

4. Коваленко, Е. Ю. Правовое регулирование киберспорта в России и некоторых странах Азии / Е. Ю. Коваленко, Н. В. Тыдыкова, А. К. Кусаинова // *Российско-Азиатский правовой журнал* – 2021. – С. 51–56.

5. Талант или деньги. Что нужнее Белорусскому киберспорту сейчас? // *VOKA Gaming* // vk.com [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vk.com/@vokagaming-talant-ili-dengi-chto-nuzhnee-belorusskomu-kibersportu-seich>. – Дата доступа: 21.03.2024.

УДК 378.172

## **СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК**

**Попова М.В.**

ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,  
г. Смоленск, Российская Федерация

Ментальное здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с повседневным стрессом, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и имеет прямое влияние на психологическое благополучие молодежи. Сейчас современная молодежь переживает кризисное время из-за нестабильность многих сфер жизни – политической, экономической, социальной и профессиональной. Это приводит к снижению эмоциональной устойчивости, проявляющимся неврозам, стрессовым состояниям и оказывает негативное влияние на общее ментальное здоровье молодежи. Поэтому важно найти способы снятия стресса, тревоги и улучшения эмоционального состояния у студентов.

В период обучения студенты частично ограничены в двигательной активности, они много времени проводят в учебных аудиториях, сидя за компьютером, а также недостаточно отдыхают и гуляют на свежем воздухе. Все эти неблагоприятные факторы для здорового образа жизни, а также неправильное питание, приводит к возникновению различных заболеваний у молодежи, включая депрессию, тревожность и стресс. Физическая активность становится незаменимой составляющей в поддержании психического равновесия и благополучия студентов. Взаимосвязь между двигательной активностью и ментальным здоровьем является значимой темой для современного общества. Занятия спортом и фитнесом, это взаимосвязующий фактор, позволяющий студентам отвлечься от учебной рутины, снять эмоциональное напряжение, больше коммуницировать между сверстниками и вести здоровый образ жизни. Однако, важно отметить, что польза от физической активности на эмоциональное состояние студента может быть индивидуальна и зависеть от различных факторов, включая тип и интенсивность тренировок, а также характера личности и темперамент студента. Интенсивные тренировки, такие как командные игры, бег, лыжи, аэробика, степ-аэробика могут вызывать более высокий уровень эмоциональной активации, включая возбуждение и эйфорию. В то время, как более легкие тренировки, йога, пилатес, стретчинг, могут иметь успокаивающий эффект, помочь студенту справиться со стрессом и тревогой. Преподавателям физической культуры в вузе важно направить студента в выборе физической активности, согласно его группе здоровья, а также эмоциональным потребностям, предложить тот вид спорта или фитнеса, который будет эффективен лично для него.

В последние годы на кафедре физического воспитания Смоленской ГСХА в рамках элективных дисциплин по физической культуре, мы предлагаем студентам выбрать интересный для себя вид двигательной активности. Так помимо практических занятий по общей физической культуре, студенты могут заниматься в спортивных секциях, а девушки

также посещать практические занятия с использованием фитнес–направлений. В результате систематических занятий, выбранных студентами, удается укрепить иммунитет, предупредить появление инфекционных заболеваний, сформировать достаточный уровень физической и умственной работоспособности. Для девушек мы предлагаем, следующие фитнес–направления, подходящие как к основной группе занимающихся по состоянию здоровья, так и подготовительной: оздоровительную аэробику, пилатес, йогу, стретчинг. Эти фитнес–направления, помимо активизации сердечно–сосудистой и дыхательных систем организма, стимулируют выработку гормонов и нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин, ацетилхолин и норадреналин, мелатонина. В совокупности эти гормоны снижают негативное влияние стресса на организм девушек, а мелатонин также регулирует режима сна и бодрости.

Таким образом, регуляция работы гормональной системы по средствам систематических занятий фитнесом приводит в норму работу всего организма, что является фундаментом для ментального и физического здоровья студенток, и играет значительную роль в процессе противодействия стрессу. Рассмотрим влияние каждого фитнес–направления, которые мы используем на практических учебных занятиях с девушками.

Оздоровительная аэробика в рамках практических занятий, представлена кардиоупражнениями с мелким спортивным инвентарем (гантели, гимнастические палки, амортизаторы и т.п.), а также упражнениями на степ–платформах, и фитболах. Аэробная нагрузка способствует активно поступлению в организм через кровь кислорода, что не только активизирует работу всех систем организма, но также улучшает мозговое кровоснабжение и способствует развитию когнитивных способностей. Особенно эффективны систематические аэробные упражнения для коррекции фигуры и снижения веса девушек, за счет поступления в кровь большого количества кислорода активизируется метаболизм, происходит жиросжигание, тело стройнеет, и это нравится девушкам. Оздоровительная аэробика оказывает благоприятное влияние на опорно–двигательный аппарат и формирование правильной осанки, за счёт регулярных аэробных тренировок мышцы укрепляются и эффективнее поддерживают скелет, повышается устойчивость костей к нагрузкам. У девушек–студенток формируется красивая фигура, правильная осанка и другие положительные изменения внешности. Что касается влияния оздоровительной аэробики на нервную систему и психическое здоровье студенток, то также явно видна положительная динамика. Движения в аэробике и степ–аэробике помогают девушкам избавиться от нервного напряжения, отвлечься от беспокоящих мыслей и улучшают мозговую активность за счёт снабжения организма необходимым количеством кислорода во время дыхания, также снижается состояние стресса, увеличивается жизнерадостность и работоспособность, особенно когда аэробные упражнения выполняются под бодрую и веселую музыку. Достижение таких физических целей мотивирует девушек к регулярным занятиям, что повышает уверенность в себе, поднимает их самооценку, у студенток появляется желание вести более активную социальную жизнь.

