

**Бажанова Галина Константиновна,**  
старший преподаватель кафедры ФВиС учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет»

## **МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

**Ключевые слова:** ментальный фитнес, физическое воспитание, двигательные действия, дыхание, позвоночник, суставы, мышцы.

В последние годы особое внимание в физическом воспитании уделяется балансу между телом и разумом, психическим и социальным равновесием, которого можно достичь в сочетании физической и ментальной тренировки, т. е. осознанным выполнением каждого движения с полным контролем над телом в процессе выполнения упражнений.

Специалисты как традиционной, так и альтернативной медицины обнаружили благоприятное воздействие ментального фитнеса на избавление от болей в спине, излечении травм позвоночника, борьбе с остеоартритом, остеопорозом, последствиями травм коленных и плечевых суставов, а также проявлениями стресса и головной боли.

Ментальный фитнес (Mind Body) – это методика физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающая неразрывную связь тела и духа.

Практические занятия ментальным фитнесом в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения, в которых «тело формируется умом», непревзойденно строят тело, вовлекая в работу все мускулы, формируют мощный мускульный корсет, опорный позвоночник и суставы. Все опорно-двигательные, анатомические системы организма взаимосвязаны и взаимозависимы. Работа с собственным сознанием автоматически отражается на состоянии всего организма, потому что человек все воспринимает одновременно, целостно и дифференцированно [1].

Уровень здоровья и качество жизни – это результирующая всех внутренних и внешних факторов, их коррекция биологически оправдана и целесообразна. Этот принцип характеризуется не только причинно-следственными, но и следственно-причинными факторами.

Глобальные проблемы, ухудшающие здоровье и качество жизни студентов, – это малоподвижный образ жизни и стресс. Эти два фактора снижают иммунитет и создают благоприятные условия для развития всевозможных заболеваний.

Основные задачи специалистов физической культуры: изучение учебно-методического материала по ментальному фитнесу, необходимого для проведения занятий со студентами специального медицинского отделения; совершенствование практических, профессиональных умений и навыков проведения физкультурно-оздоровительных занятий; развитие творческого мышления, умения выявлять и внедрять в практику инновационные методические подходы, как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов в области базовых видов фитнеса; овладение знаниями и основными положениями, определяющими современное представление об основах техники выполнения упражнений ментального фитнеса.

Ментальный фитнес – это действенный, безопасный и эффективный метод борьбы с малоподвижным образом жизни и стрессом.

Важным моментом ментального фитнеса в физическом воспитании студентов специального медицинского отделения является осознание движения, умение расслаблять отдельные мышечные группы, выполнять движения в максимально экономичном режиме.

Ментальный фитнес позволяет регулировать психическое состояние занимающихся, является природным «транквилизатором» – антистрессовым средством. Осознанность телесных функций и форм, способность чувствовать телесные ощущения, когнитивность телесных действий требует не механического выполнения физических упражнений, а постоянного осмысления выполнения тех или иных двигательных действий, приобретение навыка саморегуляции, развитие осознанности и самоконтроля на занятиях ментальным фитнесом в группах специального медицинского отделения.

Программы ментального фитнеса в сочетании с другими видами двигательной активности, правильным питанием и доброжелательным восприятием действительности всего окружающего мира позволят достичь эффективных и стабильных результатов.

Данный подход к оздоровительно-развивающему, поддерживающему и реабилитационному фитнесу позволил выделить основные принципы при составлении тренировочных программ: принцип доступности; биологической целесообразности; программно-целевой принцип; индивидуализации; гармонизации системы ценностных ориентаций; биоритмической структуры.

Ментальный фитнес восстанавливает баланс между физическим и духовным состоянием организма человека. Как результат – легкость не только тела, но и мысли. Все системы и органы человеческого организма напрямую связаны с функциональным состоянием позвоночника. Поэтому, занятия ментальным фитнесом особенно важны для студентов, имеющих отклонения от нормы в состоянии здоровья позвоночника.

При занятиях ментальным фитнесом особое внимание следует уделять сочетанию между телом и разумом, психическим и социальным равновесием, которого можно достичь посредством физической и ментальной тренировки через последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой.

Качество упражнений ментальным фитнесом значительно возрастает при обучении концентрации на определенных зонах тела, на мышцах, задействованных в упражнениях. Занятия ментальным фитнесом не только укрепляют мышцы, но и эффективно влияют на укрепление здоровья человека.

Именно из зон прямых и поперечных мышц живота берет начало энергия, которая используется для выполнения упражнений. Качество упражнений ментальным фитнесом значительно возрастает при обучении концентрации на определенных зонах тела, на мышцах, задействованных в упражнениях [5].

Особенностью ментального фитнеса является использование образа визуализации. Визуальные образы основаны на привлечении сознания и являются самым быстрым способом получения доступа к сложной анатомической системе. Использование визуализации в тренировке способствует достижению поставленной задачи, помогает центральной нервной системе выбирать правильную комбинацию мышц для выполнения того или иного движения [2].

С помощью занятий ментальным фитнесом можно обучать специальному дыханию, которое повлияет на развитие и укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Сочетание движения с правильным дыханием – ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию, что особенно важно на занятиях физической культуры в группах специального медицинского отделения.

