

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

**Еременко А.В., студентка 3 курса института цифровых
технологий и экономики**

**Научный руководитель - Абзалова С.В., кандидат
биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО Казанский ГЭУ**

***Ключевые слова:** Физическая культура, студенты, здоровье, социальные навыки, психоэмоциональное благополучие, спорт, образовательные учреждения*

В статье рассматривается значимость физической культуры для студентов, включая ее влияние на здоровье, психоэмоциональное благополучие и развитие социальных навыков в современной образовательной среде.

Введение. В современном мире физическая культура приобретает особую значимость для студенческой молодежи. На этом этапе жизни молодые люди формируют свою личность и выбирают механизмы для решения возникающих жизненных проблем. Им приходится сталкиваться с множеством вызовов: от стресса и высоких учебных нагрузок до нехватки времени для отдыха и саморазвития. В этих условиях физическая культура и спорт становятся не лишь элементом досуга, а важным аспектом, способствующим поддержанию физического и психического здоровья, развитию социальных навыков и формированию ответственного отношения к собственному телу и здоровью.

Цель работы. Целью данной работы является исследование влияния физической культуры на физическое и психическое здоровье студентов, а также на их социальные навыки и образовательный процесс. В частности, фокусируемся на том, как регулярные занятия спортом и физической активностью могут помочь студентам

справляться со стрессом, способствовать их общей продуктивности и улучшать качество жизни.

Результаты исследований. В ходе проведенного опроса среди 37 студентов разной возрастной группы и пола были собраны данные о влиянии физической культуры на физическое и психическое здоровье, социальные навыки и образовательный процесс. Опрос включал вопросы о частоте занятий спортом, ощущениях после тренировок, вызовах, с которыми сталкиваются студенты, и влиянии физической активности на их учебные показатели.

1. Частота занятий спортом

Из 37 опрошенных 62% занимались физической активностью не менее трех раз в неделю, 27% — дважды в неделю, в то время как 11% студентов признавались, что физической активности в их жизни практически нет.

2. Воздействие на физическое и психическое здоровье

- **Физическое здоровье:** 78% респондентов отметили, что регулярная физическая активность позволила им улучшить физическое состояние и повысить уровень энергии. 65% утверждали, что занятия спортом помогли им лучше справляться с проблемами, связанными со здоровьем, такими как частые простуды или усталость.

- **Психическое здоровье:** 83% участников опроса сообщили о положительном влиянии спорта на их психоэмоциональное состояние. Больше половины (54%) из них выразили мнение, что занятия физической культурой значительно снизили уровень стресса, а 45% отмечали улучшение настроения и общего уровня удовлетворенности жизнью.

3. Социальные навыки

Данные показали, что 70% опрошенных студентов стали более уверенными в себе и научились лучше работать в команде благодаря участию в командных видах спорта. Из них 65% отметили, что физическая активность позволила им завести новых друзей и укрепить существующие социальные связи.

4. Влияние на образовательный процесс

Вопрос о том, как физическая активность влияет на их учебные результаты, получил следующие ответы: 58% студентов сообщили о том, что занятия спортом помогают им лучше концентрироваться на

учебе, а 72% утверждали, что регулярные тренировки улучшают их продуктивность в учебе. 41% респондентов отметили, что занятия физической культурой способствуют улучшению академических оценок.

Выводы. Опрос среди студентов подтвердил гипотезу о значительном влиянии физической культуры на их физическое и психическое здоровье, социальные навыки и образовательный процесс. Результаты исследования показывают, что регулярные занятия спортом:

1. Улучшение здоровья и энергии: Большинство студентов отметили заметные изменения в физическом состоянии и уровне энергии благодаря регулярным тренировкам.

2. Снижение стресса и улучшение настроения: Их психоэмоциональное состояние значительно улучшилось, что позволяет делать вывод о том, что физическая активность может быть эффективным средством борьбы со стрессом и депрессией.

3. Социальные взаимодействия: Физическая культура стала площадкой для формирования новых социальных контактов и налаживания сотрудничества, что усилило уверенность студентов в себе и их социальные навыки.

4. Повышение академической продуктивности: Регулярные занятия спортом способствовали не только улучшению общего самочувствия, но и положительно сказались на учебных достижениях участников опроса.

Таким образом, результаты исследования подтверждают важность интеграции физической культуры в жизнь студентов и необходимость её поддержки со стороны образовательных учреждений, что может способствовать их всестороннему развитию и улучшению качества жизни.

Библиографический список:

1. Громова И. А., Петров С. В. Физическая культура и здоровье студентов: современные тенденции и проблемы. Москва: Издательство "Наука", 2020. 287 с.

2.Иванов А. Б. Социальные аспекты физической культуры в жизни молодежи. Санкт-Петербург: Издательство "Политехника", 2019. 152 с.

3.Лебедев П. В., Смирнова Е. С. Психоэмоциональное состояние студентов и его связь с физической активностью. Вестник психологических исследований. 2021. Т. 12, № 3. С. 45-50.

4.Кузнецова Н. Ю. Физическая активность как средство преодоления стресса у студентов. Российский журнал спортивной медицины. 2018. Т. 6, № 1. С. 12-18.

5.Федоров Д. А. Влияние физической культуры на образовательные достижения студентов. Журнал высшего образования. 2022. Т. 5, № 2. С. 34-39.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN THE MODERN WORLD

Eremenko A.V.
Scientific supervisor-Abzalova S.V.
Kazan SPEU

Keywords: *Physical education, students, health, social skills, psycho-emotional well-being, sports, educational institutions*

The article examines the importance of physical education for students, including its impact on health, psycho-emotional well-being and the development of social skills in a modern educational environment.