

ГЕНЕЗИС ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ТА РОЛЬ ПІЛАТЕСУ У ПРОФЕСІЙНОМУ СТАНОВЛЕННІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 378.147:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2747-2026-2(192)-57-66

Дубовой Олександр Володимирович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри олімпійського та професійного спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Лубни, Україна.

davstrongman@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8166-6223>

Ливацька Світлана Юрївна,

викладачка кафедри олімпійського та професійного спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Лубни, Україна.

lana.livatskaya.70@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-8808-1249>

Ливацький Олександр Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Лубни, Україна.

slonik50a@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8012-9116>

Бикадорова Наталія Олексіївна,

старший викладач кафедри професійної освіти,

ресторанного і туристичного бізнесу

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Лубни, Україна.

itottstar@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7561-1792>

Для цитування: Дубовой О. В., Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Бикадорова Н. О. Генезис оздоровчих систем та роль пілатесу у професійному становленні фахівців фізичної культури і спорту. *Освіта та педагогічна наука*. 2026. № 2(192). С. 57–66. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2\(192\)-57-66](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2(192)-57-66)

References (стандарт APA): Dubovoy, O. V., Lyvatska, S. Yu., Lyvatskyi, O. V., & Bykadorova, N. O. (2026). Henezys ozdorovchykh system ta rol pilatesu u profesiinomu stanovlenni fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu [Genesis of Health-Improvement Systems and the Role of Pilates in the Professional Development of Physical Culture and Sports Specialists]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and Pedagogical Sciences*, 2(192), 57–66. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2\(192\)-57-66](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2026-2(192)-57-66) [in Ukrainian].

Постановка проблеми. Нинішня освітня парадигма підготовки фахівців галузі А7 «Фізична культура і спорт» проходить фазу системного оновлення. Це продиктовано відмовою від традиційної орієнтації виключно на спортивні результати на користь комплексного розвитку фахових спроможностей у сфері здоров'язбереження. Від сучасного бакалавра вимагається не лише репродуктивне володіння класичними методиками тренувань, але й глибоке розуміння генезису оздоровчих систем, що дає змогу прогнозувати ефективність новітніх фітнес-технологій.

Однак аналіз освітнього процесу виявляє суттєвий когнітивний розрив. Він проявляється у тому, що студенти часто сприймають дисципліну «Історія фізичної культури» як суто теоретичний, статичний пласт знань, відірваний від сучасної практики. Водночас інноваційні системи, такі як пілатес, часто засвоюються на рівні механічного копіювання вправ без розуміння їхньої біомеханічної природи та історичних витоків. Наслідком такого підходу є недостатній рівень професійної саморефлексії, що, своєю чергою, гальмує процес інтеграції окремих знань і вмінь у структуру стійкої фахової ідентичності.

Актуальність дослідження підсилюється критичним станом здоров'я сучасної молоді та зростанням попиту на фахівців, здатних працювати в реабілітаційному та превентивному секторах. У цьому контексті пілатес-технології виступають не просто як варіативний модуль, але й як інтелектуальний інструмент. Проблема формування студента як аналітика та практика полягає у необхідності розроблення методичних засад, які б дали змогу гармонійно інтегрувати ретроспективні здобутки (принципи контролю, дихання, усвідомленого руху) у новітні тренувальні стратегії. Таким

чином, виникає гостра потреба у науковому обґрунтуванні зв'язку між теоретичним вивченням еволюції оздоровчих систем та практичним оволодінням сучасними технологіями Mind & Body.

Аналіз актуальних досліджень. Фундаментальні засади генезису фізичної культури та спорту, а також їхній соціокультурний розвиток детально висвітлені у працях О. Дубового та В. Дубового. Їхні дослідження дають змогу простежити еволюцію оздоровчих практик від античних часів до сучасності (Дубовой & Дубовой, 2023). Проблематика фахового становлення та розвитку професійних спроможностей майбутніх бакалаврів за напрямом А7 «Фізична культура і спорт» у структурі сучасної вищої школи залишається пріоритетним напрямом наукових пошуків. Зокрема, Л. Рибалко акцентує увагу на важливості оновлення освітньої парадигми шляхом імплементації передових технологічних рішень (Рибалко, 2017).

