

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ



## INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON THE EFFICIENCY OF STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

**Черемных Никита Алексеевич**

студент группы 22 ЭБГУ1,  
Институт экономики, управления и бизнеса (ИЭУБ),  
Кубанский государственный технологический университет  
cheremnyhnikitos@gmail.com

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Аннотация.** Данная научная статья представляет собой исследование влияния физической культуры на студентов. Был проведен анализ с целью выявления взаимосвязи между занятиями физической культурой и успеваемостью студентов, а также их общим физическим и психологическим здоровьем. В целом, исследование демонстрирует, что занятия физической культурой имеют положительное влияние на студентов и могут быть эффективным способом улучшения их успеваемости и общего здоровья.

**Ключевые слова:** физическая культура; фитнес; спорт; здоровое население; активный образ жизни; здоровый образ жизни; физическая форма.

**Cheremnyh Nikita Alekseevich**

Student of group 22 EBGU1,  
Institute of Management, Economics  
and Business (IEUB),  
Kuban State Technological University  
cheremnyhnikitos@gmail.com

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Annotation.** This scientific article is a study of the influence of physical culture on students. An analysis was carried out to identify the relationship between physical education classes and students' academic performance, as well as their overall physical and psychological health. Overall, the study demonstrates that physical education classes have a positive impact on students and can be an effective way to improve their academic performance and overall health.

**Keywords:** physical culture; fitness; sports; healthy population; active lifestyle; healthy lifestyle; physical fitness.

**Ф**изическая культура – это комплекс упражнений и методов, направленных на поддержание здоровья, поддержание физической формы и укрепление организма человека. Занятия по физической культуре являются обязательными для всех категорий населения, так как способствуют улучшению функционирования организма и профилактике различных заболеваний [1].

Согласно исследованиям, проведенным в России, студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокий уровень академических результатов, чем их сверстники, которые не занимаются физическими упражнениями. Например, в исследовании, проведенном в Государственном университете управления г. Москва, было установлено, что студенты, которые занимались спортом, имели более высокие результаты в учебе, чем те, кто не занимался физической культурой [2].

Занятия физической культурой могут помочь студентам справляться со стрессом, который возникает во время учебы и сдачи экзаменационных сессий. Исследования, проведенные Московским государственным университетом им. Ломоносова, показали, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более низкий уровень беспокойства перед сдачей сессии, чем студенты, которые не занимаются физической культурой.

Кроме того, физическая культура также положительно влияет на физическое здоровье студентов. Согласно исследованию, проведенному Российским обществом кардиологов, занятия физической культурой могут снизить риск сердечно - сосудистых заболеваний у студентов [3]. В нашем мире каждый день происходит огромное количество различных событий, в которых становится очевидной важность наличия минимальной физической подготовки. В современном обществе необходимо уметь обеспе-

чить себе личную безопасность, защитить своих родных и близких, а также не поддаться влиянию тяжелых заболеваний [4].

Таким образом, физическая культура играет важную роль в улучшении здоровья студентов, а также в улучшении их академических показателей. Однако, тесное совмещение обучения и спорта может иметь негативные последствия в обучении. Поэтому, необходимо расставлять приоритеты и умело балансировать между занятиями и обучением.

В Кубанском Государственном технологическом университете группы студентов, поступившие на обучение в 2020 и 2021 годах, занимаются физической культурой 2 раза в неделю, группы набора 2022 года, имеют лишь одно занятие в неделю. Согласно собранным статистическим данным, количество призовых мест и достижений, которых достигают группы, имеющие 2 занятия физической культурой в неделю, больше в среднем в 2.3 раза.

Исходя из данной статистики, мы можем сделать вывод о том, что увеличение количества академических часов занятий физической культурой в неделю положительно сказывается на успеваемости обучающихся, способствует улучшению их результатов и физического состояния.

Исследования в России подтвердили важность занятий спортом для поддержания здоровья и улучшения академических результатов студентов. Например, согласно исследованию из 2019 года, проведенному Всероссийским центром изучения общественного мнения, более 60 % российских студентов считают физическую культуру стратегически важной для их жизни. Более того, более 40 % студентов, которые занимаются спортом, отметили положительное влияние занятий физической культурой на их успеваемость.

В заключение, говоря о важности физической культуры для студентов, мы можем отметить, что она не только положительно влияет на физическое здоровье и академические показатели, но также способствует развитию позитивного настроения, отношения к жизни и повышению самооценки. Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно значительно усовершенствовать показатели своего организма. Изменения, которые возникают при повышенных нагрузках во время занятий, положительно сказываются на большинстве функциональных резервов организма [5]. В этой связи содержание формирования культуры здоровья личности должно носить системный, преемственный и непрерывный характер на всех уровнях образования: детский сад – общеобразовательная школа – учреждение профессионального образования [6]. Поэтому, мы должны поддерживать студентов, которые занимаются физической культурой, и поощрять тех, кто еще не начал заниматься этим важным аспектом здоровья и учебы.

### Литература

1. Физическая культура как компонент здорового образа жизни. – URL : <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. Зыкун Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун // Молодой ученый. – 2018. – № 46(232). – С. 412–415.
3. Дорощик А.А. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у студентов высших учебных заведений. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-u-studentov-vyshshih-uchebnyh-zavedeniy/viewer>
4. Еременко В.Н. Роль физической подготовки в современном обществе / В.Н. Еременко, О.В. Синько, А.В. Семкина // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 162–165.
5. Питкин В.А. Средства физической культуры в повышении функциональных резервов организма / В.А. Питкин, И.Г. Артемова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 452–453.
6. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.

### References

1. Physical culture as a component of a healthy lifestyle. – URL : <https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo>
2. Zykun Zh.A. The importance of physical culture for students in the modern world / Zh.A. Zykun // Young scientist. – 2018. – № 46(232). – P. 412–415.
3. Doroschik A.A. Risk factors for cardiovascular diseases in university students. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-serdechno-sosudistyh-zabolevaniy-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy/viewer>
4. Eremenko V.N. The role of physical training in modern society / V.N. Eremenko, O.V. Sinko, A.V. Semkina // Physical culture and health. – 2022. – № 2(82). – P. 162–165.
5. Pitkin V.A. Means of physical culture in increasing the functional reserves of the body / V.A. Pitkin, I.G. Artemova // The science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin). – 2022. – № 4. – P. 452–453.
6. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.