

*Фомичев А.А.*

*САФУ*

*Соавтор: Цинис А.В., кандидат педагогических наук, доцент САФУ им. М.В. Ломоносова*

## **ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Физическая культура — важнейшая составляющая жизни студентов. В период обучения в вузе возрастает умственная и эмоциональная нагрузка, и чтобы справиться с этим, необходимы регулярные физические нагрузки, так же она направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей, развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность - ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека. В данной работе рассматривается влияние занятий физической культурой на успеваемость студентов.

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние физической активности на когнитивные способности. Регулярные тренировки улучшают кровоснабжение мозга, способствуют выработке эндорфинов и улучшают общее состояние здоровья. Также физические нагрузки способствуют снятию напряжения, которое неизбежно накапливается в процессе обучения.

По данным ВОЗ, минимально рекомендованная физическая активность для молодежи составляет не менее 150 минут умеренной нагрузки в неделю. Однако среди студентов этот показатель нередко занижен из-за недостатка времени, мотивации или условий. В то же время те студенты, кто регулярно

занимается физкультурой, демонстрируют более высокие показатели не только по физическим, но и по академическим критериям.

Регулярная физическая нагрузка приводит к улучшению функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем. Благодаря улучшению кровообращения мозг получает больше кислорода, что стимулирует умственную деятельность.

Физические упражнения также способствуют активации нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин, которые напрямую связаны с мотивацией, настроением и концентрацией внимания — важнейшими составляющими успешного обучения.

Физическая культура снижает уровень тревожности, способствует избавлению от депрессивных состояний и стабилизирует эмоциональный фон. Регулярные занятия спортом позволяют студентам легче переносить стресс, связанный с экзаменами и контрольными мероприятиями, а также лучше адаптироваться к социальным условиям образовательной среды.

Ряд отечественных и зарубежных исследований показал, что студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, имеют более высокий средний балл, реже пропускают занятия по состоянию здоровья, быстрее усваивают материал и проявляют большую активность на занятиях.

Физическая активность способствует формированию самодисциплины, организованности и способности планировать своё время. Эти качества напрямую влияют на академическую успешность. Студенты, ведущие активный образ жизни, чаще достигают высоких результатов не только в спорте, но и в учебе.

## **Цель и задачи исследования**

Цель: определить, как регулярные занятия физической культурой влияют на успеваемость и здоровье студентов.

Задачи:

- выявить уровень физической активности студентов;
- установить среднюю успеваемость;
- выявить субъективное восприятие влияния физкультуры на учебную деятельность;
- провести анализ полученных данных.

## **Вопросы анкеты**

1. Занимаетесь ли вы физической культурой регулярно (не менее 2 раз в неделю)?
2. Какие виды физической активности вы предпочитаете?
3. Помогает ли физическая активность справляться с учебной нагрузкой?
4. Как вы оцениваете свою среднюю успеваемость (по 5-балльной шкале)?
5. Замечаете ли вы улучшение самочувствия после занятий?

## Результаты исследования

В ходе исследования был определен процент людей, которые уделяют время физической культуре или же ничем не занимаются.



Рисунок 1. Процент людей, занимающихся физкультурой.

Из данного графика можно понять, что большинство опрошенных регулярно занимаются физической культурой.

Следующий вопрос был об предпочтениях в видах физической культуры. Ответы продемонстрированы на рисунке 2.

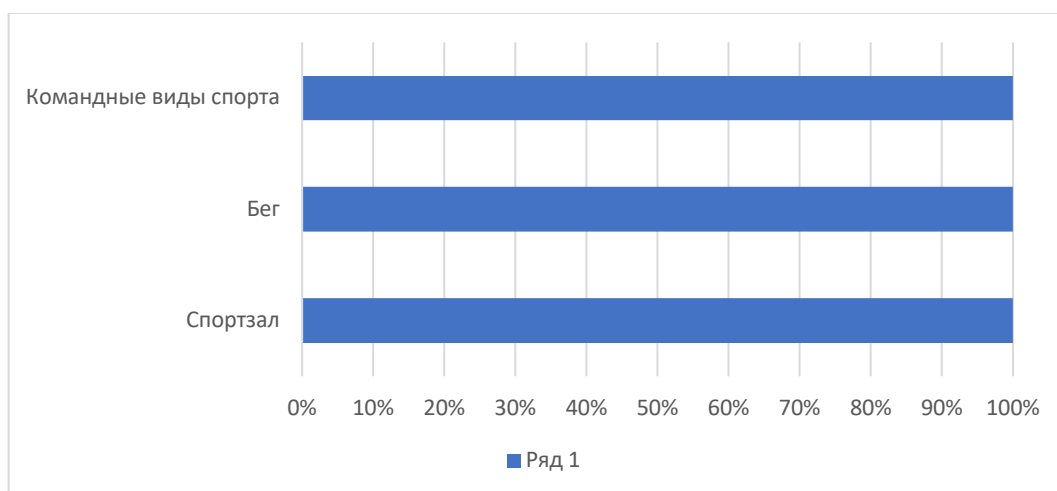


Рисунок 2. Предпочтения в активности.

