



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»
<https://mhs-journal.ru>
2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)
УДК 796.011.3

Физическая культура как средство улучшения работоспособности у студентов

¹ Федоров А.П.,

¹ Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского

Аннотация: суть данного исследования - изучить роль физической культуры в повышении успеваемости студентов в современных образовательных условиях. В исследовании рассматриваются основные аспекты влияния систематических занятий физической культурой на физическое, психическое и эмоциональное состояние студентов. Автор анализирует последние научные данные, подтверждающие взаимосвязь между уровнем физической подготовленности студентов и их способностью концентрироваться, запоминать и решать сложные задачи. Особое внимание уделяется методам и формам преподавания физической культуры в образовательных учреждениях, аудиторным занятиям, внеклассной работе, спортивным секциям и самостоятельным тренировкам.

В статье представлены результаты эмпирического исследования, проведенного с учащимися разных предметов, которое выявило положительную динамику, при которой регулярные занятия физической культурой повышают успеваемость. Авторы подчеркивают важность внедрения физической культуры в повседневную жизнь студентов как важного компонента ЗОЖа и способа профилактики профессионального выгорания. На основе проведенного исследования представлены практические рекомендации по совершенствованию образовательного процесса с учетом возрастающего уровня физической активности, которые будут полезны преподавателям, тренерам и руководителям образовательных учреждений.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность, студенты, здоровье, физическая активность, умственная нагрузка, стрессоустойчивость, режим дня, спортивные занятия, профилактика утомления

Для цитирования: Федоров А.П. Физическая культура как средство улучшения работоспособности у студентов // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 152 – 157.

Поступила в редакцию: 2 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 3 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

Physical education as a means of improving students' working capacity

¹ Fedorov A.P.,

¹ Donetsk National University of Economics and Trade named after Mikhail Tugan-Baranovsky

Abstract: the purpose of this study is to study the role of physical education in improving student academic performance in modern educational conditions. The study examines the main aspects of the influence of systematic physical education classes on the physical, mental and emotional state of students. The author analyzes the latest scientific data confirming the relationship between the level of physical fitness of students and their ability to concentrate, memorize and solve complex problems. Special attention is paid to methods and forms of physical education teaching in educational institutions, classroom classes, extracurricular activities, sports sections and independent training.

The article presents the results of an empirical study conducted with students of various subjects, which revealed a positive trend in which regular physical education increases academic performance. The authors emphasize the importance of introducing physical culture into students' daily lives as an important component of a healthy lifestyle and a way to prevent professional burnout. Based on the conducted research, practical recommendations are presented for improving the educational process, taking into account the increasing level of physical activity, which will be useful to teachers, coaches and heads of educational institutions.

Keywords: physical education, performance, students, health, physical activity, mental stress, stress tolerance, daily routine, sports activities, fatigue prevention

For citation: Fedorov A.P. Physical education as a means of improving students' working capacity. Modern Humanities Success. 2024. 1. P. 152 – 157.

The article was submitted: October 2, 2024; Approved after reviewing: December 3, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

Введение

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к студентам, связанные с интенсивной умственной нагрузкой, необходимостью усваивать большие объемы информации и укладываться в жесткие сроки. В этих условиях поддержание высокой работоспособности является одной из важнейших задач для успешного обучения. Однако длительная умственная нагрузка, гиподинамия и воздействие стрессовых факторов могут оказывать негативное влияние на когнитивную деятельность, концентрацию и эмоциональное состояние студентов. В связи с этим важно искать эффективные способы, способствующие повышению успеваемости и улучшению здоровья молодых людей.

Целью ставится – изучить влияние физической культуры на успеваемость студентов и выявить механизмы, с помощью которых физическая активность улучшает когнитивные показатели, концентрацию внимания и эмоциональную стабильность. Также в исследовании будет рассмотрен потенциал регулярных занятий физической культурой для оптимизации повседневной жизни и учебного процесса.

