

УДК 37.037

Шестаков Артём Викторович

студент бакалавриата
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
Pc-ryazan@yandex.ru

Artyom V. Shestakov

Bachelor
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

Пожималин Вячеслав Николаевич

Доцент кафедры физической подготовки
и спорта
Академия права и управления Федеральной
службы исполнения наказания
Рязань, Россия
pozhimalin68@mail.ru

Vyacheslav N. Pozhalin

Associate Professor of the Department
of Physical Training and Sports
Academy of Law and Management
of the Federal Penitentiary Service
Ryazan, Russia

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
В ПОВЫШЕНИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
УСПЕВАЕМОСТИ И УЛУЧШЕНИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
СТУДЕНТОВ**

**THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY
IN INCREASING ACADEMIC
PERFORMANCE AND IMPROVING
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF STUDENTS**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы влияния физической активности на успеваемость и психологическое благополучие студентов. Проводится анализ взаимосвязи физической подготовки и академической успеваемости учащихся. Результатами исследования являются рекомендации для студентов. Сделан вывод о позитивном влиянии физической культуры на академическую успеваемость и психологический климат студентов.

Ключевые слова:

физическая активность, психологическое благополучие, академическая успеваемость, психологическое благополучие

Abstract

The article discusses the impact of physical activity on students' academic performance and psychological well-being. The analysis of the relationship between physical fitness and academic performance of students is carried out. The results of the study are recommendations for students. The conclusion is made about the positive impact of physical culture on academic performance and the psychological climate of students.

Keywords:

physical activity, psychological well-being, academic performance, psychological well-being

Физическая активность имеет огромное значение для общего здоровья и благополучия человека. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ, снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению общего уровня энергии. Тренировки улучшают сон, способствуют снижению веса, укрепляют мышцы и суставы, улучшают гибкость и координацию движений.

Важно помнить, что регулярность и умеренность в физических нагрузках играют ключевую роль в достижении здоровья и хорошего самочувствия. Начинать следует с небольших нагрузок, постепенно увеличивая их интенсивность и объем. Ведение

активного образа жизни и забота о своем теле приносят не только физические, но и эмоциональные и психологические выгоды.

Физическая активность имеет непосредственное влияние на академическую успеваемость студентов. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют улучшению когнитивных функций и памяти. Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения мозга, увеличению уровня гормонов, ответственных за нейропластичность, а также способствует снижению стресса и улучшению общего физического и психического состояния. В результате студенты, которые регулярно занимаются спортом или физическими упражнениями, обычно имеют лучшие показатели по успеваемости и лучше справляются с учебными нагрузками. Внедрение физической активности в повседневную жизнь студентов может стать эффективным способом повышения их академической успеваемости.

Регулярные занятия спортом или физическими упражнениями помогают улучшить кровоснабжение мозга, что способствует лучшей концентрации и запоминанию информации.

Студенты, занимающиеся физической активностью регулярно (от 3 до 5 раз в неделю), имеют более высокие показатели успеваемости, в среднем их средний балл общей успеваемости выше на 0,7 по сравнению со студентами, не занимающимися физическими тренировками. Абсолютное большинство студентов, которые уделяют достаточно времени спорту, демонстрируют стабильно высокие оценки по всем предметам [2, с. 115].

Возможные причины такого различия могут быть обусловлены несколькими факторами. Во-первых, физическая активность способствует улучшению физического и психического состояния человека, его общей работоспособности и концентрации внимания. Благодаря этому, студенты, которые занимаются спортом, могут эффективнее усваивать учебный материал и справляться с учебными нагрузками.

Во-вторых, спортивные тренировки часто развивают такие важные качества, как дисциплина, целеустремленность и настойчивость. Эти навыки могут оказывать положительное влияние на организацию учебного процесса, способствуя более систематическому подходу к изучению материала и выполнению заданий.

Введение спорта в свою жизни поможет не только улучшить их академическую производительность, но и поддерживать психологическое благополучие.

Поддержание баланса между учебой и физической активностью является ключевым фактором для успешной учебы и здоровья.

Исследования показывают, что занятия спортом или физическими упражнениями не только улучшают физическое здоровье, но и оказывают положительное воздействие на умственные способности [1, с. 410].

Спорт оказывает огромное влияние не только на физическое здоровье, но и на психологическое благополучие. Регулярные занятия спортом и физические упражнения помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и повысить самооценку. Рассмотрим подробнее эти взаимосвязи:

1. Снижение уровня стресса и тревожности:

✓ Физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и тревоги, создавая ощущение эйфории и удовлетворения.

✓ Во время физической активности происходит переключение внимания с проблем и тревожных мыслей на выполнение упражнений, что способствует психологической разгрузке.

