

Список литературы

1. Петрухина, Е. С. Пилатес как система физических упражнения для формирования здорового образа жизни студентов / Е. С. Петрухина, А. В. Ступин // Экономика XXI века: инновации, инвестиции, образование. – 2022. – Т. 10, № 8. – С. 82-84.
2. Раздуенкова, А. Н. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе / А. Н. Раздуенкова, Е. В. Калинин // Наука-2020. – 2022. – № 6 (60). – С. 85-93.
3. Берестевич, К. А. Методические основы применения системы пилатес на занятиях физической культурой для студентов / К. А. Берестевич, И. Л. Андрукевич // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты : сборник материалов Республиканской научно-практической конференции, Минск, 29-30 января 2025 г. – Минск, 2025. – С. 139-143.
4. Макашева, М. М. Оздоровительное значение пилатеса для студентов высших учебных заведений / М. М. Макашева, Ю. П. Шишкина // Экспериментальные и теоретические исследования в современной науке : сборник статей по материалам CVIII международной научно-практической конференции, Новосибирск, 25 декабря 2024 г. – Новосибирск, 2024. – С. 42-45.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Козлова Н.И., Ткачук В.В.

Брестский государственный технический университет
Брест, Республика Беларусь

Актуальность. Современные тенденции в области здоровья демонстрируют одновременный рост интереса как к физическому, так и к психическому благополучию. Расширение фитнес-индустрии, увеличение числа людей, обращающихся за психологической помощью, отражают усиливающееся внимание общества к собственному благополучию

Особенно значимым является понимание того, физическая активность и психическое здоровье не существуют изолированно. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более миллиарда человек живут с психическими расстройствами, а малоподвижный образ жизни остаётся одним из ключевых факторов риска хронических заболеваний [1]. Таким образом, проблема недостаточной двигательной активности имеет не только физиологическое, но и психологическое измерение.

В условиях развития цифровизации общества и роста стрессовых нагрузок актуальной задачей становится поиск эффективных способов

поддержания эмоционального равновесия. Физическая активность рассматривается как доступный и универсальный инструмент профилактики, способный одновременно укреплять организм и снижать уровень психоэмоционального напряжения.

Цель работы – рассмотреть воздействие двигательной активности на психическое здоровье человека.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы: анализ информации интернет-сайтов отечественных и зарубежных авторов, опрос, статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Анализ статистических данных показывает устойчивый рост интереса к физической активности во всём мире. В 2024-м году количество коммерческих фитнес-учреждений в США достигло 55 тысяч, что почти вдвое больше, чем десять лет назад [2, 3]. Этот рост отражает не только увеличение спроса на спортивные услуги, но и изменение образа жизни: занятия физической культурой становятся частью повседневной культуры общества. В Китае индустрия фитнеса выросла на 4,4% за последние пять лет и оценивается в 7,1 миллиарда долларов в год [4], что свидетельствует о формировании рынка здоровья в странах с быстро развивающейся экономикой. В Беларуси по состоянию на 2023 год, по данным Национального статистического комитета, насчитывается около 23,6 тысяч физкультурно-спортивных сооружений [5, 6], что создаёт широкие возможности для вовлечения населения в занятия физической культурой.

Эти данные подтверждают глобальную тенденцию: забота о физическом здоровье становится важной частью общественных ценностей, а доступность спортивной инфраструктуры – ключевым фактором её развития.

Для выявления субъективного восприятия влияния физической активности на психическое здоровье было проведено анонимное анкетирование студентов БрГТУ (44 человека, 1–2 курсы). Полученные результаты показали, что 75% респондентов отмечают положительное влияние физической активности на настроение (рисунок 1).

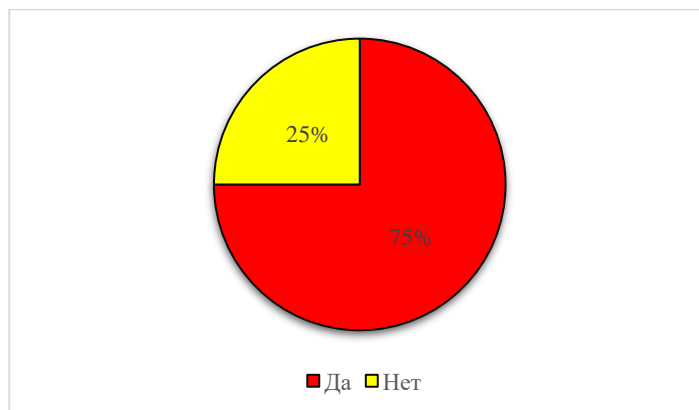


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос о влиянии двигательной активности на настроение

Кроме того, студенты указывали на улучшение сна, снижение тревожности и повышение мотивации к учёбе.

