

в студенческой среде (хоккей с шайбой, фигурное катание, горнолыжный спорт), что позволит значительно расширить спектр привлекаемых к универсиадам субъектов РФ, вузов и студентов;

– в число ведущих субъектов РФ по результатам обеих анализируемых универсиад неизменно входили: Москва (VI универсиада – I место, VII универсиада – III место), Санкт-Петербург (VI универсиада – II место, VII универсиада – I место), Челябинская область (VI универсиада – III место, VII универсиада – II место);

– среди команд вузов на обеих универсиадах первенствовала команда Университета Лесгафта, а призерами VI универсиады 2020 года были Сибирский федеральный университет (Красноярск) – II место и Уральский ГУФК (Челябинск) – III место, причем команда этого вуза поднялась на VII универсиаде на II место, обойдя занявшую III место команду Поволжского ГУФКСиТ (Казань);

– выявлена высокая корреляция между количеством участников команд вузов и местом вуза в общекомандном зачете, что необходимо учитывать при планировании и проведении первого (отборочного) этапа универсиад, по результатам которого определяются количественные составы команд вузов для участия на финальном этапе;

– уверенные победы студентов Университета Лесгафта в общекомандном зачете на VI и VII Всероссийских зимних универсиадах подтвердили высокий уровень подготовки спортсменов в этом вузе и предопределили необходимость развития зимних видов спорта путем создания центров спортивной подготовки студенческих сборных команд на базе вуза, с реализацией дополнительных образовательных программ спортивной подготовки зимних видов спорта в УТЦ «Кавголово».

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Петров, С.И. Целевые маркеры физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности вуза физической культуры на примере университета Лесгафта / С.И. Петров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 263–267.
2. Подготовка спортивного резерва в высшем образовании в области физической культуры и спорта / С.И. Петров, В.Б. Соловьев, Е.Н. Медведева, Н.Г. Закревская // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 5–7.

#### REFERENCES

1. Petrov, S.I. (2022), “Target markers of physical culture and sports activity of the University of physical culture on the example of Lesgaft University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (210), pp. 263–267.
2. Petrov, S.I., Soloviev, V.B., Medvedeva, E.N. and Zakrevskaya, N.G. (2023), “Preparation of the sports reserve in higher education in the field of physical culture and sports”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 5–7.

**Контактная информация:** s.petrov@lesgaft.spb.ru

*Статья поступила в редакцию 24.03.2023*

**УДК 796.01**

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Мария Дмитриевна Лисицкая, студент, Милана Игоревна Баскова, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

**Аннотация**

В статье исследуется осведомлённость студентов Кубанского государственного технологического университета (КубГТУ) о влиянии физической активности на умственную деятельность, а также выявляются возможные причины, по которым студенты сознательно или бессознательно отказываются от физической активности. Также среди целей исследования на выявление наиболее популярных среди студентов КубГТУ видов спорта, и выявление отношение студентов к спортивным секциям ВУЗа. Исследование приводилось с помощью анкетирования, выборка составила 250 студентов 1-4 курса КубГТУ возрастом от 17 до 21 года. По результатам опроса были даны ответы на все вопросы, поставленные в целях исследования, а также даны практические рекомендации вузу по привлечению студентов КубГТУ в спортивные секции. Рекомендуется проводить повторные исследования после внедрения разработанных рекомендаций.

**Ключевые слова:** умственная деятельность, физическая нагрузка, работоспособность мозга, физическая культура, здоровье, спорт.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p366-370**

**IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON BRAIN ACTIVITY**

*Viktor Aleksandrovich Pitkin, the senior teacher, Maria Dmitrievna Lisitskaya, the student, Milana Igorevna Baskova, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar*

**Abstract**

The article examines the awareness of students of the Kuban State Technological University (KubSTU) about the impact of physical activity on mental activity, and also identifies possible reasons why students consciously or unconsciously refuse physical activity. Also among the objectives of the study is to identify the most popular sports among students of KubSTU, and to identify the attitude of students to the sports sections of the university. The study was carried out using a questionnaire, the sample consisted of 250 students of 1-4 courses of KubSTU aged 17 to 21 years. Based on the results of the survey, answers were given to all questions posed for the purposes of the study, as well as practical recommendations were given to the university on attracting students of KubSTU to sports sections. It is recommended to conduct repeated studies after the implementation of the developed recommendations.