✓ Спорт помогает регулировать уровень кортизола – гормона стресса, снижая его негативное воздействие на организм.

2. Повышение настроения и эмоционального равновесия:

✓ Регулярные занятия спортом улучшают сон, что, в свою очередь, положительно влияет на настроение и эмоциональное состояние.

✓ Физическая активность повышает уровень серотонина и дофамина – нейромедиаторов, отвечающих за чувство радости, удовольствия и мотивации.

✓ Спорт помогает выработать устойчивость к стрессу, что позволяет легче справляться с эмоциональными нагрузками и сохранять позитивный настрой.

3. Улучшение самооценки и уверенности в себе:

✓ Достижение спортивных целей, даже небольших, способствует повышению самооценки и уверенности в своих силах.

✓ Физическая активность улучшает внешний вид, что также положительно влияет на самовосприятие и самооценку.

✓ Спорт помогает развить дисциплину, целеустремленность и выносливость – качества, которые способствуют успеху в различных сферах жизни.

Студенческая жизнь насыщена учебой, экзаменами, подработкой и социальными активностями. В таком ритме легко забыть о важности физической активности. Однако, регулярные занятия спортом – это не роскошь, а необходимость для поддержания здоровья, бодрости духа и повышения эффективности учебы. Вот несколько практических рекомендаций, как сделать физическую активность частью студенческой жизни:

Найдите вид активности по душе: Бег, плавание, танцы, йога, боевые искусства - выбор огромен! Экспериментируйте, пока не найдете то, что вам действительно нравится.

Составьте расписание: Внесите тренировки в свой недельный план, как и любые другие важные дела. Даже 30 минут в день 3-4 раза в неделю принесут ощутимые результаты.

Воспользуйтесь университетской инфраструктурой: Многие вузы предлагают бесплатные или доступные по цене спортивные секции, тренажерные залы, бассейны.

Ходите пешком: Откажитесь от транспорта на короткие дистанции. Прогулка пешком до университета или магазина – это отличная возможность размяться.

Пользуйтесь лестницей: Забудьте про лифт! Подъем по лестнице – это мини-тренировка для ваших ног и сердечно-сосудистой системы.

Делайте зарядку: Небольшая разминка утром или в перерывах между учебой поможет взбодриться и повысить концентрацию.

Найдите единомышленников: Заниматься спортом с друзьями веселее и мотивирующе! Организуйте совместные пробежки, походы в бассейн, игры в футбол или волейбол.

Примите участие в спортивных мероприятиях: Университеты часто проводят спортивные соревнования, марафоны, турниры. Это отличная возможность проявить себя, получить заряд позитива и познакомиться с новыми людьми [5].

Занятие спортом играет решающую роль в повышении работоспособности и улучшении психологического состояния студентов. Понимание важности спорта и мотивации развития в его занятиях является ключом к получению этих преимуществ. Студенты, которые понимают, что спорт приносит пользу их общему благополучию, с большей вероятностью будут заниматься им регулярно и, следовательно, пожинать его плоды.

Спорт развивает физические качества, такие как выносливость, сила и координация, необходимые для нормального развития мозга. Регулярная видимая активность увеличивает приток крови к мозгу, поддерживая критический уровень кислорода и питательных веществ. Это улучшает когнитивные функции, включая память, внимание и способность решать проблемы. Кроме того, спорт высвобождает эндорфины, которые обладают обезболивающим и повышающим настроение эффектом.

Мотивация – это движущая сила, которая заставляет студентов заниматься спортом. Внутренняя мотивация, исходящая из личного интереса и удовольствия, является наиболее устойчивым типом. Студенты, которые занимаются спортом, с большей вероятностью будут вкладывать в них усилия и управлять ими. Внешняя мотивация, которая исходит из внешних наград или признания, может быть полезной в краткосрочной тенденции, но она менее эффективна для поддержания устойчивой приверженности.

Создание позитивного отношения к спорту имеет решающее значение для мотивации. Студенты должны понимать, что спорт не должен быть следствием, а скорее приведет к улучшению физического и психического состояния. Предоставление выбора различных видов спорта и установка реалистичных целей может помочь учащимся получить удовольствие от занятий спортом и повысить их мотивацию.

Список использованных источников

1. Астахов Н.Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента /Н.Э. Астахов // Молодой ученый. – 2019. – № 46 (232). – С. 409-411.

2. Сапожникова О.В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О.В. Сапожникова, А.В. Шешенина, Д.С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – № 1. – С.115-117.

4. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.

5. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

6. 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. - 2021. - № 6 (77)-С185-192

7. Чернышева. И.В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / И.В. Чернышева. М.В. Шлемове и др. // СИСП-2019 №№1С74-77. Практикум по психологии