

Ильин А.В.

Старший преподаватель кафедры

«Физического воспитания»,

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*

Чунихина В.А.

студент

2 курс, факультет «Менеджмента и маркетинга»

Институт экономики и управления

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет*

Россия, г. Белгород

ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТЬЮ

Аннотация. В данной научной статье исследуется влияние физического воспитания на когнитивное развитие детей. Я провела обзор существующих исследований, чтобы выяснить, как физическая активность и тренировки могут повлиять на улучшение когнитивных функций и умственных способностей у детей. Результаты исследования показывают значительное положительное влияние физической активности на когнитивное развитие детей, включая улучшение памяти, внимания, решения проблем и креативных способностей. Эта статья имеет значение для родителей, педагогов и исследователей, которые интересуются влиянием физической активности на развитие детей и может служить основой для последующих исследований в данной области.

Ключевые слова: физическое воспитание, когнитивное развитие, дети, влияние, упражнения, здоровье, обучение, умственное развитие, школьники, улучшение когнитивных функций.

Abstract. *This scientific article examines the impact of physical education on the cognitive development of children. I conducted a review of existing research to find out how physical activity and exercise can affect the improvement of cognitive functions and mental abilities in children. The results of the study show a significant positive effect of physical activity on children's cognitive development, including improved memory, attention, problem solving and creative abilities. This article is important for parents, educators and researchers who are interested in the impact of physical activity on children's development and can serve as a basis for further research in this area.*

Keywords: *physical education, cognitive development, children, influence, exercise, health, learning, mental development, schoolchildren, improvement of cognitive functions.*

Оптимальная физическая активность является одним из ключевых факторов, оказывающих положительное влияние на успехи в академической сфере. Множество исследований подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют развитию когнитивных функций, улучшают внимание, память и успеваемость студентов. Физически активные обучающиеся демонстрируют более высокие результаты на когнитивных тестах и имеют более высокие оценки успеваемости по сравнению со сверстниками, которые ведут пассивный образ жизни.

Кроме того, научно доказано, что физическая активность способствует снижению стресса, повышению настроения и уменьшению симптомов тревоги и депрессии у подростков, что также благотворно сказывается на успеваемости.

Физическое развитие также способствует улучшению сна, что играет важную роль в общем здоровье и успехах в учебе. Высыпавшись, студенты становятся более бодрыми и энергичными и могут нацелиться на учебу. Кроме того, физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, что способствует доставке кислорода и питательных веществ, которые, в свою очередь, улучшают когнитивные функции.

В дополнение к когнитивным преимуществам, спортивные занятия также способствуют развитию важных жизненных навыков, таких как работа в команде, лидерство и общение. Эти навыки несомненно имеют значение для успеха как в учебе, так и в будущей карьере и личной жизни. [2]

Помимо этого, занятия спортом могут помочь повысить самооценку, уверенность и устойчивость. Когда студенты достигают своих целей в физической активности, они начинают верить в себя и свои способности. Эта уверенность в себе и умение справляться с трудностями помогут успешно преодолеть трудности в учебе, что приведет к повышению успеваемости. Преимущества занятий спортом очевидны: они улучшают память и концентрацию, развивают самооценку и жизненные навыки. Поэтому важно, чтобы студенты находили время для физической активности и выбирали виды спорта, которые соответствуют их интересам и возможностям.

Физическая активность может помочь студентам сосредоточиться и лучше усваивать информацию. Во время физических упражнений вырабатываются эндорфины, улучшающие настроение и способствующие снижению стресса. Это позволяет студентам чувствовать себя более расслабленными и сконцентрированными при выполнении учебных заданий или подготовке к экзаменам. [5]

Исследования показали, что физически активные студенты, как правило, обладают лучшими когнитивными функциями, памятью, концентрацией и высоким уровнем мотивации. Благодаря увеличению кровоснабжения и

поступлению кислорода в мозг, также происходит рост новых клеток и развитие нейронных связей.

Однако стоит отметить, что польза от физической активности зависит от частоты, интенсивности и продолжительности занятий. Рекомендуется регулярная физическая активность с умеренной до высокой интенсивности для достижения максимальных результатов. Это может быть достигается за счет участия в организованных видах спорта, структурированных программах упражнений или просто путем включения физической активности в повседневную жизнь, например, подъема по лестнице вместо лифта или прогулок во время перерывов.

