

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕНТАЛЬНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ФІТНЕСУ

Фізичні навантаження збільшують надходження кисню до мозку також збільшує кількість ендорфінів, хімічних речовин, які ваш мозок потребує. Так, чим більше ти допомагаєш своєму тілу, тим більше допомагаєш своєму розуму. З цієї причини люди, які перебувають у хорошій фізичній формі, також прагнуть насолоджуватися більш високим рівнем розумової діяльності. Зайняття енергійними фізичними тренуваннями може допомогти вам побороти депресію та отримати більш позитивний погляд на життя. Це також чудовий спосіб подолати негативні наслідки перенавантаження та стресу.

Психічні вправи так само корисні. Певні вправи з пам'яті можуть підвищити «рідинний інтелект», здатність міркувати та вирішувати нові проблеми.

Фізичні вправи корисні для мозку та тіла, так само і медитація. Медитація у поєднанні з іншими методами – це альтернативний спосіб лікування депресії. Заспокоєння розуму дозволяє вирішити проблеми більш спокійно.

У нашому дослідженні ми розглянемо особливості ментального та фізичного фітнесу. Терміном ментальний фітнес «Здорове тіло» в фітнесі прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло.

Часто згадуючи про фітнес, говорять лише про фізичний. Цього разу більшу увагу звернемо саме на ментальний фітнес. Ментальне – це те, що носить в собі наша кора мозку те, що дісталось від наших предків і те, що відрізняє людей від тварин. Це дуже важливий аспект, про який не слід забувати та навантажувати свій мозок.

«Орган, який не використовується втрачає свою структуру, анатомію та функції». Всі напевно пам'ятають, як це виглядає в нашому житті, коли буває, наприклад в людини зламана рука і її мобілізують гіпсом, людина ходить з нерухомими м'язами, а після того, як гіпс знімають, м'язи атрофовані. Тому, все, включаючи і кору головного мозку слід працювати протягом всього нашого життя. Не завжди нам вдається протягом дня, тижня, місяця, виконувати необхідні вправи, тому важливо займатись будь якими фізичними вправами або фітнесом.

Також, важливо звернути увагу на роботу кори головного мозку, який отримує велику кількість інформації, переробляє її та має дуже затратний спосіб роботи та функціонування. Коли ви лягаєте спати після довгого дня, ваше тіло починає

розслаблятися. Але розум відпочиває не завжди. Часто ви можете домогтися почуття спокою за допомогою зображень, процесу зображення спокійної сцени чи локації. Ця практика може зменшити напругу, як у вашому тілі, так і у вашому розумі, кидаючи виклик нейронам на менш домінуючій ділянці вашого мозку. Зрештою, візуалізація може посилити ваше емоційне самопочуття та заспокоїти вас психічно.

На нашу думку ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. Ніякі інші вправи не надають настільки «м'якої» дії на тіло, одночасно зміцнюючи його. До таких рухових практик належать: йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александра, Калан Пінкней (каллонетика) та ін., у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною рисою всіх східних систем є медитація і релаксація. На заняттях йогою основна увага приділяється активному включенню діяльності психіки, концентрації уваги до роботи м'язів і діяльності внутрішніх органів.

Але, важливо не забувати і про фізичний фітнес: перше – це кардіонавантаження, навантаження на серце. Серце – це основний наш м'яз і тому дуже важливий. У цьому допоможуть біг, ходьба. Друге – силові навантаження – також дуже важливі, навіть не з точки зору певних симпатій, а з тим, що ті навантаження як і бере на себе серце, можуть брати на себе м'язи організму, зменшуючи це навантаження на головний наш орган. Дуже легко можна стежити за виконанням цих простих вправ – користуючись фітнес браслетом. Також, можна завести собаку, проста, але така важка функція – прогулянка з нею, яка допоможе набрати цю кількість кроків за день. Важливо пам'ятати – не тільки здоровий дух у здоровому тілі, а і здорове тіло у здорового духа.

Отже, психологічний аспект як важлива складова процесу формування цілісної уяви людини про своє тіло і його функції у рамках сучасної освіти залишається поза належної уваги фахівців із фізичної культури.