

## МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Тарасова Д. В., Щеголева М. А.\**

*ФГБОУ ВО Калужский государственный  
университет им. К. Э. Циолковского, Калуга  
kaktus86@mail.ru\**

**АННОТАЦИЯ.** В статье дано определение ментального фитнеса, представлена краткая модель его развития от древних времен до настоящего времени. Авторы характеризуют наиболее популярные направления ментального фитнеса в рамках восточной и европейской оздоровительных систем, а также описывают их воздействие на психологическое состояние человека. В заключении авторы представляют основные отличительные особенности программ ментального фитнеса от других популярных фитнес-технологий.

**Ключевые слова:** ментальный фитнес, стресс, йога, ушу, система Дж. Пилатеса, система М. Фельденкрайза, психологическое состояние.

*Tarasova D. V., Shchegoleva M. A.*

### **Mental fitness and features of its impact on the psychological state of a person**

**ABSTRACT.** The article gives a definition of mental fitness and presents a brief model of its development from ancient to present times. The authors characterize the most popular directions of mental fitness within the Eastern and European health systems, and also describe their impact on the psychological state of a person. In conclusion, the authors present the main distinguishing features of mental fitness programs from other popular fitness technologies.

**Keywords:** mental fitness, stress, yoga, wushu, J. Pilates system, M. Feldenkrais system, psychological state.

В современном мире человек наиболее всего подвержен стрессу из-за быстро меняющихся условий жизнедеятельности. В сочетании с недостаточной физической активностью стресс нарушает естественный ритм жизни, что приводит к серьёзным психофизическим проблемам и отражается как на физическом, так и ментальном здоровье человека. Именно поэтому особенно важным становится самостоятельное поддерживание психического равновесия, которое характеризуется общим душевным комфортом и обеспечивает адекватную регуляцию поведения. Ментальный фитнес не только позволяет увеличить двигательную активность, но и играет важ-

ную роль в борьбе со стрессовыми состояниями, что делает его незаменимым в плане поддержания общего благополучия.

**Цель работы:** выявить особенности воздействия занятий ментальным фитнесом на физическое и психологическое состояние человека.

**Задачи работы:**

1. Дать определение ментальному фитнесу и кратко охарактеризовать историю его становления;
2. Охарактеризовать популярные в настоящее время направления ментального фитнеса и особенности их воздействия на психологическое состояние человека.

В исследовании применяли метод анализа научно-методической литературы и интернет-источников.

В настоящее время к ментальному фитнесу относятся практики и системы упражнений, в которых «тело создается разумом». Основным принципом, применяющийся в них – это принцип «сознательного отношения» к происходящему [2]. Любое направление ментального фитнеса актуализирует важность достижения физической подготовленности и психического равновесия [6]. Именно под воздействием физических упражнений приходит в норму нервная система человека: повышается уровень возбудимости при усилении процессов торможения, развиваются тормозные реакции при патологически выраженной повышенной возбудимости. Физические упражнения формируют новый, динамический стереотип, что способствует уменьшению или исчезновению патологических проявлений [1].

На сегодняшний день существует множество видов ментального фитнеса, и ещё больше – авторских программ, составленных на базе одного или нескольких направлений нашего объекта изучения. Но, если обращаться к первоисточникам, то можно выстроить следующую краткую модель развития ментального фитнеса от его зарождения до нашего времени (Рисунок 1).

На начальном этапе традиционные практики народов мира вытекали из религиозных обрядов и священнодействий, направленных на достижение контроля разума над телом путём выполнения определённых телодвижений. Иными словами, с помощью движений практикующие стремились достичь изменённых состояний сознания. Сюда можно отнести, например, танцы Дервишей, суфийские кружения, практики шаолиньских монахов и пр. Первоначально указанные практики были уделом избранных и были недоступны основной части населения.

Вместе с развитием общества данные практики видоизменялись и приобретали оздоровительную направленность. Позже появились две обобщающие системы: европейская и восточная. На основе этих систем уже про-



Рис. 1. Модель развития ментального фитнеса

исходило становление и распространение авторских методик, основанных на идеях древних практик.

Существенным различием между традиционными и современными практиками является различие мотивационной базы:

– в первом случае человек стремился к самосовершенствованию и выполнял религиозные обряды с целью поклонения (духам, тотемам, богам и пр.);

– во втором случае цели соответствуют формированию физического и психического здоровья, нахождения точки гармонии в противовес нестабильности внешнего мира.

Далее рассмотрим несколько наиболее популярных видов занятий ментальным фитнесом, относящимся к восточной и европейской системам, и проанализируем их возможное влияние на физическое и психическое состояние человека.

Прежде всего, хочется обратить внимание на восточные оздоровительные практики, которые по праву считаются основой для возникновения всего направления ментального фитнеса – это йога и ушу.

По определению Большой российской энциклопедии йога (с санскр. «связь, единение, сосредоточение, усилие») в индийской религиозной культуре представляет собой комплекс психофизических методов, направленных на преобразование сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания и окончательного освобождения от страданий. Истоки йоги архаичны и, по всей вероятности, связаны с культурой неарийских племён, однако несомненен и вклад в развитие йоги со стороны индоарийских соз-

дателей ведийской традиции. Широкое распространение йога получила благодаря развитию одной из четырёх мировых религий – буддизма.

