

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

А. В. Друщиц (научный руководитель – Ю. К. Бабич)
A. V. DRUSHCHITS (scientific supervisor – Yu. K. Babich)

Белорусский Государственный Университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: alex.drus93@gmail.com

В современном информационном обществе, где академические требования и работа за компьютером становятся все более распространенными, физическая активность играет важную роль в жизни студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, влияние, активность.

In today's information society, where academic demands and computer work are becoming increasingly common, physical activity plays an important role in the lives of students.

Keywords: physical culture, sports, students, influence, activity.

Регулярная физическая активность помогает студентам поддерживать хорошую физическую форму и укреплять свое здоровье. Она способствует улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и костей, повышению выносливости и энергии. Это снижает риск развития различных заболеваний и повышает общую жизненную активность.

Современные времена изменили суть и цель образования во многих формах. Достижение успехов в академической сфере – не единственная цель, стоящая за процессом предоставления образования и поиска работы. Ведущие университеты фокусируются на комплексном подходе к обучению, чтобы воспитать профессионалов, готовых противостоять современному миру и его вызовам. Тем не менее, мало доказательств подтверждает идею о том, что больше времени, выделяемого на изучение предмета, приведет к улучшению результатов тестов. Действи-

тельно, 11 из 14 корреляционных исследований физической активности в течение учебного дня демонстрируют положительную связь с успеваемостью [1, с. 56]. В целом, быстро растущий объем работы предполагает, что время, затрачиваемое на физическую активность, связано не только со здоровым телом, но и со здоровым разумом.

Кроме того, физические нагрузки часто способствуют укреплению духа товарищества и командной работы, развивая навыки межличностного общения. Это сочетание физического и психологического улучшения вооружает студентов инструментами, необходимыми как для академических занятий, так и для будущих начинаний. Таким образом, пропаганда регулярных физических нагрузок выходит за рамки здоровья; это становится инвестицией в целостный рост, развитие навыков, необходимых для полноценной жизни.

Ранние исследования в Южной Австралии, России и США были сосредоточены на количественной оценке преимуществ физической активности и физического воспитания в течение учебного дня; отмеченные преимущества включали повышение физической подготовленности, уменьшение жировых отложений и снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний [2, с. 29].

Также исследование, проведенное в 2008 году в Канаде, отслеживало, как академическая успеваемость студентов была связана со здоровьем учащихся, двигательными навыками и временем, затрачиваемым на занятия физкультурой. Исследователи пришли к выводу, что дополнительное время, посвященное физическому воспитанию, не влияет на успеваемость [3, с. 124].

В целом, можно сказать что большая часть исследований на эту тему доказали, что увеличение физической активности в процессе обучения никак не вредит успеваемости студентов, а наоборот, только способствует их успеху в учебе и улучшению состояния здоровья.

Вот несколько аспектов, в которых физическая активность имеет непосредственное значение:

1. **Повышение когнитивных функций:** Физическая активность также оказывает положительное влияние на когнитивные функции студентов. Она способствует улучшению кровоснабжения мозга, повышению концентрации и памяти, улучшению решения проблем и креативности. Регулярные физические тренировки могут помочь студентам более эффективно учиться и справляться с академическими заданиями.
2. **Снижение стресса и улучшение психического благополучия:** Студенческая жизнь может быть стрессовой из-за высоких тре-

бований и сжатых сроков. Физическая активность является эффективным способом справляться со стрессом и тревогой. Она способствует выработке эндорфинов – естественных антидепрессантов и общему улучшению настроения. Регулярные физические тренировки могут помочь студентам снизить уровень стресса, повысить уровень энергии и улучшить общее психическое благополучие.

3. Социальное взаимодействие и командная работа: Физическая активность, такая как участие в спортивных командах или групповых тренировках, способствует социальному взаимодействию и развитию навыков командной работы. Студенты могут находить новых друзей, учиться работать в команде, развивать лидерские качества и улучшать свою коммуникацию.

В целом, физическая активность играет роль не только в физическом здоровье студентов, но и в их общем благополучии и успехе в учебе. Регулярные тренировки и активный образ жизни могут помочь студентам улучшить физическую форму, повысить когнитивные функции и справиться со стрессом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Rasberry C. N., Lee S. M., Robin L.* Связь между физической активностью, включая физическое воспитание, и успеваемостью, 2011, – 364 с.
2. *Донован, К.* Взаимосвязь между участием молодежи в спорте и риском для здоровья, 2012 год. Журнал здравоохранения. 62 с.
3. *Станка, Л.* Влияние посещаемости на академическую успеваемость. 2015, – 251 с.