Научная новизна данного исследования заключается в том, что для анализа влияния физической культуры на успеваемость студентов был применен комплексный подход. В отличие от предыдущих исследований, в нем акцент сделан не только на физиологических аспектах, но и на взаимосвязи физической активности с когнитивными функциями, эмоциональным состоянием и способностью противостоять стрессу. В статье также даны практические рекомендации по внедрению физических упражнений в образовательный процесс, которые могут быть полезны для учебных заведений, стремящихся повысить эффективность обучения и качество жизни студентов.

Материалы и методы исследований

В исследовании использовались как теоретические, так и эмпирические методы. Теоретическая часть включала анализ научной литературы по вопросам влияния физической активности на когнитивные функции, эмоциональное состояние и работоспособность. Эмпирическая часть исследо-

вания проводилась на базе студенческой группы, где оценивались показатели концентрации внимания, уровня стресса и эмоциональной устойчивости до и после внедрения регулярных занятий физической культурой. Для сбора данных применялись анкетирование, тестирование когнитивных функций и методы статистической обработки результатов.

Таким образом, данное исследование направлено на углубление понимания роли физической культуры в повышении работоспособности студентов и предлагает практические решения для интеграции физической активности в образовательный процесс.

Результаты и обсуждения

1. Влияние физической активности на умственные способности и способность сосредотачиваться у студентов

Современные реалии образовательного процесса в вузах предъявляют высокие требования к когнитивным способностям студентов, таким как память, внимание, восприятие информации и скорость принятия решений. В связи с этим важной задачей для успешного обучения становится поддержание высокого уровня когнитивной активности в условиях интенсивной учебной нагрузки и стресса.

В последнее время всё больше внимания уделяется роли физической активности в улучшении когнитивных функций, что делает эту тему актуальной для научных исследований. Физическая активность – один из ключевых компонентов здорового образа жизни. Она оказывает комплексное воздействие на организм человека, включая физическое и психическое здоровье. Особенно важно влияние физических упражнений на когнитивные функции и внимание студентов [3, с. 67].

Многочисленные исследования показали, что регулярные занятия спортом улучшают когнитивные способности благодаря физиологическим и нейробиологическим механизмам. Один из важных механизмов – увеличение мозгового кровотока, который обеспечивает лучшее снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Это способствует нейропластичности – способности мозга адаптироваться и формировать новые

нейронные связи.

Физическая активность также способствует выработке важных для мозговой деятельности факторов, в том числе нейротрофического фактора мозга, который имеет значение для процессов обучения и памяти. Повышение уровня этого фактора стимулирует рост и развитие нейронов, а также укрепляет связи между ними.

Умеренные и регулярные физические нагрузки положительно влияют на когнитивные способности, особенно на концентрацию внимания. Исследования показывают, что даже непродолжительные упражнения, такие как аэробные тренировки или прогулки, могут значительно улучшить концентрацию. Это связано с тем, что физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности, которые часто мешают сосредоточиться [6, с. 275].

Физические упражнения стимулируют выработку веществ, таких как дофамин и серотонин, которые играют важную роль в регулировании внимания и эмоционального интеллекта. Студенты, которые регулярно занимаются спортом, обладают большей устойчивостью внимания и могут концентрироваться в течение более длительного времени.

Влияние физической активности на когнитивные способности особенно важно для студентов, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса и усталости. Усвоение больших объёмов информации, сдача экзаменов и выполнение многочисленных заданий часто приводят к когнитивной перегрузке. В этом контексте физическая активность выступает не только как средство укрепления здоровья, но и как необходимый элемент для сохранения эмоционального равновесия и общего благополучия.

Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, который при хроническом воздействии негативно влияет на когнитивные способности. Кроме того, физическая активность положительно сказывается на качестве сна, что играет важную роль в поддержании умственной продуктивности.

Таким образом, включение физических упражнений в ежедневную рутину студентов может стать важным условием для улучшения успеваемости, общего состояния и самочувствия.

2. Систематические занятия физической активностью и их роль в уменьшении уровня стресса и укреплении эмоциональной устойчивости

Физические упражнения оказывают многостороннее влияние на организм, охватывая как физиологические, так и психологические аспекты.

