

ФИТНЕСС ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

*Воинова М.В., 5 курс,
Барановская Д.И., ст.преподаватель;*

УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Фитнесс – это система физических упражнений оздоровительной направленности, согласованная с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определённости и личной заинтересованностью. Он позволяет сохранить и укрепить здоровье, уравновешивает эмоциональное состояние, совершенствует физическую форму.

Двигательная активность является действенным средством регуляции состояний человека. Как известно, положительное эмоциональное состояние являются неотъемлемым составляющими здоровья. С другой стороны, двигательная активность служит эффективным средством разрядки возникающего эмоционального напряжения (Г. Фримен).

Пролонгированная негативная эмоция, даже умеренной интенсивности, может быть крайне опасна и чревата физическими или душевными расстройствами. Установлено, что люди в течении длительного времени испытывающие злость, тревогу или депрессию с большей вероятностью заболевают ОРЗ, гриппом, кишечной инфекцией.

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, – мощной или едва выраженной – она всегда вызывает физиологические изменения в состоянии его организма. При сглаженных, не отчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, – не достигая порога сознания, они часто остаются незамеченными. Влияние умеренных (пороговых) эмоций не столь

интенсивно, как бурная реакция организма на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия пороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем «настроением» обычно формируется под воздействием именно этих эмоций.

Направленность и степень изменения психических процессов под влиянием физических нагрузок зависит от характера физических упражнений, их объема и интенсивности, физической подготовленности людей, места физических упражнений в распорядке дня и других факторов.

Целью работы было выяснить влияние фитнес тренировки на психо-эмоциональное состояние занимающихся.

Исследование проводилось на базе фитнес клуба «Venus». В них принимали участие 28 женщин в возрасте от 20 до 27 лет, занимающиеся в группах оздоровительной аэробики, для определения психофизического состояния занимающихся применялось психологическое тестирование - одноцветная методика цветового теста Люшера. Экспериментальной группе была предложена модификация экспресс тестирования, разработанная Богдановой Т.М. Занимающимся предлагалось в начале тренировки и в конце (разминка и заминка) закрыть глаза и представить цвет, в который «было бы приятно сейчас погрузиться, чтобы почувствовать себя комфортно».

По результатам тестирования были получены следующие результаты: перед началом занятия предпочтения цветам в среднем распределилось следующим образом – зеленый (28%), желтый (21%), синий (18%), фиолетовый (13%), красный – (11%), серый – 6%.

После занятия и релаксации в заминке: средние результаты выглядят следующим образом – желтый (47%), красный (16%), зеленый (14%), синий (13%), фиолетовый (7%), серый – 3%.

Коричневый цвет не был избран ни разу, процентное соотношение черного цвета ничтожно мало.

Из полученных данных можно сделать выводы, что перед тренировкой наблюдается некоторое торможение психических процессов. Зеленый цвет свидетельствует о напряжении воли, настойчивости, упорстве. К концу занятия развивается возбуждение, подъем эмоционального состояния, о чем свидетельствует выбор цветов более яркой (теплой) части спектра (желтый и красный).

Регулярные тренировки в современных условиях не только имеют значение для укрепления здоровья человека, его физического развития и физической подготовки, но также способствуют улучшению психологического состояния.

В целом же следует подчеркнуть, что богатство средств, методов, используемых в современном фитнесе, при правильно организованном занятии дает самые широкие возможности для получения не только общеоздоровительного, но и избирательных эффектов, в соответствии с особенностями и индивидуальными пожеланиями занимающихся.