

# ГЕНЕЗИС МЕТОДИКИ ПИЛАТЕСА КАК ЭКОЛОГООРИЕНТИРОВАННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

## THE GENESIS OF THE PILATES TECHNIQUE AS AN ENVIRONMENTALLY ORIENTED HEALTH-IMPROVING TREND

**М. М. Круталевич<sup>1</sup>, Н. А. Гришанович<sup>1</sup>, О. Н. Онищук<sup>1</sup>,  
Л. А. Глинчикова<sup>2</sup>, К. А. Илькевич<sup>2</sup>, Е.Л. Матова<sup>3</sup>**

**М. М. Krutalevich<sup>1</sup>, N. A. Grishanovich<sup>1</sup>, O. N. Onishchuk<sup>1</sup>,  
L. A. Glinchikova<sup>2</sup>, K. A. Ilkevich<sup>2</sup>, E. L. Matova<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Учреждение образования «Международный государственный экологический институт  
имени А. Д. Сахарова» Белорусского государственного университета, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ  
г. Минск, Республика Беларусь,  
ft@iseu.by

<sup>2</sup>Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта»  
Высшая школа физической культуры и спорта, г. Калининград, Россия

<sup>3</sup>Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва»  
имени заслуженного мастера спорта России А.А. Шумилина, г. Калининград, Россия

<sup>1</sup>International Sakharov Environmental Institute of Belarusian State University, ISEI BSU,  
Minsk, Republic of Belarus

<sup>2</sup>Immanuel Kant Baltic Federal University, IKBFU, Kaliningrad, Russia

<sup>3</sup>State Budgetary Professional Educational Institution  
Kaliningrad Region "School (Technical School) Of The Olympic Reserve"  
Named After The Honored Master Of Sports Of Russia A.A. Shumilin,  
Kaliningrad, Russia

В сложных современных экологических условиях одним из способов решения проблемы оздоровления организма является метод, разработанный Джозефом Хубертусом Пилатесом. Он создал авторскую систему реабилитационных физических упражнений, а также разработал ряд тренажеров, с помощью которых стало возможным корректировать физическое развитие человека. В дальнейшем методика Пилатеса получила широкое распространение не только в Америке, но и стала широко популярна во всем мире. Это связано с эффективностью регулярных практических занятий по методу Пилатеса, результатом которых является улучшение физической подготовки и восстановления здоровья как одного из факторов экологоориентированного физического воспитания и совершенствования личности.

In difficult modern environmental conditions, one of the ways to solve the problem of improving the body is the method developed by Joseph Hubertus Pilates. He created an author's system of rehabilitation physical exercises, and also developed a number of simulators with which it became possible to correct the physical development of a person. Subsequently, the Pilates technique became widespread not only in America, but also became widely popular all over the world. This is due to the effectiveness of regular practical exercises using the Pilates method, the result of which is to improve physical fitness and restore health as one of the factors of environmentally oriented physical education and personal improvement.

**Ключевые слова:** методика, пилатес, физические упражнения, тренажеры, экология, физическая подготовка, здоровье, реабилитация.

**Keywords:** methodology, pilates, physical exercises, simulators, ecology, physical training, health, rehabilitation.

<https://doi.org/10.46646/SAKH-2024-2-332-335>

Экологические проблемы современности, влияние которых имеют огромный масштаб и значение для человечества, вследствие чего они признаны глобальными, в настоящее время усугубляются. Отрицательное воздействие неблагоприятной экологической обстановки на организм человека приводит к нарушению адаптации его систем и органов к таким условиям. Все это отрицательно сказывается на здоровье человека, его работоспособности и жизнедеятельности. Для того, чтобы противодействовать подобным неблагоприятным воздействиям, нивелировать возможный вред организму, одним из средств здоровьесбережения является использование существующих оздоровительных программ. Среди них особой популярностью в современном мире пользуется оздоровительная программа, разработанная Джозефом Хубертусом Пилатесом и получившая в его

честь наименование «пилатес». По своей природе пилатес оказался одной из самых эффективных оздоровительных программ для большинства людей, поскольку специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие этой гимнастики в избавлении от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли [4]. Зарождение и последующий процесс развития (генезис) методики пилатеса начинается с использования Д. Пилатесом различных подходов к выполнению физических упражнений для укрепления своего здоровья. Постоянные эксперименты с использованием элементов йоги, гимнастики, лыжного спорта, циркового и боевого искусств, танцевальных движений, тяжелой атлетики и др., их целенаправленное сочетание дали положительный эффект в восстановлении его здоровья и стали основой системы пилатеса. Разработанная система упражнений широко использовалась Д. Пилатесом в начале XX века, когда он стал одним из нескольких специалистов по физической культуре в период Первой мировой войны 1914 года в лагере заключенных на острове Мэн, расположенном в Ирландском море. Там он проводил с заключенными ежедневные занятия по данной системе, в лагерном лазарете помогал лежащим больным восстанавливать силы после операций и различных заболеваний. Позже Д. Пилатес работал в военном госпитале, где солдаты британской армии и военнопленные восстанавливались после ранений. По окончании военных действий, в начале 1919 года, Д. Пилатес в Гамбурге и Берлине повышал свою квалификацию в данном направлении, учился у практикующих врачей, осваивая основы физической реабилитации. Из больничных коек он разработал конструкции для реабилитации больных, ставшие прототипами современных тренажеров, которые постоянно совершенствовались, в том числе и с помощью своего брата Фреда, после иммиграции в апреле 1926 года в Соединенные Штаты Америки [1].