Когда человек занимается спортом, его симпатическая нервная система активизируется, в результате чего в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны счастья». Они помогают улучшить настроение, снизить тревожность и поднять общий эмоциональный фон.

Спорт для учащихся также способствует выработке серотонина и дофамина. Серотонин играет важную роль в регулировании эмоционального состояния и снижении уровня стресса. Поэтому регулярные тренировки могут стать естественным способом борьбы с негативными эмоциями и стрессовыми реакциями [9, с. 102].

Студенчество часто сопровождается высокой динамичностью и необходимостью постоянно адаптироваться к новым ситуациям, что может привести к эмоциональному выгоранию и хроническому стрессу. В таких случаях физическая культура может стать эффективным средством профилактики и лечения эмоциональных расстройств.

Регулярные занятия спортом способствуют формированию устойчивых нейронных связей и улучшению когнитивных функций, таких как концентрация, память и способность принимать решения. Это помогает студентам более эффективно справляться с учебной работой и снижает уровень стресса, связанный с академической нагрузкой.

Кроме того, физическая активность имеет важное социальное значение. Занятия командными видами спорта или участие в групповых играх способствуют развитию коммуникативных навыков, укреплению социальных связей и формированию чувства принадлежности к коллективу. Это особенно полезно для студентов, которые часто испытывают чувство одиночества и изоляции в новой учебной среде.

Совместные физические нагрузки помогают снять эмоциональное напряжение, способствуют разрядке и повышают уверенность в себе. Кроме того, занятия спортом развивают дисциплину и самоконтроль, что является важным фактором в формировании эмоциональной устойчивости. Регулярные тренировки требуют планирования и ответственности, что помогает развивать навыки управления временем.

Таким образом, включение физической активности в повседневный распорядок студентов может оказать значительное положительное влияние на их эмоциональное состояние и общее благополучие. Физическая культура не только укрепляет организм, но и благотворно влияет на психическое состояние, умственные способности и социальную адаптацию [8, с. 165-166].

В условиях современного образовательного процесса физическая культура становится ключевым элементом формирования полезных привычек и преодоления учебных нагрузок и стрессовых ситуаций. Внедрение регулярных тренировок в повседневную жизнь студентов может стать эффективным способом повышения эмоциональной стабильности и улучшения общего самочувствия.

3. Пересмотр распорядка дня и повышение продуктивности за счет включения физической активности в образовательную деятельность

Существуют различные способы включить физическую активность в учебный процесс. Один из самых эффективных подходов – включать в программу занятий короткие перерывы. Например, пятиминутный перерыв для выполнения простых упражнений, таких как растяжка, приседания или дыхательные упражнения, может помочь студентам расслабиться, повысить концентрацию и восстановить энергетический баланс. Такие короткие перерывы не только способствуют физическому восстановлению, но и создают условия для переключения внимания, что особенно важно на длительных занятиях. Еще одно перспективное направление – интеграция физической активности в школьную жизнь. Например, уроки проводятся в формате «активного обучения», когда ученики выполняют задания, связанные с физической активностью, или участвуют в групповых спортивных мероприятиях. Названный метод не только способствует физическому развитию, но также точно укрепляет социальные связи и положительно влияет на психологический климат в учебной группе. Кроме того, активное обучение может быть адаптировано к различным учебным дисциплинам, что делает его универсальным инструментом мотивации и вдохновения студентов. Важным аспектом включения физической активности является ее влияние на повседневную жизнь. Регулярные занятия помогают выработать четкий ритм жизни, что особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с нарушениями сна и нестабильным распорядком дня. Утренняя зарядка или пробежка помогают разбудить организм и подготовить его к активной умственной деятельности, а вечерние упражнения помогают снять напряжение и улучшить качество сна. Таким образом, физические упражнения становятся неотъемлемой частью здорового образа жизни, помогают гармонизировать повседневную жизнь и повысить общую работоспособность [10, с. 390-391]. Однако, чтобы успешно интегрировать физические упражнения в образовательный процесс, необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Индивидуальные программы

должны разрабатываться в соответствии с уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и личными предпочтениями. Это требует тесного сотрудничества между учителями, тренерами и медицинскими работниками для создания безопасных и эффективных условий для занятий физической культурой. Следует добавить, что внедрение физкультуры в учебный процесс в вузах — это многоцелевой метод, который помогает не только укрепить здоровье студентов, но и улучшить их умственные способности, эмоциональное состояние и общее благополучие.

