

**СУПРУНЮК В.В.**, строительный факультет, гр. А-34,

Брест, УО «БрГТУ».

Научный руководитель – Орлова Н.В., канд. пед. наук, доцент,

УО «БрГТУ».

### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА**

*Введение.* В настоящее время не вызывает сомнения факт возможности положительного влияния физических упражнений на состояние физического и психического здоровья, улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной систем, улучшения силы, гибкости и других физических качеств человека. В связи с этим, существенная роль отводится оздоровительным программам одного из направлений физической культуры – фитнеса. В результате инновационного развития систем и методик фитнеса, образовалось особое направление оздоровительного воздействия на организм человека, получившее название «ментальный фитнес».

*Цель работы* – исследовать влияние системы «ментального фитнеса» на развитие физических качеств, улучшение самочувствия и активную жизнедеятельность занимающихся.

*Методы исследования.* Изучение литературных источников, сбор ретроспективной информации, наблюдение, педагогический эксперимент.

*Обсуждение результатов.* В последние годы особое внимание стало уделяться балансу между телом и разумом, психическим и социальным равновесием, которого можно достичь сочетанием физической и ментальной тренировки. В настоящее время программы «Mind Body» являются наиболее востребованными. В 2004 г. число занимающихся йогой и тай-чи достигло 11,1 млн. человек, а по системе Пилатеса – 4,7 млн. [1]. Занятия ментальным фитнесом способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равновесия, положительно воздействуют на иммунную и нервную системы. Для постановки правильной техники выполнения упражнений ментального фитнеса, используется такой методический прием, как визуализация [2]. Разработка зрительных образов каждого упражнения и проверка эффективности их практического применения являлись одной из частных задач нашей работы. Проведенный педагогический эксперимент показал, что простые и несложные в выполнении общеразвивающие упражнения, помогут значительно улучшить самочувствие занимающихся.

*Выводы.* Занятия «ментальным фитнесом» положительно влияют на организм занимающегося, а также несут в себе оздоровительную эффективность.

*Литература.*

1. Шихи, К.К. Фитнесс – терапия / К.К. Шихи. – М.: Тера - спорт, 2001. – 324 -с.