

УДК 615.825.1

DOI 10.37909/978-5-89170-353-7-2025-1044

Фингильштейн Д. В., студент

Научный руководитель: Кривко О. А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры, дизайна
и искусств имени А.Д. Крячкова

Fingilshtein D.V., student

Research Advisor: Krivko O. A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Фитнес как ключ к эмоциональному благополучию

Fitness as a Key to Emotional Well-Being

В статье рассматривается связь между фитнесом и эмоциональным благополучием, подчеркивается важность физической активности для психического здоровья. Исследуются механизмы, через которые регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей жизненной удовлетворенности. Обсуждаются различные виды физической активности, включая кардионагрузки, силовые тренировки и йогу, а также их влияние на выработку эндорфинов и других нейромедиаторов. Кроме того, статья анализирует психологические аспекты фитнеса, такие как повышение самооценки и создание социальных связей через занятия спортом. В заключение подчеркивается необходимость интеграции фитнеса в повседневную жизнь как эффективного инструмента для поддержания эмоционального здоровья и улучшения качества жизни. В статье рассматривается связь между фитнесом и эмоциональным благополучием, подчеркивая важность физической активности для психического здоровья. Исследуются механизмы, через которые регулярные тренировки способствуют снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общей жизненной удовлетворенности.

Ключевые слова: фитнес, эмоциональное состояние, стресс, физическая активность

This article examines the relationship between fitness and emotional well-being, highlighting the importance of physical activity for mental health. It explores the mechanisms through which regular exercise reduces stress levels,

improves mood, and increases overall life satisfaction. It discusses different types of physical activity, including cardiovascular exercise, strength training, and yoga, and their effects on the release of endorphins and other neurotransmitters. It also examines the psychological aspects of fitness, such as increased self-esteem and the creation of social connections through exercise. It concludes by emphasizing the need to integrate fitness into everyday life as an effective tool for maintaining emotional health and improving quality of life. This article examines the relationship between fitness and emotional well-being, highlighting the importance of physical activity for mental health. It explores the mechanisms through which regular exercise reduces stress levels, improves mood, and increases overall life satisfaction.

Keywords: fitness, emotional state, stress, physical activity

Фитнес и эмоциональное благополучие находятся в тесной взаимосвязи, это подтверждают множество научных исследований и практический опыт. Частая физическая активность не только укрепляет тело, но и играет ключевую роль в поддержании психического здоровья. Во-первых, занятия спортом способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые способны улучшить настроение и снизить уровень стресса. Регулярные тренировки помогают организму справляться с негативными эмоциями и повышают общее чувство удовлетворенности жизнью. Во-вторых, физическая активность служит эффективным средством борьбы с тревожностью и депрессией. Исследования показывают, что люди, занимающиеся фитнесом, чаще испытывают положительные эмоции и имеют более низкий уровень тревожных расстройств. Это связано с тем, что упражнения помогают сбалансировать уровень серотонина и дофамина, отвечающих за настроение. Кроме того, занятия спортом создают возможность для социальной активности. Групповые тренировки или участие в спортивных мероприятиях способствуют формированию новых связей и укреплению существующих отношений. Социальная поддержка является важным фактором для эмоционального благополучия, так как общение с единомышленниками помогает справляться с трудностями и повышает общее качество жизни. Также стоит отметить, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению сна. Качественный сон играет важную роль в психическом здоровье, поскольку он помогает организму восстанавливаться и справляться с ежедневными стрессами. Люди, занимающиеся фитнесом, часто отмечают улучшение качества сна и общее повышение энергии в течение дня. Наконец, фитнес может стать важной частью рутины, позволяющей людям лучше контролировать свою жизнь. Установление режима тренировок и достижение спортивных целей приносит чувство удовле-

творения и повышает уверенность в себе. Это создает положительный эффект на самооценку и общее эмоциональное состояние. Таким образом, связь между фитнесом и эмоциональным благополучием очевидна. Физическая активность не только укрепляет тело, но и является важным инструментом для достижения психического здоровья и гармонии в жизни [1].

Механизмы, через которые фитнес оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека:

Выброс эндорфинов и их влияние на здоровье человека.

Данные гормоны активно вырабатываются в процессе занятия фитнесом. Эндорфины являются регуляторами настроения и самочувствия человека, так же они снижают стресс и имеют мощное анальгезирующее средство, то есть снимают болевые ощущения. Эндорфины вызывают эйфорию, что дает чувство легкости и энергичности после тренировки [2].

Регулирование кортизола и его влияние на организм.

Регулярные физические упражнения играют значительную роль в регулировании уровня кортизола, который часто называют «гормоном стресса». Постоянно высокий уровень этого гормона в организме может привести к таким негативным состояниям, как тревожность, депрессия и общее ухудшение эмоционального состояния. Занятия фитнесом действуют как естественный регулятор, помогая поддерживать нормальные уровни кортизола в крови. Этот механизм имеет важное значение для стабилизации эмоционального фона, улучшая устойчивость к стрессу и общее психологическое здоровье. Таким образом, физическая активность становится эффективным средством для управления стрессом и поддержания положительного эмоционального состояния [2].

