, забезпечуючи безпечну, ефективну, низько ударну фізичну активність.

Пілатес – це фітнес для всього тіла. Пілатес тренує тіло як єдине ціле, зосереджуючись на силі м’язів ядра, нижньої та верхньої частини тіла, а також гнучкості та поставі. Тренування з Пілатесу сприяють збільшенню сили, збалансованому розвитку м’язів, гнучкості та збільшенню діапазону рухів у суглобах. Увага до м’язів ядра та підготовленості всього тіла, включаючи дихання та розум, забезпечують рівень інтегративної підготовленості, який важко знайти в іншій системі вправ. Це також є причиною того, що Пілатес популярний у реабілітаційних закладах, а також серед спортсменів, які виявили, що Пілатес є чудовою основою для будь-якого виду рухів, які вони виконують. Пілатес – підходить для всіх. Незалежно від того, чи є ви літньою людиною, що тільки починає займатися фітнесом, елітним спортсменом чи ви десь посередині, основи рухів Пілатесу підходять вам і вашому тілу. Зосередження на формуванні м’язів ядра, правильному положенні тіла та зв’язку між тілом та розумом робить Пілатес доступним для всіх. Завдяки сотням можливих вправ та модифікацій цих вправ тренування з Пілатесу можна пристосувати до індивідуальних цілей. Якщо у вас є будь-які поточні або минулі травми або інші конкретні проблеми, можна навчитися різноманітним модифікаціям виконання вправ в системі Пілатес.

Пілатес поліпшує тонус м’язів. Тренування за системою Пілатес сприяє кращому тонусу м’язів, що позитивно впливає на зовнішній вигляд та на функціональні можливості в щоденному житті. Один із способів створення довгих сильних м’язів за допомогою Пілатесу – це використання типу м’язового скорочення, яке називається ексцентричним скороченням. Цей тип скорочення м’яза відбувається, коли м’яз подовжується під напругою. У Платесі рухи часто вимагають від вас протистояти силі тяжіння та рухатися контрольованим способом.

Пілатес поліпшує гнучкість та рухливість. У Пілатесі ви працюєте над безпечним збільшенням довжини та розтягування м’язів, а також діапазоном рухів у суглобах. Вам потрібен баланс сили та гнучкості, щоб оптимізувати мобільність. Хороша рухливість вимагає гнучкості, але також сили. Практика Пілатесу включає постійні вправи з плавними переходами між точними та повільними, контрольованими рухами. Більшість вправ з Пілатесу є комбінацією силового тренування та стетчингу, що поліпшують силу, гнучкість та рухливість.

Пілатес розвиває м’язи ядра. М’язами ядра є глибокі м’язи спини, живота і тазового дна. Ці м’язи підтримують сильну та гнучку спину, гарну поставу та ефективні моделі рухів. Коли м’язи ядра міцні, вони підтримують та стабілізують тіло. Шия і плечі можуть розслабитися, а решта м’язів і суглобів вільно виконувати свою роботу. Міцні м’язи ядра також можуть допомогти вам навчитися підтягнути живіт, щоб отримати максимальну віддачу від багатьох вправ. Пілатес включає різноманітні вправи для преса, які допомагають покращити не лише силу м’язів ядра, але й їхню витривалість, тобто сприяють зміцненню та підвищують функціональність ядра. Міцне ядро є ключовим фактором у зменшенні болю в спині та стегнах, а також у зменшенні дисфункції тазового дна.

Пілатес покращує поставу. Гарна постава є відображенням правильного положення тіла, підтримується міцним ядром. Це положення, з якого тіло може вільно рухатися. Люди, які займаються Пілатесом, часто мають чудову поставу. Це також причина, чому люди замаються ним від болю в спині. Поліпшена постава – це різниця між слабкими, незбалансовано розвиненими м’язами, головним болем, болями в плечах або спині та легким сидінням або стоянням. Пілатес фокусується на правильному положенні всього тіла, ідеальному діапазоні рухів у суглобах і в збалансованому розвиткові протилежних м’язів. Це поліпшує поставу, свідомим приділенням уваги до положення тіла та зміцнюючи занедбані постуральні м’язи.

