**МЕНТАЛЬНАЯ ФИТНЕС-СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ПИЛАТЕС» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

***кандидат психологических наук, доцент Жаринова Е.Н.***

*ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины» Санкт-Петербург, Россия*

[*аndromeda55@mail.ru*](mailto:аndromeda55@mail.ru)

***Аннотация:*** В статье говорится о ментальном фитнесе, который включает в себя и систему упражнений «Пилатес», разработанную немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом около 100 лет назад. Система упражнений является актуальной для студентов специальных медицинских групп потому, что метод комплексно воздействует на организм – ни одна часть тела не остаётся без внимания. Проанализировано, что это целостный и гармоничный метод обучения, где все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают равновесие для тела. Пилатес может быть интересен людям любого возраста и пола с любым уровнем физической подготовки, возможность получения травмы сведена к минимуму. Его используют как профессиональные спортсмены, так и люди с ограниченными возможностями. Возрастные группы варьируются от детей в детском саду до людей, которым уже за девяносто.

***Ключевые слова:*** фитнес-направление, комплексная система упражнений, улучшение физического состояния,совершенствование, ментальная система.

*Введение.* Известно, что эта система упражнений «Пилатес» не только развивает силу, гибкость, дыхательную, кровеносную и нервную системы, но и позволяет человеку стать полноправным владельцем единственного, что ему принадлежит, — своего тела.

Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса и спины, улучшается осанка и координация, повышается гибкость и подвижность суставов. Кроме того, упражнение воздействует на глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не выполняются на занятиях классической и силовой гимнастикой.

Для женщин занятия пилатесом необходимы, потому что они развивают внутренние мышцы женщин – мышцы малого таза, позволяют им приходить в форму вовремя и после беременности, не покидая тренировки и поддерживая своё тело в форме [3].

Все упражнения выполняются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения. Это позволяет придать силу слабым мышцам, удлинить короткие мышцы и увеличить подвижность суставов.

Программа пилатеса также имеет большое значение для восстановления и поддержания подвижности и гибкости позвоночника. По мере улучшения состояния позвоночника, конечно, улучшается физическое состояние и общее самочувствие

Первоначальной основой этой системы было 34 упражнения, в то время как сейчас их насчитывается около 500.

Пик его расцвета пришёлся на середину и конец 1990-х годов, когда пилатес превратился из малоизвестной системы упражнений с небольшой группой последователей в одно из важнейших направлений фитнеса, которым сегодня занимаются многие люди. Сцены с упражнениями пилатеса внезапно появились в голливудских фильмах и телевизионных рекламных роликах, в мультфильмах и комедийных шоу. Пилатес стал таким же обычным делом, как посещение кафе [2].

*Результаты исследования.* Развитие фитнес-индустрии неизбежно приводит к появлению нового современного технического оборудования и спортивного инвентаря, что, в свою очередь, влияет на разработку новых систем и программ в области спорта и здравоохранения, а также на совершенствование и постоянное обновление традиционно существующих фитнес-зон. Улучшение фитнес-тренировок в пилатесе связано с разработкой специализированных тренажёров, таких как реформер, кадиллак, кресло с намоткой и другие устройства, такие как гантели, изотонические кольца, штанги для тела, мячи для пилатеса, ролики [2].

Тенденции в развитии пилатеса, наблюдаемые сегодня, требуют от профессионалов глубоких знаний в области анатомии. Необходимо знать анатомию основных упражнений, которые можно легко применить к их различным вариантам и модификациям.

Пилатес - это комплексная система упражнений, структурными элементами которой являются упражнения по гимнастике и дыханию, йога, китайская акробатика, различные спортивные направления и стили.

В настоящее время существуют две школы пилатеса: американская и английская. Английская система в основном направлена на тренировку правильного дыхания, концентрации и развитие гибкости. Американская система, сохраняя все основные принципы системы Пилатеса, в основном направлена на развитие силовых навыков.

Среди существующих в настоящее время вариантов системы Пилатеса можно выделить следующие:

- классический пилатес (коврик для пилатеса);

- загрузка программ и дополнительного небольшого оборудования;

- комплексная программа;

- программы, использующие специальные пружинные тренажеры;

- реабилитационные программы.

