

УДК 796.015.132:615.825:159.9

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-4.13>**Тодорова Валентина Георгіївна**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0000-0002-3240-6983**Атаманюк Світлана Іванівна**

доктор педагогічних наук,
професор кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»

ORCID ID: 0000-0002-4800-5965**Зосік Олександр Олександрович**

аспірант кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

ORCID ID: 0009-0007-5200-7588

ЙОГА ТА ПІЛАТЕС ЯК ІННОВАЦІЙНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ

Актуальність теми зумовлюється тим, що інтенсивність сучасного спортивного тренування часто супроводжується підвищенням ризиком функціональних перенапружень, психоемоційного вигорання та травматизму. Використання йоги та пілатесу як інноваційних засобів підготовки спортсменів створює нові можливості для оптимізації тренувального процесу, удосконалення методики розвитку фізичних якостей та забезпечення психічної рівноваги.

Мета статті – теоретичне обґрунтувати та визначити особливості застосування йоги та пілатесу як інноваційних засобів розвитку фізичних і психічних якостей спортсменів, а також розкрити їх потенціал у вдосконаленні тренувального процесу.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань статті використано такі *методи дослідження*: теоретичний аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, порівняльний аналіз, метод систематизації та класифікації, метод логічного узагальнення.

За результатами дослідження проведено комплексний аналіз науково-методичної літератури, присвяченої застосуванню цих практик у спорті, із визначенням їх впливу на функціональний стан організму, розвиток координації, гнучкості, сили, витривалості та психологічної стабільності. Розглянуто фізіологічні й психоемоційні аспекти йоги та пілатесу, що забезпечують комплексне вдосконалення спортсменів, сприяють формуванню свідомого контролю над рухами та диханням, а також розвитку внутрішньої концентрації і стресостійкості.

Особлива увага приділяється аналізу взаємодоповнювальної ролі йоги та пілатесу в розвитку м'язового корсета, стабілізації хребта, корекції постави та вдосконаленні техніки виконання спортивних вправ. Установлено, що системне використання цих методик дає змогу значно знизити ризик травматизму, підвищити ефективність відновних процесів після інтенсивних навантажень і забезпечити гармонійний розвиток фізичних та психічних якостей спортсменів.

У статті також висвітлюється доцільність адаптації йоги та пілатесу до специфіки різних видів спорту та індивідуальних потреб спортсменів. Проаналізовано, як застосування

цих практик у циклічних, ігрових, силових і складнокоординаційних дисциплінах сприяє підвищенню функціональної підготовленості, оптимізації техніки рухів та формуванню психологічної витривалості. Показано, що включення йоги та пілатесу в тренувальний процес забезпечує збалансований розвиток організму та психіки, створює умови для підвищення працездатності і досягнення стабільно високих спортивних результатів.

Ключові слова: функціональні можливості, психоемоційна стабільність, координація рухів, профілактика травматизму, відновлення після навантажень.

Вступ. Сучасний спорт вимагає від спортсменів високого рівня розвитку як фізичних, так і психічних якостей, що забезпечує досягнення стабільних результатів у змагальній діяльності. Традиційні підходи до тренувального процесу, спрямовані переважно на розвиток сили, витривалості, швидкості та координації, поступово доповнюються інноваційними засобами, які дають змогу комплексно впливати на організм спортсмена. Одними з таких є йога та пілатес, що поєднують у собі фізичне навантаження, дихальні практики, елементи концентрації уваги та психічної релаксації.

Йога, як давня система фізичних і духовних практик, сприяє розвитку гнучкості, рівноваги, контролю над тілом і свідомістю, формує стресостійкість та підвищує здатність до відновлення після навантажень. Пілатес, своєю чергою, базується на принципах свідомого контролю рухів, зміцнення м'язового корсета та гармонізації постави, що надзвичайно важливо для профілактики травматизму й підвищення ефективності спортивної діяльності. Поєднання цих методик у тренувальному процесі дає змогу досягти синергійного ефекту, який полягає в гармонійному розвитку фізичних і психічних якостей.

