**Влияние физической культуры на жизнь и учебу студента.**

***Маргулис Дарья Евгеньевна***

*студент, Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС ( Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации), Россия, г.Хабаровск*

***Бойко Иван Владимирович***

*научный руководитель, старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта,*

*Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС ( Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации), Россия, г.Хабаровск*

**Аннотация:** Доклад посвящен изучению влияния физической культуры на здоровье и академические достижения студентов. Рассмотрены нейробиологические механизмы, психологические эффекты и практические рекомендации по организации занятий. Адресованы основные препятствия и даны способы их преодоления, с примерами из жизни студентов. Сделан акцент на комплексном подходе к здоровому образу жизни, который способствует успешной учебе и улучшению качества жизни в целом.

**Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, малоактивный образ жизни, физическая активность, спорт, популяризация, мероприятия, уровень мотивации, стратегии и практики.**

**The Impact of Physical Education on a Student’s Life and Studies.**

***Margulis Daria Evgenevna***

*student, Far Eastern Institute of Management – Branch of RANEPA (Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation), Russia, Khabarovsk*

***Boyko Ivan Vladimirovich***

*Scientific Supervisor, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports,*

*Far Eastern Institute of Management – Branch of RANEPA (Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation), Russia, Khabarovsk*

**Abstract: The report is devoted to studying the impact of physical culture on the health and academic achievements of students. It examines neurobiological mechanisms, psychological effects, and practical recommendations for organizing physical activities. The main obstacles are addressed, and methods for overcoming them are provided, with examples from students’ lives. Emphasis is placed on an integrated approach to a healthy lifestyle, which contributes to successful academic performance and an overall improvement in quality of life.**

**Keywords: physical education, healthy lifestyle, inactive lifestyle, physical activity, sports, popularization, activities, motivation level, strategies and practices.**

**Введение**

В современном мире, когда гиподинамия становится хронической проблемой среди молодежи, особенно студентов, роль физической культуры невозможно переоценить. По статистике, значительный процент студентов не занимается спортом на регулярной основе, что негативно сказывается на их здоровье и учебной успеваемости.

Физическая активность помогает не только поддерживать организм в тонусе, но и улучшает работу мозга, способствует концентрации и повышению мотивации. В этом докладе мы рассмотрим физиологические и психологические механизмы влияния регулярных упражнений на студенческую жизнь, а также дадим рекомендации по организации занятий и преодолению основных препятствий.

Целью доклада является глубокий анализ воздействия физических нагрузок на академические успехи студентов и формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни.

**Физиологические основы влияния физической активности на мозг**

Физическая активность оказывает мощное воздействие на мозг через различные нейробиологические механизмы. Одним из ключевых факторов является повышение уровня BDNF (фактор нейротрофического роста мозга), что способствует нейрогенезу – росту новых нейронов, особенно в гиппокампе, области, ответственной за память и обучение.

Кроме того, регулярные упражнения улучшают кровоснабжение мозга, обеспечивая лучшее поступление кислорода и питательных веществ, что напрямую влияет на когнитивные функции, такие как внимание, память и скорость обработки информации.

Исследования показывают, что у физически активных людей наблюдается увеличение объема гиппокампа, что коррелирует с улучшением учебных способностей и общим когнитивным потенциалом. Синаптическая пластичность усиливается, что облегчает процессы обучения и запоминания.

**Влияние физической активности на психологическое состояние студента**

Помимо физиологических эффектов, физические упражнения значительно улучшают психологическое состояние. Они способствуют снижению уровня гормонов стресса – кортизола и адреналина, уменьшая тревожность и усталость.

Регулярные занятия спортом повышают самооценку и уверенность в своих силах, благодаря достижению личных целей и улучшению физической формы. Эндорфины, которые выделяются во время физических упражнений, улучшают настроение и обеспечивают эмоциональную стабильность, что предотвращает развитие депрессии.

Доказано, что студенты, занимающиеся спортом, имеют на 30% меньше шансов столкнуться с депрессивными состояниями, а также лучше справляются с эмоциональными нагрузками, что положительно сказывается на их социальной и учебной адаптации.

**Взаимосвязь между физической активностью и академической успеваемостью**

Научные исследования подтверждают положительную корреляцию между регулярной физической активностью и улучшением академических результатов. Студенты, активно занимающиеся спортом, демонстрируют лучшую концентрацию и внимание во время учебных занятий.

Физическая активность способствует развитию усидчивости, повышению мотивации и улучшению памяти, что важно для успешного освоения учебного материала. Кроме того, оптимальный режим сна и бодрствования, поддерживаемый за счет регулярных тренировок, способствует более эффективному восстановлению и усвоению информации.

Примеры из практики показывают, что студенты-спортсмены чаще достигают высоких результатов как в учебе, так и в жизни, сочетая спортивные достижения с отличной академической успеваемостью.