Из данной темы вопроса можно понять, что студенты выбирают те виды спорта, которые являются доступными и универсальными. Хорошо влияющие на физическое состояние и эмоциональное здоровье человека.

Следующий вопрос был задан о том, помогает ли им физическая культура справляться с учебной нагрузкой.



Рисунок 3. Процент людей, которым физическая культура помогает в учебе.

Можно увидеть, что большинство людей, кто занимается спортом, действительно видят улучшения в учебной программе.

Тема следующего вопроса заключается в том, чтобы студенты оценили свою среднюю успеваемость. Были опрошены люди, которые занимаются физической деятельности и те, которые не занимаются какой-либо активностью.

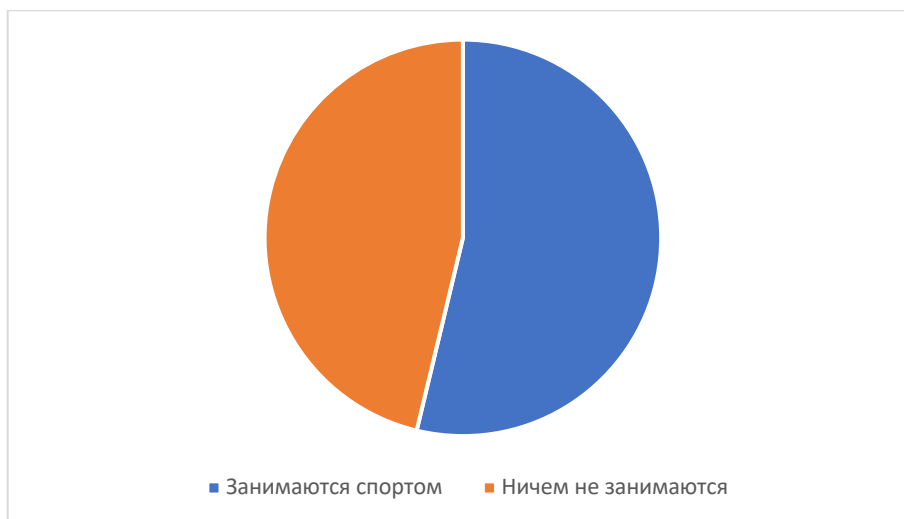


Рисунок 4. Успеваемость.

Из графика видно, что люди, занимающиеся физической активностью, начинают лучше учиться и поднимать свой средний балл, в отличие от тех, кто не занимается физической культурой.

Следующий вопрос был о том, были ли улучшения в самочувствии после какой-либо активности.



Рисунок 5. Самочувствие после тренировок.

Из этого графика видно, что у большинства студентов улучшается самочувствие после физической активности.

Большинство студентов указали, что занимаются физической культурой не менее двух раз в неделю. При этом более 80% отметили улучшение общего самочувствия и эмоционального состояния после занятий. Средний балл среди физически активных студентов оказался выше (4.3), чем у студентов, не уделяющих внимания физкультуре (3.7 по данным из интернета).

Полученные данные подтверждают о положительном влиянии физической активности на студенческую успеваемость. Это обусловлено как физиологическими изменениями (улучшение кровоснабжения мозга, снижение усталости), так и психологическими (снижение тревожности, повышение мотивации).

Также важно отметить роль организованной физической культуры в вузе. Многие студенты считают, что наличие регулярных занятий по расписанию стимулирует их к систематической нагрузке, особенно когда обучение сопровождается высокой интеллектуальной нагрузкой.

## Список литературы:

1. Селевко Г.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии. — М.: Народное образование, 2020.
2. Мясников А. Лекции о здоровье и физической активности. — М.: Эксмо, 2021.
3. Лаптев С.Ю. Влияние физической активности на обучение студентов. — СПб: Лань, 2019.
4. URL: <https://www.garant.ru/news/1589212/> (дата обращения: 24.05.2025)
5. URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 24.05.2025)