Актуальність теми зумовлюється тим, що інтенсивність сучасного спортивного тренування часто супроводжується підвищеним ризиком функціональних перенапружень, психоемоційного вигорання та травматизму. Використання йоги й пілатесу як інноваційних засобів підготовки спортсменів створює нові можливості для оптимізації тренувального процесу, удосконалення методики розвитку фізичних якостей та забезпечення психічної рівноваги.

Так, дослідження ефективності застосування йоги та пілатесу в спортивній підготовці набуває особливої значущості, оскільки ці практики сприяють не лише підвищенню функціональних можливостей спортсменів, а й формуванню їх психологічної стійкості, що в сукупності є визначальним чинником успішної змагальної діяльності.

Мета та завдання. Мета статті – теоретично обґрунтувати та визначити особливості застосування йоги та пілатесу як інноваційних засобів розвитку фізичних і психічних якостей спортсменів, а також розкрити їх потенціал у вдосконаленні тренувального процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичні джерела щодо впровадження йоги та пілатесу в систему спортивної підготовки.
2. Визначити вплив йоги на розвиток фізичних і психічних якостей спортсменів.
3. Розкрити можливості пілатесу як засобу підвищення функціональних можливостей, профілактики травматизму та зміцнення психоемоційної стабільності.
4. Обґрунтувати доцільність інтеграції йоги та пілатесу в тренувальний процес спортсменів різних видів спорту.
5. Сформулювати узагальнені рекомендації щодо використання цих практик у підготовці спортсменів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань статті використано такі методи дослідження.

Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури – з метою вивчення сучасних підходів до застосування йоги та пілатесу в спортивній підготовці, а також дослідження їх впливу на фізичний і психічний стан спортсменів.

Порівняльний аналіз – для визначення спільних і відмінних рис йоги та пілатесу, їх місця в системі інноваційних засобів тренувального процесу.

Метод систематизації та класифікації – для структурування даних щодо можливостей використання зазначених практик у розвитку фізичних і психічних якостей.

Метод логічного узагальнення – для формулювання висновків і рекомендацій щодо інтеграції йоги та пілатесу в тренувальну діяльність спортсменів.

Результати дослідження. Сучасні науково-методичні дослідження свідчать про дедалі більшу увагу до інноваційних засобів тренувального процесу, серед яких йога та пілатес посідають особливе місце. Їх розглядають не лише як альтернативні форми фізичної активності, а і як ефективні методики, здатні забезпечити гармонійний розвиток спортсмена. Аналіз літературних джерел показує, що інтеграція цих практик у спортивну підготовку має як фізіологічне, так і психоемоційне обґрунтування [2].

Йога розглядається як комплекс фізичних вправ (асан), дихальних практик (пранаям) та технік концентрації, що позитивно впливають на функціональний стан організму. Регулярне включення йогічних практик у тренувальний процес сприяє підвищенню гнучкості, поліпшенню координації, розвитку м'язової витривалості та рівноваги. Крім того, завдяки особливій увазі до контролю дихання та внутрішнього стану йога розглядається як засіб зниження рівня тривожності, стресу та психоемоційного напруження, що надзвичайно важливо для спортсменів у період змагань [1].

Пілатес у науково-методичній літературі трактується як система цілеспрямованих вправ, орієнтованих на зміцнення глибоких м'язів, стабілізацію опорно-рухового апарату та корекцію постави. Важливе місце в цій методиці посідає принцип «свідомого контролю рухів», що допомагає спортсменам удосконалювати техніку виконання спортивних вправ, формувати відчуття тіла в просторі та знижувати ризик травматизму. Наукові праці підкреслюють, що вправи пілатесу сприяють розвитку силової витривалості, поліпшенню дихальної функції та загальної рухової культури [3].

