

Синкина Ю.В.

студент

Фролова Я.В.

студент

Сухорукова Н.Ю., к.э.н.

преподаватель высшей категории по «Физической культуре»

Кузбасский государственный технический университет

г. Прокопьевск

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация

Современный ритм жизни и растущие требования к образованию ставят студентов перед лицом значительных физических и умственных перегрузок. В связи с этим, актуальным становится поиск эффективных средств и методик, направленных на поддержание выносливости, повышение стрессоустойчивости и развитие навыков саморегуляции у студенческой молодежи. Данная статья посвящена исследованию влияния занятий в тренажерном зале на общее состояние здоровья студентов, испытывающих повышенные нагрузки в процессе обучения. Особое внимание уделяется анализу физиологических и психологических аспектов воздействия тренировок с отягощениями на организм, а также их роли в формировании здорового образа жизни и повышении адаптационных возможностей студентов.

Ключевые слова: тренажерный зал, состояние здоровья, здоровье студентов, двигательная активность.

Sinkina Y.V.

student

Frolova Y.V.

student

*Sukhorukova N.Y., Candidate of Economics
teacher of the highest category in «Physical culture»
Kuzbass State Technical University
Prokopyevsk*

THE IMPACT OF GYM CLASSES ON STUDENTS' HEALTH

Annotation

The modern pace of life and the growing demands on education put students in the face of significant physical and mental overloads. In this regard, it is becoming urgent to search for effective means and techniques aimed at maintaining endurance, increasing stress tolerance and developing self-regulation skills among students. This article is devoted to the study of the impact of gym classes on the general health of students experiencing increased stress during the learning process. Special attention is paid to the analysis of the physiological and psychological aspects of the impact of resistance training on the body, as well as their role in shaping a healthy lifestyle and increasing students' adaptive capabilities.

Keywords: gym, health status, health of students, physical activity.

Актуальность проблемы. В современном образовании приоритетное внимание уделяется не только академическим успехам, но и состоянию здоровья, физической подготовке и гармоничному развитию учащихся. Здоровье рассматривается как фундаментальная потребность человека, обеспечивающая возможность продуктивной деятельности и полноценной самореализации в будущем. Именно поэтому активный образ жизни и достаточная двигательная активность приобретают особую значимость для каждого молодого человека.

Цель исследования: изучение влияния регулярных занятий в тренажёрном зале на здоровье студентов высших учебных заведений. Основное внимание уделяется оценке изменений физического состояния, функционального резерва организма и психоэмоционального статуса студентов, занимающихся физической активностью систематически.

Материалы и методы исследования: для участия были привлечены студенты различных факультетов университета в возрасте от 18 до 25 лет. Все участники предварительно дали информированное согласие на участие в исследовании, прошедшем этическое одобрение комиссии университета.

Современное общество сталкивается с серьезной проблемой снижения работоспособности среди студентов и молодых специалистов, во многом обусловленной распространением цифровых технологий и, как следствие, преобладанием малоподвижного образа жизни. Разработчики новых технологических решений, стремясь к автоматизации производственных процессов, часто упускают из виду негативное влияние недостатка физической активности на организм. Гиподинамия, вызванная сидячей работой и ограниченным движением, приводит к ухудшению физического и психического здоровья, снижению концентрации внимания и, в конечном итоге, к снижению общей эффективности труда. В связи с этим, поиск путей интеграции физической активности в повседневную жизнь, особенно для студенческой молодежи, становится важной социальной задачей.

В Российской Федерации наблюдается активное развитие не только традиционной физической культуры, но и ее инновационных форм, что создает благоприятные условия для внедрения оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях. Данный аспект имеет общегосударственное значение и проявляется в растущей популярности такого направления фитнеса, как занятия в тренажерном зале.

