

РОЛЬ ПІЛАТЕСУ ЯК МОДЕЛІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Л. В. Новакова, Н. М. Безпалова, М. М. Цуняк

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

Вступ. У статті проаналізовано значення оздоровчо-рекреаційних програм у профілактиці, корекції та реабілітації порушень опорно-рухового апарату. Розкрито механізми впливу пілатесу на організм людини, створено модель оздоровчо-рекреаційної програми при захворюваннях опорно-рухового апарату. Показано, як комплексний рекреаційний підхід сприяє покращенню якості життя та відновленню функцій опорно-рухового апарату.

Мета роботи – науково обґрунтувати застосування пілатесу як моделі оздоровчо-рекреаційної програми при захворюваннях опорно-рухового апарату та визначити його функціональні можливості при корекції рухових порушень.

Основна частина. Рекреаційна діяльність – це система занять, спрямованих на відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів людини. Їх виконують у вільний час, і вони забезпечують оздоровлення та розвиток. Рекреаційні програми забезпечують дозоване і безпечне навантаження, яке сприяє покращенню кровообігу, нормалізації м'язового тону та оптимізації біомеханіки рухів. Регулярні програми знижують інтенсивність болю, покращують мобільність і зменшують ризик загострень хронічних захворювань. Одним із видів оздоровчо-рекреаційної програми є пілатес. Метод пілатесу, який розробив Джозеф Пілатес (Pilates, 1945), упродовж останніх десятиліть активно інтегрується у фітнес-індустрію, фізичну терапію та рекреацію. Дослідження Latey (2001) і Wells та ін. (2012) підтверджують його ефективність при болю в нижній частині спини, постуральних порушеннях, зниженні стабілізаційної функції м'язів кора й артрозних змінах.

Висновки. Пілатес є ефективною моделлю оздоровчо-рекреаційної програми для осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату. Метод позитивно впливає на стабілізацію хребта, формування правильних моторних стереотипів та зменшення больового синдрому. Регулярне виконання програми протягом 6–8 тижнів покращує функціональний стан та якість життя, створює умови для відновлення рухового контролю, що важливо при патологіях опорно-рухового апарату, сприяє психоемоційному розвантаженню через дихання й усвідомлення тіла.

Ключові слова: пілатес; рекреація; оздоровчо-рухова активність; опорно-руховий апарат; фізична терапія; реабілітація.

THE ROLE OF PILATES AS A MODEL OF A HEALTH AND RECREATIONAL PROGRAM FOR DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

L. V. Novakova, N. M. Bezpalova, M. M. Tsunyak

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

Introduction. The article analyzes the importance of health and recreation programs in the prevention, correction and rehabilitation of musculoskeletal disorders (MSDs). The mechanisms of the influence of Pilates on the human body are revealed, a model of health and recreation program for musculoskeletal diseases is created. It is shown how a comprehensive recreational approach contributes to improving the quality of life and restoring the functions of the musculoskeletal system.

The aim of the study – to scientifically substantiate the use of Pilates as a model of a health and recreational program for diseases of the musculoskeletal system and to determine its functional capabilities in the correction of motor disorders.

The main part. Recreational activities are a system of activities aimed at restoring a person's physical, mental and social resources, carried out in their free time and ensuring recovery and development. Recreational programs provide a dosed and safe load that helps improve blood circulation, normalize muscle tone and optimize the biomechanics of movements. Regular programs reduce pain intensity, improve mobility and reduce the risk of exacerbations of chronic diseases. One type of health and recreation program is Pilates.

The Pilates method, created by Joseph Pilates (Pilates, 1945), has been actively integrated into the fitness industry, physical therapy and recreation in recent decades. Studies (Latey, 2001; Wells et al., 2012) confirm its effectiveness in lower back pain, postural disorders, decreased stabilization function of the core muscles and arthritic changes.

Conclusions. Pilates is an effective model of a health and recreational program for people with musculoskeletal diseases. The method has a positive effect on stabilizing the spine, forming correct motor stereotypes and reducing pain. Regular implementation of the program for 6–8 weeks improves functional status and quality of life, creates conditions for restoring motor control, which is important in pathologies of the musculoskeletal system, and promotes psycho-emotional relief through breathing and body awareness.

Keywords: Pilates; recreation; health and physical activity; musculoskeletal system; physical therapy; rehabilitation.

Вступ. Захворювання опорно-рухового апарату є однією з провідних причин непрацездатності, хронічного болю та обмеження фізичної активності. За даними ВООЗ, понад 1,7 млрд людей у світі страждають від тих чи інших порушень опорно-рухового апарату. Це зумовлює необхідність розроблення ефективних оздоровчо-рекреаційних програм, спрямованих на відновлення функцій, профілактику виникнення ускладнень і покращення якості життя завдяки поєднанню фізичних вправ та психоемоційної релаксації [1].

Мета роботи – науково обґрунтувати застосування пілатесу як моделі оздоровчо-рекреаційної програми при захворюваннях опорно-рухового апарату та визначити його функціональні можливості при корекції рухових порушень.

