

Арзамасцева В.А.

студент

Научный руководитель: Сокорева Г.В.

Санкт-Петербургский государственный университет гражданской

авиации им. Главного маршала авиации А.А. Новикова

Россия, Санкт-Петербург

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА
СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ**

Аннотация: В данной научной статье рассматривается важность физической активности в период обучения в высшем учебном заведении. В статье представлены результаты исследования, анализирующего взаимосвязь физической активности и здоровья студентов в ВУЗе, а также ее влияние на их академическую успеваемость.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, академическая успеваемость, занятия спортом, тревожность, физическая активность, здоровье.

Arzamastseva V.A.

student

Scientific adviser: Sokareva G.V.

St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Air Chief

Marshal A.A. Novikov

Russia, St. Petersburg

***THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS ON STUDENTS
AT UNIVERSITIES***

Abstract: This scientific article examines the importance of physical activity during the period of study at a higher educational institution. The article presents the result of research analyzing the relationship between physical activity and

health of students at the university, as well as its impact on their academic performance.

Keywords: students, physical education, academic performance, sports, anxiety, physical activity, health.

Физическая активность неотъемлемая часть здорового образа жизни, играющая важную роль в общем физическом и психологическом здоровье. Период обучения в ВУЗе является особенно важным временем в жизни студентов, когда они сталкиваются с новыми вызовами и стрессом, что может негативно сказаться на их общем благополучии и академической успеваемости. В данной статье будет рассмотрено влияние физической активности на студентов в период обучения в ВУЗе, изучение влияния занятий физической культурой на тревожность студентов и предложены рекомендации по внедрению физической активности в учебный процесс.

Физическая активность имеет положительное влияние на общее физическое здоровье и физическую форму студентов, помогая им поддерживать нормальную массу тела и снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических заболеваний. Кроме того, регулярные занятия физической активностью способствуют укреплению иммунной системы, что позволяет студентам справляться с различными инфекциями и болезнями.

Психологические преимущества физической активности также играют важную роль. Регулярные занятия спортом могут помочь снизить стресс и тревожность, улучшить настроение и самооценку, а также повысить когнитивные функции, такие как внимание и концентрация. Это особенно важно для студентов, которые часто испытывают большое давление из-за академических требований и периода адаптации к новой среде жизни.

В период обучения в высшем учебном заведении студенты часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, такими как сдача

экзаменов, выполнение учебных заданий и адаптация к новой среде обучения. В результате возникает повышенный уровень тревожности, который может сказываться на их общем самочувствии и академической успеваемости.

Для проведения исследования было использовано кросс-секционное исследование. Были опрошены студенты двух вузов разных крупных городов – Москвы и Санкт-Петербурга. В общей сложности, в исследование было включено 500 студентов, в возрасте от 18 до 25 лет. Для оценки тревожности использовался опросник, основанный на шкале Гамильтона. Одна группа студентов, состоящая из 250 человек, занималась физической культурой, в то время как другая группа не занималась спортом.

Анализ данных показал, что студенты, занимающиеся физической культурой, имели значительно более низкие уровни тревожности по сравнению со студентами, не занимающимися спортом. Одна из возможных причин этого явления может быть связана с тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов, естественных антидепрессантов в организме, которые могут снижать тревожность и улучшать настроение у студентов.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют улучшению сна и снятию физического напряжения, что также положительно влияет на общее состояние психического здоровья студентов. Большинство исследований указывают на снижение тревожности после физической нагрузки и улучшение настроения.

Результаты исследования установили, что студенты, которые занимаются физической активностью регулярно, имеют более высокий уровень физической формы, лучшее настроение, меньший уровень стресса и более высокий уровень общего благополучия.

Помимо этого, было установлено, что физическая активность оказывает положительное влияние на академическую успеваемость студентов. У студентов, которые активно занимаются спортом или физическими упражнениями, наблюдается повышение концентрации, улучшение когнитивных функций, а также более эффективное усвоение учебного материала.

Результаты этого исследования подтверждают предыдущие исследования, которые также показывали связь между физической активностью и снижением тревожности у студентов. Спорт и физическая активность имеют положительный эффект на психическое здоровье и общее благополучие студентов.

Это исследование подтверждает важность физической активности и занятий физической культурой для студентов вузов. Признание этого факта и включение спорта в программы обучения могут привести к улучшению психического здоровья и общего благополучия студентов.

Внедрение физической активности в учебный процесс осуществляется для того, чтобы студенты могли получить все преимущества этого процесса. Вузы могут предложить разнообразные опции для физической активности, включающие занятия спортом, фитнес-программы, групповые тренировки и т.д. Организация спортивных секций и команд на факультетах, проведение спортивных соревнований и мероприятий, а также предоставление современных спортивных сооружений и оборудования могут стимулировать студентов к активному образу жизни. Кроме того, предоставление графика занятий, которые будут учитывать потребности студентов и не конфликтовать с их учебным расписанием, может увеличить доступность физической активности для всех.

Также необходимо проводить обучение и просвещение студентов о важности физической активности и ее положительном влиянии на общее

благополучие. Эти меры могут включать лекции, семинары и информационные кампании, которые помогут студентам осознать пользу физической активности для своего здоровья.

Кроме того, интеграция физической активности в учебные программы может быть также полезной. Например, физическая активность может быть включена в учебные планы, где студенты должны выполнять физические упражнения вместе с академическими заданиями. Такой подход поможет стимулировать студентов к регулярным физическим упражнениям и улучшит их физическую и психологическую форму.

Базируясь на обзоре и анализе проведенных исследований, можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой в ВУЗах на тревожность студентов. Физическая активность способствует снижению тревожности, улучшению психического состояния и общего самочувствия студентов. Рекомендуется включать занятия физической культурой в программу обучения в высших учебных заведениях с целью поддержания психологического здоровья и академической успешности студентов. Необходимо создать благоприятные условия для занятий, проводить просветительскую работу и включение физической активности в учебные программы. Только таким образом можно обеспечить студентам все преимущества этой важной составляющей здорового образа жизни.

Использованные источники:

1. Каленик Е. Н. Теория и практика физической культуры : учебное пособие / Е. Н. Каленик, И. М. Купцов, А. А. Казанцев, А. И. Купцов. – Ульяновск : УлГУ, 2022. – 144 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с, ил.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с.