

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА БАЗОВОЙ МЕНТАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН



*Бритвина Валентина  
Валентиновна – к.п.н.,  
доцент кафедры ТуМ  
ГИМНАСТИКИ РГУФ-  
КСМиТ  
(E-mail: saaturn@rambler.  
ru)*



*Лисицкая Татьяна  
Саламоновна – к.б.н.,  
профессор кафедры  
ТуМ ГИМНАСТИКИ  
РГУФКСМиТ  
(E-mail: fitfox@mail.ru)*

*Кувшишникова С.И. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТуМ ГИМНАСТИКИ РГУФ-КСМиТ.*

**Ключевые слова:** фитнес группа, ментальная гимнастика, здоровье, состояние, самочувствие.  
**Key words:** fitness group, mental gymnastics, health, a status, state of health.

**Резюме.** Данное сообщение отражает определенный этап работы, направленный на применение в фитнес группах базовой ментальной гимнастики (BBM-GYM), которая позволяет регулировать психическое состояние и является природным «транквилизатором» - прекрасным анти-стрессовым средством.

**Summary.** The given message reflects the certain stage of job directed on application in fitness groups of base mental gymnastics (BBM-GYM) which allows to adjust a psychic state and it is a natural «tranquilizer», perfect antistressful means.

Актуальность С возрастом выполнение чисто механических движений в степ-аэробике, во время бега и ходьба на кардиотренажерах, ряд других физических упражнений в пожилом возрасте часто не избавляет, не заполняет экзистенциальный вакуум человека. Психиатры пользуются своеобразным термином для определения состояния скуки, неудовлетворенности, нежелания ничего делать - «болезненная праздность». Проблема скуки очень важна для пожилых людей, т.к. им еще труднее бывает наполнить смыслом тот избыток времени, который образуется у многих после выхода на пенсию. Заполнить образовавшийся вакуум, поменять жизненные ориентиры в пенсионном возрасте сложно было всегда, особенно это трудно в настоящем времени. Причина развития «болезненной праздности» обусловлена как чисто биологическим, так и социально-психологическими факторами. К первым следует отнести процесс старения организ-

ма, сопровождающийся со снижением энергетики обмена, неблагоприятными изменениями сосудистых реакций, заметным движением подвижностей нервных процессов.

BBM-GYM гимнастика (базовая ментальная гимнастика) построена на постоянном осознании движения, подключения умственной деятельности к рефлекторной двигательной активности на уровне спинного мозга. Чем активнее мы в жизни, чем больше мы ставим задач перед своим мозгом, тем больше способствует сохранению нашего интеллекта и памяти.

Прежде чем приступить к занятиям, вы четко должны сформулировать свои цели. Это может быть улучшение своего состояния здоровья, улучшение спортивных достижений, выработка навыков самокоммуникации, познания самого себя, улучшение координации движений для того чтобы добиться лучших успехов в любительской, профессиональной

спортивной деятельности.

### Методы

- 1.Измерения АД и пульса
- 2.Педагогический эксперимент
- 3.Математическая статистика

К очередному занятию допускались только после собеседования, осмотра, включающего в себя измерения АД, ЧСС. К занятию допускались лица со стабильным состоянием и отсутствием динамических изменений со стороны сердечно-сосудистой системы (по сравнению с исходным). Адекватность физических нагрузок, используемых при занятиях, оценивалось с помощью следующих методов:

- наблюдения за внешними признаками утомления,
  - подсчет ЧСС в покое, на высоте нагрузки и в восстановительном периоде,
  - измерение АД.
- Педагогический эксперимент

Анализ видеозаписей.

Видеомагнитоскопические методы широко используются во всех видах спорта, так как позволяют получить картину двигательных действий, их пространственные характеристики. Анализ видеозаписей является существенным моментом в процессе оценки успешности обучения и правильности выполнения движений.

Нами проводилась видеозапись занятий в конце каждого этапа занятий (подготовительного, основного и поддерживающего). Применение видеозаписи позволила экспертам оценить степень усвоения движений по видеозаписи, без просмотра непосредственно в процессе занятий, что неизбежно повышало бы нервозность женщин, повышенную эмоциональную негативную реакцию.

Оценка проводилась по 5-бальной системе с последующим переводом в 12-бальную (табл.1). Такая система применяется в спорте (Кувшинникова С.И.).

**Таблица 1**

### Оценка качества исполнения заданий

Оценка в 5- бальной системе	Перевод в 12-бальную
5+	12
5	11
5-	10
4+	9
4	8
4-	7
3+	6
3	5
3-	4
2+	3
2	2

### Метод экспертных оценок.

Данный метод применялся с целью оценки уровня качества, правильности техники выполнения заданий. Экспертная оценка проводилась пятью специалистами.