Термин «фитнес», прочно вошедший в спортивный лексикон, берет свои корни в английском языке, где выражение «to be fit» означает «быть в форме», «поддерживать себя в хорошем состоянии». Современные специалисты рассматривают фитнес в широком контексте, как стремление человека к комплексному улучшению качества жизни, достижению оптимального баланса всех составляющих здоровья и благополучия, включая социальный, психический, духовный и, конечно, физический аспекты. Таким образом, занятия в тренажерном зале, как одна из форм фитнеса,

способствуют не только развитию физической силы и выносливости, но и позитивно влияют на психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию студентов.

Результаты исследований указывают на то, что система физического воспитания в российских вузах зачастую не обеспечивает студентов достаточным уровнем физической подготовки и оздоровления. Одним из ключевых противоречий является несоответствие между высокими требованиями, предъявляемыми к студентам в рамках общекультурной и профессиональной подготовки, и ограниченными возможностями, предоставляемыми в сфере физического воспитания. Существующие средства и методики физической культуры в вузах зачастую не соответствуют современным потребностям и возможностям студентов.

Вопрос повышения эффективности дисциплины «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений уже на протяжении многих лет остается актуальной и не теряющей своей остроты проблемой. Необходимость поиска новых подходов, современных методик и эффективных инструментов, позволяющих повысить интерес студентов к занятиям спортом и физической культуре, а также обеспечить их всестороннее физическое развитие, является очевидной и требует дальнейшего изучения и практической реализации.

Наблюдается устойчивая тенденция к снижению двигательной активности среди студенческой молодежи, что закономерно приводит к ухудшению их физического состояния. Параллельно фиксируется рост числа различных отклонений в состоянии здоровья студентов. Современный образовательный процесс характеризуется высокой интенсивностью, напряженностью и огромным потоком информации, в то время как физические возможности студентов зачастую не соответствуют возросшим требованиям, предъявляемым образовательными учреждениями [2].

Такое несоответствие негативно сказывается на успеваемости, приводит к снижению показателей здоровья и падению репродуктивного

потенциала молодежи. В связи с этим, назрела острая необходимость в пересмотре содержания программ физического воспитания в высшей школе, с акцентом на современные, эффективные и, что немаловажно, привлекательные для студентов виды физической активности, учитывающие их запросы и мотивацию. Важно создавать условия для формирования устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой, способствовать осознанию студентами ценности здоровья и необходимости ведения активного образа жизни [5].

Важно отметить значительную роль занятий в тренажерном зале как эффективного инструмента для формирования у студентов устойчивого, осознанного отношения к физической активности. Регулярные тренировки помогают организму постепенно адаптироваться к физическим нагрузкам, способствуют переосмыслению устоявшихся представлений о здоровом образе жизни и формируют правильное восприятие ценности здоровья.

Несмотря на постоянно меняющиеся общественные запросы и веяния моды, наблюдается устойчивая тенденция популяризации здоровых практик среди молодежи. В этой связи, необходимо целенаправленно формировать у студентов мотивацию к ведению здорового образа жизни, акцентируя внимание на приоритете здоровья и внешней привлекательности, достигаемых путем регулярных и грамотно организованных тренировок в тренажерном зале. Важно подчеркивать, что занятия в тренажерном зале – это не только способ улучшить физическую форму, но и инвестиция в свое будущее здоровье и благополучие.

Следует признать, что традиционные принципы физической культуры, как отечественные, так и зарубежные, претерпевают значительные изменения, утрачивают свою прежнюю четкость и трансформируются в современные технологии физической культуры. Этот процесс охватывает широкий спектр элементов: от разнообразных физических упражнений и возможностей для двигательной активности до оздоровительных методик, программ и инновационных разработок, созданных различными авторами.

В контексте занятий в тренажерном зале, ключевым ориентиром является оздоровление. Физическая нагрузка рассматривается не как самоцель, а как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и улучшения общего самочувствия. Таким образом, современный подход к физической культуре, реализуемый в тренажерных залах, предполагает интеграцию передовых технологий и принципов, направленных на достижение оптимального здоровья и благополучия занимающихся.

Все вышеизложенное подтверждает, что внедрение такого компонента фитнеса, как занятия в тренажерном зале, в программу высшего образования с целью положительного влияния на здоровье студентов является обоснованным и перспективным решением.

