

**Задорожная Полина Германовна,**  
Студент ФГБОУ ВО УГНТУ, г. Уфа

**Смирнова Анна Петровна,** Доцент,  
кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

**Красулина Наталья Александровна,**  
Кандидат химических наук, доцент,  
кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

**Егоров Михаил Васильевич,** Доцент,  
кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

**Криулина Разиля Нурлугаяновна,**  
Старший преподаватель,  
кафедра «Физическое воспитание», г. Уфа

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ  
THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE  
ON STUDENT ACADEMIC PERFORMANCE**

**Аннотация:** В данной статье анализируется роль занятий физической культурой в умственном процессе студентов. Плюсы и минусы физической активности, также приводятся полезные для мозговой деятельности виды спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, успеваемость, спорт, учебная деятельность, физические упражнения, мозг, активность.

**Abstract:** this article analyzes the role of physical education in the mental process of students. Pros and cons of physical activity, sports that are useful for brain activity are also given.

**Keywords:** physical education, academic performance, sports, educational activities, physical exercises, brain, activity.

Здоровый образ жизни является одним из главных приоритетов в высшем образовании и не только, поэтому во многих даже локальных актах это закрепляется. Л. П. Матвеева и А.Д. Новикова под физической культурой личности подразумевали «воплощенные в самом человеке результаты использования материальных и духовных ценностей, относящихся к физической культуре в широком смысле слова (т. е. усвоенные человеком физкультурные знания, умения, навыки, достигнутые на основе использования средств физического воспитания, показатели физического развития и подготовленности)» [1, с. 215].

Двигательная активность выступает показателем здорового образа жизни человека. Постоянные умственные работы в офисе или за партой в школе или в вузе могут утомлять, приводить к атрофии мышц и так далее. То есть это ведет к различному роду заболеваний. Как раз занятия физической культуры будут служить не только видом отдыха, но и тренировкой мозга.

Часто в студенческой среде молодежь может подвергаться стрессовому влиянию, поэтому важно эту проблему своевременно решать без каких-либо задержек. Стрессовые ситуации могут привести к низкой успеваемости студентов (А.В. Сиомичева, Ю.С. Бабахан, Н.В. Тарабарина, Е.Ю. Шлюбуль, Е.О. Лазебная и др) [2].



Именно в студенческие годы начинают функционировать все системы организма, которые нуждаются в постоянном балансе. Стресс будет только нарушать этот баланс, поэтому важно уделять время здоровому образу жизни [3, с. 321].

Но прежде чем перейти к физической активности нужно изучить потребности своего организма, предпочтения в питании, какие силовые нагрузки будут полезны и нужны, поэтому в вузах физическую культуру не должны проводить силой, а лишь по желанию и возможностям студентов.

Нужно всего лишь проводить пропаганду здорового образа жизни, чтобы студенты ходили на занятия физической культуры.

Те, кто занимаются физическими активностями, начинают больше уделять времени своему распорядку дня, дисциплине, правилам техники безопасности, это в свою очередь способствует сосредоточению внимания студентов на занятиях в вузах.

Е.И. Теплухин пишет про следующие качества, которые могут формироваться при занятиях физической культурой студентами:

- 1) внимание;
- 2) находчивость и быстрота соображения;
- 3) мышление. [4].

Но это не все качества стоит еще выделить:

- 1) развитие стратегического мышления;
- 2) формирование тайм-менеджмента и другие.

С середины XIX века энергетические затраты организма на разные виды деятельности, а также доля мышечной активности человека сократились более чем в 180 раз. Если наши предки тратили примерно 5000 ккал, то в настоящее время человек расходует только около 1200-2000 ккал (при занятиях физическим трудом), еще меньше ккал затрачивает человек умственного труда.

Умеренная, не разрушающая нагрузка способствует стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков (дендритов).

Сначала ученые думали, что такие позиции имеют влияние только на те участки мозга, где развиты двигательные функции, оказывает, что нет. Эти позиции могут и включаться в те участки мозга, которые отвечают за мышление и память. Физическая активность порождает движение нейронных связей, в том числе связанных с интеллектом.

Данное развитие связано со следующими факторами:

- 1) усиление кровообращения;
- 2) снабжение мозга кислородом. [5, с. 83-87]

Есть стереотип, согласно которому профессиональный спорт нужен для людей, которые далеки от интеллектуальной деятельности. Естественно он не соответствует действительности.

Но есть случаи, когда действительно физические нагрузки отрицательно влияют на умственную деятельность человека:

- 1) из-за большого внимания к спорту многие спортсмены не успевают посвящать свое время интеллектуальному развитию;
- 2) сильные силовые нагрузки могут негативно сказываться на здоровье спортсменов;
- 3) после занятий физической культурой у человека не остается времени на интеллектуальное развитие, поэтому он начинает заниматься бесполезной деятельностью.

Какие же все-таки виды спорта оказывают положительное влияние на интеллектуальное развитие человека ?