При комплектовании экспертной группы сохранялись требования, применяемые к подобного рода исследованиям (Годик М. А., 1988):

### Методика.

Гимнастика, которую мы предлагаем ВВМ-GYM позволяет заполнить этот вакуум, поскольку она учит человека самокоммуникации. Такое состояние может быть купированным за счет правильной организации взаимодействия человека с самим собой, авто-коммуникации, организации для себя маленьких радостей в быту и на работе. Этой радо-

стью может быть гимнастика, которую мы предлагаем. Гимнастику можно рассматривать как одним из приемов саморегуляции, саморазвлечения. В то же время регулярные занятия требуют, конечно, мужественного отношения к себе. Никогда не надо забывать, что личность человека, это его физическая, телесная и психическая реальность. Гимнастика, которую мы предлагаем, можно было назвать «Гимнастикой самопознания». Эта гимнастика позволяет освоить азы координационной деятельности мышц и их взаимодействие, сознательное управление ими и, пройдя эти азы, люди вдруг почувствуют, как легко можно освоить технику более сложных спортивных движений, например игры в теннис, в футбол, сквош, ловко кататься на горном велосипеде и т.п.

Еще одной причиной кризиса среднего возраста

является и снижение внешней привлекательности. У мужчин появление «пивного животика», деформация фигуры у женщин, в особенности после родов, появления морщин, седых волос и прочих возрастных неприятностей. Это может вести к болезненной утрате своего «Я». Следует отнестись философски к этой проблеме. Следует пересмотреть прежний стиль жизни, перепрограммировать себя, проведите корректировку жизненных целей и задач, сохранить высокий уровень энергетический и психической активности.

Интересно, что каждая группа мышц человека реагирует преимущественно на определенное функциональное состояние. Депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры

Важным моментом в разработанной программе является позитивное мышление. Он полагал, что самовнушение оказывается действенным при лечении и выздоровление наступает, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе мысленно или вслух повторять (30 раз) соответствующую формулировку самовнушения. Особенно в состоянии релаксации, самовнушение будет наиболее эффективно. Самовнушение проявляется особенно эффективно, когда словесные сигналы сопровождаются образными представлениями. Например, если мы в состоянии релаксации произносим: «Сердце бьется ровно и ритмично, то желателно представить, как расположено сердце, как оно выглядит, как бы со стороны отражение в зеркале вы увидели свое сердце. Произнесение слов лучше осуществлять в медленном темпе при вдохе произносится одно

слово, при выдохе другое. Выполняя гимнастику по нашему методу, не забудьте поощрять себя, но самоодобрение вовсе не означает, что вы забыли о собственных недостатках, но даже маленькая победа, когда вы правильно выполнили упражнение не забудьте мысленно похвалить себя. Самоодобрение важно не только для освоения нашей гимнастики, но и косвенно будет влиять на поведение в различных жизненных ситуациях, в частности это касается и отношения к своей внешности. Вы приобретете способность не тратить время на беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне, способность находить удовольствия в самой разнообразной деятельности, включая работу, встречу с друзьями, отдых и др. Чтобы заниматься такой гимнастикой, необходима мотивация. Положительных результатов от данных упражнений, которые будут поддерживать наш мотивационный уровень.

### **Результаты педагогического эксперимента.**

Для оценки эффективности занятий по предложенной нами ВВМ-GYM программе проводился педагогический эксперимент, позволяющий характеризовать степень усвоения и правильности выполнения предложенных физических и дыхательных упражнений, а также навыков релаксация и психической саморегуляции.

Экспертами, которыми являлись специалисты по лечебной физкультуре и гимнастике, оценивалась правильность выполнения упражнений после первого, второго и третьего этапов эксперимента. Результаты оценки каждого испытуемого заносились в соответствующий протокол.

**Таблица 2**

#### Результаты педагогического эксперимента

Средства	После 1 этапа оценки	После 2 этапа оценки	Достоверность р/w	После 3 этапа оценка	Достоверность р/w	Коэфф. Кон.
ОРУ	4	6	P<0.05 w=126	9	P<0.05 w=124	0,926
ДУ	5	7	P<0.05 w=128	8	P<0.05 w=136	0,938
СМ	5	6	P<0.05 w=141	8	P<0.05 w=139	0,939
КА	4	6	P<0.05 w=127	8	P<0.05 w=138	0,912
СУ	5	7	P<0.05 w=126	9	P<0.05 w=124	0,943
УНГ	5	7	P<0.05 w=125	8	P<0.05 w=137	0,954
АТ	4	4	P>0.05 w=165	7	P<0.05 w=119	0,937

Примечание. Приведены усредненные по группе результаты. Количество испытуемых 30 человек. ОРУ – общеразвивающие упражнения; ДУ – дыхательные упражнения; СМ – самомассаж; КА – комбинации аэробики; УНГ – упражнения нетрадиционной гимнастики; АТ- аутогенная тренировка.

