*Анна Викторовна Гаськова,*

*инструктор по ФК и С*

*МАУ ДО ДЮЦ «Пламя» города Тюмени.*

**Пилатес, как метод психофизиологической реабилитации при хроническом стрессе.**

**Аннотация:** Представлена разработка и обоснование эффективности программы групповых тренировок, основанной на методике Polester pilates, для коррекции психоэмоционального состояния жителей микрорайона Восточный города Тюмени. В статье проанализированы особенности воздействия пилатеса на организм человека в состоянии острого стресса. Доказано, что в отличие от интенсивных фитнес-программ, методика пилатеса обеспечивает мягкий, но эффективный путь к восстановлению психоэмоционального баланса.

**Ключевые слова:** пилатес, Polester pilates, стресс, психоэмоциональное состояние, фитнес-программа, групповая тренировка, мягкая реабилитация.

The article presents the development and justification of the effectiveness of the “Green Wave” group training program based on the Polester pilates technique for correcting the psychoemotional state of residents of the Vostochny microdistrict of the city of Tyumen. The study analyzes the peculiarities of the impact of Pilates on the human body in a state of acute stress. It is proved that, unlike intense fitness programs, the Pilates technique provides a gentle but effective path to restoring psychoemotional balance.

**Keywords**: pilates, Polester pilates, stress, psychoemotional state, fitness program, group training, soft rehabilitation.

Современный мир буквально переполнен стрессовыми факторами, которые стали неотъемлемой частью повседневной жизни. Постоянная цифровая активность, размытые границы между работой и личной жизнью, экономические проблемы, специальная военная операция — всё это создаёт серьёзную нагрузку на нашу нервную систему.

В подобной обстановке контроль над стрессом становится ключевым фактором для сохранения психического здоровья общества. Хроническое напряжение не только ухудшает производительность, но и вызывает различные заболевания, затрагивая как физическое, так и психологическое состояние человека.

Особую тревогу вызывает то, что современный человек часто даже не осознает масштабов влияния стресса на свое состояние, принимая тревожные симптомы за норму жизни в быстром темпе мегаполиса.

Стресс, тревожность, депрессия, бессонница — это не просто временные явления, но зачастую серьезные заболевания, которые требуют внимания и лечения. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является одной из ведущих причин инвалидности в мире, а тревожные расстройства занимают третье место среди наиболее распространенных психических заболеваний.

Позитивное влияние физической активности на психическое состояние и борьбу со стрессом давно и хорошо изучено специалистами. Научные исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом помогают снизить уровень тревожности, депрессивных состояний и стресса.

Однако при остром стрессе наш организм работает на пределе, подобно натянутому луку, и в таком состоянии чрезмерная физическая активность может принести больше вреда, чем пользы. Когда человек, находящийся в стрессовом состоянии, испытывает интенсивные нагрузки, его организм вырабатывает дополнительную порцию стрессовых гормонов, что лишь усугубляет ситуацию и создает замкнутый круг постоянного напряжения.

В отличие от агрессивных фитнес-программ, пилатес – это своего рода «зеленая волна» для вашего организма, которая мягко, но уверенно несет вас к состоянию внутреннего спокойствия и равновесия.

Именно поэтому пилатес становится оптимальным решением для восстановления душевного равновесия. Эта система упражнений действует как нежное прикосновение к напряженным нервам: она мягко расслабляет тело, не перегружая его, но при этом эффективно работает с причинами стресса.

Благодаря своей уникальной методике, пилатес позволяет достичь состояния умиротворения без изнурительных нагрузок. Плавные, контролируемые движения в сочетании с правильным дыханием создают идеальный баланс между активностью и релаксацией. Это делает пилатес идеальным инструментом для тех, кто стремится к гармонии спокойным, естественным путем.

Особенно эффективен пилатес для людей с сидячей работой, так как помогает снять напряжение в ключевых зонах (спина, шея, плечи), которые первыми страдают при стрессе. Регулярные занятия помогают не только справиться с текущим стрессом, но и создают прочный фундамент для более эффективной борьбы со стрессовыми ситуациями в будущем.

В рамках работы инструктора по месту жительства микрорайона Восточный города Тюмени мы разработали комплексную программу групповых тренировок по мягкому фитнесу «Зеленая волна» основанную на методике Polester pilates.

Polestar Pilates представляет собой современную систему упражнений, основанную на классической методике психофизических упражнений, разработанной Джозефом Пилатесом. Однако, в классическом пилатесе отсутствуют инструменты, которые очень важны для общей реабилитации, также для метода долгое время отсутствовало научное обоснование упражнений. Именно это и является главным отличием классического пилатеса от Polestar Pilates автор метода Брент Андерсон, в котором упражнения объясняются наукой о движении тела.