Важно понимать, что понятие «fitness» является многогранным и подразумевает не только занятия спортом или физической культурой в тренажерном зале, но и грамотно подобранную диету, коррекцию веса посредством двигательной активности, а также формирование здоровых привычек в целом.

Цель внедрения фитнес-компонента в программу высшей школы – помочь студентам постепенно освоить принципы здорового образа жизни, научиться правильно питаться, стремиться к поддержанию молодости тела и бодрости духа. Это позволит им не только улучшить свое физическое состояние, но и повысить работоспособность, укрепить иммунитет и снизить риск развития различных заболеваний в будущем.

Стоит отметить, что современная система преподавания физической культуры в высших учебных заведениях часто носит формализованный характер, упуская из виду важные психологические аспекты формирования здорового образа жизни. Высшее образование должно стремиться к созданию у студентов целостного понимания красоты и здоровья человеческого тела, осознания функциональных возможностей организма, начиная с первых

занятий по физической культуре и уделяя особое внимание пользе занятий в тренажерном зале.

Текущий учебный процесс, как правило, вынуждает студентов проводить длительное время в недостаточно проветриваемых помещениях, сохранять неудобную позу, что негативно сказывается на их здоровье, несмотря на увеличение объема получаемых знаний. Мышцы, связки и костная ткань испытывают дефицит необходимых нагрузок, теряют эластичность и работоспособность, подвергаются риску развития атрофии и патологических изменений.

Статистические данные подтверждают данную проблему: заболеваемость среди студентов, что подчеркивает недостаточность существующего курса физической культуры и его неспособность обеспечивать необходимую двигательную активность и полноценное развитие физических качеств, необходимых для поддержания здоровья и высокой работоспособности [1].