Философия пилатеса, сродни греческой философии, основана на мотиве единства тела с сознанием, духом. Пилатес считал, что наше тело должно быть таким же совершенным, как наши мысли, интеллект, эмоции. Особенность пилатеса в том, что он развивает не только физические качества, контроль над своим телом, но и интуицию, силу воли, память. Проще говоря, в пилатесе 99% - это работа сознания, которое подсказывает телу, что делать. В результате люди, по крайней мере, чувствуют и понимают свое тело лучше, чем максимум — они могут управлять им в повседневной жизни [7].

При выполнении физических упражнений без вовлечения сознания в этот процесс эффективность тренировок снижается почти вдвое, а это наименее продуктивный способ достижения ваших целей.

Исследования показывают, что учёба в высшем учебном заведении «способствует» ухудшению здоровья студентов. С первого по пятый курс количество студентов, отнесённых к специальной медицинской группе после медицинских осмотров, увеличивается почти в 2 раза. Наблюдается тенденция к росту хронических заболеваний, особенно заболеваний системы кровообращения. Сочетание с высокой психоэмоциональной нагрузкой, сопровождающей учебные процессы учащихся и студентов, особенно пагубно сказывается на здоровье.

Поэтому, чтобы повысить устойчивость к психоэмоциональному стрессу, сопровождающему учебный процесс, и предотвратить проблемы с заболеваемостью, необходимо оптимизировать двигательную активность студентов и повысить их адаптивность.

Физические упражнения играют особую роль в поддержании здоровья по разным причинам. Один из них заключается в том, что положительное влияние физических упражнений на организм регулируется. Однако следует подчеркнуть, что положительное влияние занятий на здоровье человека будет иметь место только в том случае, если используемые физические и спортивные средства, двигательный режим и физическая активность соответствуют физиологическим и психо-функциональным способностям участников и уровню их здоровья.

Саму программу пилатеса нельзя рассматривать как единственное средство достижения гармонии. Но в сочетании с другими видами физической активности, правильным питанием, ровным и дружелюбным восприятием окружающей среды занятия пилатесом могут дать эффективные и стабильные результаты в физической форме.

Метод совершенствования тела по пилатесу – это выполнение движений на растяжку, параллельно прорабатывая мышцы тела.

*Выводы.* Основным действием системы Пилатес является развитие физических качеств, таких как сила, гибкость и способность к координации. Диапазон движений, полученный во время регулярных занятий, способствует эффективной работе не только скелетных мышц, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем, положительно влияет на психическое состояние участников.

Важной особенностью системы является целостный подход, используемый во время занятий. Как и все восточные оздоровительные системы, она также тренирует разум в дополнение к тренировке тела. Научившись слышать и осознавать своё собственное тело, развивая координацию и баланс между телом и разумом, вы обретаете способность управлять своим телом.

***Список литературы***

1. Демидович, Н.Г. Пилатес как средство физического воспитания студентов: Методические рекомендации / Н.Г. Демидович.- Режим доступа: <https://rep.bntu.by/bitstream/handle/data/13729/Пилатес%20как%20средство%20физического%20воспитания%20студентов.pdf?sequence=1> .
2. Исаковиц, Р.Анатомия пилатеса \ Р. Исаковиц, К. Клиппингер.- Режим доступа: <http://knigakiev.com.ua/files/pdf/02051v-anatomiya-pilatesa.pdf> .
3. Капранова, Д.И. История возникновения системы пилатес / Д.И. Капранова.- Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000344> .
4. Пилатес. История Пилатес.- Режим доступа: <http://pilates-angelovo.com/istoriya-pilates/> .
5. Сырова, И.Н. Применение физкультурно-оздоровительной системы «Пилатес» на занятиях со студентами специальной медицинской группы: Методическое пособие. / И.Н. Сырова, В.И. Марахтанова, В.Г. Двоеносов,-Режим доступа: [https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/ net/32617/21-KaPC\_001203.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/%20net/32617/21-KaPC_001203.pdf?sequence=1&isAllowed=y) .
6. Теоретический раздел. Тезисы лекций по учебной дисциплине «Средства оздоровительной физической культуры». Семестровый модуль 6, Содержательный модуль 7, «Пилатес».- Режим доступа: <http://elib.sportedu.by/bitstream/handle/123456789/3936/Лекционный%20материал%20%28пилатес%29.pdf?sequence=13&isAllowed=y> .
7. World Class. История пилатеса: самое важное.- Режим доступа: <https://worldclassmag.com/fitness/istoriya-pilatesa-samoe-vazhnoe/> .