УДК 378.016

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

♦♦♦♦♦

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

Еременко Вера Николаевна
старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный технологический университет
vtra_er_ko@mail.ru

Анточий Максим Дмитриевич
студент группы 25-МБ-ЭТ1,
факультет инженерии машиностроения и транспорта,
Кубанский государственный технологический университет
Maks20122007@yandex.ru

Аннотация. В современных условиях образования, характеризующихся высокой информационной нагрузкой и множеством академических задач, особую актуальность приобретает исследование взаимосвязи между здоровьем студентов и их учебными достижениями. Комплексный подход к здоровью студентов включает несколько ключевых компонентов, среди которых правильное питание, обеспечивающее организм необходимыми питательными веществами, физическая активность, способствующая улучшению кровообращения и работы мозга, режим сна, влияющий на восстановление когнитивных функций, а также психологическое благополучие, определяющее стрессоустойчивость. Исследовательский фокус направлен на изучение того, как эти компоненты влияют на способность к концентрации внимания, качество памяти, общую работоспособность и эффективность учебного процесса. Внедрение предложенных мер может выразиться в повышении академической успеваемости, улучшении качества усвоения материала, росте общей продуктивности учебной деятельности и формировании устойчивого фундамента для будущей профессиональной карьеры. В условиях современного информационного общества, где студенты сталкиваются с многочисленными вызовами и задачами, крайне важно интегрировать принципы здорового образа жизни в повседневную практику. Особое значение придается анализу положительного воздействия здорового образа жизни на когнитивные функции студентов, включая концентрацию, память и общую работоспособность, что в конечном итоге может привести к повышению общей продуктивности и успешности как в учебе, так и в будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, самооценка, дисциплина.

Eremenko Vera Nikolaevna
Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
vtra_er_ko@mail.ru

Antochy Maxim Dmitrievich
Student of the 23-MB-ET1,
Faculty of Mechanical Engineering
and Transport,
Kuban State Technological University
Maks20122007@yandex.ru

Annotation. In today's educational environment, characterized by high information load and multiple academic tasks, the study of the relationship between students' health and academic achievements becomes particularly relevant. A comprehensive approach to students' health encompasses several key components, including proper nutrition to provide the body with essential nutrients, physical activity to improve blood circulation and brain function, sleep patterns to enhance cognitive recovery, and psychological well-being to promote stress resilience. The research focus is on studying how these components affect the ability to concentrate, the quality of memory, overall performance, and the effectiveness of the learning process. The implementation of these measures can lead to improved academic performance, better learning outcomes, increased overall productivity, and a stronger foundation for future professional careers. In today's information-driven society, where students face numerous challenges and tasks, it is crucial to integrate healthy lifestyle principles into their daily practices. Special attention is given to analyzing the positive impact of a healthy lifestyle on students' cognitive functions, including concentration, memory, and overall performance, which can ultimately lead to increased overall productivity and success in both academic and future professional endeavors.

Keywords: student, healthy lifestyle, self-esteem, discipline.

Здоровый образ жизни – это комплексный подход к организации деятельности человека с целью укрепления организма и предотвращения возможных заболеваний. Он приводит не только к сохранению жизни, но и к улучшению ее качества и большей продолжительности [1].

Как ЗОЖ влияет на продуктивность?

При исследовании поставленного вопроса необходимо уделить внимание воспитательному процессу личности [2, 3]. Улучшение физического состояния. Регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить кровообращение и повысить уровень энергии. Это, в свою очередь, способствует более эффективному усвоению информации и концентрации внимания.

Снижение стресса.

Повышенный уровень стресса негативно влияет на мыслительные процессы и обучаемость. Регулярные занятия медитацией и йогой помогают контролировать эмоциональное состояние и сохранять ясность мышления.

Улучшение сна.

Недостаточное количество сна негативно отражается на внимательности, ухудшает процессы запоминания и снижает результативность работы. Соблюдение графика сна способствует поддержанию оптимального баланса сил и максимальной продуктивности.

Укрепление иммунной системы. Здоровый образ жизни способствует укреплению иммунной системы, что снижает риск заболеваний и пропусков занятий.

Развитие дисциплины. Привычка к здоровому образу жизни формирует дисциплину и самоконтроль, что помогает студентам лучше управлять своим временем и приоритетами.

Повышение самооценки. Улучшение внешнего вида и самочувствия благодаря здоровому образу жизни может повысить самооценку и уверенность в себе, что также положительно сказывается на продуктивности.

Стимуляция творческого мышления. Некоторые исследования показывают, что физическая активность может стимулировать творческое мышление и способствовать генерации новых идей.

Долгосрочные преимущества. ЗОЖ способствует формированию полезных привычек, которые сохраняются на протяжении всей жизни и продолжают приносить пользу в профессиональной и личной сферах.