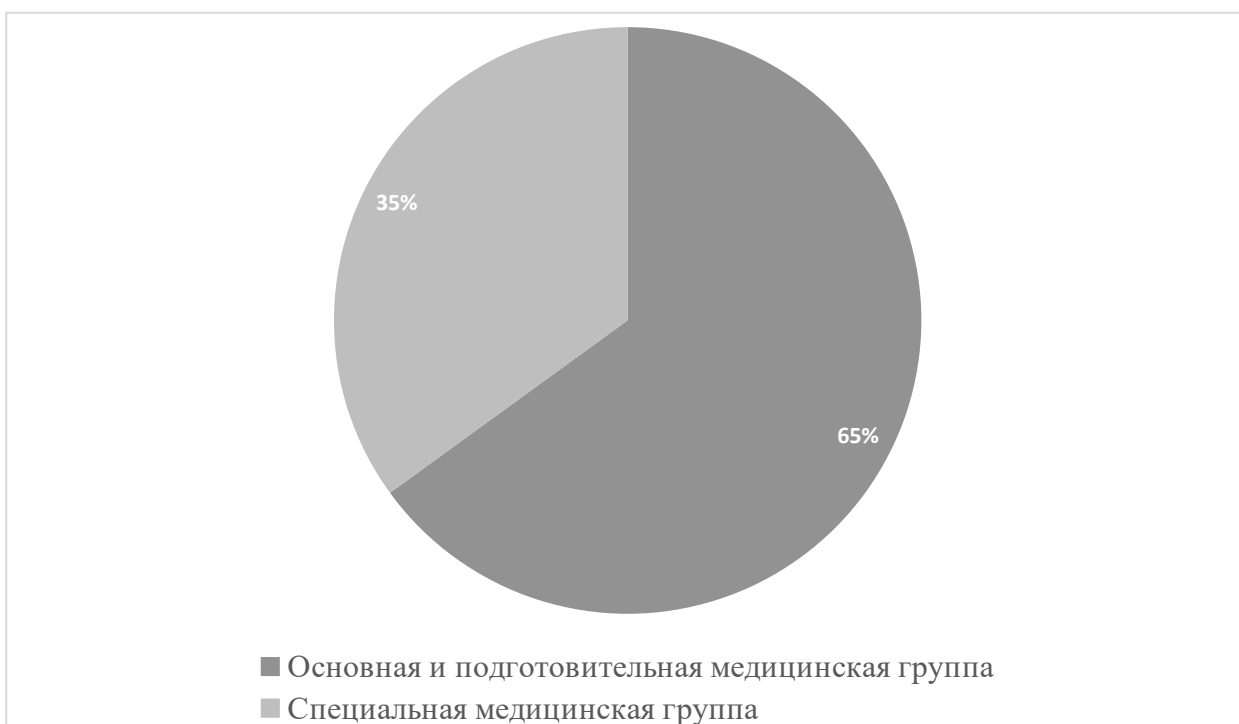


Рисунок 1 – Статистика медицинских групп студентов

Недостаток физической активности – основная причина многих заболеваний. Движение – это естественная потребность организма,

необходимое условие его развития и адаптации. Гиподинамия, или недостаток движения, приводит к серьезным проблемам со здоровьем. В связи с этим, физическое воспитание играет ключевую роль в формировании здорового поколения. К сожалению, в России уровень двигательной активности населения значительно ниже, чем в развитых странах. Регулярно занимаются физической культурой менее 27% россиян, тогда как в развитых странах этот показатель достигает 45% [3].

