

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING IN THE FRESH AIR ON EMOTIONAL STATE STUDENTS OF THE PACIFIC STATE UNIVERSITY

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

Pacific State University

MALINOVSKY Nikolay Vladimirovich

Supplementary Education Teacher

Khabarovsk Road-building Technical College

Khabarovsk, Russia

This article discusses the importance of physical education in the fresh air. The influence of physical culture on the emotional state of students. We conducted a survey of students attending classes, followed by an assessment of the results. After that, conclusions were drawn.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, emotional state, outdoor activities.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

МАЛИНОВСКАЯ Ольга Викторовна

старший преподаватель

МОРОЗ Анна Григорьевна

студент-бакалавр

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Россия

Данная статья посвящена изучению влияния занятий спортом на академическую успеваемость студентов. В ходе исследования были проанализированы данные об участии студентов в спортивных мероприятиях и их успехах в учебе. Результаты исследования позволяют сделать вывод о положительном влиянии занятий спортом на академическую производительность студентов, а также выделить ключевые рекомендации по организации спортивной деятельности в учебных заведениях.

Ключевые слова: занятия спортом, академическая успеваемость, студенты, исследование, рекомендации, спортивная деятельность, учебное заведение.

Современный мир характеризуется высоким уровнем конкуренции и стремительными темпами жизни, что требует от людей не только профессиональной, но и физической подготовленности. В рамках образовательной сферы все больше внимания уделяется вопросу влияния занятий спортом на академическую успеваемость студентов.

В наше время все больше исследователей и педагогов обращают внимание на связь между физической активностью и успехами в учебе. Ведь здоровое тело – здоровый ум, именно поэтому понимание влияния спорта на учебные показатели является актуальной и важной задачей в области образования.

Целью данной статьи является систематизация и анализ научных данных о влиянии занятий спортом на академическую успеваемость студентов. Основные задачи обзора включают в себя изучение связи между физической активностью и учебными показателями, анализ психологических и социальных аспектов воздействия спорта на эффективность учебного процесса, а также формулирование практических рекомендаций для улучшения образовательных результатов с помощью спортивных занятий.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, как физического, так и психического. Регуляр-

ные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшают общее физическое состояние организма, способствуют поддержанию нормального веса и повышению выносливости. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов радости, что способствует снижению уровня стресса, улучшению настроения и общего психического состояния студента.

Одной из важных аспектов влияния физической активности на студентов является ее связь с учебной эффективностью. Несомненно, занятия спортом могут оказывать позитивное воздействие на учебные показатели. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и мозговой деятельности, что может привести к повышению концентрации внимания, улучшению когнитивных функций и более эффективному усвоению учебного материала. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию дисциплины, целеустремленности и усидчивости – качеств, необходимых для успешных учебных достижений [1].

Спорт имеет значительное влияние на психологические аспекты студенческой жизни, включая воздействие на учебные показатели. Один из ключевых психологических аспектов, на которые оказывает влияние занятие спортом, это стрессоустойчивость. Регулярные тренировки и физическая активность помогают уменьшить уровень стресса у студентов. Физические упражнения способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают справляться с негативными эмоциями и улучшают общее психологическое состояние студента. Повышенная стрессоустойчивость позволяет студентам более эффективно справляться с учебными нагрузками и улучшает их психологическое благополучие.

Еще одним важным психологическим механизмом, способствующим повышению академической успеваемости благодаря занятиям спортом, является улучшение концентрации. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и мозговой деятельности, что положительно сказывается на когнитивных функциях и

способности студентов к концентрации. Более эффективная работа мозга благоприятно влияет на способность студентов усваивать и запоминать информацию, а также повышает продуктивность учебного процесса. Таким образом, спорт не только улучшает физическое здоровье и стрессоустойчивость студентов, но и способствует повышению учебной эффективности за счет улучшения психологических механизмов, ответственных за работу мозга и психическое состояние.

Социальные аспекты взаимосвязи спорта и успехов в учебе являются важными для формирования личности студента и его социализации. Один из таких аспектов – это формирование командного духа и ответственности. Участие в спортивных командах помогает студентам научиться работать в коллективе, сотрудничать с товарищами, учиться доверять другим и быть надежными партнерами. Это способствует развитию в студентах таких социальных качеств как взаимовыручка, умение работать в команде, уважение к мнению других, а также формирование чувства ответственности за свои действия и за результаты работы команды. Все эти навыки и качества, приобретенные во время занятий спортом, могут быть применены в учебе, что в свою очередь способствует повышению успеваемости и успешности студента [2].

Развитие лидерских качеств через занятия спортом также оказывает положительное влияние на учебные показатели студентов. Участие в соревнованиях, возможность быть капитаном команды, руководить тренировками – все это формирует в студенте лидерские навыки и способности. Успешный лидер в спорте обычно обладает такими качествами как целеустремленность, организованность, способность мотивировать и вдохновлять других. Эти качества могут быть перенесены на учебу, где студент может выступать в роли лидера в групповых проектах или научиться успешно управлять своим временем и ресурсами для достижения поставленных целей.

