

УДК 796

## ***ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ***

***Сафонова В.В.,***

*студентка,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*г. Калуга, Россия*

***Дорофеев В.В.,***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*г. Калуга, Россия*

***Бажина И.А.,***

*старший преподаватель,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,*

*г. Калуга, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматривается взаимосвязь между физической активностью и академической успеваемостью студентов в высших учебных заведениях. В исследовании приняло участие 53 студента с 1 по 3 курсы. Было предложено пройти два опроса по определению уровня физической активности и уровня успеваемости. Полученные результаты показали, что студенты с оптимальным уровнем физической активности имеют наивысшие показатели успеваемости. Низкая двигательная активность потенциально усугубляет академическую успеваемость испытуемых.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты, успеваемость, образовательный процесс, академическая нагрузка, стресс.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND  
STUDENT ACADEMIC PERFORMANCE***

***Safonova V.V.,***

*student,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Dorofeev V.V.,***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

***Bazhina I.A.,***

*Senior Lecturer,*

*Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,*

*Kaluga, Russia*

**Abstract**

The article examines the relationship between physical activity and academic performance of students in higher education institutions. 53 students from 1st to 3rd years took part in the study. It was suggested to take two surveys to determine the level of physical activity and academic performance. The results showed that students with optimal levels of physical activity have the highest academic performance. Low physical activity potentially worsens the academic performance of the subjects.

**Keywords:** physical activity, students, academic performance, educational process, academic load, stress.

**ВВЕДЕНИЕ**

В последние десятилетия наблюдается тенденция к снижению двигательной активности среди молодёжи из-за увеличения академической

нагрузки, цифровизации обучения и распространения сидячего образа жизни. Вместе с этим многочисленные исследования подтверждают, что систематические занятия физической активностью положительно влияют на память, эмоциональное состояние, когнитивные функции и концентрацию внимания, что способно влиять на повышения успеваемости [1, 4].

В отечественной литературе проблема влияния двигательной активности на успеваемость студентов освещена недостаточно полно, несмотря на ее очевидную практическую значимость. Как отмечают российские исследователи современные образовательные стандарты уделяют мало внимания интеграции физической культуры в учебный процесс, хотя именно сбалансированная физическая нагрузка могла бы стать эффективным инструментом повышения академической продуктивности [5, 6, 7].

Цель исследования: выявление взаимосвязи между уровнем физической активности и показателями академической успеваемости среди обучающихся в высших учебных заведениях.

#### МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проведения исследования была сформирована группа из 53 человек обучающихся в университете на 1–3 курсах. Группе было представлено два опросника: 1. Международный опросник по физической активности (International Physical Activity. Questionnaire, IPAQ) [2], который является стандартизированным инструментом для определения уровня физической активности. 2. Опросник GPA (Grade Point Average) [3], который определяет уровень успеваемости.

Международный опросник по физической активности состоит из 7 вопросов. По прохождению опросника полученные результаты были подсчитаны и в зависимости от того сколько было набрано баллов был определен уровень физической активности, а точнее он был распределен на:

- менее 21 балла – недостаток физической активности (гиподинамия)
- 21-28 баллов – относительно недостаточная физическая активность

-более 28 баллов – оптимальный уровень физической активности

В опроснике GPA был определен средний уровень успеваемости студентов по 100 бальной системе, путем вычисления среднего балла успеваемости в течении одного семестра обучения, таким образом результаты были распределены на несколько категорий:

-менее 61 балла – недостаточный уровень успеваемости студента

-61-75 баллов – относительной недостаточный уровень успеваемости студента

-75-90 баллов – оптимальный уровень успеваемости студента

-более 91 балла – высокий уровень успеваемости студента

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ данных полученных в период исследования показал разницу в уровне успеваемости между студентами, которые имеют оптимальный уровень физической активности и студентами имеющие недостаточную физическую активность, результаты исследования будет представлены в таблице.

Табл.1 Уровень успеваемости студентов в зависимости от уровня двигательной активности

Уровень физической активности	Количество студентов	Успеваемость	Распределение по успеваемости
Оптимальный	22	91 балл	8 студентов
		75-90 баллов	7 студентов
		61-75 баллов	6 студентов
		Менее 61 балла	1 студент
Относительно недостаточный	18	91 балл	0 студентов
		75-90 баллов	8 студентов
		61-75 баллов	7 студентов

		Менее 61 балла	3 студента
Гиподинамия	13	91 балл	0 студентов
		75-90 баллов	6 студентов
		61-75 баллов	4 студентов
		Менее 61 балла	3 студентов

Таким образом можно сделать вывод, что существует взаимосвязь между уровнем физической активности и академической успеваемостью, что подтверждается данными таблицы: студенты с оптимальным уровнем физической активности (более 28 баллов по IPAQ) продемонстрировали наивысшие показатели успеваемости (средний GPA 82), при этом 68% из них показали результат в диапазоне 75–91+ баллов, тогда как в группе с гиподинамией (<21 балла) средний GPA составил лишь 70, причём 23% студентов этой группы имели недостаточную успеваемость (GPA <61), а ни один не достиг высоких результатов (91+). Группа с относительно недостаточной активностью (21–28 баллов) заняла промежуточное положение (средний GPA 74), но ни один её представитель не преодолел порог в 91 балл, что указывает на существование своеобразного «порога» физической активности (около 24–28 баллов по IPAQ), необходимого для поддержания когнитивных функций на уровне, достаточном для высокой академической успеваемости. Полученные данные свидетельствуют о том, что снижение двигательной активности ниже этого порога статистически значимо увеличивает риски ухудшения учебных результатов, формируя обратную зависимость: студенты с низким GPA реже занимаются спортом, что потенциально усугубляет их академические трудности.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтверждает, что систематическая физическая активность является значимым фактором, способствующим повышению успеваемости. Её интеграция в образовательный процесс может

рассматриваться как эффективный инструмент поддержки когнитивных функций студентов и улучшения их учебных показателей, особенно в условиях высокой академической нагрузки и стресса. Мы считаем, что данное исследование имеет огромное педагогическое значение в построении учебного процесса в образовательных учреждениях.

### **Библиографический список**

1. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K, Szabo-Reed AN. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc.* 2016 Jun;48(6) С. 1197-1222. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27182986/>
2. International Physical Activity Questionnaire - Short Form URL: <https://youthrex.com/wp-content/uploads/2019/10/IPAQ-TM.pdf>
3. Grade Point Average URL: <https://www.scholaro.com/gpa-calculator/>
4. Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., et al. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review. *Preventive Medicine*, 52(Suppl 1), С. 10-20. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21291905/>
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта— 3-е изд., — Москва : Кнорус, 2015. — 240 с. URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_02000013002/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_02000013002/)
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 352 с. URL: [http://www.sport-shkola.ru/htmlimages/file/ПСИХОЛОГИЯ%20СПОРТА%20Е\\_%20ИЛЬИН.pdf](http://www.sport-shkola.ru/htmlimages/file/ПСИХОЛОГИЯ%20СПОРТА%20Е_%20ИЛЬИН.pdf)

7. Криволапчук И.А. Педагогическое сопровождение роста и развития детей в процессе физического воспитания: сообщение III. Биологическая надежность, обусловленность развития полом и уровнем двигательной активности, рекомендации // Сибирский педагогический журнал. 2015. №3. С.19-25 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-rosta-i-razvitiya-detey-v-protsesse-fizicheskogo-vozpitanija-soobschenie-iii-biologicheskaya>

*Оригинальность 80%*