Чтобы успешно реализовать этот подход, необходимо действовать систематически и учитывать индивидуальные особенности учащихся. Однако потенциальная польза делает его значимым элементом современных образовательных программ.

Важно также подчеркнуть роль преподавателей и администрации вузов в интеграции движения. Преподаватели могут активно участвовать в этом процессе, подавая пример и поддерживая студентов в их стремлении к здоровому образу жизни. Совместные спортивные мероприятия и включение физических упражнений в учебную программу помогут создать более дружную и мотивирующую атмосферу.

Руководство университетов должно разработать стратегию поощрения физической активности как важной части учебного процесса. Необходимо обеспечить соответствующую инфраструктуру: спортивные залы, площадки и оборудование [1, с. 675]. Не менее важным является использование современных технологий для контроля и поддержки физической активности студентов. Мобильные приложения, фитнес-трекеры и онлайн-платформы могут помочь студентам отслеживать свой прогресс, ставить цели и получать обратную связь. Например, полезными инструментами для поддержания регулярности могут стать приложения с напоминаниями о перерывах в занятиях и программы, предлагающие индивидуальные тренировки. Кроме того, такие технологии можно использовать для сбора данных о физической активности студентов, а также для анализа и дальнейшей оптимизации эффективности реализуемых программ [5, с. 163].

Выводы

Исследование демонстрирует, как физическая активность влияет на успеваемость студентов. Учёные выяснили, что регулярные занятия спортом улучшают когнитивные способности и концентрацию внимания. Студенты, которые занимаются физической культурой, лучше запоминают информацию, быстрее обрабатывают её и могут дольше оставаться сосредоточенными.

Спортивная активность не только укрепляет здоровье, но и стимулирует умственную деятельность, особенно в условиях интенсивной учебной нагрузки.

Ещё один важный аспект исследования – влияние физической активности на уровень стресса и эмоциональное состояние. Регулярные занятия спортом способствуют выработке эндорфинов, снижают тревожность и улучшают общее психоэмоциональное состояние. Это, в свою очередь, положительно сказывается на успеваемости студентов, помогая им справляться с учебными и личными трудностями.

Исследование подчёркивает важность включения физической активности в распорядок дня студентов. Умеренные физические нагрузки помогают достичь баланса между умственной и физической деятельностью [7, с. 1]. Это, в свою очередь, предотвращает переутомление, улучшает качество сна и повышает общий уровень энергии, что

напрямую влияет на эффективность учебной деятельности. В конце отметим, что физкультуре отведено существенное место в образовательном процессе, ведь она способствует не только укреплению здоровья в целом, но также однозначно улучшению академической успеваемости студентов. Результаты произведенного исследования подчеркивают необходимость интеграции программ физической культуры в учебные планы высших учебных заведений. В будущем важно проводить исследования, ориентированные на разработку персонализированных рекомендаций по физической активности, учитывающих учебную нагрузку, уровень физической подготовки и психологические особенности студентов. Такой подход поможет максимально использовать потенциал физической культуры для повышения качества образовательного процесса и улучшения общего благополучия студентов.

