

Shank Valentina Vyacheslavovna
Qozon (Volgabo'yi) federal universitetining
Jizzax shahridagi filiali assistent o'qituvchisi
shankvalentina@gmail.com
796.011.3:159.9:378.147(575.1)

Salixova Rumiya Rufatovna
Samarqand davlat pedagogika instituti
assistent o'qituvchisi
salixovar@gmail.com.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УСПЕВАЕМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается влияние систематических занятий физической культурой и спортом на учебную успеваемость и психоэмоциональное состояние студентов высших учебных заведений. На основе педагогического эксперимента, анкетирования и психофизиологических тестов установлено, что регулярные занятия физической культурой способствуют повышению когнитивных способностей, снижению уровня тревожности и улучшению академической мотивации.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, успеваемость, стресс, тревожность, мотивация, психология обучения.

JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING TALABALARNING O'ZLASHTIRISHI HAMDA RUHIY HOLATIGA TA'SIRI

Annotatsiya. Maqolada talabalarining o'quv muvaffaqiyati va psixoemotsional holatiga jismoniy tarbiya hamda sport mashg'ulotlarining ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida so'rovnoma, jismoniy tayyorgarlik testi va xavotirlik darajasining psixodagnostik tahlili o'tkazildi. Muntazam jismoniy mashg'ulotlar kognitiv faoliyatni rivojlantiradi, ruhiy holatni yaxshilaydi va o'qishga bo'lgan motivatsiyani oshiradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, sport, talabalar, o'qishdagi muvaffaqiyat, xavotirlik, stress, kognitiv funksiyalar, motivatsiya.

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON STUDENTS' ACADEMIC STUDIES AND THEIR MENTAL STATE

Annotation. The article examines the impact of regular physical education and sports on the academic performance and psycho-emotional state of university students. The study involved a pedagogical experiment, including surveys, physical fitness testing, and psychological diagnostics of anxiety levels. It was found that regular physical activity improves cognitive functions, enhances mood, and increases academic motivation among students.

Keywords: physical education, sports, students, academic performance, anxiety, stress, cognitive functions, motivation.

Введение. Современное высшее образование направлено не только на формирование профессиональных компетенций, но и на развитие личности студента как социально активного, физически здорового и психически устойчивого члена общества. В контексте реализации государственной политики в сфере физического воспитания и спорта в Республике Узбекистан особое внимание уделяется укреплению здоровья молодежи и повышению их интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Важность физической культуры в вузах подтверждается рядом нормативных документов, включая Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № ПФ-6099 "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта" и постановление Кабинета Министров № 395 от 5 июля 2022 года "О мерах по совершенствованию системы физического воспитания и спортивного

образования". Эти документы подчеркивают, что систематические физические упражнения являются важнейшим компонентом всестороннего развития личности и профилактики стрессовых состояний среди студентов.

Несмотря на многочисленные исследования, посвященные физической активности молодежи, недостаточно изученным остается вопрос взаимосвязи между регулярными занятиями физической культурой, учебной успеваемостью и психологическим благополучием студентов в условиях интенсификации образовательного процесса. Современные студенты испытывают значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, что приводит к росту тревожности, утомляемости и снижению учебной мотивации.

Физическая культура и спорт, являясь естественными регуляторами психофизиологического состояния организма, способны выполнять компенсаторную и восстановительную функцию, улучшая эмоциональный фон, когнитивную деятельность и адаптационные возможности студентов.

В связи с этим актуальным является исследование влияния систематических занятий физической культурой и спортом на учебную успеваемость и психологическое состояние студентов вузов Узбекистана.

Цель исследования - определить влияние регулярной физической активности на показатели учебной успешности, уровень тревожности, стрессоустойчивость и эмоциональное состояние студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы в научной литературе.
2. Оценить уровень физической активности и психоэмоционального состояния студентов.
3. Изучить влияние систематических занятий физической культурой на академическую успеваемость.
4. Разработать рекомендации по оптимизации физического воспитания в высших учебных заведениях.

Обзор литературы и методы исследования. Анализ современной научной литературы показывает, что проблема взаимосвязи физической активности и психоэмоционального состояния студентов рассматривается многими исследователями, однако остаётся актуальной в контексте образовательных реформ в Узбекистане.

По мнению А. Р. Каримова, занятия физической культурой способствуют развитию само регуляции, устойчивости к стрессам и формированию позитивного отношения к учебной деятельности. Учёный отмечает, что физическая активность напрямую связана с когнитивной продуктивностью студентов.

Г. Султанова в своих работах подчёркивает, что систематические занятия спортом повышают эмоциональную стабильность и мотивацию к учёбе, особенно в условиях дистанционного обучения, где физическая нагрузка часто снижается.

Значительный вклад в развитие данной проблемы внесли зарубежные исследователи. Так, по данным J. Ratey, регулярные физические упражнения активизируют процессы нейропластичности, улучшают память и внимание, а также способствуют снижению симптомов депрессии.

Исследования Т. McMahon и S. Hills подтвердили, что студенты, ведущие активный образ жизни, демонстрируют более высокие результаты по академическим показателям и обладают меньшим уровнем тревожности.

