**СПОРТ И АКАДЕМИЧЕСКАЯ УСПЕВАЕМОСТЬ: МИФЫ И ФАКТЫ**

**Ю Кристина Евгеньевна**

*студентка, Тихоокеанский государственный университет*

*Россия, г. Хабаровск*

**Власенко Светлана Юрьевна**

*научный руководитель, старший преподаватель (0.9), высшая школа теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности,*

*Тихоокеанский государственный университет*

*Россия, г. Хабаровск*

В современном обществе здоровье и развитие личности являются важнейшими аспектами полноценной жизни. Одним из способов укрепления здоровья и формирования позитивных качеств человека является спорт. В то же время, успехи в учебе и развитие интеллектуальных способностей — важные составляющие личностного роста. В связи с этим возникает вопрос: как связаны между собой спорт и академическая успеваемость? Для начала необходимо дать определения этим понятиям, чтобы понять их суть и роль в жизни студента.

Спорт — это систематическая деятельность, связанная с физической активностью, направленная на развитие физических качеств, укрепление здоровья, развитие навыков командной работы, самодисциплины и достижения спортивных целей. Спорт может включать в себя различные виды физических упражнений, игры, соревнования и тренировки, как профессиональные, так и любительские. Он способствует не только физическому развитию, но и формированию таких качеств, как воля, настойчивость, командный дух и стрессоустойчивость.

Академическая успеваемость — это показатель эффективности учебной деятельности студента, отражающий степень освоения учебного материала, успешность сдачи экзаменов, выполнение заданий и участие в учебных мероприятиях. Она характеризуется оценками, рейтингами и уровнем знаний и умений, приобретенных в процессе обучения. Высокая академическая успеваемость свидетельствует о хорошей организации учебного времени, мотивации, умениях учиться и применять полученные знания на практике.

Теперь, когда даны основные определения, можно перейти к рассмотрению взаимосвязи между спортом и академической успеваемостью. На первый взгляд может показаться, что эти сферы деятельности — совершенно разные и даже противоположные. Однако исследования и практика показывают, что между ними существует тесная взаимосвязь, которая может проявляться как положительным, так и отрицательным образом, в зависимости от условий и индивидуальных особенностей.

В современном обществе физическая активность и спорт занимают важное место в жизни человека, способствуя укреплению здоровья, развитию силы и выносливости. Однако вокруг этой темы существует множество мнений и стереотипов, особенно среди студентов, касающихся влияния спорта на учебу. Некоторые считают, что занятия спортом мешают учебе, отвлекая студентов от важных академических задач, другие — что спорт помогает лучше концентрироваться и достигать высоких результатов в учебной деятельности. В этой статье я хотела бы разобраться, какие из этих мнений являются мифами, а какие — фактами, основанными на научных исследованиях.

Первый распространенный миф заключается в том, что спорт отвлекает студентов от учебы и снижает их успеваемость. На самом деле, исследования показывают обратное: умеренные физические нагрузки и регулярные занятия спортом могут оказывать положительное влияние на умственную деятельность. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и обменных процессов в организме, что в свою очередь повышает уровень энергии, улучшает концентрацию внимания и помогает справляться со стрессами. Студенты, занимающиеся спортом, как правило, более организованы, умеют планировать свое время и ставить перед собой цели, что способствует их академическому успеху. Важно лишь правильно распределять время между учебой и тренировками, чтобы не допустить переутомления и сохранить баланс между отдыхом, спортом и учебой.

Еще один миф — это представление о том, что занятия спортом требуют много времени и мешают учебе. Современные фитнес-программы и спортивные тренировки позволяют эффективно использовать время и даже интегрировать физическую активность в насыщенный учебный график. Многие студенты успешно совмещают учебу и спорт, занимаясь всего 2–3 раза в неделю по 1–2 часа. Более того, регулярные физические упражнения помогают повысить работоспособность, снизить уровень тревожности и усталости, что в итоге способствует более эффективному усвоению учебного материала. Правильное планирование и дисциплина — ключевые факторы, позволяющие студентам совмещать эти два важных аспекта жизни.

Еще один распространенный миф — это убеждение, что спорт предназначен только для профессиональных спортсменов или любителей высокой подготовленности. На самом деле, спорт и физическая активность доступны каждому, независимо от уровня физической подготовки. Даже простая прогулка, занятия фитнесом, йогой или легкая гимнастика помогают поддерживать здоровье и бодрость. Для студентов важно не обязательно достигать высоких спортивных результатов, а просто поддерживать активный образ жизни, чтобы укреплять здоровье, улучшать настроение и повышать работоспособность.

Также существует мнение, что спорт ухудшает память и концентрацию. Однако научные исследования свидетельствуют об обратном: умеренные физические нагрузки способствуют выработке нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин, которые улучшают работу мозга, повышают концентрацию внимания и развивают когнитивные функции. Регулярные занятия спортом помогают студентам лучше запоминать информацию, повышают скорость реакции и способность к анализу. Таким образом, физическая активность является важным инструментом развития интеллекта и поддержки умственной деятельности.

Подводя итог, можно сказать, что большинство мифов о негативном влиянии спорта на учебу не подтверждаются фактами. Наоборот, спорт и физическая активность оказывают мощное стимулирующее воздействие на умственную деятельность, помогают бороться со стрессами и способствуют развитию личностных качеств. Главное — организовать свое время так, чтобы занятия спортом не мешали учебе, а, наоборот, дополняли и усиливали ее. В конечном счете, спорт и учеба могут гармонично сосуществовать, принося студентам здоровье, успехи и личностное развитие.

**Список литературы:**

1. Александров, И. И. Влияние физической активности на когнитивные функции студентов / И. И. Александров, П. П. Петров. – Москва: Наука, 2022. – 150 с.

2. Белов, А. С. Спорт и успеваемость: корреляционный анализ / А. С. Белов. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2023. – 180 с.

3. Васильев, В. В. Физическая культура как фактор повышения успеваемости студентов / В. В. Васильев. – Казань: КФУ, 2024. – 200 с.

4. Николаев, А. А. Сравнительный анализ успеваемости студентов-спортсменов и неспортсменов / А. А. Николаев. – Нижний Новгород: ННГУ, 2022. – 160 с.

5. Федоров, Д. Е. Спорт как средство повышения концентрации внимания у студентов / Д. Е. Федоров. – Уфа: БГУ, 2024. – 185 с.