Как видно из приведенной таблицы, качество выполнения упражнений, умений концентрироваться, расслабляться во время аутогенной тренировки, а также умение выполнять самомассаж улучшались от этапа к этапу. Различия по показателям статистически достоверны ( $W < W_{кр.}$ ) между первым и вторым этапом, а также между вторым и третьим. Исключение составляет умение расслабляться.

Коэффициенты конкордации свидетельствуют о высокой согласованности мнений экспертов. Как видно из приведенной таблицы, качество выполнения упражнений, умений концентрироваться, расслабляться во время аутогенной тренировки, а также умение выполнять самомассаж улучшались от этапа к этапу. Различия по показателям статистически достоверны ( $W < W_{кр.}$ ) между первым и вторым этапом, а также между вторым и третьим. Исключение составляет умение расслабляться.

Коэффициенты конкордации свидетельствуют о высокой согласованности мнений экспертов.

#### **Данные клинического состояния.**

Показатели АД и ЧСС в покое в контрольной группе: систолическое артериальное давление (САД) после курса физических тренировок понизился на 7% и составил ( $132,7 \pm 3,3$  до  $123,7 \pm 3,8$ ), спустя 6 месяцев после окончания курса тренировок повысился на 7% ( $123,7 \pm 3,8$  до  $132,8 \pm 5$ ), т.е. вернулись к исходным показателям; диастолическое артериальное давление (ДАД) после курса физических тренировок понизился на 7% ( $88,8 \pm 1,7$  до  $83 \pm 2,1$ ), но спустя 6 месяцев повысилось на 5% ( $83 \pm 2,1$  до  $87,8 \pm 2,1$ ), произошло незначительное снижение частоты сердечных сокращений после курса физических тренировок с уровнем достоверности  $p > 0,05$ .

В экспериментальной группе (САД) после курса физических тренировок понизился на 4% и составил ( $127,6 \pm 3,7$  до  $123 \pm 3,4$ ), спустя 6 месяцев после окончания курса тренировок практически осталось в тех же границах с уровнем достоверности  $p < 0,05$  ( $123 \pm 3,4$  до  $122,1 \pm 3,3$ ); (ДАД) после курса физиче-

ских тренировок понизилось на 5% ( $88,3 \pm 2$  до  $84,5 \pm 2,4$ ), и спустя 6 месяцев продолжало оставаться на том же уровне ( $84,5 \pm 2,4$  до  $83,5 \pm 2,9$ ); частота сердечных сокращений после курса физических тренировок понизилась на 5% с ( $74,7 \pm 3$  до  $70,9 \pm 2,4$ ), и спустя 6 месяцев не изменилось и осталось в тех же пределах с ( $70,9 \pm 2,6$ ) с уровнем достоверности  $p > 0,05$ .

В предложенной нами программе широко применяются дыхательные упражнения, методы психорегулирующей тренировки, что повышает воздействие программы на психоэмоциональную сферу занимающихся. В комплексе применялись и специальные упражнения на расслабление, а также релаксация и аутогенная тренировка. Во время релаксации и аутогенной тренировки осуществлялась установка о пользе выполненных упражнений, что повышало мотивацию к занятиям и уверенность в эффективности методики. В процессе занятий происходят достижения женщинами состояния нервно – мышечного расслабления (релаксация), сопровождающегося вазодилатацией, уменьшением частоты пульса и дыхания, снижением уровня АД на 5-10 мм рт.ст., а также снижением электрической активности мышц. Релаксационная терапия повышает адаптационные возможности женщин к преодолению психоэмоциональных стрессов повседневной жизни.

#### **Выводы**

1. Ментальный фитнес - является осознанием движения, умение расслаблять отдельные мышечные группы, выполнять движения в максимально экономичном режиме, умение медитировать.

2. Ментальный фитнес позволяет регулировать психическое состояние, является природным «транквилизатором» - прекрасным антистрессовым средством.

Конечно, 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.

Разработанная программа была внедрена в практику и включена в программу «50+» (см. [www.jv.ru](http://www.jv.ru)).