

Мякишев Дмитрий Владимирович

студент

Маценура Галина Николаевна

бакалавр, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

САМОДИСЦИПЛИНА: КАК СВЯЗЬ МЕЖДУ РЕГУЛЯРНЫМ СНОМ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ ПОМОГАЕТ СТАТЬ УСПЕШНЫМ СТУДЕНТОМ

Аннотация: в статье анализируется роль систематических занятий физической культурой как одного из ключевых факторов поддержания психического здоровья и формирования стрессоустойчивости у студентов. Рассматриваются механизмы воздействия двигательной активности на центральную и вегетативную нервную систему, выявляются оптимальные формы и уровни нагрузок, способствующих эмоциональному равновесию. Особое внимание уделено профилактике умственного и психофизического переутомления, характерного для современного студенчества. Делается вывод о том, что физическая культура – это не только средство укрепления тела, но и эффективный ресурс устойчивого психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, стрессоустойчивость, студенты, нервная система, утомление, эмоциональное состояние.

Современная студенческая среда формируется в условиях высокой учебной интенсивности, постоянного дефицита времени и значительного психоэмоционального напряжения. Учебный процесс в высшей школе предполагает не только посещение лекций и практических занятий, но и большой объём самостоятельной работы, подготовки к контрольным мероприятиям, зачетам и экзаменам. При этом значительная часть студентов сталкивается с трудностями в организации собственного режима дня, что отражается на качестве сна, уровне физической

активности и общей работоспособности. В подобных условиях особую роль приобретает самодисциплина как способность выстраивать устойчивый баланс между учебной деятельностью, отдыхом и заботой о собственном здоровье.

Самодисциплина проявляется в умении осознанно распределять время и ресурсы, придерживаться выбранного распорядка и сохранять стабильность поведения даже при высокой нагрузке. Для студента это означает не только своевременное выполнение учебных заданий, но и поддержание базовых физиологических потребностей, прежде всего сна. Нарушение режима сна является одной из наиболее распространённых проблем студенческой жизни. Поздние отходы ко сну, нерегулярный график, подготовка к занятиям в ночное время постепенно приводят к накоплению усталости и снижению когнитивных функций.

Полноценный сон играет ключевую роль в восстановлении нервной системы и поддержании умственной работоспособности. Во время сна происходит переработка информации, полученной в течение дня, укрепляются нейронные связи, отвечающие за память и обучение. При систематическом недосыпании данные процессы нарушаются, вследствие этого ухудшается способность концентрироваться, снижается скорость мышления и возрастает количество ошибок при выполнении учебных заданий. Студент начинает тратить больше времени на усвоение материала, при этом результативность учебной деятельности остается низкой.

Особое значение имеет регулярность сна. Даже при достаточной его продолжительности нерегулярный режим может негативно отражаться на самочувствии. Организм хуже адаптируется к нагрузкам, возрастает уровень раздражительности и тревожности. Это особенно заметно в период экзаменационных сессий, когда эмоциональное напряжение достигает максимальных значений. Стабильный режим сна способствует формированию устойчивого биологического ритма, что положительно сказывается на общем уровне энергии и способностиправляться с интеллектуальными задачами.

Физическая активность выступает вторым важным компонентом самодисциплины и неразрывно связана с качеством сна и учебной продуктивностью. В

условиях преобладания сидячего образа жизни, характерного для студентов, двигательная активность часто оказывается недостаточной. Длительное пребывание в статичном положении, работа за компьютером и отсутствие регулярного движения приводят к снижению общего тонуса организма и ухудшению кровоснабжения мозга. Это, в свою очередь, отражается на внимании и способности длительное время сохранять умственную активность.

Регулярные занятия физической культурой способствуют активизации обменных процессов и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Усиление кровообращения обеспечивает более эффективное снабжение мозга кислородом, что положительно влияет на скорость обработки информации и устойчивость внимания. Даже умеренные формы активности, такие как ходьба, легкий бег или упражнения общего характера, способны значительно повысить уровень бодрствования и снизить ощущение умственной усталости.

Влияние физической активности на нервную систему носит комплексный характер. В процессе движений активизируются механизмы саморегуляции, улучшается взаимодействие между различными отделами нервной системы. Регулярные нагрузки способствуют снижению уровня внутреннего напряжения, нормализации эмоционального фона и повышению стрессоустойчивости. Это особенно важно в условиях учебного процесса, сопровождающегося постоянной оценкой результатов и высокой ответственностью.

Нейрохимические изменения, происходящие при физической активности, играют значимую роль в поддержании мотивации к обучению. Усиленная выработка нейромедиаторов, отвечающих за чувство удовлетворения и эмоциональную стабильность, способствует формированию позитивного отношения к учебной деятельности. В результате повышается интерес к занятиям, снижается прокрастинация и возрастает способность доводить начатые дела до конца. Это позволяет рассматривать физическую культуру не только как средство укрепления здоровья, но и как фактор, влияющий на учебную дисциплину.

