

**БОЖКО А. А.** строительный факультет,  
гр. КП-26, г. Брест, БрГТУ,  
научный руководитель – Бажанова Г.К., ст. преподаватель  
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

## **МЕНТАЛЬНЫЙ ФИТНЕС В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Введение.** Единство сознания и движения – мощный фактор совершенствования человека. Оздоровительные программы построены и направлены на последовательное изучение своего организма, достижение согласия с самим собой посредством оптимального сочетания физической и умственной деятельности.

**Цель работы** – изучить умение моделировать движения своего тела осознанным воздействием на отдельные группы мышц, выполняя движения в максимально экономичном режиме.

**Методы исследования.** В работе применялись общепринятые педагогические методы: анализ научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

**Обсуждение результатов.** Ментальный фитнес – это методики оздоровительной тренировки, основанные на идее неразрывной связи тела и сознания, работа со стереотипами мышления и ментальными блоками. К данному направлению относятся как восточные практики «йога» и ее разновидности: китайская гимнастика «ушу», «цигун», «тао» и другие, так и европейские, наиболее популярна система Дж. Пилатеса. Эти методики отлично строят тело, вовлекая в работу все мышцы, создают сильный мышечный корсет, поддерживающий позвоночник и суставы, а также развивают мышцы, ответственные за координацию движений и баланс. Мы работаем с сознанием через тело и с телом через сознание, так как в организме все взаимосвязано и существует определенный баланс. Релаксация тела запускает процесс релаксации сознания. В совокупности эти два процесса – релаксация тела и сознания – являются необходимым условием, которое открывает доступ к резервам нашей психики.

**Выводы.** Таким образом, баланс между телом и разумом, психическим и социальным равновесием можно достичь сочетанием физических и ментальных тренировок, то есть осознанным выполнением каждого движения, полным контролем над телом, научившись создавать мысленные образы.