Выделим некоторые из них:

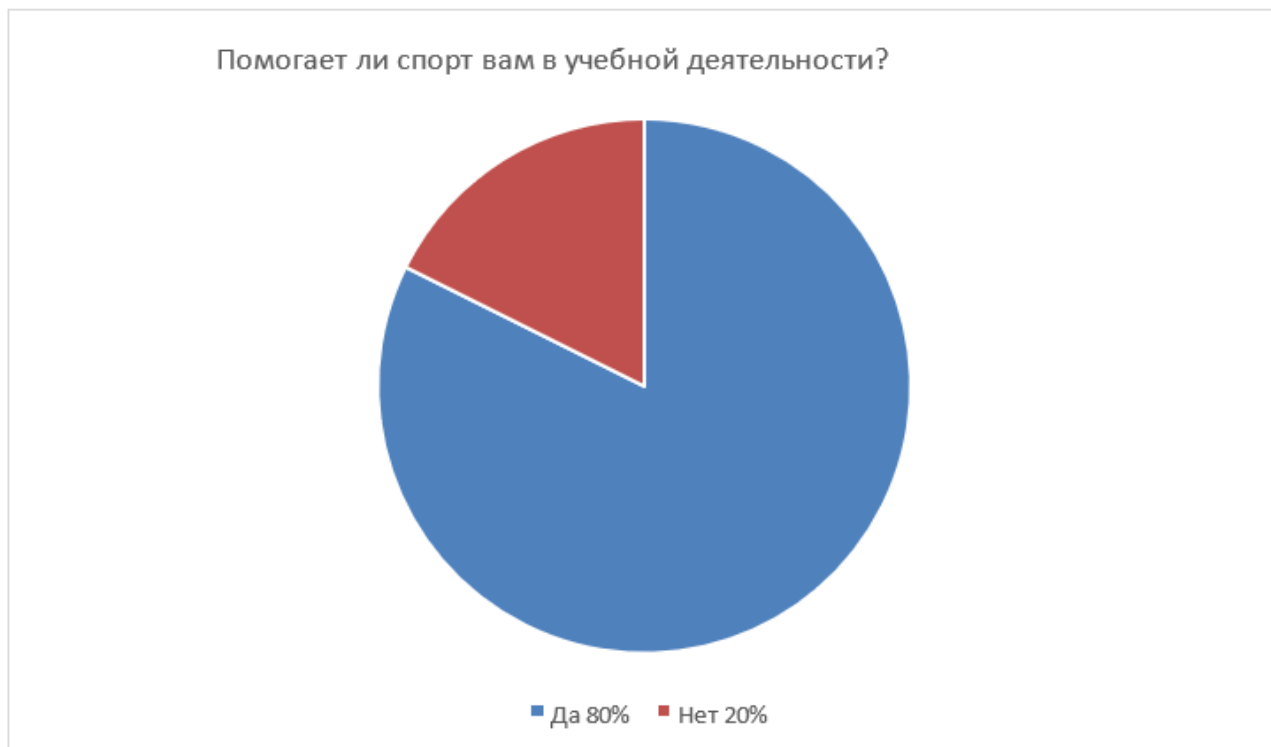
- 1) гимнастика;
- 2) ходьба;
- 3) плавание;
- 4) занятия танцами, йогой и дыхательной гимнастикой.



Данные виды спорта помогут отлично совмещать учебу с работой, что с свою очередь способствует укреплению организма, зарядом новой энергией и достижением новых высот.

Как подчеркивает В. К. Бальсевич, «физическая культура личности каждого отдельного человека определяется в целом теми же факторами, что и физическая культура общества в целом» [6, с.10-16].

Также, чтобы полностью понять, как физическая культура влияет на успеваемость студентов, мы провели опрос: «Помогает ли спорт вам в учебной деятельности?» среди студентов УГНТУ. В опросе участвовало 244 студента. Результаты представлены на рисунке 1.



**Рис. 1. Результаты исследования**



Общественный совет при Министерстве здравоохранения РФ предлагает увеличить в школах количество уроков физкультуры с трех до шести в неделю, а для взрослых ввести производственную гимнастику, сообщает газета «Известия». Также член общественного совета, вице-президент «Лиги здоровья нации» Виктор Антюхов, говорит о том, что наше поколение является самым малоподвижным в истории человечества. Он считает, что нужно большее количество уроков физкультуры – хотя бы один урок в день [7].

Таким образом, мы можем сказать, что введение здорового образа жизни в досуг студентов способствует не только укреплению здоровья, но и также развитию интеллектуальной деятельности. Поэтому важно приучать молодежь к физическим нагрузкам с самого детства.

#### **Список литературы:**

1. Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 252 с.
2. Васильева С.В. Адаптация студентов к вузам с различными условиями обучения // [Электронный ресурс] <http://humanpsy.ru/vasilieva/differenthigh-schools> (дата обращения: 03.11.2023).
3. Котова С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011, 321 с.
4. Теплухин Е.И. Взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием студентов //Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014.
5. Попов Г. Н., Ширенкова Е. В., Серазетдинов О. З. Критерии здоровья: адаптация, социализация, индивидуализация // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2007. № 5 (68). С. 83-87.
6. Бальсевич В. К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 10–16.
7. Информер новостей: [Электронный ресурс] // Образование – новости среднего, высшего образования. URL: <http://www.eduhelp.info/page/urokovfizkultury-standet-vdvoe-bolshe>. (Дата обращения: 03.11.2023).