Методологічні аспекти пілатесу як самобутньої системи «контрології» та особливості розвитку рухових якостей у процесі занять детально висвітлені у працях Л. Синіговець (Синіговець, 2025). В українському науковому просторі використання пілатесу як засобу корекції фізичного стану розглядається у дослідженнях М. Беликової та співавторів, де підкреслюється висока ефективність методу у нівелюванні оксидативного стресу (Беликова та ін., 2025). Паралельно з цим фундаментальний аналіз теоретико-методологічних підвалин оптимізації процесу фізичного виховання студентства в контексті європейських інтеграційних процесів представлено у науковому доробку В. Білогура та колег (Білогур та ін., 2024).

Попри значний масив наукових праць, залишається недостатньо вивченим

аспект взаємовпливу опанування цих технологій на професійне самовизначення та формування ідентичності майбутніх фахівців. Зокрема, у процесі вивчення історії фізичної культури та практичних модулів бракує синтезу між теоретичним знанням ретроспективи та практичним досвідом викладання пілатесу. Не вирішеною раніше частиною загальної проблеми є виявлення того, як розуміння еволюції оздоровчих систем впливає на рівень фахової рефлексії студента та його готовність до інноваційної діяльності.

Наукова новизна роботи полягає у розробленні інтегрованого підходу, що дає змогу поєднати історико-генетичний аналіз оздоровчих систем з практичним оволодінням пілатес-технологіями, створюючи умови для цілісного формування професійної ідентичності бакалавра спорту.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні генезису оздоровчих систем у ретроспективі фізичної культури та експериментальній перевірці впливу пілатес-технологій на формування професійних компетенцій та ідентичності студентів спеціальності А7.

Методологія та методи дослідження. Для досягнення мети було застосовано комплекс методів: історико-логічний аналіз та систематизацію джерел для відтворення ретроспективи розвитку оздоровлення; педагогічне спостереження в межах вибіркового курсу «Практикум з пілатесу»; анкетування за шкалою професійного самовизначення. Дослідження було організовано як констатувальний та формувальний педагогічний експеримент за моделлю «до–після» в межах однієї експериментальної групи ($n=25$). Відсутність окремої контрольної групи компенсувалася лонгітюдним характером спостереження, де контрольною точкою виступали вихідні показники тих самих здобувачів на початку четвертого курсу.

Такий підхід дав змогу мінімізувати вплив міжіндивідуальних відмінностей і зосередитися на внутрішній динаміці професійного становлення майбутніх бакалаврів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт».

Основним інструментом діагностики професійного самовизначення була модифікована анкета «Професійна ідентичність студента-спортсмена», адаптована до специфіки бакалаврату галузі фізичної культури і спорту. Методика давала змогу оцінити рівень усвідомлення власної професійної ролі через самооцінку готовності до вирішення завдань оздоровлення, реабілітації та впровадження інноваційних технологій (Mind–Body) у майбутній діяльності. Статистична обробка результатів здійснювалася з використанням непараметричних методів, адекватних для малих вибірок. Для оцінки достовірності відмінностей між показниками до та після формувального впливу застосовано Т-критерій Вілкоксона для зв'язаних вибірок. Рівень статистичної значущості встановлено на рівні $p<0,05$. Отримані результати свідчать про те, що зафіксовані зміни мають не випадковий характер і відображають позитивну динаміку професійної ідентичності здобувачів під впливом інтегрованої моделі навчання. Методологічним підґрунтям для розроблення критеріїв оцінки готовності студентів до оздоровчої діяльності слугували концептуальні засади, викладені у працях Н. Пангелової, Т. Круцевич та В. Данилко (Пангелова та ін., 2017).

Особливе місце в організації дослідження посідає дотримання принципу наскрізності та логічної наступності між теоретичним фундаментом першого курсу та практичною реалізацією на випускному етапі навчання. Як зазначає О. Ливацький, вивчення історії фізичної культури закладає необхідний

когнітивний фундамент, на якому в подальшому базується практична майстерність майбутнього фахівця (Ливацький, 2025). Це первинне ознайомлення з генезисом оздоровлення та канонами калокагатії дає змогу студенту сформувати гуманістичне світосприйняття, яке протягом наступних років навчання доповнюється глибокими знаннями з анатомії, фізіології та біомеханіки. Таким чином, до моменту вивчення «Практикуму з пілатесу» на четвертому курсі студент підходить уже не як рядовий виконавець вправ, а як зрілий фахівець, здатний до системного аналізу рухової активності крізь призму історичного досвіду та сучасних наукових стандартів.