Исследования И.И. Петрушевского подтверждают, что регулярные физические тренировки положительно влияют на умствен-

ную работоспособность как при отсутствии физических нагрузок, так и во время таковых. Г.В. Фольборт выявил, что процессы утомления и восстановления не протекают линейно: после фазы пониженной работоспособности наступает фаза повышенной работоспособности. Повторные утомляющие нагрузки могут либо улучшать функцию в результате тренировки, либо способствовать развитию хронического утомления в зависимости от регулярности отдыха. Тренировка влияет на способность к продолжительной интенсивной деятельности и на готовность органов быстро переключаться между работой и отдыхом.

В доступной литературе было найдено много исследований, демонстрирующих, что студенты и школьники, занимающиеся спортом, обладают более высокой работоспособностью и успеваемостью по сравнению с теми, кто не занимается спортом. Однако в случаях, когда занятия спортом становятся чрезмерными в плане затрат времени, объема и интенсивности тренировок, успеваемость может оказаться ниже, чем при оптимальных тренировках. К сожалению, этот аспект исследован не так подробно. Существует лишь одно исследование, которое подтверждает описанное выше утверждение. В нем автор указывает, что студенты старших курсов, занимающиеся спортом до 20 часов в неделю, показывают более низкую успеваемость по сравнению с теми, кто тратит на тренировки от 6 до 8 часов в неделю [3].

Практические рекомендации по организации спортивных мероприятий для студентов:

1. Необходимо разработать разнообразные спортивные программы, учитывая интересы и предпочтения студентов. Включение различных видов спорта поможет привлечь больше участников.

2. Создание спортивных команд и клубов на университете способствует формированию дружеской атмосферы и командного духа. Это может быть футбольная, волейбольная, баскетбольная или другая спортивная группа.

3. Организация спортивных соревнований и турниров среди студентов будет стимулировать их участие в спорте и способствовать развитию соревновательного духа.

4. Проведение физкультурных мероприя-

тий, например, утренних зарядок или спортивных праздников, поможет стимулировать интерес студентов к здоровому образу жизни и физическим упражнениям [4].

Советы по интеграции спортивной деятельности в учебный процесс:

1. Создание гибкого расписания занятий, которое учитывает время для спортивных тренировок студентов, позволит им успешно сочетать учебу и занятия спортом.

2. Поощрение совмещения обучения и спорта за счет предоставления льгот или бонусов тем студентам, которые активно занимаются спортом и достигают хороших результатов.

3. Проведение лекций и семинаров на тему здорового образа жизни и физической активности поможет студентам осознать важность спорта для здоровья и успеха в учебе.

4. Сотрудничество с тренерами и спортивными организациями для предоставления студентам доступа к качественному спортивному оборудованию, тренировкам и соревнованиям.

Сводный анализ основных выводов обзора позволяет сделать несколько ключевых наблюдений. Во-первых, спорт играет важную роль в жизни студентов как средство поддержания физического здоровья и эмоционального равновесия, так и как инструмент формирования дисциплины, целеустремленности и командного духа. Во-вторых, интеграция спортивной деятельности в учебный процесс способствует улучшению академической успеваемости за счет повышения концентрации, улучшения памяти и общей работоспособности студентов.

Подводя итоги, следует отметить, что спорт необходимо включать в университетскую жизнь как неотъемлемую часть формирования личности и успешного обучения. Использование разнообразных спортивных мероприятий для студентов, создание спортивных команд и клубов, организация соревнований и поддержка здорового образа жизни на кампусе – все это способствует не только физическому развитию, но и обогащению общественного и академического опыта студентов.

Важность спорта для академической успешности является фундаментальной. Через участие в спортивных мероприятиях студенты улучшают свою способность к адаптации к

стрессовым ситуациям, развивают коммуникативные навыки, обучаются управлению временем и целям. Все это в итоге способствует повышению мотивации к учебе, улучшению результатов и обогащению личностного роста

студентов. Таким образом, спорт является неотъемлемой частью современного образовательного процесса, способствующей не только физическому здоровью, но и психологической и академической успешности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Аstrand П.О.* Оздоровительные эффекты физических упражнений / П.О. Аstrand, И.В. Муравов // Валеология. – 2004. – № 2. – С. 64-70.
2. *Григорьев В.И.* Образ жизни и здоровье студентов: учебно-методическое пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко; С.-Петерб. гос. ун-т экономики и финансов. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 119 с.
3. *Еркомайшвили И.В.* Основы физической культуры. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГНТУ, 2004. – 191 с.
4. *Зайнетдинов В.А., Валеев Д.З.* Физическая культура (лекционный курс). – Уфа: УГНТУ, 2007. – 96 с.

THE IMPACT OF SPORTS ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE: RESEARCH AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS

MALINOVSKAYA Olga Viktorovna

Senior Lecturer

MOROZ Anna Grigoryevna

Bachelor Student

Pacific State University

Khabarovsk, Russia

This article is devoted to the study of the impact of sports on the academic performance of students. The study analyzed data on students' participation in sports activities and their academic success. The results of the study allow us to conclude about the positive impact of sports on the academic performance of students, as well as to identify key recommendations for the organization of sports activities in educational institutions.

Keywords: sports, academic performance, students, research, recommendations, sports activity, educational institution.