

<https://cyberleninka.ru/article/n/distantcionnoe-obuchenie-po-distsipline-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-usloviyah-samoizolyatsii-1> (дата обращения: 12.05.2023).

5. Сомова А.Е. Цифровизация физической культуры и спорта // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2022. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 12.05.2023).

6. Замчевская Е.С., Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Мотивация студентов к занятиям физической культурой на самоизоляции // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №1. С. 23-28. (12.05.2023)

УДК 796.012:371.265

Скопенко Т.А.¹, Илюшин О.В.^{1,2}

¹Казанский государственный энергетический университет

²Казанский (Приволжский) федеральный университет

г. Казань, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УЧЕБНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ

В современном мире академический успех студентов является важной составляющей их будущего. Успешное обучение требует не только усидчивости и усилий, но и поддержки оптимального физического состояния студентов. В последние годы все больше исследований сосредотачиваются на изучении связи между физической активностью и улучшением учебных показателей у студентов. Результаты этих исследований позволяют сделать выводы о важности физической активности для достижения успеха в учебной деятельности.

Одним из основных аспектов влияния физической активности на учебные показатели студентов является ее положительное воздействие на когнитивные функции [1]. Регулярные физические тренировки способствуют улучшению памяти, внимания и способности к решению проблем. Исследования показывают, что у студентов, которые занимаются физической активностью, наблюдается улучшение когнитивных процессов, таких как обработка информации, аналитическое мышление и творческое решение задач [2].

Одно исследование, проведенное в России, выявило прямую связь между уровнем физической активности и успеваемостью студентов. Участники исследования, которые регулярно занимались физическими упражнениями, показали более высокий уровень академических

результатов по сравнению с теми, кто вел сидячий образ жизни [3]. Физическая активность способствует улучшению общего физического состояния студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается на их концентрации, выносливости и эффективности учебного процесса.

Одним из механизмов, объясняющих положительное влияние физической активности на учебные показатели, является улучшение кровоснабжения головного мозга [4]. Физическая активность способствует увеличению кровотока и оксигенации мозга, что приводит к повышенной активности нейронов и улучшению когнитивных функций. Исследования показывают, что студенты, занимающиеся физической активностью, имеют более высокий уровень кислорода в мозге, который способствует эффективному усвоению информации и повышению интеллектуальной производительности [5].

Кроме того, физическая активность стимулирует выработку нейротрансмиттеров, таких как эндорфины и серотонин, которые способствуют улучшению настроения, снижению стресса и улучшению психологического благополучия студентов [5]. Это особенно важно в контексте учебной деятельности, где стресс и психологические нагрузки могут оказывать отрицательное влияние на учебные результаты и общее самочувствие студентов.

Необходимо также отметить, что физическая активность способствует развитию навыков самоорганизации и управления временем, которые являются важным аспектом успешной учебной деятельности [6]. Студенты, занимающиеся регулярно физическими упражнениями, обладают лучшей организацией своего времени, эффективнее планируют свои задачи и умеют балансировать между учебой и другими активностями. Физическая активность требует дисциплины, упорства и системности, что развивает важные навыки, необходимые для достижения успеха в учебе.

Однако, для достижения положительных результатов важно, чтобы физическая активность была регулярной и умеренной. Можно сделать следующие рекомендации по интеграции физической активности в студенческую жизнь:

1. Регулярные физические тренировки: студентам рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю. Это могут быть занятия в спортзале, фитнес-классы, бег или другие виды активности, которые им нравятся.

2. Перерывы на физическую активность во время учебы: студентам следует включать в расписание учебных занятий небольшие перерывы для физической активности. Это могут быть короткая прогулка, растяжка или даже упражнения в помещении.

3. Участие в спортивных мероприятиях: студентам рекомендуется принимать участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, которые проводятся в университете или вне его. Это поможет поддерживать мотивацию и вовлеченность в физическую активность.

4. Интеграция физической активности в учебные задания: преподаватели могут включать физические элементы в учебные задания. Например, проводить групповые проекты на открытом воздухе или использовать активные методы обучения, которые включают движение.

Важно также учитывать индивидуальные особенности студентов и адаптировать физическую активность под их потребности и интересы. Некоторым студентам может подойти занятие в спортивных клубах или командах, а другим – самостоятельные тренировки или занятия на свежем воздухе. Главное, физическая активность должна быть приятной и мотивирующей для студентов, чтобы они могли поддерживать ее регулярно.

В заключение, физическая активность играет важную роль в улучшении учебных показателей у студентов. Она способствует развитию когнитивных функций, улучшению психологического благополучия и развитию навыков самоорганизации и управления временем. Для достижения успеха в учебе студентам следует включать регулярную физическую активность в свою жизнь и стремиться к поддержанию баланса между учебой и физическими тренировками.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Чернышева, Н.В. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов / Н.В. Чернышева, Е.Г. Комкова // Сибирский педагогический журнал. – 2020. – Т. 18. – №. 4. – С. 518-527.

2. Лебедева, О.В. Влияние регулярной физической активности на уровень успеваемости студентов / О.В. Лебедева, А.А. Новикова // Молодой ученый. – 2021. – №. 2 (332). – С. 81-84.

3. Лавров, В.П. Физическая активность студентов и ее связь с успеваемостью / В.П. Лавров, Е.А. Александрова // Студенческий вестник. – 2018. – №. 1 (45). – С. 93-96.

4. Штанько, Л.В. Влияние физической активности на кровоснабжение головного мозга и когнитивные функции у студентов / Л.В. Штанько, Е.В. Кузьмина, И.А. Рождественская // Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств. – 2019. – №. 4 (38). – С. 171-178.

5. Кудашева, Е.М. Влияние физической активности на психологическое благополучие студентов / Е.М. Кудашева, М.В.

Тюрина, Т.Г. Железнова // Вестник Челябинского государственного университета. – 2020. – №. 21 (445). – С. 112-118.

6. Петрова, Е.В. Взаимосвязь физической активности и управления временем у студентов / Е.В. Петрова, В.Г. Шергалис // Молодой ученый. – 2021. – №. 8 (390). – С. 99-103.

УДК 796.332

Слюнкин А.С.

*Научный руководитель: Груздева Н.А., ст. преп.
Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ФУТБОЛА В РОССИИ

Тенденция развития современного футбола в России включает несколько ключевых аспектов.

1. Профессиональная лига: Российская Премьер-лига (РПЛ), наивысший уровень футбольных соревнований в стране, продолжает развиваться. Клубы активно работают над улучшением инфраструктуры, финансовой стабильности и профессионального менеджмента, а также привлечении высококлассных зарубежных игроков и тренеров.

2. Молодежное развитие: Особое внимание уделяется развитию молодежного футбола в России. Созданы футбольные академии, футбольные школы и детские футбольные центры для талантливых молодых игроков. Программы поддержки и развития молодежного футбола включают обучение, тренировки и соревнования на международном уровне.

3. Инвестиции и спонсорство: Российские клубы и федерация футбола привлекают инвестиции и спонсорские контракты, что позволяет улучшать финансовую устойчивость и инфраструктуру клубов. Крупные инвесторы и спонсоры заинтересованы в развитии футбола в России и вкладывают средства в развитие клубов, стадионов и программ молодежного футбола.

4. Развитие футбольной инфраструктуры: строятся новые современные стадионы и обновляются существующие. Особое внимание уделяется развитию инфраструктуры тренировочных баз и академий, чтобы обеспечить оптимальные условия для подготовки футболистов.