

Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов

Чусов Р.А., Семенова Г.И.

(Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)

Аннотация

В этой статье исследуется влияние регулярных занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов и их общее благополучие.

В современном мире студенты ведут малоподвижный образ жизни что приводит к ухудшению общего состояния здоровья.

Физическая активность является необходимым условием для поддержания здоровья и превентивной мерой для ограничения возможных заболеваний. Занимаясь фитнесом, студенты укрепляют сердечно-сосудистую, иммунную и нервную системы, что способствует общему улучшению их физического и психического состояния.

Физическое здоровье тесно связано с психическим. Занятия фитнесом могут помочь студентам справиться со стрессом, тревогой и депрессией. Регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение и снижают уровень тревожности. Кроме того, занятия фитнесом улучшают когнитивные функции студентов, такие как память, концентрация и решение проблем.

Этот обзор предоставляет критический анализ существующих исследований, посвященных влиянию занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов.

This article explores the impact of regular fitness classes on the physical and mental health of students and their overall well-being.

In the modern world, students lead a sedentary lifestyle, which leads to a deterioration in their general health.

Physical activity is a prerequisite for maintaining health and a preventive measure to limit possible diseases. By doing fitness, students strengthen the cardiovascular, immune and nervous systems, which contributes to the overall improvement of their physical and mental condition.

Physical health is closely related to mental health . Fitness classes can help students cope with stress, anxiety and depression. Regular exercise promotes the production of endorphins, hormones of happiness that improve mood and reduce anxiety levels. In addition, fitness classes improve students' cognitive functions such as memory, concentration, and problem solving.

This review provides a critical analysis of existing research on the impact of fitness activities on students' physical and mental health..

Введение.

Образ жизни современных студентов, не дает получать физическую нагрузку в полной мере. В результате возрастающей умственной нагрузки на занятиях и плотного графика учебы, студенты вынуждены меньше заниматься различной двигательной деятельностью, а долгий умственный труд без перерыва может привести к ухудшению психического и физического состояния здоровья студентов.

Соблюдая правильный двигательный режим, и регулярно занимаясь физической культурой можно предупредить появление различных заболеваний, а также сформировать достаточный уровень физической и умственной работоспособности. В плотном графике студентов занятия фитнесом могут помочь решить эти проблемы, а также отвлечься от

учебной рутины. Структура фитнеса включает в себя множество различных направлений, среди которых каждый сможет выбрать то, что подходит именно ему.

Цель исследования: оценить влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов.

На основе этой цели были сформулированы следующие **задачи**:

- Раскрыть понятие «фитнес».
- Изучить данные научной и методической литературы о роли фитнеса в жизни студента.
- Рассмотреть влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов.

Материалы и методы исследования. В работе использован метод изучения научной и методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение.

В настоящее время понятие фитнес известно всем. Многие выбирают фитнес для поддержания физической формы и здоровья. Но что, же такое фитнес и для чего он нам нужен? Популярное, выражение «to be fit», которое используется в английском языке, означает «быть в форме». Э.Т. Хоули и Б.Д. Френкс определяют общий фитнес как «стремление к качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физические компоненты» [1, с. 60].

Фитнес – достаточно обширное понятие, совокупность тренировок, направленных на улучшение здоровья [5]. Это занятия физической культурой, которые направлены на поддержание физической формы, а также психическое здоровье человека.

Что такое физическое и психическое здоровье?

Физическое здоровье означает, что организм способен приспосабливаться к разным условиям окружающей среды, имеет хорошую физическую подготовку и способен выполнять физические нагрузки.

Психическое здоровье, в свою очередь, подразумевает благополучное состояние, которое позволяет человеку реализовывать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, работать продуктивно и вносить вклад в общество.

Минимальная длительность двигательной активности студентов должна быть не менее 6–10 часов в неделю. Но многие студенты занимаются выполнением физических упражнений только на занятиях физической культурой, этого недостаточно. Студентам очень важно на регулярной основе проявлять свою физическую активность и уделять своему организму и физическому состоянию достаточное количество времени [2].