Вся система базируется на нескольких принципах, в центре внимания которых находится движение человека. Данные принципы реализуются в упражнениях и улучшают качество движений, что является первоосновой для развития координации. В них включаются понятия дыхания и движения, осевого вытяжения, а также концепция интеграции и эффективности движения. В данной системе улучшение координационных способностей можно связать с улучшением двигательного контроля (способностью нервной системы организовать и контролировать движение для решения конкретной задачи).  
  
 Программа по мягкому фитнесу «Зеленая волна» направлена на снятие напряжения, расслабление и укрепление здоровья с помощью правильно подобранных физических упражнений из систем Polestar Pilates, дыхательных практик, звуковых практиках, МФР, медитации.

Занятия по программе не предполагают ударных нагрузок, резких движений, не подвергают организм стрессу. Данная программа представляет собой идеальную систему упражнений для тех, кто из-за боли в суставах или слабых мышц избегает физических нагрузок. Каждое упражнение выполняется с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц. Занятия по программе подходят для любого уровня подготовки, в том числе для тех, кто давно не занимался какой-либо физической активность. Предлагаем вашему вниманию стартовый комплекс упражнений программы «Зеленая волна».

**Комплекс упражнений стартовый уровень**

**1.**И. п. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, начните дышать спокойно глубоко дышать, постепенно расслабляя все тело.

**2. Тазовые часы**

**Положение тела:** Лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы плоско на полу на ширине таза, позвоночник в нейтрали, руки по бокам ладони в низ.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** Визуализируйте циферблат, расположенный в области таза: копчик соответствует цифре 6, пупок – 12. Начните плавно перекатывать таз, начиная с точки 6 (вдох) к точке 12 (выдох). Добавьте к визуализации точки 3 на левом бедре и 9 на правом. Движение таза должно напоминать перекатывание яблока по тарелке, описывая круг по циферблату. После нескольких повторений измените направление вращения.

Ключевой момент в выполнении «Тазовых часов» – это минимальная амплитуда движений и полное расслабление. Задача не в том, чтобы напрячь мышцы или совершать размашистые движения тазом. Напротив, концентрация на плавности и мягкости поможет достичь максимального эффекта.

**3. Арки руками (Arm arcs).**

**Положение тела:**  Лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы плоско на полу на ширине таза, позвоночник в нейтрали, руки по бокам ладони в низ.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** На вдохе позвольте рукам всплыть вверх от пола и за голову. Удерживайте туловище в нейтрали и плечи опущенными на протяжении всего движения. Уводите руки так далеко за голову пока сохраняется нейтральное положение туловища. На выдохе верните руки обратно к полу. Поменяйте дыхание при необходимости.

**4. Мост (Basic bridging)**

**Положение тела:** Лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы плоско на полу на ширине таза, позвоночник в нейтрали, руки по бокам ладони в низ.

**Движение/Предлагаемое дыхание.**Подготовьтесь со вдохом. На выдохе смягчите нижнюю челюсть горло и грудину и начинайте артикуляцию позвоночника в сгибании от копчика и крестца поднимаясь до опоры на лопатки. Тяните седалищные кости к задней поверхности коленей. Вдохните в верхней точке. С выдохом смягчая челюсть горло и грудину начинайте раскручиваться, опуская позвоночник в нейтральное положение.

**5. Мост (Basic bridging) + Арки руками (Arm arcs).**

**Положение тела:** Лежа на спине ноги согнуты в коленях, стопы плоско на полу на ширине таза, позвоночник в нейтрали, руки по бокам ладони в низ.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** Подготовьтесь со вдохом. На выдохе смягчите нижнюю челюсть горло и грудину и начинайте артикуляцию позвоночника в сгибании от копчика и крестца поднимаясь до опоры на лопатки. Тяните седалищные кости к задней поверхности коленей. Вдохните в верхней точке и позвольте рукам всплыть вверх от пола и за голову. На выдохе верните руки обратно к полу. Сделайте вдох и на выдохе смягчая челюсть горло и грудину начинайте раскручиваться, опуская позвоночник в нейтральное положение.

6**. Book opening (открытая книга)**

**Положение тела:** Лежа на боку, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты под углом 90 градусов.Голова на маленькой подушке или рука под головой.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** На вдохе подготовитесь. С выдохом вытяните верхнюю руку к потолку, позволяя глазам и грудине следовать за кончиками пальцев, продолжаите движение кури назад к полу. В раскрытом положении сделайте вдох и с выдохом верните руку в И. п.