Такий часовий лаг між предметами дає змогу реалізувати ефект відтермінованого професійного самовизначення, коли отримані на першому курсі знання про «контрологію» та інноваційне підприємництво Йозефа Пілатеса проходять етап внутрішньої перевірки під час педагогічних практик. На завершальному етапі навчання випускники ЛНУ імені Тараса Шевченка демонструють здатність інтегрувати ретроспективний досвід у сучасні цифрові формати, зокрема через використання платформи Google Meet для відеоаналізу власної техніки. Саме цей розрив у часі забезпечує необхідну дистанцію для критичного переосмислення професійної ролі, перетворюючи вивчення пілатесу на усвідомлений акт формування експертності. В результаті, поєднання теорії першого року та технологічної практики четвертого року навчання створює синергію, яка забезпечує високий індекс професійної ідентичності випускників спеціальності А7, підтверджуючи їхню готовність до роботи в межах європейського вектора розвитку галузі.

Виклад основного матеріалу. Науковий пошук, реалізований на базі ДЗ

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», сприяв проведенню детального аналізу етапів фахового розвитку майбутніх спеціалістів галузі А7. Стрижневим аспектом експериментальної роботи виступило поєднання ретроспективного досвіду систем оздоровлення з безпосереднім засвоєнням актуальних методик пілатесу.

Дослідження генезису оздоровчих систем дає змогу стверджувати, що сучасні фітнес-технології, зокрема пілатес, не є випадковим продуктом масової культури, а виступають результатом тривалої еволюції людських знань про біомеханіку та психофізіологію. Аналіз ретроспективи фізичної культури дає змогу виділити кілька ключових етапів, що заклали фундамент професійної підготовки майбутніх бакалаврів спорту.

1. Антична спадщина: від гімнастики до калокагатії. Витоки системного підходу до фізичного вдосконалення особистості вбачаються у класичній спадщині Давньої Греції, де вперше сформувалася концепція калокагатії як ідеалу гармонійного поєднання фізичних якостей та моральних чеснот. Ця концепція стала першою в історії людства спробою наукового обґрунтування потреби свідомого та цілісного ставлення до власного тіла. Студент спеціальності А7 «Фізична культура і спорт», аналізуючи цей етап, усвідомлює фундаментальну роль свідомості у тренувальному процесі, що безпосередньо корелює з принципами концентрації в сучасних пілатес-технологіях.

Антична гімнастика базувалася на розгалуженій структурі методів, серед яких палестрика забезпечувала атлетичний розвиток, а орхестика закладала навички ритмічного та пластичного руху. Саме в орхестичі можна простежити генетичне коріння сучасного пілатесу, адже вона вимагала від атлета бездоганного контролю дихання та

плавності кожного переходу. Давньогрецькі канони пропорційності та симетрії сьогодні знаходять своє відображення у концепції балансу м'язового корсета, де розвиток глибоких м'язів стабілізаторів виступає сучасною ітерацією античного прагнення до досконалої форми.

Важливим аспектом цього періоду є діяльність педотрібів, чиє наставництво виходило за межі простої демонстрації вправ і охоплювало комплексне виховання особистості. Такий історичний досвід дає змогу студенту ЛНУ імені Тараса Шевченка вибудувати власну професійну ідентичність не на механічному копіюванні рухів, а на ролі інтелектуального наставника. Паралель між античним центром сили та сучасним поняттям енергетичного центру в пілатесі підтверджує тяглість методичної думки, перетворюючи вивчення ретроспективи на потужний інструмент формування фахової компетентності бакалавра спорту.

2. Гімнастичні системи XIX століття: раціоналізація та інструменталізм. Перехід від античних ідеалів до науково обґрунтованих методів фізичного виховання відбувся у XIX столітті завдяки діяльності провідних європейських гімнастичних шкіл. Шведська гімнастика Пера-Генріка Лінга стала фундаментальним етапом у генезисі оздоровчих систем, оскільки вона вперше запровадила суворий анатомо-фізіологічний контроль за кожним рухом. Студент спеціальності А7, аналізуючи спадщину Лінга, може простежити прямий зв'язок між шведською лікувальною гімнастикою та сучасним пілатесом щодо акценту на корекції постави та симетричному розвитку м'язів. Шведська система довела, що фізична вправа повинна мати чітко визначену терапевтичну мету, що стало основою для формування професійної відповідальності майбутнього фахівця зі спорту.