Таким образом, здоровый образ жизни играет важную роль в повышении продуктивности студентов. Он помогает им не только достичь успеха в учёбе, но и сохранить здоровье на долгие годы [4]. Физические нагрузки улучшают кровоток во всем организме, в том числе и в головном мозге. Они способствуют укреплению выносливости и целеустремленности, улучшению эмоционального состояния [5, 6].

Практические советы для студентов

Начните с малого. Не пытайтесь сразу кардинально изменить свой образ жизни. Начните с небольших шагов, таких как увеличение физической активности или улучшение питания.

Найдите единомышленников. Присоединяйтесь к группам или клубам, где разделяют ваши интересы в области здорового образа жизни. Поддержка и мотивация со стороны других людей могут значительно повысить вашу эффективность.

Используйте технологии. Существует множество приложений и онлайн-ресурсов, которые помогают отслеживать прогресс, планировать тренировки и следить за питанием. Используйте их для поддержания мотивации и отслеживания результатов.

Не бойтесь экспериментировать. Попробуйте разные виды физической активности, диеты и методы управления стрессом, чтобы найти то, что лучше всего подходит именно вам.

Будьте последовательны. Регулярность – ключ к успеху. Старайтесь придерживаться выбранного режима и не пропускать занятия или тренировки.

Здоровый образ жизни представляет собой уникальную систему жизненных принципов, которая объединяет физическое здоровье, эмоциональную стабильность и интеллектуальный потенциал в единое гармоничное целое. Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни [7]. Для студентов, стремящихся к повышению своей продуктивности и успешности в учёбе, ЗОЖ может стать незаменимым помощником на пути к достижению целей [8]. Студент, находящийся в процессе

обучения, должен уделять большое внимание состоянию своего здоровья, так как от этого зависит его психическое и физическое благополучие, что напрямую влияет на умственные способности, необходимые для дальнейшего качественного обучения [9].

Литература

1. Питкин В.А. Здоровый образ жизни и правильное питание для студентов / В.А. Питкин, А.С. Сумской, С.Р. Тимошенко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 314–316.
2. Питкин В.А. Физическая культура и спорт как средство воспитания духовно-нравственной личности / В.А. Питкин, А.М. Барышева, Ю.А. Юшко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 6(220). – С. 295–299.
3. Питкин В.А. Повышение мотивации к занятиям физической культурой среди студентов / В.А. Питкин, В.Н. Еременко, Г.Е. Тюпенькова // Современное педагогическое исследование. – 2018. – № 3. – С. 59–62.
4. Вайнер Э.Н. Валеология : учебник для вузов. – М. : Флинта. Наука, 2001.
5. Пастух В.В. Значение физической культуры в жизни студентов / В.В. Пастух, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 374–376.
6. Черемных Н.А. Влияние физической культуры на эффективность учебной деятельности / Н.А. Черемных, В.А. Питкин // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 2. – С. 430–432.
7. Питкин В.А. Особенности организации рационального питания студентов при занятиях массовой физической культурой и спортом / В.А. Питкин, Л.Н. Новикова, Л.А. Андреева // Вестник ВГУИТ. – 2023. – Т. 85. – № 3. – С. 90–97.
8. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.
9. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.

References

1. Pitkin V.A. Healthy lifestyle and proper nutrition for students / V.A. Pitkin, A.S. Sumskoy, S.R. Timoshenko // Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2023. – № 1. – P. 314–316.
2. Pitkin V.A. Physical culture and sports as a means of educating a spiritual and moral personality / V.A. Pitkin, A.M. Barysheva, Yu.A. Yushko // Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2023. – № 6(220). – P. 295–299.
3. Pitkin V.A. Increasing Motivation for Physical Education among Students / V.A. Pitkin, V.N. Eremenko, G.E. Tyupenkova // Modern Pedagogical Research. – 2018. – № 3. – P. 59–62.
4. Vainer E. N. Valeology : textbook for Universities. – M. : Flinta. Nauka, 2001.
5. Pastukh V.V. The Importance of Physical Culture in the Life of Students / V.V. Pastukh, V.A. Pitkin // Nauka. Tekhnika. Tekhnologii (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 374–376.
6. Cheremnykh N.A. Influence of physical culture on the effectiveness of educational activity / N.A. Cheremnykh, V.A. Pitkin // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2023. – № 2. – P. 430–432.
7. Pitkin V.A. Features of the Organization of Rational Nutrition for Students Engaged in Mass Physical Culture and Sports / V.A. Pitkin, L.N. Novikova, L.A. Andreeva // Bulletin of VGUIT. – 2023. – Vol. 85. – № 3. – P. 90–97.
8. Kazin E.M. Fundamentals of individual human health: An introduction to general and applied valeology : textbook for students. higher. studies. Institutions / E.M. Kazin, N.G. Blinova, N.A. Litvinova. – M. : Humanit. publishing house. VLADOS center, 2000.
9. Pitkin V.A. Formation of a Healthy Lifestyle Culture in the Continuing Education System // Uchenye Zapiski Universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.