**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА**

*Анишкина Алина Александровна (ст. гр. о22ИСТ-1ист-б)*

*Работа выполнена под руководством ассистента кафедры «Физического воспитания и спорта» Кудинов Алексей Иванович*

Аннотация: данная статья исследует влияние физической культуры на образовательную деятельность и развитие учащихся. Физическая активность и занятие спортом не только способствует физическому здоровью, но и имеют значительное воздействие на психологическое и умственное благополучие студента. В статье рассматривается важность физической активности, ее влияние на когнитивные способности учащихся, а так же на их общую успеваемость.

**Роль физической культуры на образовательную деятельность студента**

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого студента. Она не только способствует укреплению здоровья, но и оказывает значительное влияние на образовательную деятельность. В современном обществе, где все больше акцентируется внимание на интеллектуальных достижениях, физическая активность может быть отнесена к чрезмерно пренебрегаемым аспектам развития личности. Однако исследования показывают, что осуществление систематических физических упражнений имеет положительный эффект на мозговую деятельность и способствует успешной обучаемости.

Образовательная деятельность требует от студента концентрации внимания, высокой работоспособности и умения эффективно распорядиться своим временем. Именно здесь физическая культура приходит на помощь. Регулярные занятия спортом или другими видами физической активности помогают улучшить кровоснабжение мозга, повысить его функциональную активность и устойчивость к стрессу.

Научные исследования показывают, что физическая активность стимулирует процессы формирования новых нейронных связей, что положительно сказывается на памяти и мышлении. Кроме того, регулярные тренировки способствуют выработке гормона серотонина - "гормона счастья", который повышает настроение и благополучие человека. В результате этого студенты становятся более мотивированными для обучения и лучше справляются с интеллектуальными задачами.

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой составляющей успешного образовательного процесса. Она помогает поддерживать оптимальное состояние организма для получения знаний, а также развивает такие важные навыки как самодисциплина и самоконтроль. Поэтому необходимо придавать должное значение физической активности как одной из составляющих полноценного образования.

**Влияние физической культуры на улучшение академических результатов**

Физическая культура играет значительную роль в формировании образовательной деятельности студента. Она не только развивает физические способности, но и оказывает положительное влияние на академические результаты.

Один из важных аспектов влияния физической культуры на улучшение академических результатов заключается в улучшении когнитивных функций. Регулярные занятия спортом помогают улучшить концентрацию внимания и память, что способствует лучшему усвоению учебного материала. Повышение физической активности также способствует улучшению кровообращения и обмена веществ в организме, что благоприятно сказывается на мозговой деятельности.

Еще одним важным аспектом влияния физической культуры на улучшение академических результатов является снижение уровня стресса и тревожности. Регулярные физические нагрузки помогают расслабиться и снять напряжение, что в свою очередь повышает эффективность учебной деятельности. Физическая активность также способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают улучшить настроение и общее благополучие

**Организация физической культуры в образовательной среде: методы и подходы**

Организация физической культуры в образовательной среде играет важную роль в формировании полноценной и гармонично развитой личности. Для достижения этой цели используются различные методы и подходы.

Один из методов организации физической культуры в образовательной среде - это проведение уроков физической культуры. Они предназначены для обучения учащихся основным физическим навыкам, развития координации и поддержания физической активности. Уроки физической культуры могут включать в себя различные виды спорта, игры, упражнения на развитие силы и выносливости.

Также в образовательной среде часто используется метод регулярных физических пауз. Они проводятся во время учебных занятий и направлены на разрядку и расслабление мышц, улучшение кровообращения и общего состояния учащихся. Физические паузы помогают снять усталость, повысить концентрацию внимания и улучшить усвоение учебного материала.

Другим эффективным подходом к организации физической культуры в образовательной среде является организация спортивных мероприятий и соревнований

**Физическая культура и развитие когнитивных функций учащихся**

Физическая культура играет важную роль в развитии когнитивных функций учащихся. Согласно исследованиям, участие в физической активности способствует улучшению когнитивных процессов, таких как внимание, память, мышление и обучение. Регулярные упражнения способствуют усилению кровообращения в мозге и доставке к нему кислорода и питательных веществ, что благоприятно влияет на его работу.

Физическая культура также способствует повышению концентрации и внимания учащихся. Упражнения, особенно те, которые включают элементы комплексной двигательной активности, развивают способность сосредоточиваться на задаче и играют важную роль в формировании познавательных навыков.

Более того, физическая активность способствует снижению стресса и тревожности, что также положительно влияет на когнитивные способности учащихся. Упражнения помогают снять напряжение, повысить настроение и улучшить эмоциональное состояние, что способствует более эффективному усвоению информации и лучшим результатам в обучении

**Физическая активность и социальная адаптация в образовательном процессе**

Физическая активность играет важную роль в образовательной деятельности студента, особенно в аспекте его социальной адаптации. Учеба и усердная работа в классе требуют от студентов сосредоточенности и выносливости. Регулярные занятия физической культурой помогают повысить уровень энергии и физическую подготовку, что в свою очередь улучшает концентрацию и способность к учебе. Физическая активность способствует выпуску эндорфинов, гормонов счастья, которые влияют на наше психическое состояние, что положительно сказывается на настроении и общей самооценке. Регулярный физический тонус также способствует укреплению иммунной системы, что улучшает общее здоровье и устойчивость к стрессам. Поэтому активная физическая деятельность, такая как занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и упражнения, должна стать неотъемлемой частью образовательного процесса, вносящей свой вклад в социальную адаптацию студентов и их академическую успеваемость.

**Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни учащихся**

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни учащихся. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями не только укрепляют физическое здоровье, но и способствуют улучшению психологического и эмоционального состояния учащихся. Физическая активность помогает укрепить иммунную систему, предотвращает развитие заболеваний, повышает работоспособность и концентрацию внимания. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию дисциплины, целеустремленности и ответственности, что важно для успешной учебной деятельности. Учащийся, активно занимающийся спортом, будет иметь больше энергии и улучшенные умственные способности, что положительно отразится на его успеваемости и образовательном процессе в целом. Физическая культура также способствует развитию коммуникативных навыков и умений работы в команде, что является важным аспектом в современном образовании. Все это делает физическую культуру неотъемлемой частью образовательной деятельности человека.

Литература:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 c.