

в сложных ситуациях, рациональное использование свободного времени и организованность в учёбе, повседневной жизни и отдыхе.

*Библиографический список:*

1. Карнаухова Я.В., Слепова Л.Н., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2019. № 7-2. С. 78-91.

2. Мельникова О.А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О.А. Мельникова // Омский научный вестник. Сер. Общество. История. Современность. 2015. № 3 (139). С. 170–172.

3. Миндубаева Ф.А., Харисова Н.М. Влияние физической культуры и спорта на личностные особенности студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 4-2. С. 244-248.

4. Кардаков Л.Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е.А. Вагнера // Молодой ученый. 2022. № 50 (445). С. 481-484.

УДК 796

**Степин Г.В., Саломатова Е.В.**

Stepin G.V., Salomatova E.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State University of Railway Engineering,*

*Yekaterinburg, Russia*

#### ВЛИЯНИЕ ФИТНЕСА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Целью статьи является анализ влияние фитнеса на психическое состояние студентов высших учебных заведений. Занятия фитнесом рассматриваются как один из основных факторов для снижения уровня тревоги и стресса. Мы проследили взаимосвязь между физическим и психическим состоянием студентов и положительное влияние занятий фитнесом на их психическое здоровье. В статье показана польза различных видов фитнеса (бега, ходьбы в быстром темпе, йоги, пилатеса, шейпинга, аэробики, бодифлекса и т.д.) способствует снижению у студентов уровня стресса, повышает эмоциональную устойчивость, а также развивает способность контролировать собственные психические и эмоциональные состояния.

*Ключевые слова:* фитнес, психологическое здоровье, психическое состояние, стресс, тревога, учебная деятельность.

#### THE INFLUENCE OF FITNESS ON THE MENTAL STATE OF STUDENTS

*Abstract.* The purpose of the article is to analyze the impact of fitness on the mental state of students of higher educational institutions. Fitness classes are considered as one of the

main factors for reducing anxiety and stress levels. We traced the relationship between the physical and mental state of students and the positive impact of fitness classes on their mental health. The article also shows the benefits of various types of fitness (running, walking at a fast pace, yoga, Pilates, shaping, aerobics, bodyflex, etc.) helps to reduce students' stress levels, increases emotional stability, and also develops the ability to control their own mental and emotional states.

*Keywords:* fitness, psychological health, mental state, stress, anxiety, educational activity.

Актуальность исследования обусловлена тем, что студенты вузов в настоящее время переживают ситуацию психологического кризиса, связанного с изменением стереотипов поведения и ценностных ориентаций. Это влечет за собой функциональные расстройства, снижение сопротивляемости стрессовым ситуациям, связанным с бытовой и учебной деятельностью [1]. Ученые связывают ухудшение психического здоровья и снижение стрессоустойчивости студентов особенностями учебной деятельности и их образом жизни [2].

Интенсивная интеллектуальная нагрузка в процессе образовательной деятельности, длительные аудиторские занятия и снижение двигательной активности, все это ведет к ухудшению здоровья обучающихся, в частности к нервно-психическому перенапряжению [4].

Учеными отмечены основные характеристики упражнений, влияющих на психику человека. К ним относятся:

- аэробные упражнения (связаны с ритмичностью дыхания);
- умеренный режим мощности работы;
- небольшая продолжительность выполнения упражнений;
- исключение соревновательных моментов;
- подбор упражнений в зависимости от предпочтений занимающихся [3].

Учитывая данное исследование при выборе методов, направленных на регуляцию психологического состояния студентов необходимо принимать во внимание следующие моменты:

- виды физической нагрузки и ее интенсивность;
- создание мотивации к данному виду физической активности;
- наличие релаксирующих упражнений, укрепляющих психику студентов.

Соответственно одним из возможных видов регулирования психологического состояния студентов может быть фитнес. Понятие фитнес происходит от английского слова fitness, что переводится как соответствие, годность, приспособленность. В широком смысле фитнес – это вид физической активности, включающий в себя не только физические нагрузки, но и сбалансированное питание, и соотношение труда и отдыха.

Под фитнесом мы понимаем определенный «набор» физических упражнений, направленный на укрепление здоровья, поддержание физических кондиций и общего благополучия организма человека.

Фитнес включает в себя многочисленные виды физической активности, которые можно разделить на группы: силовые упражнения, кардио и различные виды аэробики.