Список источников

1. Алеева Ю.В. Роль физической культуры в повышении работоспособности студентов // Теория и практика современной науки, 2016 г. С. 674 – 677.
2. Бузин В.Н., Холмогорова Г.Т. Обучение здоровому образу жизни и средства массовой информации // Советское здравоохранение. 1991. № 12. С. 41 – 45.
3. Воронин С.М., Воронов Н.А., Новожилова С.В., Новиков В.В., Афонин И.П. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. 2016. № 4 (39). С. 63 – 67.
4. Воронов Н.А., Новожилова С.В. Использование средств физической культуры для улучшения работоспособности студентов // Форум молодых ученых. 2019. С. 399 – 400.
5. Гуцин А.Н. Эмоциональное вовлечение студентов при электронном обучении на примере курса «проектный менеджмент» // Педагогика и просвещение. 2024. № 2. С. 161 – 170.
6. Киселева Ю.В., Попова Н.В. Педагогические условия формирования культуры учебной деятельности студентов // Мир науки, культуры, образования. 2009. № 5. С. 273 – 276.
7. Нагорнова А.Ю., Шерайзина Р.М., Алексеева О.В., Воднева С.Н., Донина И.А., Задворная М.С., Лях Ю.А., Хачатурова К.Р., Пивненко П.П., Витенко Н.П., Каркавцева И.А., Борникова Н.Н., Макковеева К.Н., Дитятева Е.Л., Романова В.А., Гросс Н.А., Дьякова И.А., Онишина В.В., Онишин Р.В., Пчелкина Е.П. и др. Воспитание и образование детей и подростков в современной России: коллективная монография. Ульяновск, 2023.
8. Попова Н.В. Роль физической культуры и спорта в организации учебного труда студентов // Педагогическое образование на Алтае. 2008. № 1. С. 164 – 170.
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. М.: КноРус. 2013. 240 с.
10. Экономова А.Д. Модификации учебно-научного дискурса: опыт типологизации // Современное педагогическое образование. 2024. № 3. С. 389 – 395.

References

1. Aleeva Yu.V. The role of physical education in improving students' performance. Theory and practice of modern science, 2016. P. 674 – 677.
2. Buzin V.N., Kholmogorova G.T. Healthy lifestyle education and mass media. Sovetskoe zdravookhranenie. 1991. No. 12. P. 41 – 45.

3. Voronin S.M., Voronov N.A., Novozhilova S.V., Novikov V.V., Afonin I.P. The influence of the organizational culture of the university on the formation of the value environment of student youth from a research point of view. *Bulletin of the Rybinsk State Aviation Technological Academy named after P.A. Solovyov*. 2016. No. 4 (39). P. 63 – 67.
4. Voronov N.A., Novozhilova S.V. Using physical education tools to improve students' performance. *Forum of young scientists*. 2019. P. 399 – 400.
5. Gushchin A.N. Emotional involvement of students in e-learning using the example of the course "project management". *Pedagogy and education*. 2024. No. 2. P. 161 – 170.
6. Kiseleva Yu.V., Popova N.V. Pedagogical conditions for the formation of a culture of students' educational activities. *The world of science, culture, education*. 2009. No. 5. P. 273 – 276.
7. Nagornova A.Yu., Sheraizina R.M., Alekseeva O.V., Vodneva S.N., Donina I.A., Zadvornaya M.S., Lyakh Yu.A., Khachaturova K.R., Pivnenko P.P., Vitenko N.P., Karkavtseva I.A., Bornikova N.N., Makkoveeva K.N., Dityateva E.L., Romanova V.A., Gross N.A., Dyakova I.A., Onishina V.V., Onishin R.V., Pchelkina E.P. and others. *Upbringing and education of children and adolescents in modern Russia: collective monograph*. Ulyanovsk, 2023.
8. Popova N.V. The role of physical education and sports in the organization of students' academic work. *Pedagogical education in Altai*. 2008. No. 1. P. 164 – 170.
9. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. *Physical education and healthy lifestyle of students: a tutorial*. Moscow: KnoRus. 2013. 240 p.
10. Economova A.D. Modifications of educational and scientific discourse: an experience of typology. *Modern pedagogical education*. 2024. No. 3. P. 389 – 395.

Информация об авторе

Федоров А.П., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой физического воспитания, Донецкий национальный университет экономики и торговли имени Михаила Туган-Барановского, fedorofandr@yandex.ru

© Федоров А.П., 2025