

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ПІЛАТЕСУ

**Головань Юлія Геннадіївна,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Пронь Анастасія Сергіївна,**

*здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент **Синиця С. В.**

Джозеф Хубертус Пілатес народився 9 грудня 1883 року в маленькому німецькому містечку, неподалік від Дюсельдорфа, Менхенгладбаху, на вулиці Вальдхаузенер, 20, в місце-вості, що відома під назвою Райн.

Він був другим з дев'яти дітей у сім'ї. Його батько – Генріх Фрідріх (Фрітц) Пілатес, також народився у Менхенгладбаху, в 1859 році. За професією він був слюсарем, муляром, чемпіоном з гімнастики і боксером. Мати – Елена Хан, народилась в 1860 році у Вьєрзені, Німеччина, вона була лікарем-натуропатом.

Померла Елена Хан в 1901 році у місті Менхенгладбах.

В дитинстві Джозеф Пілатес страждав на ревматизм, рахіт та астму. Його слабка респіраторна система зазнала додаткового випробування, коли в зрілому віці він став запеклим курцем.

Однолітки знущались над ним у дитинстві, пов'язуючи його ім'я з «Понтієм Пілатом, що засудив до страти Ісуса Христа». Це мотивувало Джозефа стати атлетом, наслідуючи приклад батька. Він працював у міських спортивних розважальних центрах (Турнве-рин), призначених для тренувань та розвитку дітей у позашкільний час, доки їх батьки знаходяться на роботі. Діти займались гімнастикою, реслінгом, лижами, фехтуванням, йогою, боксом та ін.

Саме тут Джозеф Пілатес набув практику, наполегливість та рішучість, що укоренились в ньому на все життя. Він був дисциплінованою дитиною. І вже у віці 14 років його тіло набуло такої краси і розвитку, що дозволило йому позувати у якості моделі для художників, які створювали анатомічні малюнки.

Вважається, що його предками були люди, які походять із Греції. Джозеф захоплювався культурою цієї стародавньої країни, красою і міццю грецьких статуй, а прізвище сім'ї було змінено з Пілатус на Пілатес вже в Німеччині.

Джозеф і Фред Пілатес гастролювали з цирком, розважаючи публіку в ролі гладіаторів, грецьких статуй і бодібілдерів.

Перебуваючи в Англії, в 1914 році (початок Першої світової війни), Джо працював боксером та інструктором з самозахисту. Оскільки він

вважався представником ворожої сторони, то був інтернований до табору неподалік Ланкастеру, а пізніше переведений до табору на острові Мен. Ця частина життя мала особливе значення у створенні та розвитку його методу. Джо, що звик до щоденних тренувань, почав викладати ув'язненим систему вправ, створену для себе. Він з гордістю зазначав, що коли табір охопила серйозна епідемія грипу у 1918 році, то жоден ув'язнений не постраждав. Під час епідемії було більше жертв, ніж під час війни.

В період ув'язнення на острові Мен, Джо виконував функції, що подібні посаді медбрата. Тут він мав можливість спілкуватись із довіреними йому пацієнтами, проводив реабілітацію поранених за допомогою своїх вправ. Щоб допомогти пацієнтам виконувати вправи, Джозеф використовував пружини з ліжок для забезпечення допомоги і опору м'язам і суглобам тіла.

Після закінчення війни, коли він залишив острів Мен, у нього вже був прототип апарату, який згодом отримав назву «Каділак». Досвід, набутий на острові Мен, додав реабілітаційного напрямку тому методу, що відомий нам сьогодні як Пілатес. Одного разу його учениця Лоліта стала свідком розмови в студії Джо, коли одна з його клієнток запитала: «Це так жахливо, що ви протягом стількох років були ув'язнені на острові Мен». Він здивовано поглянув на неї і відповів: «О, ні! Ті роки були прекрасними: досвід у шпиталі, час і пацієнти, з якими я працював, були чудовою можливістю».

Після закінчення війни Джо повернувся до Німеччини.

Тут йому довелось викладати самозахист і тренувати поліцію Гамбурга. В цей період його зацікавила сучасна хореографія. Джо пощастило працювати з двома відомими хореографами Рудольфом фон Лабаном, творцем Labanotation Dance Notation, а також з Мері Вігман, славетною танцівницею, хореографом, піонером танцювального руху. Джозеф також зацікавився холистичною медициною Сходу та гомеопатією.