У багатьох джерелах йога та пілатес розглядаються як взаємодоповнювальні методики, які створюють умови для комплексного впливу на організм спортсмена. Поєднання цих практик забезпечує збалансований розвиток гнучкості та сили, сприяє покращенню функцій нервової системи, підвищенню стійкості до навантажень та формуванню психоемоційної рівноваги. З огляду на це, їх упровадження в систему підготовки розглядається як один із перспективних напрямів інновацій у спорті [2].

Отже, узагальнення науково-методичних джерел підтверджує, що йога і пілатес є не лише допоміжними засобами оздоровчої фізичної культури, а й важливими елементами підвищення ефективності тренувального процесу. Вони поєднують фізичний, психологічний та оздоровчий компоненти, що робить їх доцільними для використання в підготовці спортсменів різних рівнів кваліфікації та видів спорту.

Вплив йоги на розвиток фізичних і психічних якостей спортсменів. Йога в сучасній спортивній практиці розглядається як багатофункціональний засіб, що одночасно впливає на фізичну та психічну сфери спортсмена. Її використання в тренувальному процесі дає змогу не лише врізноманітнити традиційні підходи до підготовки, а й розширити спектр засобів розвитку ключових якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності.

На фізичному рівні йогічні вправи (асани) сприяють розвитку гнучкості, еластичності зв'язково-м'язового апарату, поліпшенню рухливості в суглобах та гармонізації м'язового тону. Це особливо важливо для спортсменів, чия діяльність пов'язана з високими навантаженнями на опорно-руховий апарат. Крім того, регулярне виконання асан підвищує силу статичного утримання, формує витривалість та розвиває здатність контролювати тіло в складних рухових умовах.

Важливим компонентом є дихальні практики (пранаяма), які позитивно впливають на функціонування дихальної та серцево-судинної систем. Завдяки тренуванню дихання спортсмени здобувають здатність ефективніше контролювати рівень кисневого забезпечення, що підвищує їх працездатність під час тривалих навантажень. Одночасно формуються навички довільної регуляції фізіологічних процесів, що сприяє швидшому відновленню після інтенсивних тренувань і змагань.

Психологічний ефект йоги виявляється в розвитку стресостійкості, концентрації уваги та емоційної рівноваженості. Медитативні техніки та практики релаксації допомагають спортсменам знижувати рівень тривожності, контролювати психоемоційний стан та формувати внутрішню мотивацію до подолання складних змагальних ситуацій. Досвід використання йоги в спортивній підготовці доводить, що вона сприяє підвищенню впевненості у власних силах та гармонізації взаємодії між тілом і свідомістю.

У підсумку йога є універсальним засобом розвитку фізичних і психічних якостей спортсменів. Вона поєднує в собі тренувальний, оздоровчий і психокорекційний потенціал, що робить її ефективним інструментом підготовки в сучасному спорті.

Можливості пілатесу як засобу підвищення функціональних можливостей, профілактики травматизму та зміцнення психоемоційної стабільності. Пілатес у сучасній спортивній практиці визначається як ефективна система вправ, спрямована на комплексний розвиток функціональних можливостей організму та вдосконалення рухового апарату. Його методологічна основа полягає в принципах концентрації, контролю, центрування, плавності рухів та усвідомленого дихання, що відрізняє цю методику від традиційних форм фізичної підготовки.

Одним із провідних ефектів пілатесу є підвищення функціональних можливостей спортсменів. Виконання вправ, орієнтованих на зміцнення глибоких м'язів, особливо м'язів кору, сприяє стабілізації хребта та таза, що забезпечує економічність рухів та ефективність виконання техніко-тактичних дій у спорті. Завдяки цьому спортсмени отримують додаткові переваги в розвитку силової витривалості, стійкості до навантажень та здатності виконувати точні, координовані рухи.

