

Научная статья

УДК 796:378

DOI: 10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.018

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

*Олег Владимирович Илюшин^{1,2}, Андрей Анатольевич Гуляков²,
Татьяна Павловна Илюшина³, Полина Олеговна Илюшина⁴*

¹ *Казанский государственный энергетический университет, Казань, Россия*

² *Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия*

³ *ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный», Казань, Россия*

⁴ *СУНЦ «IT-лицей», Казанский (Приволжский) федеральный
университет, Казань, Россия*

Автор, ответственный за переписку: Олег Владимирович Илюшин, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

Аннотация. Цель данного исследования заключается в выявлении влияния еженедельной физической нагрузки на умственные способности студентов. Задача исследования – собрать выборку студентов одной возрастной группы, но разных специальностей, затем оценить влияние физической активности на успеваемость. Методы исследования – анкетирование, математическая обработка данных. В результате исследования выявлено положительное влияние физической активности на достижения студентов.

Ключевые слова: физическая культура, активность, успеваемость, работоспособность, память, студенты.

Для цитирования: Илюшин О.В., Гуляков А.А., Илюшина Т.П., Илюшина П.О. Двигательная активность как фактор повышения успеваемости студентов // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. № 6. Т. 8. С. 132–136; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.018>

Original article

Development of educational programs

MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR OF INCREASING STUDENTS' ACHIEVEMENT

Oleg V. Ilyushin^{1,2}, Andrey A. Gulyakov², Tatyana P. Ilyushina³, Polina O. Ilyushina⁴

¹ Kazan State Power Engineering University, Kazan, Russia

² Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

³ GKUZ “Republican Specialized Children’s Home”, Kazan, Russia

⁴ SSC «IT Lyceum», Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia

Corresponding author: Oleg V. Ilyushin, ilushin-oleg@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1149-8583>

Abstract. The purpose of this study is to identify the effect of weekly physical activity on the mental abilities of students. The objective of the study is to collect a sample of students of the same age group, but from

different specialties, and then evaluate the impact of physical activity on academic performance. Research methods: questionnaires, mathematical data processing. The study revealed a positive effect of physical activity on students' achievements.

Keywords: *physical culture, activity, academic performance, performance, memory, students.*

For citation: Ilyushin O.V., Gulyakov A. A., Ilyushina T.P., Ilyushina P.O. Motor activity as a factor of increasing students' achievement. *Ekonomika i upravlenie: problemy, resheniya*. 2024. Vol. 8. No. 6. P. 132-136; <https://doi.org/10.36871/ek.up.p.r.2024.06.08.018>

Введение. В настоящее время все больше и больше развиваются цифровые технологии. В связи с этим, уровень подготовки технических специалистов высшего звена непрерывно растет: увеличивается объем изучаемой информации, внедряются современные технологии, студенты выбирают обучение вдали от дома, в более престижных учебных заведениях. Зачастую студенты совмещают учебу с работой, чтобы перестать зависеть от родителей и быть более независимыми. В связи с этим наблюдаются проблемы со сном, питанием и отдыхом. Все эти факторы приводят к повышенной усталости студентов, психическому и эмоциональному напряжению, истощению нервной и иммунной систем, и увеличению вероятности заболеваний. Студенты, занятые интеллектуальной деятельностью, не всегда могут найти время на двигательную активность. Эффективная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих стабильность и надежность будущего нашего государства, напрямую связана с укреплением здоровья, увеличением работоспособности молодежи. Важно учитывать, что занятия по физкультуре два раза в неделю не способны полностью компенсировать недостаток физической нагрузки. Поэтому одним из ключевых факторов успеха студентов является выполнение регулярных упражнений, соответствующих их интересам, возможностям и состоянию здоровья.

В современных условиях обучения именно низкая физическая активность в большей степени отрицательно влияет на самочувствие учащихся. Ученые выявили пагубное влияние сидячего образа жизни на здоровье и общее эмоциональное состояние. Работа за компьютером, не требующая никаких усилий и выполнения движений, приводит к напряжению мышц шеи и рук, ухудшению осанки, так как именно они имеют тесную связь с нервной системой, отвечающей за внимание, эмоции, речь и поведение. Нередко в таких позах ухудшается кровообращение, что значительно снижает работу головного моз-

га. У студентов часто возникает упадок сил и напряжение, так как выполнение учебных заданий требует очень много времени. У многих людей во время работы наблюдается сосредоточенное лицо, а также зажатое тело. Кто-то бессознательно сжимает пальцы на руках и не задумывается о том, что это может быть связано с нехваткой физических нагрузок. С помощью импульсов головной мозг получает сигналы, стимулирующие работу больших полушарий, что способствует повышению умственной активности. Благодаря этим импульсам мы легко воспринимаем информацию и быстро запоминаем ее. На сегодняшний день учеными доказана эффективность физических упражнений для улучшения психических функций: внимания, быстроты восприятия происходящего, памяти, мышления, умственной деятельности. Установлено, что умственная и физическая работоспособность находятся в тесной взаимосвязи и взаимозаменяемости. Именно это приводит к тому, что воздействие на двигательные системы человека может оказывать влияние на его умственную работу.

