

**Кваша Виктория Алексеевна**

бакалавр, студентка

**Сидорова Виктория Александровна**

бакалавр, студентка

Научный Руководитель

**Жихарев Дмитрий Александрович**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается влияние физической активности на организм студентов, изучаются факторы, влияющие на уровень их физической активности, и анализируются положительные последствия регулярных занятий спортом. Авторами в работе освещаются проблемы, связанные с недостатком движения среди студентов. Статья основывается на литературных данных, а также на результатах собственного эмпирического исследования.*

***Ключевые слова:** физическая активность, физическое здоровье, студенты, сидячий образ жизни, стресс, успеваемость, психологическое здоровье, социализация.*

Регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов. Занятия спортом стимулируют работу иммунной системы, что помогает организму бороться с инфекциями и заболеваниями. Регулярные упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают артериальное давление и уровень холестерина в крови, что уменьшает вероятность развития инфарктов, инсультов и других проблем с сердцем. Умеренная активность помогает снизить систолическое и диастолическое давление, что улучшает кровоснабжение органов и тканей. Улучшение настроения и снижение уровня стресса: физическая культура высвобождает эндорфины

и другие химические вещества, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Это помогает справиться с тревожностью, депрессией и другими эмоциональными проблемами. Регулярные тренировки позволяют студентам расслабиться, снять напряжение и восстановить энергию. Физическая активность ускоряет метаболизм, что помогает сжигать калории и поддерживать здоровый вес тела. Это также снижает риск развития диабета и других метаболических заболеваний. Спорт помогает улучшить качество сна, делая его более глубоким и восстанавливающим. Это, в свою очередь, положительно влияет на общее физическое и психическое здоровье.

Исследования показывают, что студенты, которые регулярно занимаются спортом, имеют более высокую успеваемость и лучшую концентрацию внимания. Физическая активность улучшает кровообращение в мозге, что способствует образованию новых нейронных связей и улучшению когнитивных функций, таких как внимание, концентрация, память и мышление. Регулярные тренировки способствуют расширению сосудов и увеличению притока крови к мозгу, что обеспечивает клетки мозга достаточным количеством кислорода для эффективной работы. Физическая активность может укреплять иммунную систему, помогая организму бороться с инфекциями, то является немаловажным аспектом в жизни обучающихся. Занятия спортом требуют от студентов самоорганизации, дисциплины и мотивации. Эти качества могут быть полезны и в учёбе, помогая студентам достигать лучших результатов.

Физическая активность оказывает значительное влияние на социализацию обучающихся. Многие студенты высших учебных заведений приезжают из других городов, что сказывается на их круге общения, порой в попытке найти новую компанию, студенты начинают вести нездоровый образ жизни, так как считают, что это наиболее действенный способ обрести одобрение среди сверстников. К сожалению, не все понимают, что внедрение курения, алкоголя и наркотических веществ в свою жизнь не лучший способ для социализации. Спорт в свою очередь поможет не только сформировать круг общения со здоровыми привычками, но и поможет

развить коммуникативные навыки. Занятия коллективными видами спорта способствуют развитию навыков общения, сотрудничества и взаимодействия с другими людьми. Это помогает обучающимся лучше понимать других, устанавливать контакты и находить общий язык с разными людьми. Физическая активность так же формирует уверенность в себе. Регулярные занятия спортом повышают самооценку и уверенность в своих силах. Студенты становятся более уверенными в своих способностях и готовы к преодолению трудностей.

Для того чтобы студенты могли эффективно использовать физическую активность для своего здоровья и благополучия, необходимо разработать комплекс мер по её оптимизации. Это может быть проведение занятий по физической культуре или включение элементов спорта в учебные программы. Организация спортивных секций и клубов по интересам: это позволит студентам выбрать вид спорта, который им больше всего подходит, и заниматься им под руководством опытных тренеров, которые могут дать определенные рекомендации и указания к здоровому образу жизни. Проведение массовых спортивных мероприятий и соревнований: это будет способствовать развитию командного и соревновательного духа, мотивации студентов к занятиям спортом и проявлению себя в своих умениях. Создание доступной спортивной инфраструктуры: это включает в себя наличие спортивных залов, стадионов, бассейнов и других объектов для занятий спортом.

Таким образом, физическая активность оказывает влияние на все сферы жизни обучающихся в высших учебных заведениях. Необходимо прививать студентам любовь к здоровому образу жизни, ведь от этого улучшаются не только их физическое состояние, но и показатели стрессоустойчивости, успеваемости и социализации. Для того чтобы студенты могли максимально использовать преимущества физической культуры, необходимо разработать комплекс мер по её оптимизации, например: включение занятий спортом в расписание занятий, организацию спортивных секций и клубов, проведение массовых спортивных мероприятий и создание доступной спортивной инфраструктуры.

### ***Список литературы***

1. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни: учебно-методическое пособие / Д.Н. Давиденко, В.А. Щеголев, А.И. Суханов [и др.]. – СПб.: ВИФК, 2003. – 100 с.
2. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие / Л.В. Капилевич // Национальный исследовательский Томский политехнический университет. – Томск: ТПУ, 2011. EDN VRRUTF
3. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: учебное пособие / Под общ. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001 – 348 с.
4. Чертов Н.В. Физическая культура: учебное пособие / Н.В. Чертов. – Ростов-н/Д.: Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. EDN XMWKL V