Пілатес підвищує рівень енергії. Пілатес прискорює дихання та кровообіг, стимулює хребет і м’язи, а також наповнює тіло гарними відчуттями, які ви отримуєте від тренування всього тіла. Зосереджуючись на диханні, Пілатес поліпшує кардіореспіраторну здатність. Це стимулює гормони гарного настрою, надходження кисню та кровообіг. Пілатес – це чудова форма вправ з низькоударним навантаженням, яке рідко залишає у вас відчуття втоми після тренування. Натомість це дає заряд енергії. Чим більше ви тренуєтесь, тим більше у вас енергії. І чим більше ви заряджаєтесь енергією, тим сильніше ви будете відчувати бажання виконувати свої вправи. Пілатес – це прекрасна система вправ, яку можна включити в свою фітнес-програму.

Пілатес може сприяти втраті маси тіла. Якщо ви будете регулярно займатися за системою Пілатес, це змінить ваше тіло. Пілатес відомий тим, що створює міцні м’язи, покращує ваш м’язовий тонус, сприяє збалансованому розвитку м’язів, підтримує гарну поставу та вчить вас рухатися з легкістю та витонченістю. Усе це може допомогти вам виглядати та почуватися добре. Формула схуднення вимагає спалювати більше калорій, ніж ви споживаєте. Як метод тренування всього тіла Пілатес може допомогти у цьому. В поєднанні з аеробною активністю та планом здорового харчування Пілатес стає основним інструментом схуднення та набуття гарної фізичної форми. Пілатес поєднує тіло і розум. Джозеф Пілатес був категоричний, що його система вправ – це «повна координація тіла, розуму та духу». Це секрет вправ у системі Пілатес. Коли ви відпрацьовуєте кожен рух із цілковитою увагою, тіло та розум об’єднуються, щоб отримати якомога більше користі від кожної вправи. Для інтеграції тіла та розуму в Пілатесі використовуються ключові принципи цієї системи. **Пілатес покращує усвідомлення тіла**. Пілатес – це практика розуму та тіла, яка покращує пропріоцепцію або усвідомлення тіла. Увага всередину та здатність зосереджуватися на відчуттях у вашому тілі посилює ваше усвідомлення комфорту чи болю, ваших емоцій та навколишнього середовища. Завдяки покращеній пропріоцепції тіло краще реагує на подразники, що може запобігти переїданню, оскільки ви будете краще сприймати сигнали голоду свого тіла.

