

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ

Махмудов Алмаз Фаритович¹, Шамсутдинов Шамиль Абдуллович²

¹студент 2-го курса, направление «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Программа: Физика, Биология»,

²доцент, кандидат педагогических наук,

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологии
Россия, г. Стерлитамак

Аннотация. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, влияя на их физическое и психическое состояние. В современном мире, где основное время проводится за компьютерами и находясь в статическом положении, необходимость заняться спортом и поддерживать активный образ жизни становится все более актуальной. В этой статье мы рассмотрим, как физическая культура может повлиять на уровень здоровья и успеваемости студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, физическая активность, занятие спортом, успеваемость студентов, здоровье.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS

Mahmudov Almaz Faritovich¹, Shamsutdinov Shamil Abdulloevich²

¹2nd year student, direction "Pedagogical education (with two training profiles). Program: Physics, Biology",

²Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences,

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology
Sterlitamak, Russia

Annotation. Physical education plays an important role in the life of students, influencing their physical and mental state. In the modern world, where most of the

time is spent at computers and being in a static position, the need to play sports and maintain an active lifestyle is becoming more and more urgent. In this article, we will look at how physical education can affect the level of health and academic performance of students.

Keywords: Physical education, physical activity, sports, student performance, health.

Влияние физической культуры на студентов

Существует множество причин, почему физическая активность является неотъемлемой частью жизни каждого студента. Во-первых, регулярные тренировки помогают улучшить общую физическую форму, укрепить мышцы и сердечно-сосудистую систему. Это позволяет студентам иметь больше энергии для выполнения своих обязанностей: изучения предметов, подготовки к экзаменам и выполнения проектных работ. Физическая активность также способствует улучшению концентрации внимания и памяти, что оказывает положительное влияние на успеваемость студентов.

Важность физической культуры для студентов

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов. Ежедневная физическая активность помогает им поддерживать хорошую физическую форму и здоровье. Учебные нагрузки и стресс могут оказывать негативное влияние на психологическое состояние студентов, и физическая культура является эффективным способом снять напряжение и улучшить настроение.

Регулярные тренировки способствуют улучшению концентрации и памяти, что положительно сказывается на успеваемости студентов. Более того, физическая активность способствует развитию лидерских качеств, таких как ответственность, целеустремленность и трудолюбие.

Физическая культура также играет роль в формировании социальных навыков у студентов. Командные виды спорта помогают развить коммуникативные навыки, работу в коллективе и умение принимать решения.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют профилактике различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Они также помогают укрепить иммунную систему и повысить выносливость

Положительные эффекты физической активности на учебную успеваемость

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, исключая сидячий образ жизни и способствуя поддержанию здоровья. Однако, помимо физического благополучия, регулярная физическая активность также оказывает положительное влияние на учебную успеваемость студентов.

Исследования показывают, что у студентов, которые занимаются спортом или выполняют физические упражнения регулярно, имеется более высокий уровень концентрации и лучшая память. Физическая активность способствует улучшению кровоснабжения головного мозга, что приводит к повышению его функциональности. Это дает студентам возможность лучше сфокусироваться на учебных заданиях и запоминать информацию более эффективно.

Кроме того, физическая активность помогает справиться со стрессом и тревогой – распространенными проблемами среди студентов. Упражнения способствуют выделению эндорфинов – гормонов радости и благополучия. Это позволяет студентам справляться с эмоциональными стрессами и повышает их настроение, что в свою очередь положительно влияет на учебную деятельность

Роль спорта в развитии социальных навыков у студентов

Физическая культура имеет значительное влияние на развитие социальных навыков у студентов. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках способствует формированию коммуникативных навыков, улучшению способности работать в коллективе и повышению эмоционального интеллекта.

Спорт объединяет студентов разных культур и национальностей, создавая атмосферу сотрудничества и взаимопонимания. В ходе тренировок и соревнований студентам приходится общаться, принимать решения в группе, разрешать конфликты и находить компромиссы. Это помогает им развивать навыки эффективной коммуникации, учиться слушать других людей, выражать свои мысли и мнения четко и аргументированно.

Участие в спортивных мероприятиях также способствует формированию лидерских качеств у студентов. Капитаны команд или организаторы событий должны быть ответственными, организованными и уметь мотивировать своих товарищей. Они также учатся принимать решения в сложных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям и руководить группой [1]

Преимущества занятий спортом во время учебы

Занятия физической культурой имеют множество преимуществ для студентов во время учебы. Во-первых, регулярные тренировки способствуют улучшению общего физического состояния организма. Физическая активность помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить выносливость и снизить риск различных заболеваний.

Во-вторых, занятия спортом способствуют улучшению психического состояния студентов. Регулярные физические нагрузки помогают снять стресс, улучшают настроение и повышают самооценку. Также занятие спортом способствует выработке дисциплины и усидчивости, что положительно сказывается на успеваемости.

В-третьих, физическая активность способствует улучшению качества сна. Усталость после тренировок помогает легко засыпать и гарантирует более качественный отдых. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают стресс и имеют неправильный режим дня.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию социальных навыков. Групповые тренировки предоставляют возможность общаться и работать в команде со сверстниками, что развивает навыки сотрудничества и лидерства [2]

Практические рекомендации по включению физической культуры в студенческую жизнь

Практические рекомендации по включению физической культуры в студенческую жизнь. Физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и имеет множество положительных эффектов на организм. В особенности для студентов, которые часто подвержены стрессу и сидячему образу жизни, физическая культура может стать эффективным способом поддержания физического и психологического благополучия.

Включение физической культуры в студенческую жизнь может быть проще, чем кажется. Во-первых, стоит выбрать вид активности, который приносит удовольствие. Это может быть занятие спортом, походы на тренировки или даже ежедневные прогулки. Главное – найти свое увлечение.

Во-вторых, необходимо составить план занятий. Регулярность играет важную роль в достижении результатов. Постепенно увеличивайте интенсивность тренировок и количество времени, проводимое на физических нагрузках.

Третьим советом будет поиск подходящих спортивных клубов или команд. В университетах часто предлагается широкий выбор различных видов активности, включая футбол, баскетбол, настольный теннис и многое другое

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М., 2003..
2. Чедов К.В. Гавронина Г.А. Чедова Т.И. Физическая культура здоровый образ жизни. М., 2020.