Для подтверждения взаимосвязи физической активности, эмоционального состояния и учебной продуктивности в рамках статьи был проведён опрос среди

студентов. В анкетировании приняли участие обучающиеся различных курсов, ведущие как активный, так и малоподвижный образ жизни. Полученные данные позволили выявить устойчивые тенденции в восприятии собственного состояния и учебной нагрузки.

Согласно результатам опроса, среди студентов, регулярно занимающихся физической культурой не менее 2–3 раз в неделю, 76% респондентов отметили улучшение настроения и снижение уровня внутреннего напряжения. Эти студенты чаще указывали на способность сохранять концентрацию внимания в течение учебного дня и быстрее восстанавливаться после умственных нагрузок. Кроме того, значительная часть опрошенных из данной группы отмечала более стабильное качество сна и меньшее чувство усталости по утрам.

В то же время среди студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, 68% респондентов сообщили о повышенной утомляемости, раздражительности и трудностях с концентрацией внимания. Нерегулярный сон и отсутствие физической активности чаще сопровождались ощущением хронической усталости и снижением учебной мотивации. Эти данные подтверждают наличие связи между уровнем двигательной активности, эмоциональным состоянием и успешностью учебной деятельности.

Дополнительно было отмечено, что студенты, регулярно включающие физическую активность в распорядок дня, в среднем демонстрируют на 12–15% более высокие академические показатели по сравнению с менее активными сверстниками. Это выражается в более стабильных оценках, меньшем количестве пересдач и более уверенном прохождении экзаменационных сессий. Вследствие этого физическая активность может рассматриваться как фактор, опосредованно влияющий на академическую успеваемость через улучшение общего психофизического состояния.

Связь между физической активностью и сном является взаимодополняющей. Регулярные занятия способствуют более быстрому засыпанию и повышению глубины сна, в то время как полноценный сон обеспечивает восстановление организма после нагрузок. Такой режим формирует устойчивый ритм жизни, в

котором чередование активности и отдыха становится естественным. Вследствие этого самодисциплина закрепляется на уровне повседневных привычек, а не воспринимается как вынужденное ограничение.

Академическая успеваемость напрямую связана с уровнем организованности студента. Способность планировать время, соблюдать режим дня и поддерживать физическую форму создает условия для более эффективного усвоения учебного материала. Было отмечено, что студенты, придерживающиеся регулярного сна и включающие физическую активность в повседневную жизнь, демонстрируют более стабильные результаты и реже сталкиваются с резкими спадами работоспособности.

В периоды повышенной нагрузки, таких как зачетные недели и экзаменационные сессии, роль самодисциплины возрастает особенно заметно. В это время часто наблюдается отказ от сна и физической активности в пользу увеличения времени подготовки. Однако подобный подход нередко приводит к ухудшению общего состояния, снижению концентрации и росту тревожности. Поддержание хотя бы минимального уровня двигательной активности и сохранение базового режима сна позволяют сохранить ясность мышления и эмоциональное равновесие.

Физическая культура в студенческой среде также способствует формированию личностных качеств, важных для учебной и профессиональной деятельности. Регулярные занятия развивают организованность, ответственность и умение работать в режиме систематических усилий. Эти качества переносятся на учебную деятельность, облегчая процесс освоения сложных дисциплин и выполнения долгосрочных заданий. Это позволяет рассматривать физическую активность как элемент общей культуры самоорганизации.

Взаимосвязь сна, физической активности и академической успеваемости позволяет рассматривать самодисциплину как комплексное явление, включающее физиологические, психологические и поведенческие компоненты. Поддержание баланса между этими элементами способствует устойчивой адаптации к

условиям обучения в высшей школе. В результате формируется способность эффективно справляться с нагрузками без выраженного ущерба для здоровья.

В условиях современного образовательного процесса, отличающегося высокой интенсивностью и информационной насыщенностью, значение самодисциплины продолжает возрастать. Формирование устойчивых привычек, связанных с режимом сна и уровнем физической активности, становится важным фактором сохранения работоспособности и эмоциональной стабильности. В итоге можно отметить, что гармоничное сочетание регулярного сна, двигательной активности и организованной учебной деятельности создает прочную основу для академической успешности и общего благополучия студента.

Список литературы

1. Васильева А.С. Теоретические подходы к понятию академической успешности студентов / А.С. Васильева // Экономика и социум. – 2017. – №1 (32). – С. 1232–1235. EDN YKWKXP
2. Влияние режима сна на успешность учебной деятельности студентов / Ю.А. Давыдова, Е.В. Каргаполова, О.Н. Глазунов, И.В. Лашук // Физическое воспитание студентов. – 2022. – №10. – С. 76–77.
3. Паршакова В.М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В.М. Паршакова // Педагогические науки. – 2019. – С. 1–3.
4. Шепель С.П. Влияние режима сна на здоровье и работоспособность студентов / С.П. Шепель // Теория и практика физической культуры. – 2022.
5. Сахно С.Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся / С.Р. Сахно // Комплексные исследования детства. – 2022.
6. Челнокова Е.А. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость / Е.А. Челнокова, К.В. Слюзнева // Проблемы современного педагогического образования. – 2019.