На рисунке 2 представлены результаты опроса о взаимосвязи продолжительности занятий физической активностью (количество часов в неделю) и общей оценкой самочувствия занимающихся.



Рисунок 2 – Результаты опроса о влиянии двигательной активности на самооценку студентов

Важно отметить, что продолжительность занятий физическими упражнениями напрямую связана с самооценкой здоровья: студенты, занимающиеся физической культурой более 6 часов в неделю, оценивают свое состояние на 10, тогда как не занимающиеся двигательной активностью – на 4.

Результаты исследования подтверждают наличие положительной субъективной взаимосвязи между физической активностью и эмоциональным состоянием студентов. Большинство респондентов отмечает улучшение настроения после двигательной активности, а также улучшение сна, снижение тревожности и повышение мотивации к учёбе. Результаты показывают, что даже умеренная физическая активность улучшает эмоциональное состояние и способствует формированию устойчивых привычек к здоровому образу жизни. Таким образом, физическая активность выступает как профилактический фактор: она снижает уровень стресса, укрепляет нервную систему и способствует эмоциональной устойчивости.

Однако, несмотря на очевидную пользу, чрезмерные нагрузки и неправильно организованные тренировки могут стать источником проблем. Психическое давление со стороны тренеров, завышенные ожидания и высокая соревновательная активность способны вызвать тревожность,

расстройства питания и синдром выгорания. Выгорание проявляется как физическое и психическое истощение, сопровождающееся нарушениями сна, раздражительностью и потерей мотивации [7]. Особенно уязвимы начинающие спортсмены, которые иногда резко увеличивают интенсивность занятий. Для предотвращения негативных последствий необходимо планировать тренировки с учётом индивидуальных возможностей, чередовать физическую нагрузку с отдыхом, уделять внимание психическому состоянию, формировать культуру поддержки в спортивной среде.

Выводы. Полученные данные подтверждают наличие положительной взаимосвязи между физической активностью и эмоциональным состоянием студентов. Большинство респондентов отмечают улучшение настроения и самочувствия при регулярных занятиях спортом. В то же время результаты исследования показывают на необходимость осторожного подхода к занятиям: физическая активность должна быть систематической, необходимо поддерживать эмоциональное благополучие без избыточного стресса и перегрузок.

Список литературы

1. Over a billion people living with mental health conditions. – URL: https://www.who.int/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up?utm_source=chatgpt.com (date of access: 06.09.2025).
2. Number of gyms in U.S. – URL: <https://www.statista.com/statistics/244922/us-fitness-centers-and-health-clubs/> (date of access: 12.09.2025).
3. The Rise of Modern Fitness: From Industrial Revolution to Gym Culture. – URL: <https://theferr.com/post/the-rise-of-modern-fitness/#the-ever-evolving-pursuit-of-fitness> (date of access: 15.09.2025).
4. Индустрия фитнеса и здоровья в Китае. – URL: <https://clck.ru/3RkC9K> (дата обращения: 15.09.2025).
5. Заяц, Д. Рынок фитнес-услуг Беларуси бьет рекорды и все еще имеет большой потенциал]. – URL: <https://neg.by/novosti/otkrytj/rynok-fitness-uslug-belarusi-bet-rekordy-i-vse-eshche-imeet-bolshoy-potentsial> (дата обращения: 15.09.2025).
6. Национальный статистический комитет Республики Беларусь Sports– URL: <https://www.belstat.gov.by/> (дата обращения: 15.09.2025).
7. Что такое выгорание от физических упражнений? Как восстановиться и предотвратить его? – URL: <https://ru.gymstreak.com/blog/vyghoraniie-ot-fizichieskikh-uprazhnenii-vosstanovlenie-profilaktika/> (дата обращения: 15.09.2025).