

Литература:

1. Внуков, А. В. Ценностные ориентации личности студента как регуляторы социального поведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-lichnosti-studenta-kak-regulyatory-sotsialnogo-povedeniya?ysclid=ltk9cmxdc233307416>. – Дата доступа: 10.03.2024.
2. Бурцев, В. А. Критерии, показатели и методы измерения уровня развития спортивной культуры личности / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, А. С. Мартынова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-5, – С. 1147-1151.
3. Бугулов, А. Г. Роль физического воспитания в формировании практической компетентности человека. / А. Г. Бугулов, Х. М. Сокаев // Новости науки и образования. – 2018. – № 3(3). – С. 33-36.
4. Мелешкова Н. А. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, А. Ю. Мусохранов // Перспективы науки. 2014. – № 11(62). – С. 65-68.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И УСПЕХ В УЧЕБЕ

Туболева П. Н., Разенкова М. Н.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научные руководители – Попкович Г. Н., Духович В. С.*

Введение. В современном мире, где студенты часто сталкиваются с большим объемом учебных нагрузок и процесс обучения проходит в «сидячем положении», что негативно влияет на организм, надо понимать важность влияния физической активности на успеваемость студентов в процессе обучения.

Как известно, улучшение физического здоровья основывается на гармоническом развитии форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых как в быту, так и в профессиональной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Но для достижения этих целей со времени рождения необходимо постоянно и регулярно знать и выполнять базовые правила правильного физического воспитания. Ключевой этап в воспитании этих качеств – образовательный период жизни человека, в течение которого происходит закрепление нужного пройденного материала для его дальнейшего применения в жизнедеятельности. Не стоит также забывать, что привычки, стереотипы поведения, желание и интерес заниматься спортом и поддерживать форму прививается с ранних лет.

Цель исследования. Изучение влияния физической активности на

производительность и успех в учебе. Рассмотрение научных данных и практических примеров с целью понять, как регулярная физическая активность может положительно влиять на когнитивные способности, эмоциональное состояние и общее благополучие учащихся.

Материалы и методы. В статье мы использовали анализ научно-методической литературы. Применен также метод анкетирования и математической обработки данных.

Результаты исследования. Физическая активность оказывает существенное воздействие на здоровье мозга и когнитивные функции. Она улучшает кровообращение, обеспечивая увеличенный поток кислорода и питательных веществ в мозг, что способствует его функционированию, сохранению здоровых клеток мозга.

Регулярные занятия физической активностью снижают вероятность возникновения неврологических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Это происходит благодаря улучшению кровообращения, снижению уровня воспаления и повышению мозговой пластичности.

Занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Это может положительно повлиять на когнитивные функции, такие как концентрация внимания и адекватное восприятие информации. Активный образ жизни способствует улучшению качества сна. Глубокий и качественный сон не только способствует восстановлению физического здоровья, но и поддерживает нормальное функционирование мозга и когнитивные способности.

Участие в спортивных мероприятиях часто включает взаимодействие с другими людьми, что способствует развитию навыков общения, укреплению социальных связей и уменьшению ощущения изоляции, что в свою очередь может оказать положительное влияние на успехи в учебе.

Регулярные занятия спортом или тренировки требуют от учащихся дисциплины и умения организовывать свое время. Способность совмещать учебные обязанности и тренировки может способствовать развитию важных навыков планирования и управления временем, что в свою очередь положительно влияет на производительность и успехи в учебе.

Важно знать, что при малой активности даже у молодого организма могут развиваться серьезные заболевания, такие как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Физическая культура и спорт – одни из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием (рисунок) [1].