Материал и методы исследований. В качестве исследования был проведен опрос среди студентов 2 курса Казанского государственного энергетического университета. Участники были взяты с разных профилей подготовки. В опросе участвовали и те, кто активно занимается физической культурой, и те, кому это не важно.

В исследование была включена выборка из 144 студентов, в возрасте от 19 до 22 лет, включая как парней, так и девушек. Участники были случайным образом отобраны из различных факультетов и специальностей университета. По результатам опроса участники были разделены на две группы. Первая группа составляла студентов, которые занимались регулярной физической активностью, выполняя более 4 тренировок в неделю (либо посещали факультативные занятия в университете). Вторая группа составляла студентов без активности, то есть тех, кто не участвовал в тренировках или спортивных занятиях вообще.

Для оценки умственных способностей участников использовались оценки за прошедшие два семестра (летняя сессия 1 курса и зимняя сессия 2 курса). В анкетировании были такие вопросы, как: зависит ли Ваше настроение от занятий физической культурой; какие дополнительные секции Вы посещаете; как часто Вы посещаете дополнительные занятия; какие оценки у Вас были в прошлых двух семестрах; изменилась ли Ваша успеваемость, когда вы внедрили спорт в свою жизнь на постоянной основе.

В список наиболее частых дополнительных занятий среди юношей попали такие направления, как: тренажерный зал, футбол, плавание. Им нравится заниматься силовыми тренировками, что снять усталость и напряжение. Среди девушек: йога, танцы, тренажерный зал. Девушки же расслабляются с помощью танцев, йоги, занятий с роллом, некоторые предпочитают силовые тренировки. Мотивацию заниматься у всех опрошенных поднимают групповые занятия. Люди смотрят на других и стараются стать лучшей версией себя, но этим они не только подтягивают свое тело, но и успеваемость, даже не замечая этого.

Результаты исследования. Анализ данных показал отличия между двумя опрошенными группами. Группа с регулярной физической активностью показала более высокие средние значения по успеваемости по сравнению с группой без активности. По результатам опроса группа с регулярной физической активностью имеет успеваемость на 5,7% больше, чем участники группы с малой активностью. В группе с физической активностью студентов, закрывших две прошедшие сессии на «отлично» на 7,1% больше, по сравнению со второй группой. Студентов, сдавших последние две сессии на «хорошо» на 10,3% больше. Студентов, сдавших на оценку «удовлетворительно» на 4,9% больше оказалось в группе, которая не занимается физической культурой.

Заключение. Результаты данного исследования выявили следующие закономерности: участники, занимающиеся физической активностью, продемонстрировали более высокие результаты в прошедших семестрах на экзаменах и скорость обработки информации по сравнению с группой без активности. Также люди, занимающиеся спортом, реже болеют, либо же легче переносят болезни. У них снижается чувство усталости после тренировки и наблюдается прилив хорошего настроения. Занятия в зале и на танцах помогают

студентам избавиться от накопленного за учебный день стресса. А самое главное у спортивных людей выше успеваемость и меньше долгов. Эти результаты важны для образовательных учреждений. Они подчеркивают необходимость интеграции физической активности в учебный процесс с целью улучшения работоспособности и общего благополучия студентов.

Список источников

1. *Байдельдинова, Л. М., Сычева Г. В.* Физическая культура для оздоровления студентов // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. 2020. № 3. С. 137-145.
2. *Васенков Н. В., Фазлеева Е. В., Шалавина А. С.* Средства здоровье сберегающего физического воспитания студентов. // Наука и образование: новое время. 2019. № 1 (30). С. 710-715.
3. *Еранов И. М., Илюшин О. В.* Влияние производственной зарядки на производительность труда на монотонных производствах // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 63-67. DOI 10.18411/trnio-07-2023-331.
4. *Габдуллин А. А., Илюшин О. В.* Значение двигательной активности для сохранения здоровья // Вопросы педагогики. 2021. № 12-1. С. 84-87.
5. *Горбунова Н. В., Горбунова В. Р.* Самостоятельные занятия по физической культуре как средство профилактики переутомления студентов при дистанционном обучении // Мир науки, культуры, образования. 2023. № 1(98). С. 226-228. DOI 10.24412/1991-5497-2023-198-226-229.
6. *Илюшин О. В., Абзалова С. В., Шайхиев Р. Р., Никитин А. С.* Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов // Перспективы науки. 2021. № 12(147). С. 191-194.
7. *Илюшин О. В., Газизов Ф. Г., Шайхиев Р. Р., Хуснетдинова Р. И.* Исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов // Глобальный научный потенциал. 2023. № 10(151). С. 104-106.
8. *Казначеев С. В., Страхова И. Б., Лопатина О. В.* Физическая культура и ее роль в воспитании студентов не физкультурного вуза // Образование и наука. 2015. № 3(122). С. 156-164.