Проте політичні погляди Німеччини того періоду не подобались йому, що і призвело до його еміграції в Америку. Джозеф вже був раніше в США і на Кубі. На кораблі «Вестфалія», який вирушив із Гамбурга у 1926 році, він зустрів молоду медсестру, Клару Зунер, яку пізніше назвав своєю дружиною. Клара стала його асистенткою і чудовим викладачем методу Пілатеса. Її терпіння, ніжність і глибоке розуміння роботи Джо робили її ідеальним партнером. Це був один із тих шлюбів, про які говорять: «укладається на небесах», навіть коли він ніколи не був офіційним.

До зустрічі з Кларою Джозеф був двічі одружений у Німеччині. За даними архіву мерії Менхенгладбаху, його перша дружина Марія народила йому доньку Елен (Лені) у 1905 році. Марія померла в 1913 році. Пізніше, донька Джозефа також померла у відносно молодому віці. Його друга дружина Ельфріда народилась у Дортмунді в 1879 році.

Одружились вони в 1919 році, померла Ельфріда в Дюсельдорфі в 1931 році. Мабуть, вони не мали дітей. Джозеф Пілатес став громадянином Америки в 1930 році.

Тут він написав дві книги: «Твоє здоров'я», опубліковану в 1934 році, і «Повернення до життя через Контрологію», що вийшла друком в 1945 році. Окрім книг, Джозеф Пілатес залишив багату спадщину послідовникам свого методу.

Помер Джозеф Хубертус Пілатес 9 жовтня 1967 року в Нью-Йорку. Він не залишив заповіт стосовно прав на інтелектуальну і матеріальну власність.

Джо дав назву своєму методу вправ «Контрологія», який набув популярності і є успішним для тих, хто прагнув здобути здорове, красиве і сильне тіло. Інформація про нього швидко поширювалась з вуст в уста в танцювальному середовищі. Сьогодні метод Пілатеса викладають у всіх провідних школах танцю і відомих танцювальних компаніях.

Перше покоління викладачів Пілатесу походить із танцювального і театрального середовища.

Люди, які практикували Пілатес, були дуже працьовитими, і Джо щиро відчував, що його метод може змінити людство. Я часто кажу, що він вважав себе «Реформатором Всесвіту» (універсальним реформером), так він назвав свій найуспішніший апарат. Джозеф Пілатес вважав, що його Контрологія повинна бути інтегрована в систему освіти, щоб допомогти дітям навчитися турбуватись про власне тіло, як це було початку його життя в спортзалах Турнверіну в Менхенгладбаху. Окрім того, Джозеф вважав, що його метод повинні використовувати для підготовки військових.

Він навчав і тренував кілька військових частин в США, керуючись своїм досвідом роботи в Англії та Німеччині. По суботам він відвідував «Мейс», відомий магазин Нью-Йорка і рекламував свій метод та обладнання.

Одним з найбільш значущих досягнень в реабілітації була робота Джозефа з танцюристкою і хореографом Ів Джентрі, коли він допоміг їй в реабілітації після радикальної мастектомії. Під його керівництвом вона цілком відновила фізичну форму і повернулася на сцену. Лікар Ів Джентрі не зміг повірити в результат реабілітації, яку надав Джо, і в якості доказу, на підтвердження, був знятий фільм, де Ів під керівництвом Джо, із повністю оголеним тулубом виконує вправи.

Лікар Ів Джентрі був вражений і запропонували Джо інтегрувати його програму в систему оздоровлення, чого він так прагнув. Проте, коли лікарі зрозуміли, що Джозеф Пілатес не має наукових ступенів і титулів або формальної медичної освіти, вони відкликали свою пропозицію. Це стало гірким розчаруванням для Джо, який відчайдушно прагнув визнання реабілітаційного потенціалу методу Пілатеса і його інтеграції в систему охорони здоров'я.

Джо важко переживав відсутність визнання широким загалом і наприкінці життя зазнавав нападів депресії.

Проте він ніколи не поставив під сумнів результати своєї роботи і з гордістю стверджував: «Контрологія буде колись визнана за свою цінність і

внесок у розвиток людства». Він також казав: «Я на 50 років попереду свого часу». Гірка втіха для людини 80-ти років!