Пілатес також має суттєве значення в профілактиці травматизму. Систематичне виконання вправ сприяє гармонізації м'язового тону, розвитку гнучкості та еластичності зв'язок, покращенню постави й біомеханічної ефективності рухів. Це дає змогу знизити ризик перевантаження окремих м'язових груп та суглобів, а також запобігти виникненню типових спортивних травм. Крім того, контрольоване виконання рухів у повільному темпі формує в спортсменів навички безпечної моторики, що особливо актуально під час підготовки до змагальної діяльності високої інтенсивності.

Важливим аспектом є і психоемоційний вплив пілатесу. Залучення дихальних технік та концентрація уваги на правильному виконанні рухів створюють умови для психічної релаксації, зниження рівня тривожності та внутрішнього напруження. Це сприяє формуванню стабільного емоційного стану, підвищенню впевненості у власних силах та розвитку здатності до самоконтролю в умовах стресу. Пілатес допомагає спортсменам розвивати не лише фізичні якості, а й психічну витривалість, що є ключовим чинником досягнення високих спортивних результатів.

З огляду на це, пілатес доцільно розглядати як інноваційний засіб, який поєднує розвиток функціональних можливостей організму, профілактику травматизму та зміцнення психоемоційної стабільності спортсменів. Його системне використання в тренувальному процесі створює сприятливі умови для гармонійного поєднання фізичної підготовленості та психологічної стійкості, що є необхідним для ефективної змагальної діяльності.

Інтеграція йоги та пілатесу в тренувальний процес спортсменів різних видів спорту. Інтеграція йоги та пілатесу в систему спортивної підготовки розглядається як перспективний напрям, що поєднує традиційні та інноваційні підходи до розвитку фізичних і психічних якостей. Ці практики мають універсальний характер і можуть ефективно застосовуватися як у видах спорту з високими координаційними вимогами, так і в дисциплінах, де провідну роль відіграють сила, витривалість або психологічна стійкість.

У циклічних видах спорту (плавання, легка атлетика, веслування) йога та пілатес сприяють оптимізації дихання, розвитку гнучкості та рухливості суглобів, що підвищує ефективність техніки й економічність рухів. Додатково вони створюють умови для швидшого відновлення після тривалих фізичних навантажень завдяки активації релаксаційних та відновних механізмів організму.

У спортивних іграх (футбол, гандбол, волейбол) використання йоги та пілатесу забезпечує поліпшення координації, стійкості та балансу, що сприяє підвищенню точності й ефективності рухових дій. Розвиток м'язів кору та вдосконалення постави зменшують ризик травм під час інтенсивних ігрових контактів, тоді як психоемоційний аспект цих практик допомагає спортсменам краще контролювати емоції та зберігати концентрацію в напружених змагальних ситуаціях.

У єдиноборствах і складнокоординаційних видах спорту (гімнастика, акробатика, боротьба, бокс) йога і пілатес сприяють гармонізації пропріоцептивних відчуттів, розвитку внутрішнього контролю рухів та гнучкості, що є базовими чинниками технічної майстерності. Водночас завдяки дихальним і медитативним технікам формується стресостійкість та психологічна стабільність, що дає змогу спортсменам ефективніше протистояти психоемоційним навантаженням.

Важливим є і те, що йога та пілатес відповідають сучасним вимогам до індивідуалізації та варіативності тренувального процесу. Їх вправи можуть бути адаптовані залежно від рівня підготовленості, специфіки виду спорту та завдань певного етапу тренування. Це робить зазначені практики не лише корисним, а й універсальним інструментом для тренерів і спортсменів.

Так, інтеграція йоги та пілатесу в підготовку спортсменів різних видів спорту є доцільною, оскільки вони забезпечують комплексний розвиток фізичних і психічних якостей, сприяють профілактиці травматизму, удосконаленню техніки та підвищенню психологічної стійкості. Їх системне застосування може стати важливим складником інноваційного тренувального процесу, орієнтованого на досягнення стабільно високих спортивних результатів.