Постоянно совершенствуя созданную методику применения физических упражнений при восстановлении и реабилитации организма Д. Пилатес стал известен среди представителей различных направлений деятельности человека. Например, благодаря своей способности успешно тренировать и проводить физическую реабилитацию после различных травм, он к концу 30-х годов в Нью-Йорке пользовался огромным авторитетом среди знаменитостей мира искусств: основоположника американского балета и современного неоклассического танцевального искусства Джорджа Баланчина, артистов балета и хореографов, известных танцоров и др. С 1942 по 1947 годы Д. Пилатес преподавал в известном танцевальном центре для мужчин в Бекете, Массачусетсе, используя созданную методику пилатеса, где каждый тренировался в своем собственном режиме, отвечающем его конкретным проблемам и интересам. В этот период им были разработаны основные упражнения пилатеса на коврике [1, 2].

Таким образом, оздоровительное значение системы пилатес заключается в улучшении функций дыхания, развитии силовых и координационных способностей, гибкости и других физических качеств организма. Особое значение придается концентрации внимания и правильному дыханию. При этом Д. Пилатес всегда придерживался основных принципов, заложенных в разработанную программу упражнений. В нее обязательно входят концентрация внимания, интеграция тела, контроль техники выполнения упражнений, центрирование, дыхание, плавность, визуализация [3, 4]. Уникальность его подхода к использованию созданной системы упражнений состоит в том, что Д. Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспособивая данные упражнения к индивидуальным нуждам занимающихся, рекомендовал строго определенную последовательность выполнения созданных упражнений, которая необходима для соблюдения мышечного баланса, логической последовательности и принципа перехода от простого к сложному. Как результат такого подхода в реализации сложившейся системы было предложено несколько уровней программы пилатес:

- 1) *программа базового уровня системы пилатес*. Это самые легкие по технике выполнения 5–7 упражнений;
- 2) *программа начального уровня системы пилатес* состоит, как правило, из 12–14 упражнений, включающих упражнения базового уровня и видоизмененные или модифицированные упражнения;
- 3) *программа среднего уровня системы пилатес* состоит из 20–22 упражнений, 11 из которых входят в программу начального уровня;
- 4) *программа уровня повышенной сложности системы пилатес* состоит из 34 упражнений. Это упражнения предшествующих уровней и несколько модифицированных упражнений [3, 5] (рис.1).



Рисунок 1 – Примеры упражнений различных уровней системы пилатес

Со временем данная система Д. Пилатеса модернизировалась. На базе указанной системы, которая в исходных показателях насчитывала всего 34 упражнения, постепенно создавались новые, и сейчас их насчитывается около 500.

Д. Пилатес постоянно продолжал разрабатывать и тренажеры, добавив линейку корректирующих кресел и кроватей. Однако, несмотря на активную работу в этом направлении, у него было очень мало патентов на свои изобретения (рис. 2) [1].



*Рисунок 2 – Джозеф Хубертус Пилатес работает в своей студии*

Свои идеи в отношении полного благополучия при использовании разработанных методов оздоровления Д. Пилатес изложил в изданиях «Ваше здоровье» в 1934 году и «Возвращение к жизни посредством контроля», опубликованном в 1945 году. Его видение проблемы заключалось в том, что систематический подход к физическому и умственному совершенствованию поднимет человека на уровень более высокого личного осознания и окажет положительное влияние на мир, устраняя человеческие страдания.

Процесс развития методики пилатеса, как уже отмечалось, был постоянным, активно осуществлялся как Джозефом, так и его учениками. Д. Пилатес усердно работал, обучая своим идеям о теле, здоровье и благополучии свое окружение. Художники, знаменитости и светские люди стали горячими последователями Д. Пилатеса, придерживаясь его убеждений. Некоторые из них стали преподавателями в созданных студиях. На протяжении всей своей карьеры о Джозефе писали в журналах и газетах, пропагандировали на телевидении, однако его работа оставалась ограниченной элитной группой преданных последователей.