Целью нашей работы является изучение возможностей изменения психологического состояния студентов в процессе занятий фитнесом.

По мнению большинства исследователей, во время занятий фитнесом в организме улучшается не только кровоток и пр., но и происходят гормональные изменения. В частности, повышается выработка эндорфина, так называемого гормона счастья, который отвечает за хорошее настроение и может снижать уровень стресса. Также, в процессе занятий нормализуется уровень серотонина, регулирующего эмоциональный фон человека. Физическая нагрузка, полученная во время занятий фитнесом, повышает концентрацию внимания, улучшает умственную деятельность. Что, в свою очередь, сказывается на настроении и самочувствии.

Таким образом, регулярные занятия фитнесом позволяют поддерживать оптимальный уровень психического здоровья, и выступают в роли профилактики психических расстройств, включая депрессию.

Говоря о психическом здоровье студентов, стоит отметить его основополагающую роль в жизнедеятельности студентов, которое определяет их общее состояние, уровень учебной и внеучебной активности.

В соответствии с вышесказанным, для регулирования своего психического состояния студенты могут применять комплексы упражнений из различных видов фитнеса, в зависимости от своих предпочтений и индивидуальной предрасположенности. В качестве разминки можно использовать элементы шейпинга, аэробики. Для повышения уровня координационных способностей желательно включать различные упражнения с фитболом, степом и пр. Такие виды как стрейчинг, пилатес, йога снимают напряжение нервной системы, развивают гибкость, равновесие, улучшают осанку, служат профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата. Применение элементов дыхательной гимнастики также позволяют снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Многочисленные исследования, проведенные в разных странах, показали, что медленный бег и ходьба в быстром темпе занимают ведущее место по эффективности влияния на физическое и психическое здоровье в разных возрастных группах, в том числе и для студенческого возраста. У студентов, занимающихся данным видом фитнеса, отмечается увеличение уровня физической и умственной работоспособности. Это возможно за счет чередования напряжения

и сокращения разных групп мышц с последующим расслаблением и растяжением, что свойственно именно циклическим видам спорта, бегу, ходьбе на лыжах, катанию на коньках. Также кардионагрузки служат профилактикой головных болей и улучшают сон. Причиной данного эффекта служат нейропептиды, которые составляют основу регуляции психической деятельности.

*Вывод.* Кардиотренировки являются одним из самых эффективных способов поддержания психического здоровья студентов. К кардиотренировкам кроме бега и ходьбы в быстром темпе также относится езда на велосипеде и плавание. Это самые распространенные и доступные виды фитнеса для студентов.

Таким образом, в процессе занятий по физической культуре и спорту необходимо использовать упражнения из различных фитнес-технологий, способствующих не только решению конкретных задач урока, но и участвующих в регуляции психологического состояния студентов. С помощью данных упражнений улучшается настроение, повышается уровень самооценки, стрессоустойчивости, самоорганизации. За счет улучшения когнитивных функций повышается успеваемость. Групповые занятия фитнесом повышают социальную адаптацию студентов, необходимую для лучшей интеграции в социуме и учебной среде.

*Библиографический список:*

1. *Мишнева, С. Д.* Профилактика экзаменационной тревожности у студентов / С. Д. Мишнева, И. М. Симонова, Д. В. Шухарт // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. Нижневартовск: Нижневартровский государственный университет, 2021. С. 327-329. Текст: непосредственный.

2. *Соколова, К. А.* Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма влияющие на здоровье студенческой молодежи / К. А. Соколова, С. Д. Мишнева // Актуальные проблемы образовательного туризма: Материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Сочи, 16–19 октября 2017 года / Ответственный редактор С.В. Гриненко. Сочи: Сочинский государственный университет, 2017. С. 489-494. Текст: непосредственный.

3. *Таскин, Р. И.* Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р. И. Таскин, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 113-117. Текст: непосредственный.

4. *Усольцева, С. Л.* Влияние стресса на здоровье студентов / С. Л. Усольцева, С. Д. Мишнева, Е. В. Саломатова [и др.] // Military and political sciences in the context of social progress / problems and ways of modern public health development: Materials digest of the XV and XVI International Scientific and Practical Conferences (Kiev, London, December 7 - December 15, 2011; Kiev, London, December 21 - December 26, 2011). Military, political, medical, pharmaceutical sciences / Chief editor. Pavlov V.V.: Международная академия наук и высшего образования, 2011. С. 197-198. Текст: непосредственный.