

УДК 796.378:159.9

Богданов Д.Р

студент АИС-21

ФМиИТ

“Стерлитамакского филиала УУНиТ”

Шейко Г. А

Преподаватель кафедры “физвоспитание”

ФМиИТ

“Стерлитамакского филиала УУНиТ”

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

### Аннотация

Данная статья исследует влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов. Она обсуждает связь между физической активностью и когнитивными функциями, а также рассматривает результаты исследований, подтверждающие положительное влияние физической активности на успеваемость студентов. Статья также предлагает рекомендации для студентов, желающих улучшить свои учебные результаты через физическую активность.

### Ключевые слова

Физическая культура, студенты, академическая успеваемость, физическая активность, когнитивные функции, здоровый образ жизни, учебные достижения.

Bogdanov D.R

student AIS-21

FMaIT

“ Sterlitamak branch UUSaT ”

Sheiko G. A

Teacher of departments “ physical education “

## THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

### Abstract

This article explores the influence of physical culture on students' academic performance. It discusses the relationship between physical activity and cognitive functions, as well as reviews research findings confirming the positive impact of physical activity on students' academic achievement. The article also offers recommendations for students seeking to enhance their academic performance through physical activity.

### Keywords

Physical culture, students, academic performance, physical activity, cognitive functions, healthy lifestyle, academic achievement.

Физическая активность всегда была неотъемлемой частью здорового образа жизни. Однако ее значение не ограничивается только поддержанием физической формы и предотвращением заболеваний. Современные исследования все больше обращают внимание на взаимосвязь физической

активности с когнитивными функциями и академической успеваемостью, особенно в контексте студенческой жизни. [1]

По мере того, как образование становится все более конкурентоспособным и требовательным, студенты сталкиваются с огромным давлением на успех. В этой ситуации важно понимать, как различные аспекты их жизни могут влиять на учебные достижения. Физическая культура, включая занятия спортом, фитнесом или даже простую активность, такую как ходьба, может сыграть важную роль в этом процессе.

Существует много исследований, демонстрирующих положительное влияние физической активности на когнитивные функции, такие как концентрация, память, внимание и умственная скорость. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и поставки кислорода в мозг, что стимулирует его функционирование. [2]

Физическая активность также способствует выработке нейрохимических посредников, таких как эндорфины, серотонин и допамин, которые улучшают настроение и снижают стресс. Это особенно важно для студентов, часто испытывающих стресс из-за учебы и других обязанностей. [2]

Несмотря на то, что связь между физической активностью и академической успеваемостью может показаться неочевидной, исследования показывают, что она существует. Студенты, занимающиеся спортом или участвующие в регулярных физических упражнениях, часто демонстрируют более высокие показатели успеваемости по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. [3]

Одна из причин этого заключается в том, что физическая активность помогает улучшить сон, что в свою очередь способствует лучшей концентрации и когнитивной функции в течение дня. Кроме того, регулярные тренировки могут помочь студентам управлять своим временем более

эффективно, что позволяет им более эффективно сочетать учебу с другими аспектами жизни.

Помимо когнитивных преимуществ, занятия спортом также помогают обучающимся развивать важные жизненные навыки, такие как командная работа, лидерство и общение. Эти навыки необходимы для успеха не только в академической сфере, но и в будущей карьере и личной жизни. [3]

Для студентов, стремящихся улучшить свою академическую успеваемость через физическую активность, важно придерживаться нескольких простых советов:

1. Найдите время для физических упражнений. Даже небольшие физические упражнения, такие как прогулки или короткие тренировки, могут иметь положительный эффект на ваше здоровье и учебные результаты.

2. Интегрируйте активность в свой распорядок дня: Попробуйте включить физические упражнения в свою ежедневную рутину, например, заменив езду на автомобиле или общественном транспорте на ходьбу или велосипедную езду.

3. Находите мотивацию. Подключитесь к группе единомышленников, присоединитесь к учебным или спортивным клубам, чтобы сделать физическую активность более приятной и мотивирующей.

4. Не забывайте об отдыхе. Важно находить баланс между учебой, физической активностью и отдыхом. Регулярные перерывы помогут вам поддерживать продуктивность и предотвращать переутомление.

Физическая активность играет важную роль в жизни студента не только для поддержания здоровья, но и для улучшения когнитивных функций и академической успеваемости. Интеграция физических упражнений в ежедневную рутину студента может принести множество пользы, помогая им

достигать лучших результатов в учебе и обеспечивая баланс между учебой и здоровым образом жизни.

Список используемой литературы:

- 1) Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 11-17.
- 2) Бажин А.В., Дрягина Е.О. Актуальные проблемы физического воспитания студентов // Материалы VIII международной научно-практической конференции «Современное образование: плюсы, минусы и перспективы», 2017. – С. 18-21.
- 3) Витер М.А., Блохина Н.В. Влияние физической активности на когнитивные функции и успеваемость студентов // <https://scienceforum.ru/2023/article/2018034632>.