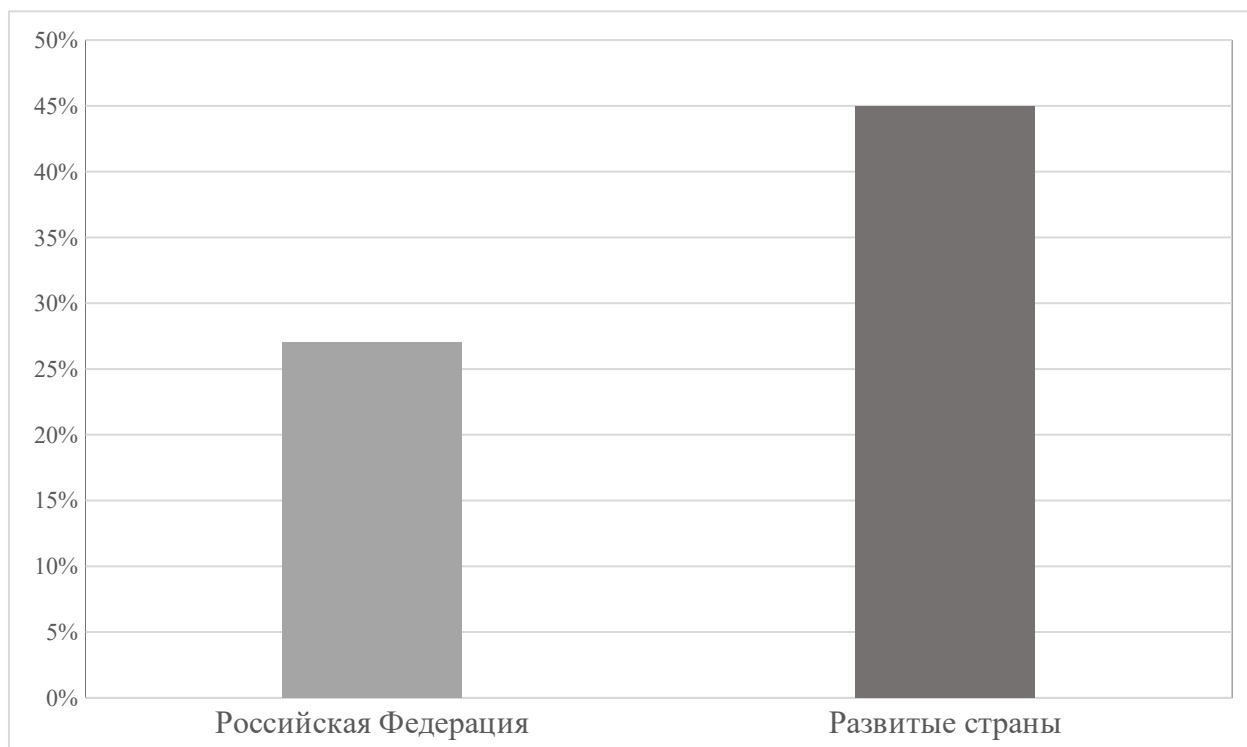


Рисунок 2 – Статистика двигательной активности

Безусловно, центральным элементом физической культуры в высшем учебном заведении должна стать осознанная и активная позиция самого студента, ориентированная на поддержание и развитие всех составляющих здоровья – социального, психологического и физического.

Современные научные исследования убедительно демонстрируют, что именно занятия в тренажерном зале позволяют человеку достичь гармонии между физическим и духовным состоянием, способствуют улучшению психического и физического самочувствия, поддерживают высокий уровень общего тонуса организма на ежедневной основе. Важно подчеркнуть, что регулярные и правильно организованные тренировки в тренажерном зале не

только улучшают физическую форму, но и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние, повышают уверенность в себе и способствуют формированию позитивного отношения к жизни [2].

Опыт высшей школы показывает, что студенты зачастую демонстрируют недостаточное внимание к собственному здоровью, не проявляют достаточной мотивации и не видят смысла в посещении занятий физической культурой, в том числе и в тренажерном зале. Это подчеркивает необходимость внедрения и активного использования инновационных методов в сфере физического воспитания.

Важно понимать, что внедрение занятий в тренажерном зале в качестве альтернативы традиционным занятиям по физической культуре может стать не только эффективным инструментом популяризации здорового образа жизни, но и позволит студентам непосредственно наблюдать результаты физических нагрузок и регулярных тренировок, что, в свою очередь, будет способствовать повышению их мотивации и вовлеченности.

При этом идеология и целеполагание занятий в тренажерном зале должны быть в первую очередь ориентированы на оздоровление, улучшение общего самочувствия и повышение функциональных возможностей организма, а не только на достижение спортивных результатов.

При пропаганде занятий в тренажерном зале среди студентов важно акцентировать внимание на позитивном влиянии тренировок на здоровье студенческой молодежи, подчеркивая следующие ключевые аспекты:

1. Формирование правильной осанки – занятия на тренажерах способствуют укреплению мышц спины и корпуса, что необходимо для поддержания правильной осанки и, как следствие, оптимального расположения внутренних органов.

2. Увеличение эластичности и прочности костей и связок – регулярные тренировки способствуют укреплению костной ткани и повышению эластичности связок, что значительно снижает риск травматизма при падениях или ушибах.

3. Позитивное влияние на состояние суставов – умеренные спортивные нагрузки укрепляют мышцы, окружающие суставы, и улучшают их питание, что благотворно сказывается на их состоянии и подвижности.

4. Развитие и укрепление дыхательной системы – занятия в тренажерном зале улучшают вентиляцию легких, увеличивают жизненную емкость легких и повышают эффективность дыхательной системы в целом, снижая риск развития бронхолегочной патологии.

5. Тренировка сердечной мышцы – регулярные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу, повышают ее выносливость и улучшают кровообращение, что способствует профилактике инсультов и инфарктов в будущем.

6. Улучшение кровообращения и питания головного мозга – активное кровообращение, стимулируемое физическими упражнениями, обеспечивает лучшее снабжение тканей головного мозга кислородом и питательными веществами, что приводит к повышению как умственной, так и физической работоспособности.

7. Снижение уровня стресса и улучшение психоэмоционального состояния – физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, естественных антидепрессантов, снижают уровень стресса, улучшают гормональный фон, стимулируют и укрепляют работу центральной нервной системы.

Безусловно, необходимо помнить, что занятия в тренажерном зале, как и любой вид физической активности, могут оказывать не только положительное, но и потенциально негативное влияние на здоровье. Поэтому крайне важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и настоятельно рекомендовать консультацию со специалистом (врачом, тренером) перед началом занятий. Только квалифицированный специалист сможет оценить состояние здоровья, выявить возможные противопоказания и разработать индивидуальную программу тренировок, учитывающую

физическую подготовку и особенности организма, чтобы минимизировать риски и достичь максимальной пользы от занятий [5].