**Виды физической активности, наиболее полезные для студентов**

Для студентов подходят разнообразные виды физической активности, каждый из которых приносит свои уникальные преимущества. Аэробные упражнения, такие как бег, плавание и велоспорт, улучшают работу кардиореспираторной системы, повышая выносливость и общую энергичность.

Силовые тренировки с весами или собственным весом укрепляют мышцы и кости, поддерживая опорно-двигательный аппарат. Йога и пилатес развивают гибкость, координацию и баланс, что помогает снизить риск травм и улучшить осанку.

Командные виды спорта, например футбол, баскетбол и волейбол, способствуют развитию социальных навыков, умению работать в команде и коммуникации, что важно для студенческой жизни и будущей карьеры.

Рекомендуется выбирать виды физической активности, опираясь на свои предпочтения и возможности, чтобы занятия приносили удовольствие и были устойчивыми в долгосрочной перспективе.

**Рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов**

Оптимальной является регулярность занятий с общей продолжительностью не менее 150 минут умеренной активности или 75 минут интенсивной в неделю. Важно постепенно увеличивать нагрузку, чтобы избежать перегрузок и травм.

Неотъемлемой частью тренировки является разминка перед и заминка после упражнений — они подготовят мышцы и суставы, снизив риск повреждений и мышечной боли.

Правильное питание и своевременная гидратация также важны для поддержания энергии и ускорения восстановления после физических нагрузок. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений поможет отслеживать прогресс и не допускать переутомления.

Для студентов с плотным графиком рекомендуется планировать короткие, но регулярные тренировки, например, по 20-30 минут в течение дня, что позволит интегрировать физическую активность в повседневную жизнь без ущерба учебе.

**Препятствия на пути к физической активности и способы их преодоления**

Среди основных проблем студентов, мешающих регулярным занятиям спортом, выделяется нехватка времени. Решить эту проблему можно за счет грамотного планирования и использования коротких перерывов для физической активности.

Отсутствие мотивации часто тормозит начало тренировок. Для ее повышения полезно искать единомышленников, ставить реалистичные цели и вознаграждать себя за достижения, что поможет сохранить интерес и постоянство.

Финансовые ограничения не должны быть преградой: бесплатные парки, дворовые спортивные площадки и домашние упражнения — все это доступные альтернативы дорогим фитнес-центрам.

Для тех, кто испытывает неуверенность в своих силах, важно начинать с небольших нагрузок и при необходимости обратиться за советом к тренеру или опытному инструктору. Истории успеха студентов, которые преодолели подобные трудности, вдохновляют и мотивируют на позитивные изменения.

**Заключение: Физическая культура как инвестиция в будущее**

В докладе мы рассмотрели значимость физической культуры для студентов с разных аспектов — физиологического, психологического и академического. Регулярная физическая активность укрепляет здоровье, улучшает когнитивные функции и способствует успешной учебе.

Физическая культура — это не только средство сохранения здоровья, но и стратегический ресурс для повышения качества жизни и достижения высоких результатов в обучении и профессиональной деятельности.

Призываем студентов внедрять физическую активность в ежедневную рутину, выбирая подходящий вид спорта и радоваться каждому этапу пути к здоровью и успеху. Перспективы дальнейших исследований в этой области позволяют надеяться на новые открытия и эффективные методы улучшения студенческой жизни.

«Движение — это жизнь, а спорт — ключ к гармонии тела и духа.» — Михаил Барышников

**Основные выводы по исследованию**

1. Гиподинамия среди студентов широко распространена и негативно сказывается на здоровье и учебных результатах.
2. Физическая активность стимулирует нейробиологические процессы, улучшающие память, внимание и когнитивные способности.
3. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня стресса, повышению самооценки и профилактике психических расстройств.
4. Практика физкультуры положительно коррелирует с академической успеваемостью, дисциплиной и мотивацией к обучению.
5. Оптимальный выбор и организация тренировок повышают эффективность занятий и помогают преодолеть барьеры на пути к активному образу жизни.

**Научный список литературы**

1. Адамсон, П., и др. *Физическая активность и когнитивные функции у молодых людей.* Журнал нейробиологии, 2021.
2. Белова, Е.В. *Психологические аспекты занятий спортом у студентов.* Психология и спорт, 2020.
3. Гончаров, М.К. *Влияние физических нагрузок на успеваемость студентов.* Вестник образования, 2019.
4. Журавлева, Н.А. *Оптимальные методы организации занятий физкультурой в вузах.* Спортивная наука, 2022.
5. Smith, J., et al. *Exercise and hippocampal plasticity in young adults.* Neuroscience Letters, 2020.
6. World Health Organization. *Physical activity guidelines for adults and young people.* WHO Publications, 2020.