Йога и пилатес относятся к фитнесу – направлению «Mind body» (Разумное Тело). На этих занятиях важен баланс физических движения тела и ментального сознания, гармония тела и души. Упражнения в пилатес и асаны в йоге, способствуют развитию пластичности и гибкости у девушек, а также формированию правильной осанки и стройности фигуры. Все движения в йоге и пилатес включают осознанное и глубокое погружение в чувствование своего тела, наблюдение за мыслями, концентрацию на дыхании и правильности выполнения движений. Для того, чтобы получить больший положительный эмоциональный эффект, в занятия мы включаем медитативные практики и аутогенную тренировку, это позволяет девушкам расслабиться, снять мышечное напряжение. Также во время выполнения упражнений в организме вырабатываются эндорфины, они являются природными антидепрессантами, их называют «гормонами счастья». За счёт дыхательных упражнений, медитации, концентрации на правильном выполнении поз в йоге и упражнений в пилатес, под спокойную размеренную музыку, девушки учатся расслаблению тела и эмоциональному

балансу. Кроме этого, в процессе тренировки у девушек развиваются уверенность в себе и повышается самооценка, за счет того, что тело становится стройным и подтянутым, гибким и пластичным. Так же происходит положительная динамика в эмоциональном состоянии, девушки становятся более спокойными и оптимистичными, уменьшается раздражительность и неврозы.

Для соблюдения хороших результатов в физическом и ментальном здоровье, девушкам так же необходимо соблюдать режим учёбы и отдыха, отказаться от вредных привычек, правильно, сбалансированно питаться, закаливаться, совершать прогулки на свежем воздухе.

Благодаря систематическим фитнес – занятиями повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем организма, изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичными и позитивным.

Так, студентки, которые систематически занимаются фитнесом для поддержания здоровья, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, девушки, которые игнорируют физическую нагрузку, ведут малоподвижный образ жизни и не дают мозгу отдохнуть от умственного труда. Пассивный образ жизни второй категории студенток может привести не только к физическим недомоганиям и болезням, а также и нарушениям в ментальном здоровье - повышенной раздражительности, сонливости, неврозам, нарушениям сна и иным последствиям, приводящим к психическим заболеваниям и депрессии. Поэтому во время учебы физическая культура, спорт и фитнес обязательно должны присутствовать в жизни каждого студента. Внедрение регулярной физической активности в повседневную студенческую жизнь представляет собой уникальную возможность улучшить ментальное здоровье, повысить уровень счастья и обеспечить гармонию между умом и телом. Это образ жизни, способствующий радости, эмоциональной стабильности и общему благополучию.

Таким образом, мы видим, что современный фитнес, является общественно-значимым явлением студенческой молодежи и требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения новых фитнес – направлений в учебный процесс. На данный момент, явно просматривается объективная взаимосвязь объема двигательной активности и ментального здоровья студентов, выражающаяся в улучшении психических и эмоциональных показателей. Фитнес рассматривается, как эффективный метод борьбы со стрессом, улучшения самочувствия, как психологического, так и физического. Упражнения фитнес–направленности помогают улучшить физическую форму студенток, увеличить скоростно-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, и этот факт может рассматриваться как фактор, влияющий на увеличение объема внимания, концентрации и долговременной памяти, влекущий за собой, повышение академической успеваемости студенток.

В отношении ментального здоровья, занятия фитнесом оказывают положительное влияние, йога, пилатес, аэробика, степ-аэробика, активизируют деятельность эндокринной системы что, способствует выработке эндорфинов, а это улучшает психологическое состояние и снижает риск развития депрессии.

### ***Литература.***

1. *Борисова, М.В. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении/М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, С.А. Новиков, М.А. Андреев // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2019. – № 6. – С.17-21;*
2. *Аулова, В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности [Электронный ресурс]/ В.А. Аулова // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2017.– 200 с.*

3. Максимова, Е.Н. *Физическая активность и психическое состояние человека*/ Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // *Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы*. 2020. №4(29). С.73–76.

4. Чусов, Р.А. *Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов*/ Р.А. Чусов, Г.И. Семенова // *Международный студенческий научный вестник*. – 2017. – № 6.;

5. Сайкина, Е.Г. *Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности*/Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11-4.

УДК 78.14:61-057.875]:796.012

## РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Романов И.В., Ковалевский А.Б., Лаппо В.А.,  
Белей В.В., Большаков Л.В., Иванова В.П.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема тестирования физической подготовленности учащихся – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. Однако для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, эта проблема остается не решенной. Сложность оценки уровня физической подготовленности у студентов-медиков специального отделения состоит в том, что допускается использовать только те упражнения, которые не имеют противопоказаний и которые при этом являются информативными для оценки уровня физической подготовленности [1, 2]. Актуальностью данной работы является разработка контрольных и зачетных тестов для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении студентов-медиков, что позволит преподавателям физической культуры, работающим с названным контингентом учащихся, использовать программный материал, разнообразнее выстраивать учебно-воспитательный процесс, способствовать более качественной работе [3].

**Цель работы.** Разработать контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении для студентов-медиков.

**Материалы и методы.** Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные тесты, математико-статистические методы.

**Результаты и обсуждения.** Разработаны контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении.

**Общая выносливость.** Быстрая ходьба в чередовании с бегом в течение 6 мин (подсчитать и оценить расстояние, количество метров, преодоленное за 6 мин) (таблица 1).

**Таблица 1 – Оценка результатов общей выносливости**

Вид испытания	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
6-минутный бег, ходьба, м	девушки	1151 и выше	1050-1150	1000-1049	900-999	899 и ниже
	юноши	1251 и выше	1150-1250	1100-1149	1000-1099	999 и ниже