Рекомендації щодо використання йоги та пілатесу у підготовці спортсменів. На основі аналізу науково-методичних джерел та узагальнення практичного досвіду можна дійти висновку, що йога та пілатес є перспективними засобами комплексного розвитку фізичних і психічних якостей спортсменів і можуть бути ефективно інтегровані в різні етапи тренувального процесу. Їх доцільно застосовувати як на етапі загальної фізичної підготовки, так і в спеціальній підготовці, оскільки на початкових етапах вони сприяють формуванню базових рухових навичок, розвитку гнучкості та координації, а на вищих етапах є засобом удосконалення функціональних можливостей та психоемоційної стабільності.

Практики йоги та пілатесу мають значну профілактичну й реабілітаційну цінність. Регулярне виконання асан і вправ пілатесу зміцнює м'язовий корсет, стабілізує хребет, підвищує рухливість суглобів і загальну гнучкість, що знижує ризик перевантажень та спортивних травм. Водночас ці практики сприяють швидшому відновленню після інтенсивних тренувань або травм, забезпечуючи ефективну взаємодію між фізичним навантаженням і системою відновлення організму.

Фізичний ефект від занять доповнюється психоемоційною стабілізацією спортсменів. Завдяки концентрації уваги, контролю дихання та медитативним технікам йога і пілатес знижують рівень стресу, покращують здатність до саморегуляції та формують стійкість у змагальних умовах. Це особливо важливо для спортсменів, які постійно перебувають під психологічним навантаженням і потребують високого рівня концентрації та емоційної рівноваженості.

Ефективність інтеграції цих практик значно підвищується при адаптації їх під специфіку виду спорту та індивідуальні особливості спортсменів. Наприклад, у циклічних видах спорту акцент може робитися на розвиток гнучкості та дихальної витривалості, тоді як у силових дисциплінах – на зміцнення м'язів кору та стабілізацію хребта. При цьому важливий комплексний підхід, який передбачає поєднання йоги та пілатесу з традиційними методами підготовки, що забезпечує збалансований розвиток фізичних і психічних якостей.

Відповідно, системне використання йоги та пілатесу в спортивному тренувальному процесі створює сприятливі умови для гармонійного розвитку спортсменів, підвищення їх функціональних можливостей, зниження ризику травматизму та формування психологічної

стійкості. Ці практики є ефективним інноваційним компонентом сучасної системи підготовки, що спрямована на досягнення високих спортивних результатів та збереження здоров'я спортсменів.

Висновки. У процесі дослідження визначено, що йога та пілатес є ефективними інноваційними засобами розвитку фізичних і психічних якостей спортсменів. Аналіз науково-методичних джерел підтвердив, що ці практики забезпечують комплексний вплив на організм спортсмена, поєднуючи розвиток гнучкості, сили, координації та витривалості з формуванням психоемоційної стабільності і стресостійкості.

Йога сприяє вдосконаленню рухливості суглобів, розвитку м'язового тону та рівноваги, а також формує навички контролю дихання і концентрації уваги. Пілатес, своєю чергою, акцентує увагу на зміцненні глибоких м'язів, стабілізації хребта, корекції постави та гармонізації рухових патернів, що підвищує ефективність тренувального процесу та знижує ризик травматизму.

Поєднання йоги та пілатесу в тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту дає змогу досягти синергійного ефекту: комплексного розвитку фізичних якостей, зміцнення психоемоційної стабільності та покращення відновних процесів. Ці практики можуть бути адаптовані під специфіку виду спорту, рівень підготовленості та індивідуальні особливості спортсменів, що робить їх універсальними та ефективними інструментами сучасної спортивної підготовки.