Различные течения внутри йоги (крия-йога, хатха-йога, раджа-йога, карма-йога, джани-йога, бханти-йога, лая-йога, мантра-йога и пр.) представляют собой набор инструментов для достижения единой цели – гармонии внутреннего и внешнего через призму сознания, поэтому нет лучшего или худшего направления – есть то, что подходит конкретному человеку. Так, крия-йога идеально подойдёт тем, кто желает обрести морально-нравственные устои; раджа-йога – тем, кто имеет склонность к неконтролируемым эмоциональным вспышкам; карма-йога – тем, кто выражает своё участие во внешнем мире через благотворительность. Внутренняя мораль, заложенная в практику, благоприятствует удовлетворению потребностей занимающихся.

В соответствии с запросами общества практика йоги видоизменялась, вследствие чего возникла йоготерапия, предполагающая использование упражнений из различных течений йоги для физического оздоровления и коррекции различных нарушений. При этом такая явная мотивация, как здоровье организма, вовсе не лишает йоготерапию духовного наполнения, по мнению А. Фролова: «большое значение в йоготерапии имеет состояние сознания и внимания. ... Благодаря соблюдению этого принципа сознание практикующего получает определённую психоэмоциональную разгрузку. ... Улучшение психоэмоционального тонуса пациента – важнейшее условие выздоровления, поэтому работа с вниманием во время практики – это не менее важный принцип, чем все остальные» [5].

Следующая практика, которую мы рассмотрим – это ушу. Современное ушу состоит из различных приёмов, заимствованных из нескольких старинных боевых искусств. В основе лежат три главных аспекта: спортивное единоборство, шоу-представление, свободный поединок, однако в начале 21 века ушу утратило боевое значение. Как и йога, ушу имеет множество видов, что объясняется особенностями природного ландшафта Китая, где труднодоступность и разрозненность территорий создала почву для того, что специфическое исполнение приёмов ушу есть чуть ли не в каждой деревне. По разным источникам, наиболее распространённых стилей ушу существует около 80, при этом они имеют довольно сложную классификацию и историю. Например, нэй цзя цюань, тайцзы цюань, син и цюань, чан цюань, дуань цюань, сяньсин цюань – первые три вида относятся к внутренней школе, последние – к внешней. Условное различие этих школ состоит в том, что первая учит покорять противника силой собственного духа, а вторая – прибегая непосредственно к физическому воздействию. Более образно этот

тезис выражают мастера ушу – по их словам, «внутренние стили мягки, как кнут, жестко-мягкие стили (полувнешние, полувнутренние) подобны лозе, а внешние – подобны твердой палке».

При этом каждый вид ушу имеет в своём базисе важную духовную составляющую: для занятий необходимо достижение состояния душевного равновесия, ясность ума и способность контролировать каждое движение тела, согласуя его с поставленными целями. Даже сторонники внешних школ признают первостепенность морального аспекта над физическим, который закреплён в древней китайской поговорке: «Силу побеждает Техника, а Технику – Дух» [4].

В контексте ментального фитнеса практики ушу являются идеально сбалансированными с точки зрения сочетания физической нагрузки и психологической разрядки. Они помогают не только обрести душевную гармонию, но и значительно поднимают мышечный тонус.

Теперь рассмотрим несколько современных практик, относящихся к европейской оздоровительной системе. Самыми популярными из них считаются методы Дж. Пилатеса и М. Фельденкрайза.

Исторически первой была разработана система М. Фельденкрайза, основой которой стало понимание движения как «языка мозга». Главная цель тренировок – восстановление естественности движений, сравнимой с той, которой владеют дети. Для этого необходимо избавиться от навязанных паттернов тех мышечных движений, которые выработались под воздействием социума («не размахивай руками», «грудь колесом», «не болтай ногами» и так далее), но никакой функциональной роли не сыграли, а также нужно снять чрезмерное мышечное напряжение, ставшее вследствие определённых причин привычным. Особенность практики заключается в применении множества сменяющих друг друга упражнений, которые обычно начинаются с простых движений, постепенно соединяющихся в комплекс сложных и слаженных элементов. В конечном итоге это приводит к появлению способности двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не с помощью прирастания мышечной силы, а при возрастающем понимании того, как тело работает.

Антропологический подход, применённый М. Фельденкрайзом, объясняет популярность его метода как через многие десятилетия после разработки, так и в его успешном применении в области лечебной терапии у людей с нарушением опорно-двигательного аппарата и ЦНС. Возвращение к почти детской непринуждённости в физическом аспекте значительно «освежает» внутренний мир занимающихся, помогает снять психические «зажимы» и негативные установки.

Комплекс тренировок Дж. Пилатеса был разработан несколько позже, и уже с некоторой опорой на опыт М. Фельденкрайза и другие восточные оздоровительные системы. Классическая тренировка Пилатеса содержала в себе всего 34 упражнения, а на сегодняшний момент их насчитывается около 500. Бурный прирост в системе Пилатеса вызван инновационным подходом в создании самого комплекса – Джозеф Пилатес не только углублял и структурировал знания анатомии человека, но и интегрировал различные методики на свой тренировочный базис.