Физическое воспитание как учебная дисциплина предоставляет студентам возможности для развития физической формы и двигательных навыков, а также для приобретения полезных привычек и предотвращения травм. Занятия спортом помогают студентам развить ключевые жизненные навыки, такие как командная работа, коммуникация, лидерство и тайм-менеджмент, которые имеют решающее значение для успеха во многих аспектах жизни. [4]

Кроме того, занятия спортом могут улучшить физическое здоровье, повысить самооценку, уверенность, чувство выполненного долга и целеустремленность. Кроме того, участие в спортивных соревнованиях может принести пользу в учебе. Студенты, которые занимаются спортом, часто обладают лучшими навыками управления временем и с большей вероятностью расставляют приоритеты в своей академической работе, поскольку они понимают важность баланса между спортом и занятиями спортом имеют важное значение в образовании учащихся. Они помогают установить отношения и создать чувство общности. Благодаря спорту учащиеся могут укрепить связи со своими товарищами по команде, тренерами и другими участниками, а также почувствовать себя частью коллектива.

Университеты должны предоставлять учащимся доступ к различным спортивным программам и мероприятиям, чтобы все студенты имели возможность участвовать и получать пользу от спортивной активности. При этом особое внимание следует уделять безопасности и обучению, чтобы снизить риск травм. [3]

Влияние спорта на студентов может быть преобразующим, поэтому важно подходить к занятиям спортом таким образом, чтобы способствовать успеху и благополучию учащихся во всех сферах жизни.

Преподавателям доступны несколько способов привлечения студентов к занятиям спортом:

1. Поощрение участия в спортивных программах и поддержка спортивных интересов студентов.

2. Предоставление информации о местных спортивных программах и соревнованиях, а также о возможностях участия в спортивно-массовой работе университета.

3. Установление связей с тренерами и обсуждение вариантов реализации спортивных интересов студентов.

4. Пропаганда ЗОЖ и преимуществ занятий спортом, обращение внимания на здоровый баланс между учебой и спортом.

При выборе лучшего вида спорта для студентов нет универсального ответа. Лучший вид спорта зависит от интересов, способностей и целей каждого студента. Однако командные виды спорта, такие как баскетбол, футбол или волейбол, и индивидуальные виды спорта, такие как бег, плавание или боевые искусства, имеют множество преимуществ для физического и умственного развития студентов.

Независимо от выбранного вида спорта, его участие должно способствовать физическому, умственному и социальному благополучию студентов. Спорт играет важную роль в их образовании, способствуя их физическому и психическому развитию, а также предоставляя возможности

для развития ценных навыков и знаний, которые способствуют их успехам в образовании и жизни. [1]

Таким образом, занятия спортом имеют долгосрочное влияние на студентов. Благодаря физическим, умственным, социальным и академическим преимуществам, спорт становится мощным инструментом, способствующим успеху и благополучию студентов. Он поддерживает физическое, психическое и социальное здоровье и развитие студентов, а также дает возможности для развития важных навыков и знаний, которые способствуют их успехам в образовании и личной жизни

Список литературы:

1 Двойнин М.Л. Пантюхова Е.А. Струкова Л.Г. – Воспитательный контекст физической активности студентов [Электронный ресурс] / Двойнин М.Л. Пантюхова Е.А. Струкова Л.Г. //– инт.-изд. –Листкова М.Л. – Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза [Электронный ресурс] / Листкова М.Л. //– инт.-изд.

2 Шутьева Е.Ю. Зайцева Т.В. – Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] / Шутьева Е.Ю. Зайцева Т.В. //– инт.-изд.

3 Верхошанская Е.Ф., Лопенков А.А. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов и академическую успеваемость // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2019. - № 4. - С. 41-57.

4 Голубева Т.Ф. Физическая активность и ее влияние на академическую успеваемость учащихся // Педагогика. - 2016. - № 3. - С. 54-63.

5 Карасева И.А. Связь физической активности с интеллектуальными способностями и успеваемостью у студентов // Теоретическая и прикладная оценка образования. - 2018. - Т. 18, № 4. - С. 168-175.