



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 796.01

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ  
СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
THE USE OF NATURAL CULTURE FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENT  
ACTIVITIES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

**Дудникова Елизавета Владимировна**, студентка 4 курса педиатрического факультета, “Северный Государственный Медицинский Университет” (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51), тел. 89815602171, [liza753159@mail.ru](mailto:liza753159@mail.ru)

**Цинис Алексей Виестурович**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, “Северный Государственный Медицинский Университет” (163000, Архангельская область, город Архангельск, пр. Троицкий д. 51) тел. 89210711929, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, [tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru)

**Dudnikova Elizaveta Vladimirovna**, 4th year student of the pediatric faculty, "Northern State Medical University" (163000, Arkhangelsk region, Arkhangelsk, Troitsky pr. 51), tel. 89815602171, [liza753159@mail.ru](mailto:liza753159@mail.ru)

**Tsinis Aleksey Viesturovich**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, “Northern State Medical University” (163000, Arkhangelsk Region, Arkhangelsk, Troitsky Ave. 51) tel. 89210711929, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0139-0429>, [tsinis72@mail.ru](mailto:tsinis72@mail.ru)

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние физической нагрузки на успеваемость студентов в сфере учебной деятельности Северного Государственного Медицинского Университета. Для выявления влияния физической нагрузки на успеваемость студентов в учебной деятельности двух опрашиваемых контрольных групп был проведен опрос у пятидесяти студентов на предмет запоминания последовательности чисел и решения легких математических задач.

### **Annotation**

The article deals with the influence of physical activity on the progress of students in the educational activities of the Northern State Medical University. To identify the effect of physical activity on the performance of students in the educational activities of the two surveyed control groups, a question was asked of fifty students in order to memorize a sequence of numbers and solve easy mathematical problems.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, психологическое состояние, влияние, здоровье, физическое состояние, успеваемость, умение, учебная деятельность.

**Keywords:** physical load, psychological state, influence, health, physical condition, academic performance, skill, learning activity.

**Цель:** Изучить влияние постоянных тренировок на состояние интеллектуальных способностей студентов, и оценить возможность положительного эффекта при физических нагрузках на интеллектуальные способности и память студентов.

### **Введение**

Здоровье — это необходимый фундамент для выполнения студентом его основных задач.

Нехватка энергии, недосып и частая утомляемость студентов влечет за собой малую продуктивность в образовательном процессе. Нехватка сил негативно

сказывается на общем здоровье, памяти и успешном выполнении основных задач.[2] Для продуктивной деятельности большую роль играет сбалансированная физическая нагрузка и здоровый образ жизни. Студенту для решения вышеупомянутых проблем необходим здоровый сон, активность, рациональный распорядок дня и здоровое питание. [1]

### **Основная часть**

Процесс обучения включает в себя частую самостоятельную работу с дополнительными источниками литературы, заполнение письменной документации, конспектирование лекционного материала и теоретической подготовки к занятию.[3] Это приводит к сидячему образу жизни, нарушениям со стороны нервно-психического здоровья, мышечной системы и эмоциональным нагрузкам. Следствием этого является снижение работоспособности, усидчивости и внимательности. А это непосредственно ведет к ухудшению памяти и обработке информации.[3]

### **Исследование**

Для исследования пятьдесят студентов были разделены на 2 группы. Одна группа регулярно занималась сбалансированными физическими нагрузками, другая только посещает занятия по физической культуре один раз в неделю в университете. Для исследования студентам было предложено решить не трудные математические вычисления и запомнить последовательность чисел.

Для начала студенты прошли анкетирование для разделения их на группы.

Анкета:

1 вопрос – занимаетесь ли вы спортом чаще 1 раза в неделю?

Варианты ответов: да/нет

2 вопрос – какой образ жизни вы ведете?

Варианты ответов: активный/сидячий

3 вопрос – как вы оцениваете свое физическое состояние?

Варианты ответов: положительное/отрицательное

Результаты анкетирования:

1 вопрос – 50% –да, 50%-нет.

2 вопрос – 60% активный, 40% сидячий.

3 вопрос – 85% положительное, 15% - отрицательное.

После разделения на группы было проведено основное исследование. Студентам было предложено решить не трудные математические вычисления и запомнить последовательность чисел.

Задание 1. Решите примеры.

1)  $36:3=?$

2)  $71\% \text{ от } 200=?$

3)  $3 \times 33=?$

Задание 2. Запомните последовательность чисел.

3, 7, 4, 9, 5, 2, 1, 0, 4, 2

Результаты исследования:

1 группа. Студенты, которые посещают только занятия по физической культуре 1 раз в неделю.

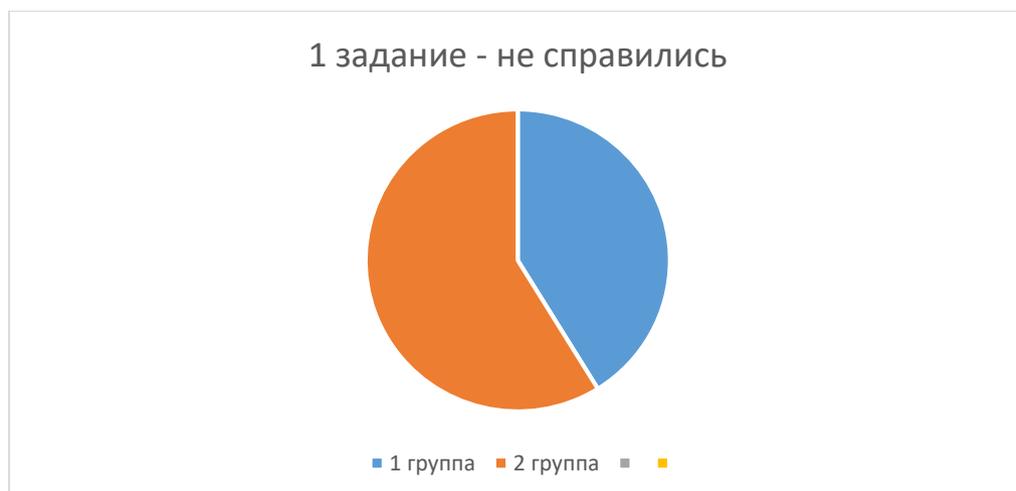
Результат решения 1 задания: 28% справились с предложенными вычислениями. 30% частично справились с заданием. 42% не справились с заданием.