Характерными критериями для занятий этой практикой является плавность, непрерывность движений на протяжении всей тренировки; особое внимание уделялось грудному дыханию и «центру силы» – мышцам брюшного пресса, нижней части спины, бедер и ягодичных мышцам. При выполнении упражнений системы необходимо сконцентрироваться на движениях, а также зафиксировать реакции организма на совершаемые действия.

Занятия по системе Пилатеса во многом эффективнее других помогают справиться с уже имеющимися проблемами дыхательной и опорно-двигательной систем, тонизируют мышцы, улучшают физическую форму, повышают гибкость и подвижность суставов. И, конечно, наиболее привлекательными чертами в этом комплексе являются формирование здорового мышления и его доступность для любого человека [3].

В настоящее время в сфере фитнеса продолжают появляться новые «ментальные» направления, приобретающие всё большую популярность среди населения:

- программы функционального тренинга: BodyArt (Р. Штайнбахер), LightTraining (А. Скапишева);
- программы, направленные на релаксацию: миофасциальный релиз (А. Chila, С. Manheim, J. Peckham);
- программы, связанные с теорией миофасциальных поездов: «слинги в движении» (К. Гуртнер) [7].

Высокую популярность указанных программ можно объяснить, прежде всего, их доступностью: выполнение упражнений характеризуется небольшим мышечным напряжением, они выполняются в комфортном темпе, позволяют задействовать многочисленные мышечные группы.

Особое внимание при этом уделяется психическим процессам: необходимо концентрировать и распределять внимание, контролировать не только положение тела, но и дыхание. Все перечисленные особенности позволяют достичь ярко выраженного психорегулирующего эффекта, что является очень важным моментом для поддержания психического равновесия и общего ощущения благополучия [6].

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

– практики ментального фитнеса имеют свои истоки в традиционных практиках народов мира, на которые существенное влияние оказала религия. В последующем данные практики видоизменялись и приобретали оздоровительную направленность, что позволило сформироваться двум основным системам: восточным оздоровительным практикам и европейским оздоровительным практикам;

– к особенностям ментального фитнеса относятся доступность упражнений, комфортный темп выполнения, разнонаправленность упражнений, что отражается на физической подготовленности человека. Обязательное задействование психических процессов в процессе выполнения упражнений позволяет оказать сильный психорегулирующий эффект и делает ментальный фитнес идеальным средством для сохранения гармонии между разумом и телом, что особенно важно в условиях стресса и хронической усталости, неизменно преследующих общество XXI века.

**Информация о финансовой поддержке.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Международный журнал гуманитарных исследований. – 2019. – № 1. – С. 51–56.
2. Бледнова В. Н., Кривцова М. А., Фроленков А. А. Формирование адаптации студентов первого года обучения к условиям образовательного процесса средствами ментального фитнеса // Научные исследования и современное образование: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2023. – С. 35–38.
3. Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2008. – 217 с.
4. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12.
5. Фролов А. В. Йогатерапия. Хатха-йога как метод реабилитации: Практическое руководство. – Издательство: Ориенталия, 2022. – 576 с.

6. Широкова Е. А., Макеева В. С. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуз // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.

7. Широкова, Е. А. Особенности применения методики «мягкого» фитнеса в регулировании качества жизни студентов гуманитарных специальностей: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2021. – 185 с.

#### REFERENCES

1. Bichev V. G. Vliyanie fizicheskikh nagruzok na emocional'noe sostoyanie studenta // Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh issledovanij. – 2019. – № 1. – S. 51–56.

2. Blednova V. N., Krivcova M. A., Frolenkov A. A. Formirovanie adaptacii studentov pervogo goda obucheniya k usloviyam obrazovatel'nogo processa sredstvami mental'nogo fitnesa // Nauchnye issledovaniya i sovremennoe obrazovanie: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – CHEboksary, 2023. – S. 35–38.

3. Burkova O. V. Vliyanie sistemy Pilatesa na razvitie fizicheskikh kachestv, korrekciyu teloslozheniya i psihoemocional'noe sostoyanie zhenshchin srednego vozrasta : dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. – М., 2008. – 217 s.

4. Volkov V. K. Sovremennye i tradicionnye ozdorovitel'nye sistemy // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1996. – № 12.

5. Frolov A. V. Jogaterapiya. Hatha-joga kak metod rehabilitacii: Prakticheskoe rukovodstvo. – Izdatel'stvo: Orientaliya, 2022. – 576 s.

6. SHirokova E. A., Makeeva V. S. Mental'nyj fitnes v regulirovanii psichologicheskogo blagopoluchiya studentov vuz // Sportivnyj psiholog. – 2020. – № 1 (56). – S. 63–66.

7. SHirokova, E. A. Osobennosti primeneniya metodiki «myagkogo» fitnesa v regulirovanii kachestva zhizni studentov gumanitarnyh special'nostej: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – М., 2021. – 185 s.