

Самостоятельно начинать занятия ЛФК не следует, так как это может привести к ухудшению состояния. Методика занятий, назначенная врачом, должна строго соблюдаться.

Лечебная физическая культура — один из важнейших элементов современного комплексного лечения, под которым понимается индивидуально подобранный комплекс лечебных методов и средств: консервативного, хирургического, медикаментозного, физиотерапевтического, лечебного питания и др.

Список цитируемых источников

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. — 2-е изд. — М. : ВЛАДОС, 2002. — 220 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. — М. : Медицина, 1999. — 304 с.
3. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов физ. культуры / под ред. С. Н. Попова. — М. : Физкультура и спорт, 1988. — 221 с.
4. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов физ. культуры / под ред. В. Е. Васильевой. — М. : [б.и.], 1970. — 178 с.
5. Физическая культура : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. — Минск : Выш. шк., 2008. — 223 с.

Материал поступил в редакцию 27.11.2012 г.

Т. А. Куш

Научный руководитель — Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ФИТНЕС И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Всё большую популярность в настоящее время приобрёл фитнес. Больше людей регулярно посещают занятия в фитнес-клубах. Что это: дань моде или современный способ оздоровления? Современная молодёжь осознала, что определённая доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. Большое значение приобретает физическая активность для студенческой молодёжи, способствуя их нормальному репродуктивному развитию.

По определению Э.Т. Хоули и Б. Д. Френкса, фитнес — это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты [3; 4].

Также в современном мире, полном постоянного напряжения и стрессов, появилась новая ценность — психическое здоровье, т. е. нормальное состояние социальной личности, при котором человек испытывает ощущение спокойствия и благополучия, он способен продуктивно реализовать свой личный потенциал, замечательно справляться с любыми жизненными стрессами, а также плодотворно и продуктивно работать [1].

Психическое состояние — один из возможных режимов жизнедеятельности человека, на физиологическом уровне отличающийся определёнными энергетическими характеристиками, а на психологическом уровне — системой психологических фильтров, обеспечивающих специфическое восприятие окружающего мира [1].

Один из путей поддержания психического здоровья — занятие фитнесом. Поэтому занятия фитнесом составляют одну из главных активных сфер.

Регулярная физическая нагрузка помогает достичь совершенства не только телу, но и становится лучшим антидепрессантом, улучшает психологическое состояние. Фитнес воздействует двумя способами. Первый — это физическое расслабление. Второй психологический фактор увеличивает волновую активность головного мозга [5]. У большинства студентов после полезных физических нагрузок повышается работоспособность и поднимается настроение.

Материалы и методы исследования. Проблеме влияния физических нагрузок на становление психических свойств и её психического склада посвящено множество как отечественных, так и зарубежных работ, в которых сравниваются личностные особенности людей, занимающихся и не занимающихся физической культурой [3; 4].

В. И. Сиваков считает, что если не вмешиваться в процесс коррекции данного качества, то это может привести личность к асоциальным, депривационным процессам. Упражнения на развитие ловкости и выносливости способствуют снижению агрессивности, а на развитие гибкости и силы — уровня тревожности. Исследования эмоционального состояния занимающихся физической культурой показали, что чувства радости, азарта, удовлетворения чаще появляются в результате занятий спортивными и подвижными играми; у приверженцев боевых искусств часто отсутствует восприятие их духовной стороны, а больше наблюдаются агрессивность, ярость, жестокость, гордость; у занимающихся хореографией появляется расслабление, отсутствуют агрессивность, злость, жестокость.

Г. Е. Ступина провела исследование эмоциональных сфер хорошо физически подготовленных и неподготовленных людей.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование [2, с. 129], в котором принимали участие 2 группы студентов учреждения образования «Барановичский государственный университет» в возрасте от 19—20 лет практически здоровых, регулярно посещающих занятия по фитнесу более года.

Опросник, предлагавшийся респондентам, включал две части [2, с. 129]. Первую часть необходимо было заполнить за 15 мин до начала занятия, вторую — в течение получаса после тренировки. Нами было выявлено:

- занимающиеся после тренировки спокойны и уверены в себе;
- по факту «активность» и шкале «энергичность—усталость» нет статистических достоверных различий до и после тренировки;
- по факту «настроение» и шкале «приподнятость—подавленность» значение у исследуемых групп оказались выше после тренировки;
- по шкале «спокойствие—тревожность» показатели оказались выше после тренировки (снижение тревожности).

В данном исследовании рассмотрено влияние фитнеса на психическую, а не на физическую сферу. Эти понятия неразделимы. Органической основой взаимосвязи этих сфер является единство физического и духовного развития человека. Здесь обычно выделяют биологические, педагогические, психологические и социальные эффекты (здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, особенности психической саморегуляции, социальный статус, стиль поведения).

Заключение. В процессе тренировок человек учится регулировать свои действия на основе зрительных, осязательных, мышечно-двигательных и вестибулярных ощущений и восприятий, у него развиваются двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции психических состояний. Так как большинство студентов ведут сидячий образ жизни, занятия фитнесом становятся жизненно необходимыми, чтобы поддержать себя в форме. Занятия фитнесом положительно сказываются на всём организме — уходят стресс и депрессия, укрепляется иммунитет и улучшается психологическое здоровье. Каждый студент должен осознать, что движение должно прочно войти в его жизнь.

Для того чтобы фитнес всегда оставался востребован и интересен студенческой молодёжи, необходимо вырабатывать у них правильный взгляд на естественные методы поддержания своего организма в оптимально здоровом состоянии.

Список цитируемых источников

1. Прохоров, А. О. Практикум по психологии состояний : учеб. пособие / под ред. А. О. Прохорова. — [б. м.] : [б. и.], 2004.
2. Римская, Р. А. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других / Р. А. Римская, С. П. Римский. — М. : АСТ-ПРЕСС, 1999.
3. Щербатых, Ю. В. Общая психология : учеб. пособие / Ю. В. Щербатых. — СПб. : Питер, 2009.
4. Щербатых Ю. В. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов / Ю. В. Щербатых, А. Н. Мосина. — Казань : [б. и.], 2008. — С. 526—528.
5. Хоули, Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. — [б. м.] : [б. и.].

Материал поступил в редакцию 09.12.2012 г.

Н. А. Лапаник

Научный руководитель — *И. М. Харченко*

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПРИТЯГАТЕЛЬНЫЙ ФАСТ-ФУД И НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СНИЖЕНИЯ ЕГО НЕГАТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Введение. Фаст-фуд давно стал неотъемлемой частью современного мира. Мировая статистика упрямо напоминает, что страны западной цивилизации поражены эпидемией ожирения, которая пока плохо поддаётся контролю. Это ускоренное развитие многочисленных заболеваний — остеосклероза, гипертонии, диабета, остеохондроза. Современная индустрия массового потребления целесообразно эксплуатирует и гипертрофирует человеческий аппетит.

Хотелось бы отметить, что пища человека в современных условиях значительно отличается от продуктовой корзины XIX века. Характерно для молодого поколения отсутствие стремления и умения различать полезные и вредные продукты в целях осуществления правильного выбора. В настоящее время имеет место укоренение новых пищевых привычек и смещение приоритетов питания студентов в сторону фаст-фудов, высокожирных (высококалорийных) рафинированных продуктов и блюд (чипсы, чизбургеры, хот-доги), газированных напитков (колы и фанты) [1, с. 39].