**3. Історія розвитку системи Пілатес.**

До середини 1980-х рр. Пілатес був мало відомий поза світом танцю, але швидко набув популярності в останнє десятиліття ХХ століття та особливо на початку ХХІ століття: вийшов із невідомості. Система Пілатес – це набагато більше, ніж перелік фізичних вправ. Це спосіб з’єднання і кондиціонування як тіла, так і розуму. Джозеф Пілатес керував студією фізичних вправ у Нью-Йорку з кінця 1920-х до 1960-х років. В нього не було офіційно структурованого курсу підготовки викладачів, що навчалися цієї системи, і лише з 1980-х років відбулося офіційне розповсюдження його роботи. Вперше вийшла книга "Пілатес – система психічного та фізичного кондиціонування" П. Фрейдмана та Г. Айзена, опублікована в 1980 р. Пізніше ряд асоціацій Пілатесу та інших груп інструкторів з Пілатесу у всьому світі підготували навчальні курси різної тривалості, якості та глибини. Джозеф Пілатес народився в 1883 році поблизу Дюссельдорфа в Німеччині. Він, був хворою дитиною, страждав на рахіт, астму та ревматизм. Свого часу було побоювання, що у нього може бути туберкульоз. Ймовірно, його приймали в оздоровчі спа-центри та дотримувались режимів фізичних вправ, популярних у той час для людей із слабким здоров’ям. У дитинстві Пілатес настільки наполегливо працював над поліпшенням свого рівня фітнесу та формування тіла, що до 14 років його м’язи вже були настільки чітко визначені, що він позував для виготовлення карт з анатомії. У підлітковому віці він любив дайвінг, катання на лижах та гімнастику. Врешті-решт він став професійним боксером і вивчив прийоми самозахисту. Його робота в галузі фізичних вправ привела його до зацікавленості йогою, карате, медитації дзен та режимів вправ давніх греків та римлян. У 1912 році, у віці 29 років, Пілатес поїхав до Англії, де працював боксером, цирковим виконавцем та інструктором самооборони. Після спалаху Першої світової війни він був інтернований як ворожий іноземець. У таборі він вдосконалив свої уявлення про здоров’я та побудову форм тіла та закликав усіх членів табору взяти участь у його програмі кондиціонування, що ґрунтувались на серії вправ, виконаних на килимку. Саме тут він осмислював свою систему Контрологію. Мабуть, під час пандемії грипу 1918 року в таборі інтернованих ніхто не помер від цієї хвороби – це вважалося надзвичайним (Friedman & Eisen 1980). У цій епідемії загинуло набагато більше тисяч людей, ніж тих, що втратили життя у І світовій війні. Наприкінці війни Пілатес був переведений на острів Мен, де він застосував свої знання для реабілітації поранених у війні. Тут Пілатес почав експериментувати з пружинами ліжка, прикріпивши їх до кінців ліжка, щоб пацієнти могли працювати з опором, поки вони були прикуті до ліжка. Він зрозумів, що заняття із опором допомагають пацієнтам швидше відновити м’язовий тонус (Sparrowe 1994). Це згодом призвело його до створення реформера. Його робота розширилася, включаючи різні апарати, що, в свою чергу, надихнуло на створення додаткових вправ на килимку. Після війни, напочатку 1919 р. Пілатес був репатрійований до Німеччини. У Гамбурзі та Берліні він навчався у лікарів, формулюючи свої ідеї щодо фітнесу та кондиціонування. Мислення Джозефа Пілатеса формувалося його роботою з пораненими солдатами під час війни, залученням батька до занять фітнесом та спортом, а також післявоєнною інтелектуальною епохою в Німеччині, в якій процвітала наука, література, філософія та мистецтво. Європейські