Основна частина. Рекреаційна діяльність – це система занять, спрямованих на відновлення фізичних, психічних та соціальних ресурсів людини. Їх виконують у вільний час, і вони забезпечують оздоровлення та розвиток [2]. Рекреаційні програми забезпечують дозоване і безпечне навантаження, яке сприяє покращенню кровообігу, нормалізації м'язового тону та оптимізації біомеханіки рухів. Регулярні програми знижують інтенсивність болю, покращують мобільність і зменшують ризик загострень хронічних захворювань [3]. Одним із видів оздоровчо-рекреаційної програми є пілатес. Метод пілатесу, який розробив Джозеф Пілатес (Pilates, 1945) [4], упродовж останніх десятиліть активно інтегрується у фітнес-індустрію, фізичну терапію та рекреацію [5]. Дослідження Latey (2001) і Wells та ін. (2012) підтверджують його ефективність при болю в нижній частині спини, постуральних порушеннях, зниженні стабілізаційної функції м'язів кора й артрозних змінах [6]. Пілатес визначається як метод цілеспрямованого тренування глибоких м'язів-стабілізаторів, постуральних м'язів та м'язів

кора. Його ключовими принципами є центрування, контроль, концентрація, плавність, точність, дихання. Регулярні тренування протягом 6–8 тижнів підвищують активність м'язів хребта, що є критично важливими при хронічному болю в попереку. Anderson та Spector (2013) вказують на те, що пілатес формує оптимальні моторні патерни, покращує вирівнювання таза і грудного відділу хребта [7]. Дослідження Bird та Fell (2014) підтверджують зменшення болю і підвищення функціональної мобільності у пацієнтів з артрозом колінного суглоба [8].

На основі аналізу літератури розроблено модель оздоровчо-рекреаційної програми пілатесу для осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату, що включає три етапи.

Перший етап – адаптаційно-підготовчий. Триває 1–2 тижні. Включає дихальні вправи, формування нейтрального положення таза, вправи для мобілізації хребта, вправи для активації глибоких м'язів.

Другий етап – основний корекційний. Триває 4–6 тижнів. Включає вправи на стабілізацію поперекового відділу з використанням вихідних положень лежачи, сидячи і стоячи [9], зміцнення м'язів плечового пояса за допомогою предметів (гантелі, медболи).

Третій етап – функціонально-інтеграційний. Триває 4–6 тижнів. Включає складні вправи на балансування, вправи на координацію з великою амплітудою, використання елементів нестійких поверхонь [10].

Після проходження цих етапів ми очікуємо змін: зменшення больового синдрому, покращення постурального контролю, збільшення витривалості м'язів-стабілізаторів, поліпшення мобільності хребта, підвищення рівня фізичного і психоемоційного благополуччя.

Висновки. Пілатес є ефективною моделлю оздоровчо-рекреаційної програми для осіб із захворю-

ваннями опорно-рухового апарату. Метод позитивно впливає на стабілізацію хребта, формування правильних моторних стереотипів та зменшення больового синдрому. Регулярне виконання програми протягом 6–8 тижнів покращує функціональний

стан та якість життя, створює умови для відновлення рухового контролю, що важливо при патологіях опорно-рухового апарату, сприяє психоемоційному розвантаженню через дихання й усвідомлення тіла.

REFERENCES

1. Vasylenko, M.M. (2018). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv u zakladykh vyshchoi osvity [Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methodology]. Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].
2. Wells, C., Kolt, G., & Bialocerkowski, A. (2012). The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain. *Journal of Physical Therapy Science*.
3. Dovhan, N.Iu., Miasoiedenkov K.O., Korop M.Yu. (2016). Fizychnye vykhovannia. Fitnes [Physical education. Fitness]. Kyiv: KNUTE [in Ukrainian].
4. Pilates, J. (1945). Return to Life Through Contrology.
5. ACSM (2021). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. American College of Sports Medicine.
6. Bazylevych, N.O., & Tonkonoh, O.S. (2017). Vplyv zaniat Krosfitom na formuvannia motyvatsii studentiv do rehuliarnykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom [The impact of CrossFit classes on the formation of students' motivation for regular physical education and sports]. *Young Scientist*, 2 (42), 113-117 [in Ukrainian].
7. Anderson, B., & Spector, A. (2013). Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopedic Physical Therapy Clinics*.
8. Bird, M., & Fell, J. (2014). Effects of Pilates on osteoarthritis symptoms. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*.
9. Yeremenko, N., & Kononenko, O. (2020). Otsinka sylovykh zdibnostei yunakiv 15-17 rokiv, z ektomorfnyym typom tilobudovy, yaki zaimaiutsia sylovym fitnesom [Assessment of strength abilities of 15-17 year old boys with an ectomorphic body type who are engaged in strength fitness]. *Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist u suchasnomu suspilstvi – Health and recreational physical activity in modern society: Materials of the international scientific and practical internet conference*. Chernivtsi [in Ukrainian].
10. Kloubec, J. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (3), 661-667 [in Ukrainian].

Отримано 14.10.2025