Психическое здоровье обучающегося включает в себя его эмоциональное состояние, уровень стресса, самооценку и успешность в учебе. Студенты, являются специфической

социальной группой, которая наиболее подвержена недосыпам, а, следовательно, нервному и психологическому перенапряжению [3].

Как занятия фитнесом влияют на состояние здоровья?

Регулярные кардионагрузки позволяют клеткам усваивать большее количество кислорода, что способствует увеличению числа митохондрий и улучшению клеточного дыхания. Также тренировки способствуют поддержанию тонуса сосудов и сохранять их эластичность, что предотвращает тромбоз и варикоз нижних конечностей. Примерами таких кардионагрузок могут служить ходьба на беговой дорожке, занятие на велотренажере и тренировка на тренажере "лестница".

Кроме того, занятия фитнесом благоприятно влияют на дыхательную систему. Увеличивается легочная емкость, так как расширяются бронхи и появляются дополнительные альвеолы. Это способствует повышению вентиляции легких и увеличению их жизненной емкости .

Особенно хорошо фитнес оказывает влияние на укрепление опорно-двигательного аппарата. Благодаря тренировкам мышцы становятся сильнее и эффективнее поддерживают скелет. Повышаются силовые показатели, увеличивается объем мышц, и устойчивость костей к нагрузкам. Во время занятий в тренажерном зале улучшается кислородное питание мышц, что приводит к увеличению содержания энергетических веществ и повышению интенсивности обменных процессов в мышечных тканях. Кроме того, происходит повышение минерализации костной ткани и содержания кальция в организме, что препятствует развитию остеопороза [4].

Занятия в тренажерном зале также способствуют укреплению иммунитета и улучшают обмен веществ в организме, помогая ему лучше регулировать содержание сахара и других веществ в крови.

Касательно психического здоровья, физические упражнения помогают снять стресс и улучшают настроение и работоспособность. Например, занятия на велотренажере и беговой дорожке помогают избавиться от нервного напряжения, отвлечься от беспокойных мыслей и повысить мозговую активность за счет получения необходимого количества кислорода.

У студентов, регулярно занимающихся физической активностью, наблюдается уменьшение тревожности, напряжения и агрессии, а также повышение настроения. Во время физической активности в организме вырабатываются эндорфины, которые считаются природными антидепрессантами и гормонами счастья. Благодаря этому симптомы бессонницы, стресса и депрессии снижаются. Физически активные люди более оптимистичны, менее склонны к нервозности и другим психическим проблемам.

Кроме того, регулярные тренировки способствуют развитию коммуникативных способностей.

Вывод.

Результаты исследования показали, что регулярные занятия фитнесом положительно влияют на физическое здоровье студентов. Они помогают улучшить физическую форму, увеличить силовые показатели, а также снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, студенты, занимающиеся фитнесом, испытывают меньше усталости и имеют более высокий уровень энергии на протяжении дня.

В отношении психического здоровья, занятия фитнесом также оказывают положительное влияние. У студентов, регулярно занимающихся, улучшается настроение, снижается уровень стресса и тревожности. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает психологическое состояние и снижает риск развития депрессии.

Таким образом, данное исследование подтверждает положительное влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов.

Список литературы

1. Георгиева Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // Слобжанский научно-спортивный вестник. 2013. № 5 (38). С. 59–63.
2. М. Х. Джукаев, З. М. Гогоберидзе. Влияние физического воспитания на психическое здоровье студентов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». 2022. 10(212). [Электронный ресурс]. URL: <https://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/24300> (дата обращения: 11.12.2023).
3. Иванова, А. К. Влияние физической культуры на физическую форму и психическое здоровье обучающегося // Молодой ученый. 2023. №47(494). С. 512-514. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/494/108138/> (дата обращения: 11.12.2023).
4. Черных З.Н., Борисенко Т.М. Физическая культура как средство профилактики заболеваний // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2018. 2(38). [Электронный ресурс]. URL: http://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2018/2_38/22.pdf (дата обращения: 11.12.2023).
5. Яхина А.Ф., Юрикова К.Ю. Фитнес в системе физического воспитания студентов вузов// Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. №7(44). [Электронный ресурс]. URL: [https://sibac.info/archive/guman/7\(44\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/7(44).pdf) (дата обращения: 11.12.2023).

