

Дрючин Андрей Борисович

преподаватель

Рыков Илья Владимирович

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОБЩУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена исследованию влияния физического воспитания на общую успеваемость студентов. В работе рассматривается важность занятий спортом и физической активностью для улучшения когнитивных функций, психоэмоционального состояния и общей успеваемости студентов. В статье проведен анализ результатов различных исследовательских работ, демонстрирующих положительное воздействие регулярных занятий спортом на студентов в учебе, проанализировано значение спорта в образовательном процессе, и связь между уровнем физической активности студентов и их успехами в учебе. Авторами рассматриваются возможные механизмы воздействия физической активности на умственные способности и процессы и обсуждаются практические рекомендации для улучшения образовательной среды.

Ключевые слова: активность, спорт, успеваемость, знания, здоровье, занятие, культура, процессы, тренировка.

Актуальностью данной работы является то, что физическое воспитание играет важную роль в жизни студентов, влияя на их общую успеваемость и здоровье. Современные исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью способствуют улучшению когнитивных функций мозга, повышению концентрации внимания, улучшению памяти и общей работоспо-

способности. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с высокой нагрузкой и стрессом во время учебы.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению общего физического состояния студентов, что в свою очередь может повлиять на их общую успеваемость. Улучшение физического здоровья может привести к уменьшению количества пропущенных занятий из-за болезней, а также повысить уровень энергии и устойчивости к стрессу.

Таким образом, изучение влияния физического воспитания на общую успеваемость студентов является актуальной темой, которая требует дальнейших исследований и внимания со стороны образовательных учреждений.

Целью данного исследования является оценка влияния физического воспитания на общую успеваемость студентов. Мы планируем провести анализ связи между уровнем физической активности студентов и их успехами в учебе, а также выявить возможные механизмы, через которые физическая активность может влиять на когнитивные функции и общую работоспособность студентов. Наша цель – предоставить более глубокое понимание того, как физическое воспитание может быть использовано для улучшения образовательных результатов студентов и предложить рекомендации для образовательных учреждений.

В современном обществе все больше внимания уделяется вопросам здорового образа жизни и физической активности. Однако, помимо улучшения физического состояния, занятия спортом и физической активностью могут оказывать значительное влияние на умственные процессы и общую успеваемость учащихся. В данной научной статье рассматривается важность физического воспитания для улучшения когнитивных функций, психоэмоционального состояния и общей успеваемости студентов.

Влияние физической активности на когнитивные функции Многочисленные исследования показывают, что физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память, скорость мышления и решение проблем. Регулярные занятия спортом улучшают кровообращение и обогащают мозг кислородом, что положительно влияет на его работу. Благода-

ря этому, студенты, занимающиеся спортом, имеют лучшую способность к усвоению информации и успешному выполнению учебных задач. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние также оказывает положительное воздействие на психоэмоциональное состояние студентов. Занятия спортом способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и повышает уровень самооценки. У студентов, занимающихся спортом, наблюдается меньшая склонность к депрессии и тревожности, что также благоприятно сказывается на их общей успеваемости. Влияние физической активности на образовательную среду способствует улучшению образовательной среды. Учебные заведения, где активно развивается спортивная жизнь, создают более благоприятные условия для обучения. Студенты, занимающиеся спортом, чаще посещают занятия, более активно участвуют в жизни университета и проявляют больший интерес к учебе.

Ученые уже давно пришли к выводу что «сидячий» образ жизни оказывает негативное влияние на организм человека. Скапливание крови в сосудах приводит к уменьшению скорости циркуляции кровоснабжения организма. Мышцы не работают, вены закупориваются и теряют свою первоначальную форму и это только начало проблем.

Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, чаще всего сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, которые управляют вниманием, эмоциями, речью, поведением. Если человек быстро и долго пишет, то напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность организма.

Для нормальной умственной работы необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справиться с умственными нагрузками. Во время занятий в зале студент не только

освобождается от перенапряжения, но и ещё получает дополнительную тренировку для мозга. Отсюда следует, что, получая регулярную адекватную физическую нагрузку до, в процессе и после окончания умственного труда нагрузка способна положительно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности. Особенно это наблюдается во время игры в футбол, волейбол, баскетбол. Сложные маневры стимулируют работу серого вещества. Происходит выработка самодисциплины, которая помогает двигаться к поставленным целям, несмотря на все препятствия и трудности, встречающиеся на твоём пути. А также развиваются такие черты как ответственность, коммуникабельность и инициативность.

Занятия физической культурой или спортом, если они носят систематический характер, безусловно, влияют на все системы организма. Прежде всего, влиянию подвергается мышечная и опорно-двигательная система: дозированные нагрузки умеренного характера укрепляют организм, развивая мышечный корсет. В отсутствие таких нагрузок развиваются такие патологии как сколиоз и сутулость, широко распространенные среди школьников, ведущих малоподвижный образ жизни.

Исследования И.Й. Петрушевского (1963) показали, что систематическая физическая тренировка заметно улучшает умственную работоспособность как в обычных условиях (без дополнительных физических нагрузок), так и в условиях физических нагрузок. Исследованиями Г.В. Фольборта (1952) было установлено, что развитие процессов утомления и восстановления происходит не прямолинейно. В процессе восстановления имеется фаза пониженной работоспособности, которая позже сменяется фазой повышенной работоспособности. Автор указывает, что повторные утомляющие нагрузки могут улучшать и усиливать повторяемую функцию или не способствовать развитию состояния хронического утомления (все зависит от интервалов отдыха). Тренировка отражается на способности к интенсивной длительной деятельности и на способности органов быстро включаться в работу и быстро переходить к состоянию покоя.

В данной научной статье нами было проведено исследование воздействия физической культуры на успеваемость студентов. Было проанализировано значение спорта в образовательном процессе. Проведена оценка влияния физического воспитания на общую успеваемость студентов, анализ связи между уровнем физической активности студентов и их успехами в учебе, а также выявить возможные механизмы, через которые физическая активность может влиять на когнитивные функции и общую работоспособность студентов. Основываясь на проведенном исследовании, можно сделать следующий вывод: регулярные занятия спортом оказывают положительное воздействие на учебные показатели, что подтверждается результатами различных исследований. Важно также отметить, что физическая активность способствует улучшению образовательной среды и может быть эффективным инструментом для повышения общей успеваемости студентов. Дальнейшие исследования и разработка программ физического воспитания в высших учебных заведениях могут значительно способствовать улучшению образовательного процесса и результатов обучения студентов.

Список литературы

1. Мусина С.В. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева // Известия ВолгГТУ. – 2008. – №5. – С. 148–150.
2. Романова Е.А. Динамика умственной работоспособности в течение пятилетнего обучения в вузе / Е.А. Романова, В.П. Павлова // Человек. Спорт. Медицина. – 2010. – №37 (213). – С. 23–25. EDN NBPRZX

3. Горелов А.А. Опыт использования средств физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения студентов с нарушениями в состоянии здоровья / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2010. – №6 (77). – С. 185–192.

4. Чернышёва И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / П.В. Чернышева, М.В. Шлемова [и др.] // СИСП. – 2011. – №1. – С. 74–77.