На основі отриманих результатів можна рекомендувати системне впровадження йоги та пілатесу в тренувальний процес, що дає змогу не лише підвищувати функціональні можливості спортсменів, а й формувати психологічну стійкість, знижувати ризик травм та покращувати загальний стан здоров'я. З огляду на це, зазначені практики є важливим компонентом інноваційної підготовки спортсменів, спрямованої на досягнення високих результатів та підтримку гармонійного розвитку фізичних і психічних якостей.

Література:

1. Kuldeep Singh. The Role of Yoga in Injury Prevention for Athletes. *Sports Science & Health Advances*. 2025. № 3(1). P. 454–459. [https://doi.org/10.60081/SSHA.3.1\(Spl\).2025.454-459](https://doi.org/10.60081/SSHA.3.1(Spl).2025.454-459)
2. Lim S.-J., Kim H.-J., Kim Y.-S. et al. Comparison of the Effects of Pilates and Yoga Exercise on the Dynamic Balancing Ability and Functional Movement of Fencers. *Life*. 2024. № 14(5). Art. 635. <https://doi.org/10.3390/life14050635>
3. Sivrika A.P., Giannikou E., Kypraios G. et al. Effectiveness of Pilates exercises in sports. *World J Meta-Anal.* 2024. № 12(4). Art. 98736. <https://dx.doi.org/10.13105/wjma.v12.i4.98736>

References:

1. Kuldeep, Singh (2025). The Role of Yoga in Injury Prevention for Athletes. *Sports Science & Health Advances*, 3(1), 454–459. [https://doi.org/10.60081/SSHA.3.1\(Spl\).2025.454-459](https://doi.org/10.60081/SSHA.3.1(Spl).2025.454-459) [in English].
2. Lim, S.-J., Kim, H.-J., & Kim, Y.-S. et al. (2024). Comparison of the Effects of Pilates and Yoga Exercise on the Dynamic Balancing Ability and Functional Movement of Fencers. *Life*, 14(5), 635. <https://doi.org/10.3390/life14050635> [in English].
3. Sivrika, A.P., Giannikou, E., & Kypraios, G. et al. (2024). Effectiveness of Pilates exercises in sports. *World J Meta-Anal*, 12(4), 98736. <https://dx.doi.org/10.13105/wjma.v12.i4.98736> [in English].

Todorova Valentina, Atamanyk Svitlana, Zosik Alexander

YOGA AND PILATES AS INNOVATIVE MEANS OF DEVELOPING THE PHYSICAL AND MENTAL QUALITIES OF ATHLETES

The relevance of the topic is due to the fact that the intensity of modern sports training is often accompanied by an increased risk of functional overstrain, psycho-emotional burnout and injuries.

The use of yoga and Pilates as innovative means of training athletes opens up new opportunities for optimizing the training process, improving the methodology for developing physical qualities and ensuring mental balance.

*The **purpose of the article** was to theoretically substantiate and determine the features of the use of yoga and Pilates as innovative means of developing the physical and mental qualities of athletes, as well as to reveal their potential in improving the training process.*

*To achieve the goal and implement the tasks of the article, the following **research methods** were used: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, comparative analysis, systematization and classification method, logical generalization method.*

*According to the **results of the study**, a comprehensive analysis of the scientific and methodological literature devoted to the use of these practices in sports was conducted, with the determination of their impact on the functional state of the body, the development of coordination, flexibility, strength, endurance and psychological stability. The physiological and psycho-emotional aspects of yoga and Pilates were considered, which ensure the comprehensive improvement of athletes, contribute to the formation of conscious control over movements and breathing, as well as the development of internal concentration and stress resistance.*

Special attention is paid to the analysis of the complementary role of yoga and Pilates in the development of the muscle corset, stabilization of the spine, correction of posture and improvement of the technique of performing sports exercises.

***Key words:** functional capabilities, psycho-emotional stability, coordination of movements, prevention of injuries, recovery after loads.*

Дата надходження статті: 28.10.2025

Дата прийняття статті: 26.11.2025

Опубліковано: 26.12.2025