Среди отечественных специалистов особое внимание уделяется педагогическим аспектам физического воспитания. Ш. Мирзаев отмечает, что правильно организованный учебный процесс по физической культуре в вузах способствует не только укреплению здоровья, но и формированию у студентов психологической устойчивости к учебным нагрузкам.

А. Расулов выявил, что студенты, участвующие в спортивных секциях, проявляют более высокую стрессоустойчивость и реже сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Эти выводы подтверждают гипотезу о том, что физическая культура выполняет функцию психологической компенсации в условиях высокой учебной нагрузки.

Таким образом, литературный анализ показывает, что физическая культура является важным инструментом гармонизации физического и психического состояния студентов, однако требует дальнейшего эмпирического обоснования в условиях высшего образования Республики Узбекистан.

Для достижения поставленной цели использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования:

- Теоретический анализ и синтез научной литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Анкетирование и опрос.
- Физическое тестирование.
- Анализ учебной успеваемости.
- Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было проведено анкетирование и педагогическое наблюдение среди 120 студентов (60 юношей и 60 девушек) кафедры общественных наук филиала Казанского федерального университета в городе Джизак. Целью являлось определение взаимосвязи между регулярными занятиями физической культурой и показателями академической успеваемости, а также уровнями психологического благополучия студентов.

Для оценки использовались следующие методики: шкала самооценки состояния (по Спилбергеру–Ханину); анкета субъективной удовлетворенности обучением (А. А. Реан, 2001); анализ академической успеваемости по среднему баллу (GPA); тест физической активности (по методике В. К. Бальсевича, 1995).

Таблица 1.

Сравнительный анализ показателей студентов, систематически и эпизодически занимающихся физической культурой (n=120)

№	Показатели	Регулярно занимающиеся (n=60)	Эпизодически занимающиеся (n=60)	Разница (%)
1	Средний балл успеваемости (GPA)	4,36 ± 0,18	3,97 ± 0,21	+9,8 %
2	Уровень тревожности (баллы по Спилбергеру)	28,5 ± 3,1	35,7 ± 3,6	-20,1 %
3	Уровень стрессоустойчивости (по Реану)	7,8 ± 0,9	6,2 ± 1,1	+25,8 %
4	Частота заболеваний за семестр (раз)	0,7 ± 0,4	1,5 ± 0,6	-53,3 %
5	Самооценка жизненного тонуса (10-балльная шкала)	8,6 ± 1,2	6,9 ± 1,4	+24,6 %

Примечание: различия статистически достоверны при $p < 0,05$.

Полученные данные подтверждают гипотезу о тесной взаимосвязи между физической активностью и психоэмоциональной стабильностью студентов. Регулярные занятия физической культурой способствуют формированию положительных личностных качеств - самодисциплины, уверенности, способности к концентрации внимания и управлению стрессом.

Таким образом, физическая культура должна рассматриваться не только как средство физического развития, но и как важный психолого-педагогический ресурс, повышающий эффективность учебного процесса и уровень личностного благополучия студентов. Практическая реализация данных выводов возможна через внедрение факультативных спортивных программ, расширение внеаудиторных форм занятий и использование цифровых технологий для мониторинга физической активности.

Закключение. Проведённое исследование подтвердило, что физическая культура и спорт оказывают значимое влияние не только на физическое развитие, но и на успеваемость, психологическое состояние и личностную стабильность студентов. Сравнительный анализ показал, что студенты, систематически занимающиеся физическими упражнениями, демонстрируют более высокий средний балл академической успеваемости (на 9,8 % выше), более низкий уровень тревожности (на 20,1 % ниже) и лучшую стрессоустойчивость (на 25,8 % выше), чем их сверстники с нерегулярной двигательной активностью.

Полученные данные свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность способствует: формированию устойчивого эмоционального состояния; повышению когнитивных функций (внимания, памяти, мышления); развитию коммуникативных навыков и чувства ответственности; снижению уровня психического напряжения в период учебных нагрузок; укреплению адаптационных возможностей организма студентов.

Таким образом, **физическая культура** в условиях высшего образования должна рассматриваться как **многофункциональный инструмент формирования гармонично развитой личности**, сочетающей интеллектуальное, эмоциональное и физическое здоровье.

Реализация данных рекомендаций будет способствовать повышению эффективности образовательного процесса, укреплению психического здоровья студентов и развитию у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Ходжамбердиев, Б. А. Педагогические аспекты формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах. - Журнал "Педагогика ва психология", №3, 2020. - С. 45-52.
2. Каримов, И. Т. Влияние систематических занятий спортом на психофизиологическое состояние студентов. - Журнал "Ta'lim va taraqqiyot", №2, 2022. - С. 61-68.
3. Шермухамедов, Р. Р. Физическая культура как средство повышения стрессоустойчивости студентов. - Журнал "Jismoniy tarbiya va sport", №4, 2021. - С. 23-30.
4. Мирзаев, Д. А. Использование интерактивных технологий на занятиях по физической культуре в вузах. - Журнал "Innovatsion ta'lim texnologiyalari", №1, 2023. - С. 70-78.