

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Лемешевская В.А.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Семашко Д.Н.

Актуальность. В условиях современного ритма жизни молодежь часто сталкивается с повышенными уровнями стресса, тревожности и эмоциональной нестабильностью. Согласно исследованию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), около 20% подростков по всему миру страдают от психоэмоциональных расстройств, связанных с учебной нагрузкой, социальными проблемами и личностными кризисами. В связи с этим возникает необходимость поиска методов, способных укрепить психологическое здоровье молодого поколения. Одним из перспективных подходов является применение фитнес-программ, сочетающих элементы йоги и медитации. Такие практики не только улучшают физическую форму, но и способствуют развитию эмоциональной устойчивости, снижению уровня тревоги и депрессии, повышению общего качества жизни. В данной работе рассматривается механизм воздействия этих методов на эмоциональное состояние студентов, а также представлены практические рекомендации по их внедрению [1, 2].

Цель. Изучить влияние фитнес-программ с элементами йоги и медитации на эмоциональное состояние студентов.

Методы исследования. Клиническое наблюдение и анкетирование студентов для оценки уровня тревожности и эмоционального состояния с использованием шкал оценки стресса. Исследование выполнялось с помощью системы опросника Google, где принимали участие студенты лечебного факультета от 17 до 23 лет.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования уровень физической активности распределился следующим образом: 23,8% респондентов посещают 1 занятие в неделю по физической культуре, 34,6% – 2 занятия в неделю, 30,8% посещают 1 занятие в неделю по физической культуре и дополнительные занятия фитнесом с элементами йоги, 10,8% – посещают 2 занятия в неделю по физической культуре и дополнительные занятия фитнесом с элементами йоги

Уровень стресса среди студентов, изученный на основе психологической шкалы оценки стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, варьирует следующим образом: из 54 респондентов 35,3% имеют низкий уровень стресса, 36,3% – средний, 28,4% – высокий (рисунок 1). Установлено,

что 88,1% респондентов испытывают влияние физической активности на уровень стресса. Из них 86,9% отмечают улучшение состояния и снижение уровня стресса при достаточной физической активности.



Рисунок 1 – Распределение уровня стресса среди студентов, посещающих дополнительные занятия фитнесом с элементами йоги

При сниженном уровне физической активности 91,2% отмечают отрицательное влияние на уровень стресса, 8,8% не отмечают изменений.

Физическая активность – эффективное средство для уменьшения стресса у студентов. Согласно результатам исследования, студенты, которые уделяют физической активности больше времени, имеют более низкие уровни стресса, чем те, кто уделяет физической активности меньше времени. Многочисленные исследования подтверждают, что физическая активность вызывает выброс эндорфинов – «гормонов счастья», которые снижают болевые ощущения и создают ощущение удовольствия. Так, по данным исследования Harvard Medical School, даже умеренные физические нагрузки способны повысить уровень серотонина – нейромедиатора, связанного с хорошим настроением [3, с. 21].

Значительная часть современных исследований отмечает, что йога и медитация оказывают более глубокое влияние на психоэмоциональный фон, чем простая физическая активность. Регулярные практики йоги снижают уровень кортизола – гормона стресса и повышают уровень гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК), которая связана с чувством спокойствия и расслабления.

Механизмы воздействия. Реакция нервной системы: йога и медитация способствуют активации парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление и восстановление. Это подтверждают

исследования, в которых отмечается снижение частоты сердечных сокращений и уровня кортизола после выполнения дыхательных упражнений и асан.

Выброс нейромедиаторов: практики повышают уровень серотонина, дофамина и эндорфинов, отвечающих за позитивное настроение и снижение тревожности. Например, исследование, проведенное в Университете Торонто, обнаружило, что 8-недельный курс йоги значительно повышает уровень серотонина у участников [1, 2].

Выводы. Развитие осознанности: медитация помогает повысить способность к саморегуляции, снижать реактивность на стрессовые ситуации и укреплять внутреннюю гармонию. Согласно работам психологов, освоение техник внимательности способствует снижению симптомов тревожных и депрессивных состояний.

Практики йоги и медитации в рамках фитнес-программ оказывают значительное положительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Они способствуют снижению тревожности, депрессии, стрессовых реакций и развитию внутренней гармонии. Внедрение таких методов в повседневную студенческую жизнь – важная мера по укреплению психического здоровья молодежи. Эти подходы требуют систематизации и поддержки со стороны высших учебных заведений для достижения максимальной эффективности.

Список литературы

1. Гусев, Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 25-31.
2. Психическое здоровье подростков // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата обращения: 15.10.2025).
3. Физические упражнения и настроение: как физическая активность укрепляет психическое здоровье // Гарвардская медицинская школа. – URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/exercise-is-an-all-natural-treatment-to-fight-depression-2018022613286> (дата обращения: 15.10.2025).
4. Снежицкий, П. В. Комплексная оценка физических качеств человека в сельском сообществе / П. В. Снежицкий // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. – 2024. – Вып. 27. – С. 204-212.