Повышение самооценки и уверенности в себе.

Достижение фитнес-целей, будь то рост силовых показателей, улучшение выносливости или повышение общей физической формы, оказывает значительное влияние на самооценку человека. Этот процесс не ограничивается только физическими изменениями, но затрагивает и глубокие аспекты личности, формируя более позитивное восприятие себя [2].

Преодоление физических трудностей во время тренировок и наблюдение за прогрессом своего тела создают прочный фундамент для развития уверенности в себе. Эта уверенность выходит за пределы спортзала и естественным образом распространяется на другие сферы жизни – карьеру, личные отношения и творческие проекты. Человек начинает верить в свои способности, ставить перед собой более амбициозные цели и успешно их достигать, что, в свою очередь, способствует дальнейшему укреплению самооценки и улучшению эмоционального состояния в целом [2].

Уход от негативных мыслей и снижение тревожности.

Сосредоточенность на выполнении упражнений во время тренировки является эффективным способом отвлечься от негативных мыслей и проблем. Это можно сравнить с активной медитацией в движении, которая не только помогает очистить разум и сосредоточиться на текущем моменте, но и развивает навыки осознанности. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности, переключая внимание с беспокойных мыслей на конкретные действия и ощущения в теле. Кроме того, преодоление физических трудностей во время тренировок укрепляет уверенность в собственных силах и способности справляться с жизненными вызовами [2].

Примеры лучших веток фитнеса, которые помогают добиться эмоционального равновесия. Кардионагрузки – Ускоряют кровообращение и несомненно насыщают мозг кислородом. Данный вид тренировок поднимает настроение, дарит прилив бодрости, и снижают уровень стресса. Силовые тренировки – ощущение прогресса и силы повышают самооценку и уверенность человека в себе, а от этого напрямую зависит его эмоциональное благополучие, так же силовые тренировки способствуют выработке тестостерона, который дает прилив бодрости и энергичности. Йога и медитативные практики – помогает снять стресс благодаря спокойным, плавным движениям и глубокому дыханию. Йога учит расслабляться и приводит в норму эмоциональный фон. Аэробика, танцы и прочие групповые тренировки помогают социализироваться и чувствовать себя частью команды [2].

Мнение одного из ученых о фитнесе. Доктор Чарльз Рэнсфорд – известный специалист в области фитнеса и здоровья, который сделал значительный вклад в популяризацию физической активности и правильного питания. Он часто подчеркивает важность комплексного подхода к фитнесу, который включает как физические упражнения, так и аспекты психического здоровья. Рассмотрим основные идеи доктора Рэнсфорда о фитнесе.

Интеграция физической активности в повседневную жизнь. Доктор Рэнсфорд акцентирует внимание на том, что физическая активность должна быть частью повседневной жизни, а не чем-то, что нужно делать только в спортзале. Он предлагает находить возможности для движения в обычных делах – ходьба, использование лестницы вместо лифта и т. д.

Разнообразие тренировок. Он рекомендует разнообразные виды физической активности, включая кардионагрузки, силовые тренировки, гибкость и баланс. Это помогает не только развивать разные группы мышц, но и предотвращать скуку от однообразных тренировок.

Нужно слушать свое тело. Доктор Рэнсфорд подчеркивает важность прислушивания к своему телу. Если вы чувствуете усталость или боль, это сигнал о том, что стоит сделать перерыв или изменить программу тренировок.

Психическое здоровье. Он также говорит о важности психического здоровья в контексте фитнеса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов и улучшению настроения, что может помочь в борьбе с депрессией и тревожностью

Правильное питание. Важным аспектом его подхода является правильное питание. Он рекомендует сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, чтобы поддерживать уровень энергии и общее состояние здоровья

Долгосрочные цели. Доктор Рэнсфорд советует устанавливать реалистичные долгосрочные цели и подходить к фитнесу как к образу жизни, а не как к временной программе

Эти принципы помогают людям не только достичь своих фитнес-целей, но и улучшить общее качество жизни. Если у вас есть конкретные вопросы о его методах или подходах, дайте знать.

Таким образом, подводя итоги опроса можно сделать вывод, что фитнес играет важную роль в жизни студентов, влияя на их физическое здоровье, эмоциональное состояние и социальные навыки. Регулярные занятия физической активностью помогают им справляться со стрессом, повышают качество жизни и способствуют личностному развитию. Важно помнить, что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и общее благополучие, которое включает в себя как физическую, так и психологическую составляющую. Поэтому интеграция фитнеса в повседневную жизнь студентов является необходимым шагом к достижению гармонии и успеха в учебе и жизни.

Библиографический список

1. Спорт для настроения: как тренировки делают нас счастливее // ddxfitness.ru [Электронный ресурс]. URL: <https://www.ddxfitness.ru/blog/training/sport-dlya-nastroeniya-kak-trenirovki-delayut-nas-schastlivee>.

2. Почему регулярные тренировки помогают улучшить настроение // Фитнес-Студия «Форма» [Электронный ресурс]. URL: <https://ffs.by/o-nas/novosti/pochemu-regulyarnye-trenirovki-pomogayut-uluchshit-nastroenie>.