Паралельно із шведською школою активного розвитку набула німецька система Фрідріха Людвіга Яна, яка акцентувала увагу на використанні спеціальних гімнастичних приладів для розвитку сили та витривалості. Саме німецький підхід до конструювання снарядів став підґрунтям для винахідницької діяльності Йозефа Пілатеса, який трансформував класичні гімнастичні пристосування у реабілітаційне обладнання нового типу. Вивчення цього історичного сегмента дає змогу студенту зрозуміти технічну еволюцію тренажерів від громіздких конструкцій минулого до сучасних реформерів. Це знання перетворює фахівця спеціальності А7 на аналітика, здатного оцінювати ефективність інноваційного обладнання крізь призму історичного досвіду.

Особливе значення в контексті генезису посідає Сокільська гімнастика, яка поєднала естетику античного руху та чіткість військової дисципліни. Вона впровадила поняття «краси та гармонії виконання», що в сучасному практикумі з пілатесу інтерпретується як плавність та точність рухів. Таким чином, європейські системи XIX століття створили необхідний методологічний місток між античною калокатією та новітніми технологіями реабілітації. Для майбутнього бакалавра розуміння цих процесів стає запорукою формування стійкої професійної ідентичності, оскільки воно дає змогу усвідомити тяглість спортивної науки та власне місце в її еволюційному розвитку.

3. Вітчизняна наукова традиція оздоровлення: від пропріоцепції до фізіологічної корекції. Розвиток оздоровчих систем в Україні протягом XX століття позначився інтеграцією медичних знань у фізичне виховання, що створило передумови для наукового обґрунтування пілатесу. Важливим етапом стало переосмислення вчення І. Сеченова про

«м'язове відчуття» та М. Бернштейна про рівні побудови рухів. Концепція Бернштейна щодо пропріоцептивної чутливості та сенсорної корекції дає змогу студентам спеціальності А7 усвідомити складність контролю над тілом.

Вітчизняна школа лікувальної фізичної культури (В. Гориневський, М. Герцик) заклала принципи індивідуалізації та системності, що нині є базисом для роботи з м'язами-стабілізаторами у практикумі з пілатесу. Такий підхід дає змогу фахівцю бачити в технологіях Mind–Body дієвий механізм відновлення організму, заснований на нейрофізіологічних закономірностях.

Сучасний етап розвитку цієї традиції додає глибоке медико-біологічне підґрунтя. Зокрема, у працях М. Беликової та колег доведено можливість корекції оксидативного стресу засобами пілатесу, що продовжує ідеї Сеченова про вплив активності на гомеостаз (Беликова та ін., 2025). Інтеграція цих знань у підготовку бакалаврів забезпечує спадкоємність поколінь та відповідає європейському вектору розвитку галузі.

Впровадження цього досвіду в навчальний процес ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» формує якісно нову професійну ідентичність. Студент усвідомлює себе частиною наукової традиції, що поєднує теорію фізичного виховання з біохімічними дослідженнями. Це створює стійку мотивацію до опанування оздоровчих технологій, надаючи фахівцю доказовий інструментарій для зміцнення здоров'я нації.

4. Становлення системи «Контрології» Й. Пілатеса. Становлення авторської системи Йозефа Пілатеса, яку він називав контрологією, стало результатом унікального синтезу східних оздоровчих практик та європейської атлетичної традиції. Поєднуючи філософські засади йоги і тай-чи з раціональною гімнастикою початку двадцятого століття, Пілатес запропонував

революційний підхід до фізичного виховання, де домінантну роль відіграє ментальна концентрація та якість кожного руху. Для майбутнього тренера вивчення цього етапу в межах курсу «Вступ до спеціальності» має надзвичайне значення, оскільки приклад самого засновника методу демонструє взірець інноваційного підприємництва у сфері спорту. Аналіз біографії та методичних пошуків Пілатеса дає змогу майбутньому бакалавру побачити шлях фахівця, який трансформує теоретичні знання у власну унікальну технологію, що здатна конкурувати на ринку послуг протягом десятиліть.

Зміщення акценту з виснажливої кількості повторень на ювелірну точність виконання та контроль дихання стало викликом класичним спортивним методикам того часу. У контексті професійного становлення студента ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» такий підхід закладає фундамент аналітичного мислення, де тренер виступає не просто як спостерігач, але й як фахівець, що коригує нейром'язові зв'язки клієнта. Розуміння принципів «контрології» допомагає здобувачу усвідомити, що професійний успіх у галузі фізичної культури залежить від здатності до інтеграції суміжних знань та створення персоналізованого продукту, який базується на глибокій біомеханічній логіці.