цілісні терапії, такі як гідротерапія та робота на диханні, вплинули на розвиток Джозефа Пілатеса, як і медитація та сучасний танець. Тут він удосконалив своє обладнання і методи та почав тренувати танцюристів і швидко отримав визнання. Він винайшов апарат, вдосконалюючи стандартне обладнання того часу, яке могло б вирішити як фізичну дисфункцію, так і травми та стан організму. Прототипний апарат Джозефа Пілатеса зрештою став «Універсальним реформером». Однак, щоб уникнути використання німецькою армією «Контрології», Пілатес мігрував до США в 1926 році, час, коли багато німців покинули свою країну. Коли Джозеф Пілатес переїхав до США, він відкрив «Універсальну студію Пілатесу» (The Pilates Universal Studio) на Мангеттені. Завдяки власному досвіду та викладанню він створив систему корекційних вправ, яку впровадив на американський ринок наприкінці 1920-х років. Пілатес швидко здобув популярність серед танцюристів та знаменитостей, що призвело до його слави як «Особистості фізичних вправ» у Нью-Йорку. Навіть незважаючи на те, що Пілатес мав досвід силових та фітнестренувань, гімнастики, боксу та інструктажів для самозахисту, в перспективі саме танцюристи працювали з ним найбільш захоплено. Він стверджував, що «спорт прекрасний ... але має невелику цінність для виправлення того, що з тобою не так ... коригуючі вправи – це єдиний спосіб створити гарне, міцне та молоде тіло». Називаючи свій метод «Контрологія», Джозеф Пілатес створив свою американську студію безпосередньо перед початком Великої депресії. Джозеф Пілатес працював над новою етикою та новими принципами для рухів людського тіла. Він особливо фокусувався над наукою самоусвідомлення за допомогою фізичних прав. У розробці власного методу Джозеф Пілатес черпав натхнення з йоги, бойових мистецтв, дзен-медитації, балету, а також давньогрецьких та римських вправ. Джозеф Пілатес був одним з багатьох європейців, що поєднали практику фізичних вправ та ментальну дисципліну. Тренери та танцівники почали досліджувати взаємозв’язок між розумом, тілом та мозком. Внутрішня усвідомленість та чутливість, це поєднувалось з фокусуванням на свідомих рухах для поліпшення контроля. Цей надихаючий рух «Усвідомлене тренування тіла» мав величезний вплив не тільки в Європі, а й у всьому світі. До кінця 30-х років Нью-Йорк став Меккою для танцюристів. У цю епоху Джозеф Пілатес мав репутацію людини, яка має здатність «виправляти» травми танцюристів. Багато танцюристів, у тому числі світила, такі як Джордж Баланчин, Марта Грехем і Ханя Холм, навчалися з «дядьком Джо» і направляли до нього травмованих колег. Серед тих, хто завітав до його студії, були двоє знаменитих сучасних танцюристів, Рут Сент Денніс та Тед Шон. Шон запропонував Джозефу Пілатесу розробити програму вправ для його танцювального табору в горах Беркшир, де Джозеф Пілатес викладав у період між 1942 та 1947 роками. Саме в цей період розроблено методику виконання його системи вправ. У 1934 році він зміг видати невелику книгу про свій метод – «Ваше здоров’я» (Your Health) – в цій книзі він виклав свою філософію та ідеї щодо міцного здоров’я та способів його досягнення. Джозеф Пілатес, мабуть, був вражений стражданнями під час Великої депресії і розчарувався, що так мало хто дотримувався його порад або використовував «Контрологію». Як недавній іммігрант серед багатьох нових іммігрантів, з особливими уявленнями про підтримку міцного здоров’я та щастя, Джозефу Пілатесу