Использование полного вдоха и выдоха позволяет очистить легкие, и организм пополняется свежим воздухом, активизируя и оживляя работу всех систем организма. Правильное дыхание помогает также контролировать движения и во время занятий системы «пилатес», являющейся частью методики ментального фитнеса.

Важно отметить, что напряжение мышц при выполнении упражнений всегда происходит на выдохе. В некоторых тренировочных методиках, при неправильном выполнении упражнений, усилия предпринимаются на вдохе. Это приводит к мышечному перенапряжению и недостаточной межмышечной координации [4].

Во время занятий «Пилатесом» необходимо контролировать ритм дыхания при выполнении упражнений, он должен практически совпадать с ритмом обычного дыхания, при этом частота сердечных сокращений сохраняется или незначительно повышается. Если выполняется сложное движение с чрезмерными усилиями, дыхание инстинктивно задержится. При выполнении упражнений важен не только тип дыхания, но и его темп. Вдыхая и выдыхая в нужное время, можно ускорять или, наоборот, замедлять движение, когда это нужно. Все упражнения системы «Пилатес» рассчитаны на то, что правильное дыхание стимулирует мобилизацию нужных мышц.

Применение специальных методик и техники правильного дыхания способствуют улучшению эмоционального фона, ослаблению стресса. При умении правильно дышать, выстраивать части тела, создавать мощный центр и выделять стабилизирующие мышцы, необходимо ещё научиться координировать все эти навыки с выполнением движений. Поначалу это нелегкое испытание, но очень скоро действия, запечатленные в мышечной памяти, станут автоматическими. А пока осваивается координация, сам процесс учебы станет отличным тренингом для разума и тела, поскольку он стимулирует двустороннее «общение» между мозгом и мышцами, осмысленно и точно повторяя правильные движения, постепенно делая их совершенно естественными для своего тела [3].

Суть комплекса «Пилатес» заключается в правильном, грациозном и управляемом выполнении совершенно естественных движений, не напрягаясь. Движения, как правило, выполняются медленно, в направлении от сильного центра. Это дает возможность проверять правильность выстраивания частей тела и концентрироваться на том, чтобы необходимую работу выполняли должные мышцы. Если испытывается какой-то дискомфорт, то в любой момент можно приостановить выполнение упражнения – это делает «Пилатес» одной из самых безопасных систем упражнений. Впрочем, медленно вовсе не значит легко. Более того, выполнять упражнение медленно обычно намного труднее, чем быстро, и меньше шансов обмануть самого себя. Все упражнения «пилатеса» нацелены на повышение эффективности работы дыхательной, лимфатической и сердечно-сосудистой систем.

Занятия ментальным фитнесом способствуют улучшению выносливости, силы, гибкости, функции равновесия, положительно воздействуют на иммунную и

нервную систему; направлены на создание хорошей физической кондиции и интеллектуального, эмоционального, социального и духовного состояния.

Благодаря занятиям ментальным фитнесом у студентов вырабатывается режим дня, оптимально соответствующий физиологии организма. Как и при постоянных силовых тренировках, фитнесе, плавании и других видах спорта, нервная система становится более крепкой, легче адаптирующейся к новым условиям работы. Занятия ментальным фитнесом подходят для всех возрастных категорий занимающихся.

Ментальный фитнес позволяет регулировать психическое состояние, является антистрессовым средством. Программы ментального фитнеса нельзя рассматривать в качестве достижения гармонии, но в сочетании с другими видами двигательной активности, правильным питанием и доброжелательным восприятием действительности, всего окружающего нас мира занятия позволят достичь невероятно эффективных и стабильных результатов.

Выполнять движения следует легко и непринужденно, сохраняя устойчивость тела на всем протяжении занятий. Полезные для здоровья эффекты достигаются в результате многочисленных и серьезных занятий.

Регулярные занятия ментальным фитнесом развивают дисциплинированность, целеустремленность. Ментальным фитнесом прежде всего сопровождаются занятия, имеющие эмоциональный эффект, способствующий созданию хорошего настроения и бодрости.

Применение очищающих методик и техники правильного дыхания способствуют улучшению психоэмоционального фона. Под влиянием занятий заметно повышается стрессоустойчивость человека.

#### **Список цитированных источников**

1. Васильева, О.С. Психология здорового человека / О.С. Васильева, Ф.З. Филатов – Москва, 2001. – 337 с.
2. Мао, Джавэн. Оздоровительная китайская гимнастика / Джавэн Мао – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 176 с.
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика: Теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – Москва: ФАР, 2002. – Т. I. – 221 с.

**Бобич Ирина Валентиновна,**  
преподаватель кафедры ФВиС учреждения образования  
«Брестский государственный технический университет»

### **РОЛЬ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ, БОЛЕЮЩИХ АСТМОЙ**

**Ключевые слова:** релаксация, бронхиальная астма, дыхание, диафрагмальное дыхание.

Проблема воспитания культуры здоровья является особенно актуальной на современном этапе развития общества. Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека. Понимая важность проблемы, необходимо осуществлять поиск средств, методов и приемов сохранения здоровья.