

**УДК 796.011.3**

**Дмитриев Константин Андреевич  
Студент физико-технического факультета  
ФГБОУ ЯрГУ им. П.Г. Демидова  
Г.Ярославль, 2025**

**Научные руководители:**

**Авдеева Светлана Николаевна  
Старший преподаватель  
ФГБОУ ЯрГУ им. П.Г. Демидова  
Г.Ярославль, 2025**

**Маслова Дарья Сергеевна  
Ассистент  
ФГБОУ ЯрГУ им. П.Г. Демидова  
Г.Ярославль, 2025**

**ФИТНЕС И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

*Аннотация: В данной работе проводится комплексный анализ занятий фитнесом, с точки зрения инструмента по улучшению работы студентов обучающихся в высшем учебном заведении (ВУЗ). Рассматриваются его роль в поддержке физического и психического здоровья, влияние на академическую успеваемость, социальную адаптацию и формирование здоровых привычек. Особое внимание уделено интеграции фитнес-активностей в университетскую среду через спортивные клубы, секции и инфраструктуру. Материал может быть полезен как педагогам, проводящим учебные занятия по физической*

*культуре, так и студентам, интересующимися различными методами по снятию стресса.*

*Ключевые слова: фитнес, физическая активность, спорт, студенты, тренировки.*

**Dmitriev Konstantin Andreevich**  
**Student of the Faculty of physics and technologies**  
**Yaroslavl Demidov State University**  
**Yaroslavl, 2025**

**Scientific supervisors:**

**Avdeeva Svetlana Nikolaevna**  
**Senior Lecturer**  
**Yaroslavl Demidov State University**  
**Yaroslavl, 2025**

**Maslova Darya Sergeevna**  
**Assistant**  
**Yaroslavl Demidov State University**  
**Yaroslavl, 2025**

## **FITNESS AND ITS IMPORTANCE FOR UNIVERSITY STUDENTS**

Annotation: This paper provides a comprehensive analysis of fitness classes from the point of view of a tool for improving the work of students studying at a higher educational institution (HEI). Its role in supporting physical and mental health, its impact on academic performance, social adaptation and the formation of healthy habits are considered. Special attention is paid to the integration of fitness activities into the university environment through sports clubs, sections

and infrastructure. The material can be useful both for teachers conducting physical education classes and for students interested in various stress relief methods.

Keywords: fitness, physical activity, sports, students, training.

Фитнес, в широком представлении данного термина, решает одну из глобальных задач в современном обществе - содействие оздоровлению человечества. Занятия фитнесом способствуют оздоровлению одновременно как физической составляющей человека, так и ментальной.

Для студенческой аудитории, в ходе данной работы являющихся целевой аудиторией, фитнес выходит за рамки обычных тренировок, становясь инструментом формирования здоровой и стрессоустойчивой личности.

Цель работы – обозначить положительные аспекты занятий фитнесом, выявить их влияние на жизнь студента и привести примеры интеграции тренировок в повседневную жизнь рядового обывателя.

Исторический контекст и современное состояние

Интерес к физической культуре в образовательной среде имеет глубокие исторические корни. Тесная гармоничная связь здоровья тела и духа прослеживается ещё с времен античных академий. В советской системе образования, обязательная физ. Подготовка была неотъемлемой частью учебного плана. Кроме этого, государственную важность спортивного развития страны подчёркивало введение 11 марта 1931 года спортивного комплекса упражнений «Готов к труду и обороне» или же сокращённо «ГТО».

В 1990-ые годы, многие университетские спортивные программы переживали кризис, на фоне тяжелой политической обстановки в стране, однако уже с начала 2000-ых годов началось их активное возрождение и переориентирование в сторону современных направлений. В наше время,

фитнес является общедоступным благом для каждого студента, выражаясь как обязательными занятиями по физической культуре, так и обширной областью секций дополнительных вне учебных занятий.

Основные элементы и направления студенческого фитнеса:

- Инфраструктура: университетские спортивные залы, тренажерные комплексы, стадионы и открытые площадки
- Программное обеспечение: групповые занятия, к которым можно отнести функциональные тренинги и базовые учебные занятия физической культурой, секции по игровым видам спорта, индивидуальные тренировочные планы.
- Технологическая поддержка: использование фитнес-трекеров, мобильных приложений для тренировок и питания, онлайн платформы мониторинга деятельности.

Влияние фитнеса на ключевые аспекты студенческой жизни:

- Физическое здоровье: регулярные занятия способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению мышечного тонуса и выносливости, формированию правильной осанки, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией.
- Психоэмоциональное состояние: физическая активность способствует борьбе со стрессом и тревожностью, характерными для периодов высокой нагрузки. Занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов, улучшая сон и повышая эмоциональный тонус.
- Академическая успеваемость: следует из улучшения психоэмоционального состояния, влияющего на повышение устойчивости к нагрузке.
- Социализация: фитнес клубы и спортивные секции становятся центрами неформального общения, что способствует развитию коммуникативных навыков индивидуума.

Влияние фитнеса на ключевые аспекты студенческой жизни:

Современный студенческий фитнес развивается на основе современных трендов:

Цифровизация: внедрение онлайн тренировок, спортивных сообществ и геймификации для повышения мотивации.

Индивидуализация: разработка персональных программ с учетом здоровья, целей и возможностей каждого студента.

Развитие инклюзивных программ: обеспечение доступности фитнеса для студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Подытоживая выше указанное, хочется отметить неотъемлимость составляющей фитнеса в жизни студента. Значение выходит за рамки поддержания физической формы, оказывая комплексное положительное влияние на физическое и ментальное здоровье человека в новое время. Перспективы развития видятся в углубленной интеграции культуры фитнеса в повседневную жизнь, в соответствии с современными трендами развития, как технологий, так и общественности.

#### **Использованные источники:**

1. Сайкина Е.Г. Теоретические основы фитнеса: учебное пособие для студ. учреждений выс. проф. образования. СПб.: Арт-Экспресс, 2017. 164 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и молодежи: методология исследования и оценка результатов. – М.: Медицина, 2018. – 256 с.
3. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
4. Ильин, Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2019. – 352 с.
5. Физическая культура и здоровье студентов: учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2014. – 448 с.