9. Кочура А. С. Программа лечебной физической культуры для студентов специальной медицинской группы бакалавриата с учетом нозологических подгрупп. Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. 2024. № 1 (122). С. 98-105.
10. Лупашко М. Ю. Влияние занятий физической культурой на уровень зрения студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-7. С. 39-41. DOI 10.18411/trnio-04-2023-346.
11. Севодин С. В., Газизов Ф. Г., Баширова Д. М. Воздействие дистанционного образования на здоровье студента: оценка с использованием изучения общественного мнения // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 287-292.
5. Gorbunova N. V., Gorbunova V. R. Independent classes in physical culture as a means of preventing overwork of students during distance learning. *World of science, culture, education*. 2023. № 1 (98). pp. 226-228. DOI 10.24412/1991-5497-2023-198-226-229.
6. Ilyushin O. V., Abzalova S. V., Shaikhiev R. R., Nikitin A. S. The influence of physical culture on the emotional state of students. *Perspectives of Science*. 2021. №12 (147). pp. 191-194.
7. Ilyushin O. V., Gazizov F. G., Shaikhiev R. R., Khusnetdinova R. I. Study of the influence of physical activity on the cognitive functions of students. *Global Scientific Potential*. 2023. № 10 (151). pp. 104-106.
8. Treasurer S. V. Strakhova I. B., Lopatina O. V. Physical culture and its role in the education of students of a non-physical education university. *Education and Science*. 2015. №3(122). pp. 156-164.

References

1. Baydeldinova, L. M., Sycheva G. V. Physical culture for the improvement of students. *Scientific Almanac of the France-Kazakhstan Association*. 2020. №3. P. 137-145.
2. Vasenkov N. V., Fazleeva E. V., Shalavina A. S. Means of health-saving physical education for students. *Science and education: new times*. 2019. № 1 (30). pp. 710-715.
3. Eranov I. M., Ilyushin O. V. The influence of industrial exercise on labor productivity in monotonous production. *Trends in the development of science and education*. 2023. №99-6. pp. 63-67. DOI 10.18411/trnio-07-2023-331.
4. Gabdullin A. A., Ilyushin O. V. The importance of physical activity for maintaining health. *Questions of pedagogy*. 2021. №12-1. pp. 84-87.
9. Kochura A. S. Therapeutic physical education program for undergraduate special medical group students, taking into account nosological subgroups. *Bulletin of the Chuvash State Pedagogical University named after. I. Yakovleva*. 2024. №1 (122). pp. 98-105.
10. Lupashko M. Yu. The influence of physical education on the level of vision of students. *Trends in the development of science and education*. 2023. №96-7. pp. 39-41. DOI 10.18411/trnio-04-2023-346.
11. Sevodin S. V., Gazizov F. G., Bashirova D. M. The impact of distance education on student health: assessment using public opinion research. *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2023. № 8 (222). pp. 287-292.

Информация об авторах:

О. В. ИЛЮШИН – кандидат биологических наук, доцент, Казанский государственный энергетический университет; Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия;

А. А. ГУЛЯКОВ – старший преподаватель, Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия;

Т. П. ИЛЮШИНА – заместитель директора, ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный», Казань, Россия;

П. О. ИЛЮШИНА – студент, СУНЦ «ИТ-лицей», Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия.

Information about the authors:

O. V. ILYUSHIN – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kazan State Power Engineering University; Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia;

A. A. GULYAKOV – senior lecturer, Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia;

T. P. ILYUSHINA – Deputy Director, State Clinical Institution “Republican Specialized Children’s Home”, Kazan, Russia;

P. O. ILYUSHINA – student, SESC «IT-Lyceum», Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan, Russia.

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

The authors declare no conflicts of interests

Статья поступила в редакцию 28.04.2024; одобрена после рецензирования 03.05.2024; принята к публикации 08.05.2024.

The article was submitted 28.04.2024; approved after reviewing 03.05.2024; accepted for publication 08.05.2024.