Действительно, стоит отметить, что регулярные занятия физической культурой, в частности, в тренажерном зале, оказывают заметное положительное влияние на функционирование пищеварительной системы.

Наблюдается повышение аппетита, что связано с увеличением энергозатрат организма. Улучшается деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулируется перистальтика кишечника, что способствует более эффективному перевариванию пищи и выведению отходов.

Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации работы желудка и кишечника, активируют деятельность печени и почек, обеспечивают правильное выделение желчи, предотвращая застой и образование камней и песка в выводящих органах. Это особенно важно для профилактики заболеваний пищеварительной системы и поддержания общего здоровья организма.

Регулярные занятия в тренажерном зале оказывают многостороннее благоприятное воздействие на уровень здоровья студенческой молодежи, выходящее за рамки физического состояния.

1. Студенты, регулярно посещающие тренажерный зал, демонстрируют более высокую социальную активность. Занятия создают платформу для общения, обмена опытом и установления новых контактов.

2. Регулярные тренировки способствуют формированию четкого распорядка дня, дисциплинируют и стимулируют желание общения, что в целом повышает общий жизненный тонус.

3. Студенты становятся более дисциплинированными, ответственными и собранными, что положительно сказывается на их учебной деятельности. Они демонстрируют большую внимательность на экзаменах, контрольных работах и семинарских занятиях.

4. Тренировки на тренажерах формируют навыки самодисциплины, необходимые для достижения поставленных целей, а также умение сотрудничать при выполнении совместных задач.

5. Регулярная физическая нагрузка становится частью повседневной привычки, что способствует поддержанию здоровья и хорошего самочувствия на протяжении всей жизни.

Все эти факторы наглядно свидетельствуют о положительном влиянии занятий в тренажерном зале на здоровье студентов и подчеркивают важную роль физической культуры в формировании гармоничной и успешной личности. Необходимо и дальше развивать и поддерживать инициативы, направленные на популяризацию занятий в тренажерном зале среди студенческой молодежи.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что тренировки в тренажерном зале, соответствующие возрастным особенностям студентов вузов, являются эффективным инструментом для формирования основы постепенного улучшения и укрепления их здоровья, эмоциональной сферы и воли.

Однако, необходимо осознавать, что такие занятия способны оказывать как положительное влияние на состояние студентов, так и вызывать негативные эффекты при неправильном подходе.

Для минимизации рисков и достижения максимальной пользы необходимо:

1. Подробно разъяснять занимающимся воздействие различных видов физической нагрузки на организм, механизмы адаптации и возможные последствия.

2. Строго соблюдать научно обоснованные принципы организации тренировочного процесса на тренажерах, учитывать индивидуальные особенности, уровень подготовки и состояние здоровья каждого студента.

3. Обеспечивать контроль со стороны квалифицированных тренеров и, при необходимости, врачей.

Только в этом случае тренировки в тренажерном зале станут мощным инструментом для поддержания и укрепления здоровья студентов, формирования у них здорового образа жизни и раскрытия их потенциала.

Список используемой литературы:

1. Бикмухаметов, Р. К. Здоровье педагога как образовательная ценность / Р. К. Бикмухаметов. Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. 2011. № 8. С. 67–70.
2. Гусева О. В. Современные тенденции сниженной физической активности в различных возрастных группах населения / О. В. Гусева – Журнал: Профилактическая медицина. 2022;25(9): 111-116 с.
3. Миронова, С. П. Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская, Т. А. Сапегина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. 171 с.
4. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 187 с.
5. Рахматов, А. И. Оздоровительное влияние силовых упражнений / А. И. Рахматов. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 10 (90). – 1357-1361 с.
6. Семенихин, Денис. Фитнес. Гид по жизни. New / Денис Семенихин. – Москва: Издательство АСТ, 2016. – 288 с.