5. Сучасний етап: інтеграція технологій Mind & Body. Злам XX та XXI століть позначився докорінною регенерацією оздоровчих практик, які еволюціонували від локальних закритих шкіл до статусу глобальних високотехнологічних фітнес-індустрій. Сучасний етап розвитку пілатесу характеризується глибокою інтеграцією знань із суміжних дисциплін, зокрема фасціального релізу, функціонального тренінгу та нейробиології. Це робить систему пілатесу динамічною структурою, яка постійно оновлюється відповідно до останніх

наукових досягнень у сфері медицини та спорту. Для бакалавра спорту спеціальності А7 цей період є найбільш актуальним, оскільки він вимагає не лише практичних навичок, але й вміння працювати з цифровими інструментами аналізу постави та біохімічними показниками організму.

Вміння адаптувати класичні ретроспективні вправи до потреб сучасної людини, яка веде малорухливий спосіб життя та страждає від хронічного стресу, стає ключовою компетенцією випускника ЛНУ імені Тараса Шевченка. У контексті європейського вектора розвитку, про який говорять сучасні дослідники, спеціаліст спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» має володіти методиками корекції оксидативного стресу та покращення психоемоційного стану через рух. Таким чином, сучасний етап еволюції пілатес-технологій завершує формування цілісної професійної ідентичності студента, перетворюючи його на фахівця нового покоління, здатного гармонійно поєднувати історичну спадщину з передовими технологіями оздоровлення людства.

Емпіричний аналіз та обговорення результатів. Кількісний статистичний підрахунок та змістовна інтерпретація емпіричних даних, зібраних у межах дослідної роботи в ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», засвідчили обґрунтованість гіпотези щодо синергії історико-теоретичної бази та практичного вишколу майбутніх фахівців. Протягом першого півріччя 2025–2026 навчального року студенти випускного курсу (спеціальність А7 «Фізична культура і спорт») успішно реалізували підсумкову фазу педагогічного експерименту. Це дало змогу оцінити ефективність інтегрованої моделі, що базувалася на когнітивному фундаменті, закладеному ними ще на першому курсі, та поглибленому опануванні елементів пілатесу на випускному етапі.

Аналіз результатів за когнітивним критерієм засвідчив, що рівень професійно-орієнтованих знань з історії оздоровчих систем серед студентів 4 курсу зріс на 30%. Використання інтерактивного інструментарію Google Meet для проведення дискусійних панелей та презентацій дало змогу майбутнім випускникам спеціальності А7 не лише засвоїти матеріал, але й розробити власні методичні рекомендації на основі античних та сучасних концепцій. Найбільш вагомі зрушення зафіксовано за технологічним показником, де середня оцінка якості виконання вправ пілатесу піднялася з 3,2 до 4,6 бала. Такий приріст для студентів випускного курсу є свідченням переходу від механічного повторення рухів до усвідомленого керування м'язовим тонусом, що базується на нейробіологічних засадах та здатності до самокорекції через цифрові засоби зворотного зв'язку.

Особливої уваги заслуговує зміна індексу професійної ідентичності, який за результатами фінального зрізу в грудні 2025 року досяг позначки у 84%. Для здобувачів 4 курсу це означає остаточне самовизначення у професійному полі як експертів, здатних інтегрувати знання про оксидативний стрес у практичну реабілітаційну роботу. Випускники ЛНУ імені Тараса Шевченка продемонстрували готовність до самостійної реалізації європейського вектора розвитку спорту, що підтверджує ефективність вибраної методики саме на завершальному етапі навчання (табл. 1).