В 1950-х годах Пилатес активизировал свои усилия, направленные на признание его метода медицинской и образовательной системами, но эта цель оказалась по большей части безуспешной. Он считал пассивным определение понятия «здоровье» со стороны медицинского сообщества, а также был не доволен узким взглядом на профилактическую медицину и низкими стандартами физической подготовки. Несмотря на отсутствие признания со стороны медицинского сообщества, метод Д. Пилатеса незаметно прижился в ряде других учреждений (Нью-Йоркский университет, Театр танца Гарлема, школа Кэтрин Данэм и др.). К середине 60-х годов хореографы современного танца стали добавлять упражнения Д. Пилатеса в танцевальные тренировки. Кроме того, метод Д. Пилатеса начал распространяться далеко за пределы Нью-Йорка. Первое поколение учеников Д. Пилатеса продолжало практиковать и обучать своей философии и методам студентов и преподавателей [1].

В 1980-х годах учителя второго поколения развернули свою практику, начали появляться программы подготовки учителей по пилатесу. К 1995 году пропаганда средств массовой информации о методе Д. Пилатеса, групповые занятия на ковриках, программы клубов здоровья и интерес, проявляемый в медицинском сообществе, способствовали распространению данного оздоровительного направления. Так, слово «пилатес» стало широко ассоциироваться с особым типом упражнений, в котором используются уникальные тренажеры, система упражнений и методика. При занятиях пилатесом во избежание травм и напряжений движения выполняются плавно и медленно, без рывков, с большой амплитудой. Это помогает придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, а также увеличить подвижность суставов. Отсюда и уникальность пилатеса: он позволяет комплексно воздействовать на организм, в процессе занятий задействуются все части тела. Упражнения дополняют друг друга и обеспечивают организм баланс и равновесие, являясь полным и гармоничным методом тренинга. Все это способствовало распространению метода Джозефа Пилатеса и превратило его в глобальный феномен.

Такое оздоровительное направление деятельности стало характерно и для учреждений образования в Республике Беларусь и Российской Федерации, широко используется в образовательном процессе. Например, студенты МГЭИ им. А.Д. Сахарова БГУ, Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта (БФУ им. И. Канта), Училища (техникума) олимпийского резерва имени заслуженного мастера спорта России А.А.Шумилина, г. Калининграда активно посещают занятия, проводимые с использованием элементов данной методики, а также непосредственно по системе пилатес с реализацией программ разных уровней. Обучающиеся при этом отмечают положительный эффект для поддержания своего здоровья. Пилатес сегодня очень модное направление среди студентов. Подтверждением

вышесказанного служит такой факт как выбор студентами Высшей школы физической культуры и спорта БФУ им. И. Канта – будущими специалистами данного направления – тем для изучения и разработки занятий с различным контингентом занимающихся с использованием элементов пилатеса в написании выпускных квалификационных работ.

Таким образом, опыт преподавания Джозефа Пилатеса отразился в его инновационном методе, основанном на ежедневных целенаправленных оздоровительных занятиях физическими упражнениями, а также в создании уникальных тренажеров. Данный метод является не просто практикой, ориентированной на сохранение и укрепления здоровья человека, в том числе экологоориентированной направленности, но и парадигмой жизни. Так, на телесном уровне практика метода Д. Пилатеса приводит к физическому совершенствованию, расширяет адаптационные возможности человека. На психологическом уровне – улучшает эмоциональное состояние и помогает справляться со стрессами. Результатом осознанной и регулярной практики метода Д. Пилатеса является восстановления здоровья, а в целом – совершенствование личности. Метод Д. Пилатеса актуален, реализуется и совершенствуется его учениками, остается мощной силой развития, феноменом и преподается по всему миру, оказывая влияние на сотни тысяч последователей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Йозеф Пилатес: методика, покорившая мир [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://germania-online.diplo.de/ru-dz-ru/sport/portraet/joseph-pilates/1910148>. – Дата доступа: 10.02.2024.
2. Anderson, Brent Introduction to Pilates-Based Rehabilitation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e11f34bd58bc7680591358a58e9f8358d0c3ea95>. – Дата доступа: 10.02.2024.
3. Гришанович, Н.А. Применение упражнений по системе Пилатеса на занятиях физической культурой со студентками : учеб.-метод. пособие / Н.А. Гришанович. – Минск, 2009. – 62 с.
4. Методика работы физкультурного комплекса пилатес: методические рекомендации для студентов очной и заочной формы обучения и преподавателей кафедры физического воспитания и спорта / ФГБОУ ВО «Воронежский государственный технический университет» ; сост. Е.В. Литвинов, А.П. Костюков. – Воронеж, 2017. – 23 с.
5. Пилатес как средство физического воспитания студентов: методические рекомендации / Составитель Н.Г. Демидович // Белорусский национальный технический университет, 2014. – 97 с.