

УДК 796.317.7

Скиданов Андрей

**студент АИС-21 ФМиИТ“ Стерлитамакский филиал уфимского
университета науки и технологии”**

Шейко Г. А

Старший преподаватель кафедры физвоспитания

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ:
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
АКАДЕМИЧЕСКОГО УСПЕХА**

Аннотация: Статья подчеркивает важность интеграции физической активности в учебный процесс, влияющей на здоровье, успеваемость и социальную адаптацию студентов.

Ключевые слова: физическая культура, образование, здоровье, академический успех, социальные навыки.

Skidanov Andrey

**student AIS-21 FMiIT “ Sterlitamak branch of Ufa University of Science and
Technology ”**

Sheiko G. A

Senior lecturer of the department of physical education

**THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN EDUCATION: SHAPING A
HEALTHY LIFESTYLE AND ACADEMIC SUCCESS**

Annotation: The article emphasizes the importance of integrating physical activity into the educational process, which affects the health, academic performance and social adaptation of students.

Keywords: physical education, education, health, academic success, social skills.

Физическая культура играет важную роль в образовательном процессе, поскольку она помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся, разнообразить учебный процесс, сделать его более интересным и интерактивным. Занятия физической культурой способствуют индивидуальному развитию каждого ученика, поддержанию здоровья, учитывая его возраст, пол, текущее состояние организма и физическую подготовку. Она не только способствует физическому развитию, но и оказывает существенное влияние на когнитивные способности, социальные навыки и психологическое благополучие. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями помогают укреплять сердечно-сосудистую систему и улучшать общее физическое состояние, а также контролировать вес. Это также снижает риск развития различных заболеваний, связанных с недостатком двигательной активности.

Помимо физических выгод, регулярная физическая активность оказывает значительное воздействие на психическое здоровье студентов. Спорт и физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, что способствует снижению стресса, улучшению настроения и снижению риска развития депрессии у занимающихся. Это позволяет им справляться с учебными нагрузками более эффективно и снижает уровень тревожности, способствуя психологической устойчивости. Исследования показывают прямую связь между уровнем физической активности и успехом в учебе. Регулярные занятия спортом способствуют повышению концентрации, улучшению памяти и когнитивных способностей. Физическая активность

способствует улучшению сна, что также положительно влияет на академическую успеваемость.

Занятия спортом и физическими упражнениями способствуют формированию социальных навыков у студентов. Командные виды спорта учат работать в коллективе, развивают лидерские качества и способствуют формированию дружеских отношений. Это также помогает студентам научиться управлять конфликтами и развивать коммуникативные способности. Для полноценной реализации потенциала физической культуры в образовании необходимо не только проведение уроков физкультуры, но и интеграция активности в повседневную студенческую жизнь. Программы поощрения активного образа жизни, как часть студенческой культуры, способствуют формированию здоровых привычек среди обучающихся. Например, создание специальных спортивных комплексов, проведение спортивных мероприятий и физкультурных конкурсов способствует вовлечению студентов в активные формы отдыха и занятий спортом.

Для максимальной эффективности важно интегрировать физическую культуру в учебный распорядок дня. Это может включать не только занятия по физкультуре, но и возможности для активного передвижения во время перемен между занятиями, создание специальных спортивных мероприятий и клубов, поощрение здорового образа жизни. Физически активные студенты часто проявляют более высокую учебную мотивацию. Регулярные занятия спортом способствуют формированию дисциплинированности, самодисциплины и целеустремленности. Также, спорт делает человека более уверенным в себе, что положительно сказывается на их учебных достижениях. Студенты, занимающиеся спортом, часто демонстрируют лучшие результаты не только в физкультуре, но и в других предметах

благодаря развитию устойчивости к трудностям и умению работать в команде.

Физическая культура является неотъемлемой частью образования, оказывая важное воздействие на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. Интеграция физических упражнений и спорта в образовательный процесс способствует формированию здоровых привычек, улучшению учебной успеваемости и развитию социальных навыков, что является важным элементом для полноценного развития личности.