**7. Mermaid (Русалка)**

**Положение тела:** Сядьте в z-сед — это поза, при которой ваши ноги находятся в форме буквы z. Согните ноги в коленях. Пусть правая нога будет впереди, а левая сзади. Пятку левой ноги прижмите к ягодице. Седалищные кости на полу, макушка стремиться вверх.Если в таком положении неудобно сядьте по-турецки.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** Сделайте вдох и наклоняйтесь в противоположную сторону от передней ноги, при этом рука идёт за вами, как бы накрывая вас. А второй рукой опирайтесь о пол. Следите за подвижностью вашего плеча и тазобедренных суставов. Сделайте выдох и возвращайтесь в исходное положение.

**8. Quadruped (поза стола)**

**Положение тела: На чет**вереньках, ладони под плечи, колени под тазом. Таз, позвоночник и голова в нейтральном положении.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** С вдохом смещаем таз назад, ягодицы стремятся к пяткам, на выдохе возвращаемся в И.п. Усложняем, смещаем опору на руки чуть вперед по полу. С вдохом смещаем таз назад, ягодицы стремятся к пяткам, на выдохе через И.п. выходим в небольшое разгибание. Делаем вдох и возвращаемся в И.п.

**9. Разгибание.**

**Положение тела:** Стоим на левом одном колене, правая нога стопой на полу (положение ног угол 90/90), руки опущены.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** На вдохе подготовитесь. С выдохом вытяните руки к потолку, потянитесь правым коленом вперед за линию стопы, приподнимите подбородок, взгляд и грудную клетку вперед и вверх. Сделайте вдох на верху и вернитесь в И. п. Повторите 6-8 раз и поменяйте сторону.

**10. Rooll dawn.**

**Положение тела:** Стоя, стопы параллельны и на ширине таза.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** Подготовитесь на вдохе. С выдохом начинайте скручиваться с кивка головы и продолжайте опускаться вниз до полного наклона. Удерживайте колени прямыми или согните в нижнем положении при необходимости. Позвольте рукам и шее расслабится. Вдохните в нижнем положении. На выдохе начинайте раскручиваться с копчика и возвращайтесь обратно в исходное положение.

**11. Заминка.**

**Положение тела:** Стоя, стопы параллельны и на ширине таза.

**Движение/Предлагаемое дыхание.** Закройте глаза, можно положить руки на живот и начните дышать диафрогмальным дыханием. Вдох на 4 счета, выдох через рот на 8 счетов. Сделайте 4-6 циклов дыхания. Откройте глаза и улыбнитесь.

В дальнейшем упражнения данного комплекса интегрируют друг с другом, меняем ритмику дыхания. Добавляем техники МФР.

**Заключение.** Каким бы ни был уровень физической подготовленности занимающегося или уровень сложности программы, в любом случае, необходимо научиться правильно дышать. Для извлечения максимума пользы из упражнений Пилатес необходимо активно использовать разные способы дыхания и соблюдать ритмический рисунок. Для каждого упражнения установлен свой ритм дыхания. В одной фазе должен совершаться вдох, а в другой - выдох. Это делается для того, чтобы не было задержки дыхания, особенно когда упражнение связано с большой физической нагрузкой. Задержка дыхания, как правило, сопровождается сильным напряжением мышц, а также нежелательным и потенциально опасным повышением артериального давления. Выдох в фазе максимального напряжения помогает этого избежать. Установленный ритм дыхания может также оказывать влияние на прорабатываемые мышцы. Так, например, выдох активизирует глубокий мышечный слой брюшной полости, который образуют поперечные мышцы живота. Наконец, ритмичное дыхание задает динамический ритм и самому упражнению. Некоторые упражнения или их отдельные фазы выполняются плавно и медленно, а другие — несколько быстрее и резче.

Переменная динамика придает тренировке разнообразие и больше соответствует ритму повседневной деятельности. Осознанное следование определенным техникам дыхания позволяет улучшить работу сердца и повысить физическую активность. К числу дополнительных преимуществ так же можно отнести снижение стресса, нормализацию артериального давления, улучшение кровообращения, что подтверждается научными данными, полученными в клинических условиях.

**Список литературы.**

***Нормативные документы***

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2023 года.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

***Специальная литература***

3. Головнина А.П.  Батыркаева Л.Д.   Спорт как лекарство от стресса. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований

4. Вандербург Ч. Смешанные тренировки: фитнес, йога, пилатес и барре. Издательство: Попурри, 2017

5 .Зубарева Н. Вальс гормонов. – Москва: Из-во АСТ, 2018. – 352 с.

6. Капанджи А. И. Физиология суставов. - М: "Эксмо", - 2009. - 344 с.

7. Меркель М. К. Штефан Пилатес. Остеопатические упражнения с роллом. М: Эскмо, 2014

8. Остин Д. Пилатес для вас / Мн.: «Попури», 2007.- 320 с.

9. Эллсуорт А. Анатомия пилатеса.Эксмо, 2017

10. Учебник Polestar pilates. Принципы движения.