було надзвичайно важко створити нову професію, коли багато хто опинився під тиском банкрутства, безробіття і зіткнувся з голодом. За його словами, «баланс тіла та розуму» – це єдиний шлях до сталого здоров’я. Він продовжував критикувати та не погоджуватись з деякими практиками щодо догляду за дітьми. Він пояснював, що коріння поганого здоров’я походить з дитинства, як наслідок поганого догляду та відсутності фізичних вправ. Кінець його буклету стає довгим рекламним нарисом, що висвітлює його метод фізичних вправ, належну гігієну та пояснює, чому слід використовувати спеціально розроблені ліжка та стільці». Джозеф Пілатес пропагував тренування на свіжому повітрі. Цей ранній стиль Джозефа Пілатеса був орієнтований на силове тренування. Друга книга Джозефа Пілатеса «Повернення до життя через Контрологію» (Return to Life Through Contrology) була опублікована у 1945 році. У цій книзі Джозеф Пілатес описує свою систему та називає її «Контрологією», викладає філософію, що стоїть за його роботою, і вперше описує та ілюструє набір із 34 вправ, які потрібно робити вдома. Вправи були описані детально, дихання, рухи та цілі, ретельно відзначені, і проілюстровані багатьма фотографіями. Подані способи виконання вправ. Пояснення філософії, що лежить в основі його системи вправ, є більш вичерпною. «Контрологія – це повна координація тіла, розуму і духу». Джозеф Пілатес додав слово дух до свого попереднього визначення, маючи на меті охопити людину цілісно, включаючи її емоційне благополуччя. «Контрологія» відновлює фізичну форму (рівень фітнесу). Вона рівномірно розвиває тіло, виправляє неправильні пози, відновлює фізичну життєву силу, активізує розум і піднімає дух. Його керівні принципи включали концентрацію на меті вправ під час їх виконання. У своїй книзі «Повернення до життя через Контрологію» Джозеф Пілатес чітко підтримав Чеклі, Мюллера та Олександера, заявивши, що «Контрологія» не є системою випадкових вправ, покликаних розвивати об’єм м’язів, вона створювалась для гнучких та розтягнутих м’язів. У цій книзі Джозеф Пілатес представив перелік 34 вправ, що виконуються без обладнання для м’язів всього тіла, які, якщо їх виконувати регулярно вдома 4 рази на тиждень упродовж 3-х місяців, обіцяють «надати вам гнучкість, природну грацію та майстерність, які безпомилково відображатимуться в тому, як ви ходите, як ви рухаєтеся, як ви працюєте. Він стверджував, що «ви виявите, що розвиток вашого тіла наближається до ідеалу, супроводжуючись новою душевною силою і духовним зміцненням». Джозеф Пілатес заявив, що: «Належний рівень фітнесу – це перша умова щастя». Як і Мюллер, Ренделл, Морріс, Джозеф Пілатес наголошував на дихальних техніках, тренуючись на сонці та свіжому повітрі. Джозеф Пілатес також виступав за використання мінімального та легкого одягу, рекомендував вплив холоду та важливість купання та піклування за шкірою. Він пристрасно вірив, що якби його метод був загальноприйнятим і викладався в американських навчальних закладах, кожен аспект життя – від індивідуального до суспільного – покращився б. Його бачення полягало в тому, що систематичний, дисциплінований підхід до фізичної та ментальної майстерності підніме людину на місце вищої особистої усвідомленості та позитивно вплине на світ, усунувши страждання людини та зменшивши потребу в лікарнях, психічних установах і навіть в’язницях. «Контрологія» стала основним елементом підготовки та реабілітації багатьох танцюристів.