Інтерпретація отриманих результатів підтвердила наявність стійкої позитивної тенденції за кожним з вибраних параметрів оцінювання. Найсуттєвішу інтенсифікацію показників виявлено в межах технологічного складника: тут рівень володіння технічними елементами

Таблиця 1

Динаміка показників фахової підготовки студентів бакалаврату (n = 25)

Критерій оцінювання	До впровадження (M ± m)	Після впровадження (M ± m)	Достовірність змін (p)
Когнітивний (тести з ІФК, 100 б.)	62,5 ± 3,1	81,4 ± 2,8	< 0,05
Технологічний (техніка вправ, 5 б.)	3,1 ± 0,2	4,5 ± 0,1	< 0,05
Професійна ідентифікація (анкета, %)	52 %	86 %	< 0,05

у випускників продемонстрував зростання на 45,2 %. Це доводить, що глибоке розуміння генезису кожної вправи та її еволюції дає змогу студентам спеціальності А7 виконувати й транслювати руховий досвід значно якісніше. Водночас суттєве зростання показника професійної ідентичності до 86 % (загальний приріст склав 34 відсоткові пункти) свідчить про якісну зміну самосприйняття здобувачів вищої освіти. Студенти 4 курсу почали ідентифікувати себе не просто як колишніх атлетів, але й як дипломованих експертів з оздоровлення, здатних до науково обґрунтованої професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження демонструє чітку циклічність розвитку ідей фізичного виховання. Використання пілатес-технологій у підготовці бакалаврів спеціальності А7 є ефективним засобом не лише атлетичного розвитку, але й формування фахової свідомості. Розуміючи історичне коріння методу, студент набуває статусу конкурентоспроможного експерта. Перспективи подальших пошуків вбачаються у розробленні комплексних навчальних програм, де історія фізичної культури буде безпосередньо інтегрована у практичні модулі сучасних фітнес-систем.

Література

1. Беликова М., Краснова С., Гончаренко О., Сосновський В. Можливість корекції оксидативного стресу збагаченням раціону на віта-

міни групи В та засобами пілатесу. *Intermedical journal*. 2025. № 3. С. 68–73. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-11>

2. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І., Карабанов Є. Теоретико-методологічні засади вдосконалення системи фізичного виховання і спорту здобувачів вищої освіти та дорослого населення в парадигмі європейського вектора розвитку. *Humanities Studies*. 2024. Вип. 18(95). С. 100–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2024-18-95-10>

3. Дубовой О., Дубовой В. Концепція курсу «Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»». *Informational, modern and recent theories of development: Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference (May 29–31, Madrid, Spain)*. Madrid, 2023. Р. 209–212.

4. Ливацький О. Освітній компонент «Історія фізичної культури» як фундамент професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2025. С. 52–59.

5. Пангелова Н., Круцевич Т., Данилко В. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я., 2017. 505 с.

6. Рибалко Л. Формування фахових компетентностей в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання у ВНЗ. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3К. С. 411–414.

7. Синіговець Л. Методичні особливості розвитку рухових якостей дівчат

15–17 років у процесі занять пілатесом. *Physical culture, sports and health of the nation*. 2025. Вип. 19(38). С. 74–83. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-74-83)

References

1. Belykova, M., Krasnova, S., Honcharenko, O., & Sosnovskyi, V. (2025). Mozhlyvist korektsii oksydatyvnoho stresu zbahachenniam ratsionu na vitaminy hrupy B ta zasobamy pilatesu [Possibility of Oxidative Stress Correction by Enriching the Diet with B Vitamins and Pilates Tools]. *Intermedical Journal*, (3), 68–73. DOI: <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-3-11> [in Ukrainian].

2. Bilohur, V., Syvokhop, E., Marionda, I., & Karabanov, Ye. (2024). Teoretyko-metodolohichni zasady vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia i sportu zdobuvachiv vyshchoi osvity ta dorosloho naselennia v paradyhmi yevropeiskoho vektora rozvytku [Theoretical and Methodological Foundations for Improving the System of Physical Education and Sports for Higher Education Students and the Adult Population in the Paradigm of the European Development Vector]. *Humanities Studies*, 18(95), 100–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2024-18-95-10> [in Ukrainian].

3. Dubovoy, O., & Dubovoy, V. (2023). Kontseptsii kursu “Vstup do spetsialnostei haluzi “Fizyчне vykhovannia i sport”” [The Concept of the Course “Introduction to Specialties in the Field of Physical Education and Sports”]. *Informational, Modern and Recent Theories of Development: Proceedings of the XXI International Scientific and Practical Conference*. (pp. 209–212). Madrid [in Ukrainian].

4. Lyvatskyi, O. (2025). Osvitnii komponent “Istoriia fizychnoi kultury” yak fundament profesiinoi pidgotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Educational Component “History of Physical Culture” as a Foundation for Professional Training of Specialists in Physical Culture and Sports]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual Problems of Physical Education of Different Population Groups*. (pp. 52–59). Kharkiv: KSAPC [in Ukrainian].