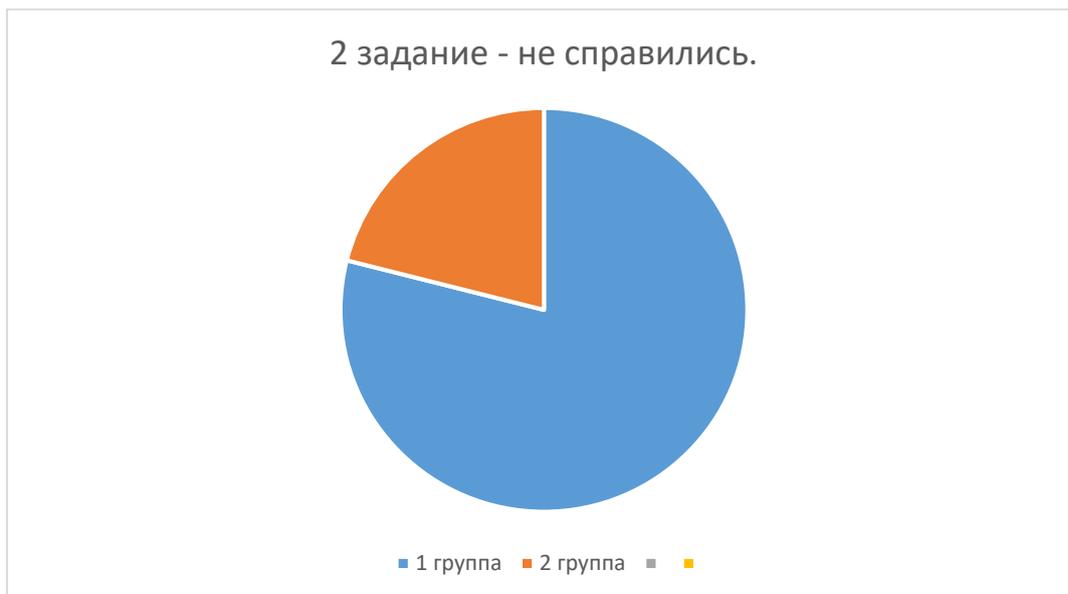
Результат решения 2 задачи: 20% справились с предложенным заданием. 20% частично справились с заданием. 60% не справились с заданием.

2 группа. Студенты, которые активно занимаются спортом.

Результат решения 1 задания: 44% справились с предложенными вычислениями. 28% частично справились с заданием. 28% не справились с заданием.

Результат решения 2 задачи: 48% справились с предложенным заданием. 36% частично справились с заданием. 16% не справились с заданием.





По результатам исследования было выявлено, что студенты активно занимающиеся физической нагрузкой имели более высокие показатели в решении предложенных им заданий, чем студенты, которые занимаются физической культурой 1 раз в неделю а занятиях по физкультуре в университете.

### **Заключение**

Подытожив вышесказанное, можно сказать, что физическая активность стимулирует кровообращение и положительно сказывается на умственной работе, которая непосредственно связана с мозговым кровообращением и формированием новых нейронных связей. Учитывая, что студенты, которые не занимаются физической культурой или занимаются не больше одного раза в неделю испытывают сложности на предмет запоминания и формирования логической цепочки, нежели студенты, которые ведут активный образ жизни. Им задания давались с большей легкости, а уровень памяти значительно превосходил контр-группу. С каждым годом процесс обучения становится все сложнее и объемнее за счет введения новых изученных данных, поэтому каждому обучающемуся необходимо расширять свои возможности и ресурсы. Так же расширяя свои способности посредством физической культуры сыграет большую роль при подготовке к различным экзаменам и зачетам. Следственно, активный образ жизни и сбалансированные физические нагрузки необходимы

для каждого студента и помимо физического здоровья, обеспечит положительное нервно психическое состояние, а главное интеллектуальное.[1]

### Список литературы

1. Чернышёва, И. В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / Чернышёва И. В., Мусина С. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. // Современные исследования социальных проблем, №1(05), 2019.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учеб. для ВУЗов. М: Гардарики. - 2016. -368 с., 2018
3. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2018. - №1
4. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2018

### Bibliography

1. Chernysheva, I. V. Analysis of physical culture on the mental performance of students Chernysheva I. V., Musina S. V., Egorycheva E. V., Shlemova M. V. // Modern studies of social problems, No. 1 (05) , 2019.
2. Ilyinich V.I. Physical culture of a student and life: textbook. for universities. M: Guards. - 2016. -368 p., 2018
3. Lubysheva L.I. The concept of physical culture education: development methodology and implementation technology // Physical culture: education, training, training. - 2018. - No. 1
4. Manzheley I. V. Innovations in subsequent education: textbook - Moscow, Berlin: Direct-Media, 2018

©Дудуникова Е.В., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.

**Для цитирования:** Дудникова Е.В., Цинис А.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.