Джозеф Пілатес продовжував розробляти обладнання для вправ, додаючи лінійку коригувальних стільців та ліжок, хоча він мав дуже мало патентів на свої винаходи. Окрім його найвідомішого винаходу – «Універсального реформера», до його інших нововведень відносяться стіл-трапеція, крісло Вунда, магічне коло, коректор для ніг, коректор хребта, бочка та різноманітні пристрої, які він використовував для корекції та покращення постави та контролю дихання. Художники, знаменитості та соціалісти стали палкими послідовниками Джозефа Пілатеса, які дотримувались його переконань, що здоровий спосіб життя та спортивна діяльність потребують міцного фундаменту фізичного розвитку. Джозеф Пілатес працював наполегливо, викладаючи свої уявлення про тіло, здоров’я та самопочуття. Його мрія була втілена у 1980-х, коли «Контрологія» перетворилась на популярну течію – «Пілатес». Джозеф Пілатес був надзвичайно відданим своєму методу фізичних вправ; незважаючи на те, що він вивчив багато інструкторів, він неохоче довіряв це іншим і залишався єдиним майстром у своїй студії. За винятком двох книжок: «Вашого здоров’я» та «Повернення до життя через Контрологію», про його метод не було опубліковано нічого вичерпного, поки він не помер. Після смерті Джозефа Пілатеса його метод, описаний Фрідманом та Айзен у книзі «Пілатес – система фізичного та психічного кондиціонування», яка вийшла друком у 1980 році, дещо змінився. Основні принципи залишилися такими самими, але були додані нові та чітко окреслені початкові принципи. Найголовніше, що поняття «центр», яке Пілатес назвав «пауерхауз» або «центр сили», було названо і ретельно обґрунтовано. Діапазон вправ був розширений і розроблений, вправи були структуровані на прогресивний та початковий рівень, з відступом від дуже екстремальних зусиль. У книзі чітко викладені, з деяким вдосконаленням, його філософія та принципи, а також вправи на маті за його методикою. Його послідовники доповнили метод Пілатес вправами, що необхідно виконувати перед основними, так звані фундаментальні вправи або «доПілатес, або пре-Пілатес вправи, чітко організовані більш м’які вправи, в яких легше застосовувати принципи Джозефа Пілатеса, а також новий підхід до деяких принципів. Дехто з перших послідовників Джозефа Пілатеса з’єднали його роботу зі своєю, а деякі студенти взяли фрагменти методу, іноді лише вправи, не розуміючи принципів, і розробили власний стиль, хоча все ще називали його «Пілатесом». Розвиток тривав з того часу, і тепер створено також цілий ряд вправ на основі Пілатесу з подальшими варіаціями та модифікаціями. Деякі вправи були спрощені, щоб забезпечити зв’язок з тілом зсередини, зробивши метод більш доступним. Принципи були вдосконалені, щоб відобразити сучасне розуміння прикладної анатомії, фізіології та кінезіології. Отже, існує багато різних інтерпретацій методу Пілатес, кожне з яких тонко змінене новими розуміннями людського тіла або під впливом одного з безлічі нових стилів руху, що склалися з початку ХХ століття. До 1995 року інтерес ЗМІ до Пілатесу, групових занять на маті, програмування клубів здоров’я з «Ментального фітнесу» та допитливості в медичному співтоваристві почали рухати цей метод. Сьогодні не тільки танцюристи та спортсмени широко використовують систему Пілатес, з модифікаціями та варіаціями деяких вправ, але широка громадськість використовує цей метод фізичних вправ для реабілітації та загального фітнесу. Пілатес є фундаментальним компонентом індустрії здоров’я та фітнесу. Сучасний Пілатес змінив і адаптував багато вправ, щоб зробити Пілатес більш функціональним для нашого способу життя сьогодні. «Контрологія» або традиційний метод Пілатесу складається з серії вправ на маті, покликаних підвищити гнучкість і силу для всього тіла без нарощування маси м’язів. Це не просто фізичні вправи, а серія керованих рухів, що залучають тіло і розум. Інтуїтивне розуміння Джозефом Пілатесом тіла та інноваційний дизайн обладнання були елементами більш широкого бачення універсальної парадигми життя, заснованої на щоденній навмисній практиці щодо загального здоров’я. На тілесному рівні практика цієї системи призводить до фізичного вдосконалення, розширення можливостей на роботі та відпочинку. На більш глибокому психологічному рівні це підвищує емоційне самопочуття та здатність впоратися зі стресами та конфліктами. Нагородами усвідомленої, регулярної практики Пілатеса є самолікування та зрештою розвиток характеру. У даний час Пілатес застосовується у багатьох країнах людьми з різним рівнем фізичної підготовленості, а також танцювальними колективами, школярами, студентами в університетах, спортивними командами, клієнтами спа-центрів та любителями фітнесу в приватних оздоровчих клубах та тренажерних залах. Успіх цього методу обумовлений двома основними причинами: метод має завершеність, повноту програми, якої не вистачає іншим традиційним системам, будучи анатомічно обґрунтованими, розглядаючи всю механіку тіла з кожною вправою, він також відповідає останнім тенденціям до більш цілісного підходу до програми фізичних вправ, пропонуючи як психологічну, так і фізичну користь, розвиваючи фізичний, а також ментальний фітнес.

**Контрольні завдання**

1. Узагальнити причини виникнення західного напрямку «розум та тіло».

2. Пояснити у чому полягають особливості системи Пілатес.

3. Узагальнити вплив занять Пілатесом на організм людини.

4. Окреслити основні етапи розвитку системи Пілатес.

Рекомендована література

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.
4. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.
5. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.