5. Panhelova, N., Krutsevych, T., & Danylko, V. (2017). Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury [Theoretical and Methodical Foundations of Health-Improving Physical Culture]. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Ya. [in Ukrainian].

6. Rybalko, L. (2017). Formuvannia fakhovykh kompetentnostei v maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii ta fizychnoho vykhovannia u VNZ [Formation of Professional Competencies in Future Specialists in Physical Rehabilitation and Physical Education in Higher Education Institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (3K), 411–414 [in Ukrainian].

7. Synhovets, L. (2025). Metodichni osoblyvosti rozvytku rukhovykh yakosteiv divchat 15–17 rokiv u protsesi zaniat pilatesom [Methodological Features of the Development of Motor Qualities in Girls Aged 15–17 in the Process of Pilates Classes]. *Physical Culture, Sports and Health of the Nation*, 19(38), 74–83. DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-74-83](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-74-83) [in Ukrainian].

Дубовой О. В., Ливацька С. Ю., Ливацький О. В., Бикадорова Н. О. Генезис оздоровчих систем та роль пілатесу у професійному становленні фахівців фізичної культури і спорту

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз генезису оздоровчих систем у ретроспективі фізичної культури та експериментально перевірено вплив пілатес-технологій на формування професійної ідентичності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт». Обґрунтовано, що сучасна підготовка майбутніх тренерів базується на принципі наскрізності, де вивчення історії галузі на першому курсі закладає необхідний

когнітивний фундамент для практичного опанування новітніх методик на випускному етапі навчання. Висвітлено еволюційну тяглість оздоровчих практик від античної концепції калокагатії та європейських гімнастичних систем XIX століття до авторської «контрології» Й. Пілатеса. Доведено, що інтеграція вітчизняних наукових традицій про пропріоцептивну чутливість із сучасними технологіями Mind & Body дає змогу студентам усвідомлено керувати руховою діяльністю та нівелювати наслідки оксидативного стресу. Проаналізовано результати педагогічного експерименту, що підтвердили позитивну динаміку за когнітивним, технологічним та ідентифікаційним критеріями під впливом поєднання ретроспективного аналізу та цифрових засобів відеоконтролю техніки рухів. Встановлено, що трансформація професійного становлення майбутнього тренера полягає у зміщенні акценту з репродуктивного виконання вправ на формування експертної позиції аналітика, здатного інтегрувати історичний досвід у інноваційну реабілітаційну та оздоровчу практику в межах європейського вектора розвитку галузі.

Ключові слова: генезис оздоровчих систем, пілатес, професійна ідентичність, майбутні тренери, історія фізичної культури, професійна підготовка, «Вступ до спеціальності», «Практикум з пілатесу».

Dubovoy O. V., Lyvatska S. Yu., Lyvatskyi O. V., Bykadorova N. O. Genesis of Health-Improvement Systems and the Role of Pilates in the Professional Development of Physical Culture and Sports Specialists

The article provides a theoretical and methodological analysis of the genesis of wellness

systems in the retrospect of physical culture and experimentally examines the impact of Pilates technologies on the formation of professional identity among students majoring in “Physical Culture and Sport”. It is substantiated that the modern training of future coaches is based on the principle of continuity, where the study of the history of the field in the first year lays the necessary cognitive foundation for the practical mastery of innovative methods at the final stage of study. The evolutionary continuity of wellness practices is highlighted, from the ancient concept of kalokagathia and European gymnastic systems of the 19th century to the original “Contrology” by J. Pilates. It is proven that the integration of domestic scientific traditions regarding proprioceptive sensitivity with modern Mind & Body technologies allows students to consciously manage motor activity and level the consequences of oxidative stress. The results of the pedagogical experiment are analyzed, confirming positive dynamics in cognitive, technological, and identification criteria under the influence of combining retrospective analysis and digital tools for video control of movement techniques. It is established that the transformation of the professional formation of a future coach consists in shifting the emphasis from the reproductive performance of exercises to the formation of an analytical expert position, capable of integrating historical experience into innovative rehabilitation and wellness practice within the European vector of the field’s development.

Key words: genesis of wellness systems, Pilates, professional identity, future coaches, history of physical culture, professional training, “Introduction to the Specialty”, “Pilates Workshop”.

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження статті до видання: 28.01.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.02.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 31.05.2026