Джо Пілатес любив життя. Він багато говорив про «Баланс», який у його розумінні складається з трьох частин: відпочинку, роботи і гри. Він полюбляв смачно попоїсти, особливо франкфурти (хот-доги) на 34 вулиці (без сумніву «душевна» їжа для нього). Він любив свої сигари. Я чула, що він випалював по 17 сигар щодня. Любив свій шнапс, пиво, природу та тварин. Він дав назву багатьом своїм вправам на честь тварин.

Джо Пілатес був спроможним виконувати свої вправи до кінця життя.

Він помер 9 жовтня 1967 року, за два місяці до свого 84-ліття. Без сумніву, він на багато років випередив свій час. Особисто я часто думаю і відчуваю його присутність, і він був би щасливий і приємно зворушений неймовірним успіхом і визнанням методу Пілатесу сьогодні.

Сам Пілатес називав свій метод – «Контрологія» – це не виснажлива система примітивних, нудних, неприємних вправ, які необхідно щоденно виконувати до «оскоми». Вона також не потребує, щоб ви відвідували гімнастичну залу або придбали дорогі апарати. Ви можете скористатись усіма перевагами Контрології безпосередньо у себе вдома. Єдине незмінне правило: «Ви повинні з довірою і без відхилень дотримуватись інструкцій, що супроводжують вправи».

Виконуючи їх, зберігайте розум цілком сконцентрованим на меті вправи. Для досягнення зазначеного результату це вкрай необхідно. В іншому випадку для вашої зацікавленості в Контрології не буде вагомої причини. Крім того, ви повинні прийняти всі супутні рекомендації з рівним ступенем довіри.

Отримання переваг через Контрологію залежить виключно від вашої точності виконання вправ у відповідності до інструкцій, жодним іншим чином.

Вправи Контрології оберігають серце від непотрібного серцебиття та пульсування. Зверніть увагу на те, що всі вправи необхідно виконувати сидячи або лежачи.

Це передбачено задля того, щоб звільнити серце від непотрібного напруження, а також скористатися перевагою більш нормального (справжнього) положення внутрішніх органів в таких позах. На відміну від вправ у положенні стоячи, вправи лежачи не погіршують будь-які можливі непомічені конституційні недоліки.

### **Список використаних джерел**

1. Воловик Н. Пілатес : навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Електронне видання. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

2. Синиця Т., Синиця С. Обґрунтування змісту сучасних видів оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу для жінок першого зрілого віку. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт* : зб. наук. праць. 2020. № 1. С. 55–62.

3. The Pilates Method. Pilates Method Alliance: веб-сайт. URL: <https://pilatesmethodalliance.org/about-pilates/> (дата звернення: 15.11.2022).

## ТЕНДЕНЦІ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Горбач Олег Ігорович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник:** кандидат педагогічних наук, доцент **Бондаренко В. В.**

Одним з основних факторів здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що виявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, їзда на велосипеді), ігрових видів спорту, силових та гімнастичних комплексів, оздоровчих систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційний характер. Регулярна фізична активність значно покращує фізичне здоров'я, особливо стан опорно-рухової та серцево-судинної систем, підвищує імунітет, позитивно впливає на загальний тонус людини. Низький рівень здоров'я і фізичного стану учнівської молоді актуалізує проблему зміни системи освіти в галузі фізичної культури. Складність цієї трансформації полягає, насамперед, у тому, що передбачаються не окремі часткові зміни, а перетворення системного й стратегічного характеру, які розраховані на далеку перспективу. У цьому аспекті потрібні змістовні моделі і відповідні інноваційні технології. Розроблення й реалізація інноваційної технології активізує діяльність дослідників і практиків в аспекті пошуку найбільш ефективних форм, засобів і методів підвищення результативної діяльності. Це припускає використання новітніх досягнень науки і практики з метою виключення невиправданих витрат часу і ресурсів; прогнозування і проектування педагогічної та фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Науковці Г. Грибан, П. Ткаченко, О. Скорий, П. Пилипчук зазначають, що сьогодні у сфері інноваційних технологій великого значення набуває впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання дітей шкільного віку як для діагностики здоров'я та фізичних можливостей, так і для педагогічного контролю. Оздоровча орієнтація фізкультурної діяльності у закладах загальної середньої освіти є сучасним підходом шкільної освіти. Завданням системи фізичного виховання є пошук