Физическая культура не только улучшает здоровье студентов, но и помогает им стать активными участниками общества, способными к совместной работе и достижению успеха не только в учебе, но и в жизни в целом.

Исследования показывают, что физическая активность напрямую связана с улучшением когнитивных функций. Учащиеся, регулярно занимающиеся физкультурой, демонстрируют лучшие результаты в тестах на внимание и память. Это связано с тем, что физическая активность стимулирует кровообращение, улучшая снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Увеличение объема серого вещества в областях мозга, отвечающих за память и исполнительные функции, также связано с регулярными физическими упражнениями.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании психологического здоровья учащихся. Регулярные занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревожности, что особенно важно в условиях учебной нагрузки и экзаменов. Спорт способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и создают чувство благополучия. Это, в свою очередь, помогает студентам справляться с повседневными стрессами и сохранять позитивное отношение к жизни и учебе.

Занятия спортом способствуют развитию социальных навыков и интеграции в коллективе. Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол или волейбол, учат студентов работать в команде, развивают лидерские качества и способствуют установлению дружеских связей. Это особенно важно для формирования навыков сотрудничества и коммуникации, которые необходимы не только в учебной, но и в профессиональной жизни.

Для достижения максимального эффекта от физической активности в образовательном процессе необходимо интегрировать её в повседневную жизнь студентов. Это может включать в себя не только регулярные уроки физкультуры, но и проведение спортивных мероприятий, создание спортивных клубов и секций, а также поощрение активного образа жизни в целом. Например, университеты и школы могут организовывать межфакультетские спортивные соревнования, которые будут способствовать вовлечению студентов в активный отдых и укреплению командного духа.

Многие образовательные учреждения внедряют программы поощрения здорового образа жизни, которые включают в себя не только занятия спортом, но и пропаганду здорового питания, отказа от вредных привычек и поддержания психологического здоровья. Такие программы могут включать в себя лекции и семинары, посвященные здоровому образу жизни, индивидуальные консультации с тренерами и диетологами, а также практические занятия по фитнесу и йоге.

Физическая культура играет важную роль в личностном развитии студентов. Она способствует формированию таких качеств, как дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и умение преодолевать трудности. Спорт учит студентов ставить цели и добиваться их, что является важным элементом для достижения успеха не только в учебе, но

и в жизни в целом. Уверенность в своих силах, развитая благодаря занятиям спортом, помогает студентам справляться с различными жизненными ситуациями и принимать взвешенные решения.

Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса, оказывая положительное влияние на физическое, психическое и социальное благополучие студентов. Интеграция физической активности в учебный распорядок дня способствует формированию здоровых привычек, улучшению академической успеваемости и развитию социальных навыков. Для достижения максимального эффекта от занятий физической культурой необходимо проводить комплексный подход, включающий не только уроки физкультуры, но и мероприятия, направленные на поощрение активного образа жизни. Это поможет студентам не только быть здоровыми и успешными в учебе, но и стать активными и успешными участниками общества.

Список используемой литературы:

- 1)Макаренко, А. С. Воспитание человека. Москва: Педагогика, 1989.
- 2)Корчак, Я. Воспитание сердца. Москва: Просвещение, 1991.
- 3) Лубышев Л.И. (ред.). Физическая культура и спорт в системе образования. «Наука»,2015
- 4)Столяров В.И. (ред.). Физическая культура и здоровый образ жизни студентов.«Просвещение»2017
- 5)Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Политиздат, 1975.

6)

[http](http://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/obrazovatelnyaya_rol_fizicheskoy_kultury)

[s://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/obrazovatelnyaya_rol_fizicheskoy_kultury](http://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/obrazovatelnyaya_rol_fizicheskoy_kultury)

∟

- 7) https://www.cdc.gov/healthyschools/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf
- 8) <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1107683>