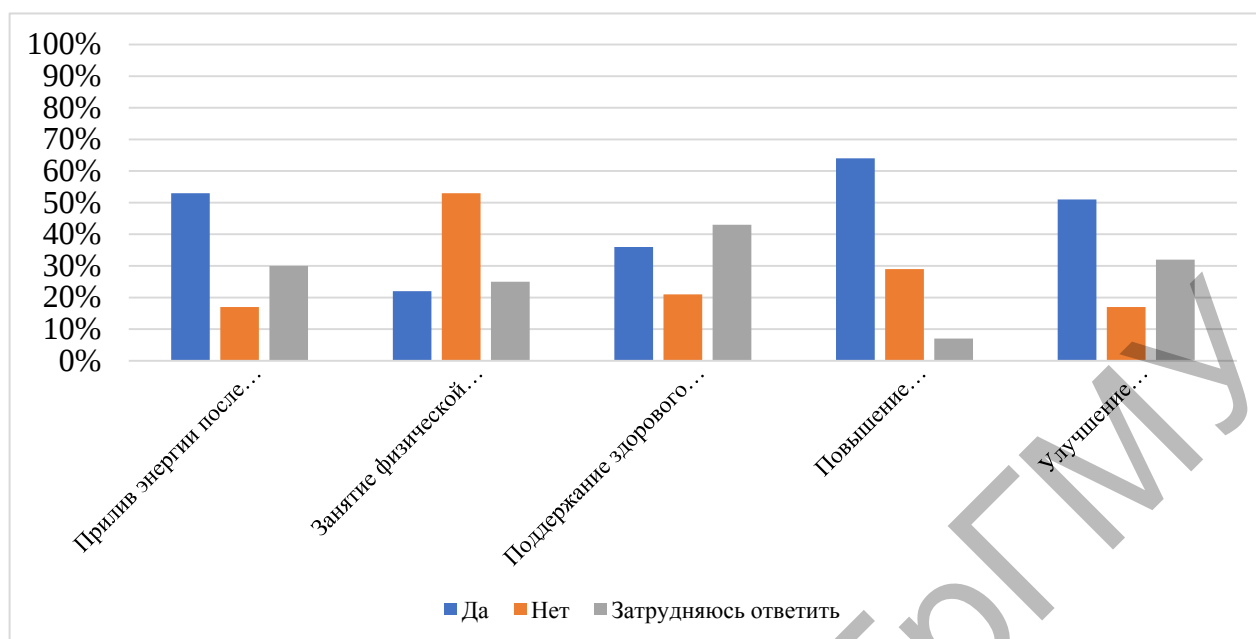


Рисунок – Результаты анкетирования по вопросу влияния физической активности на успеваемость студентов

По результатам опроса физическая активность положительно влияет на учебный процесс; 51% опрошенных считают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния. 64% ответили, что физическая активность способствует повышению работоспособности, что помогает лучшему усвоению и запоминанию информации. К сожалению, всего лишь 22% из числа опрошенных считают, что занятия физической активностью в свободное время снижают уровень стресса, способствуют улучшению настроения и когнитивных функций.

Результаты опроса показывают, что количество студентов, не ведущих здоровый образ жизни и не занимающихся физической активностью, довольно высок. «Дефицит движения» приводит к тому, что студенты страдают от бессонницы, быстрой утомляемости, раздражительности, что в свою очередь негативно сказывается на их работоспособности в процессе обучения.

Выводы. Обобщив данные научных источников и проанализировав результаты наших исследований, мы пришли к выводу, что физическая активность взаимосвязана с успеваемостью и положительно влияет на академическую жизнь студента.

Физически активные учащиеся лучше справляются с необходимым потоком информации, чувствуют себя увереннее и легко концентрируются на учебе. Преимуществ от занятий физической культурой и спортом много. Поэтому студентам важно уделять время физической активности, соответствующей их возможностям и интересам.

Литература:

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. – Текст: непосредственный

// Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

2. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

3. Снежицкий, П. В. Генезис двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий / Восточно Европейский научный журнал – 2021. – № 7 (71), часть 3. – С. 50 – 57. DOI: 10.31618/ESSA.2782-1994.2021.3.71

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Филоненко С. Н.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Спорт становится все более важной составляющей в повышении уверенности в себе, поддержании физической формы, взаимодействии со сверстниками, конкурентоспособности и укреплении семейных связей. Занятия спортом для всех в сочетании с активным режимом дня и другими компонентами здорового образа жизни – наиболее эффективные жизнеутверждающие решения по укреплению, восстановлению и поддержанию здоровья, будут способствовать снижению стресса, неинфекционных заболеваний, а также улучшению качества жизни человека в целом. Однако только регулярная физическая активность и здоровый образ жизни могут положительно повлиять на организм человека.

Следует отметить, что в вузах Беларуси систематическая двигательная активность студентов развивается посредством занятий физкультурой два раза в неделю, следовательно, недостаток двигательной активности не дает оздоровительного и развивающего эффекта студентам и, таким образом, обуславливает необходимость дополнительной двигательной активности во внеурочное время. Среди множества разных направлений физической культуры особое место занимает йога – древнее учение, существующее более 5 тысяч лет. Йога позволяет человеку достичь гармонии тела и духа, что в свою очередь благотворно влияет на его здоровье, эмоциональное состояние и общую жизненную энергию. В данной статье рассматриваются теоретические основы применения средств йоги в физическом воспитании человека.

Среди разных направлений йоги логично сосредоточиться на асанах и дыхательных упражнениях. При использовании средств йоги в учебном процессе, предпочтительно выбирать упражнения из фитнес-йоги [1].

Цель исследования. Изучение заинтересованности студентов в занятиях йогой в вузе и влияния разных форм организации занятий на психоэмоциональное и физическое состояние студентов. Теоретически