**Keywords:** mental activity, physical activity, brain performance, physical culture, health, sports.

**ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время уменьшается количество студентов, заинтересованных в занятии спортом во время внеучебной деятельности. Это закономерное следствие большой нагрузки на них, вынуждающей студентов вести малоподвижный образ жизни при подготовке домашних заданий, а также написания курсовых, статей и ведения научно-исследовательской деятельности. Исследователи в области физической культуры наблюдают негативную тенденцию по увеличению числа обучающихся в университетах с отклонениями в дыхательной, сердечно-сосудистой, а также нервной системах. Эти проблемы могли быть решены увеличением физической нагрузки у студентов, но большинство сознательно или бессознательно избегает её. По результатам исследований многих учёных было выявлено влияние физической активности на мозговую деятельность, но современное поколение студентов либо не знает об этой взаимосвязи, либо не придает ей должного значения. Следовательно, возникает необходимость в просвещении студентов о том, что должное количество физической нагрузки поспособствует их учебным успехам, а также о наиболее приемлемых для загруженных учёбой студентов способах заниматься спортом.

Целями данного исследования являются следующие:

- 1) выявить, известно ли студентам КубГТУ о благотворном влиянии спорта на умственную деятельность;
- 2) выявить возможные причины, по которым студенты КубГТУ не совмещают учёбу со спортом или любой иной физической активностью;

4) выявить, известно ли студентам о спортивных секциях КубГТУ, и полноту их знаний;

5) выявить наиболее популярные среди студентов КубГТУ виды спорта.

Перед проведением исследования была выдвинута гипотеза о том, что студенты не знают о доступных для них по финансовым возможностям секциях вуза, в которых они могут заниматься спортом для себя, не принимая участие в различных соревнованиях [1, С. 322].

Был проведён опрос среди студентов КубГТУ возрастом от 17 до 21 года включительно (студенты 1–4 курсов). В опросе приняло участие 250 респондентов. Метод исследования: анкетирование, включающее в себя закрытые, открытые и полужакрытые вопросы.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первый вопрос в анкете: «Как вы считаете, влияет ли физическая активность на интеллектуальную способность людей?». На этот вопрос были получены следующие ответы:

- 1) студенты 17 лет (1 курс): 30 опрошенных согласны, 21 – нет;
- 2) студенты 18 лет (1-2 курс): 20 опрошенных согласны, 30 – нет;
- 3) студенты 19 лет (2-3 курс): 31 респондент согласен, 25 – нет;
- 4) студенты 20 лет (3 курс): 32 опрошенных согласны, 10 – нет;
- 5) студенты 21 года (3-4 курс): 33 респондента согласны, 18 – нет.

Таким образом, тенденция такова, что чем старше становятся студенты (начиная с 19 лет), тем больше они осознают влияние физической активности на мозговую деятельность [2, С. 127].

После того, как была выявлена осведомлённость студентов о взаимосвязи физической и интеллектуальной активности, их спросили о влечении к спорту. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом?» были получены следующие ответы:

- 1) среди студентов 17 лет (1 курс): 30 опрошенных занимаются, 21 – нет;
- 2) студенты 18 лет (1-2 курс): 26 опрошенных занимаются, 24 – нет;
- 3) студенты 19 лет (2-3 курс): 35 опрошенных занимаются, 21 – нет;
- 4) студенты 20 лет (3 курс): 29 опрошенных занимаются, 13 – нет;
- 5) студенты 21 года (3-4 курс): 34 опрошенных занимаются, 17 – нет.

Таким образом, согласно полученным и обработанным данным, студенты КубГТУ начиная с 18 лет начинают уделять больше времени физическим нагрузкам, а к 19 годам и старше уже больше половины студентов занимаются спортом [3, С. 318].

Сравним данные, полученные в результате проведения двух опросов, и представим результат в таблице.

Таблица – Сравнение полученных данных

Возраст	Занимаются спортом	Осознают влияние спорта на интелл. деятельность	Не занимаются спортом	Не осознают влияние спорта на интелл. деятельность
17 лет	30	30	21	21
18 лет	26	20	24	30
19 лет	35	31	21	25
20 лет	29	32	13	10
21 год	34	33	17	18

При сравнении данных видно, что количество студентов, осознающих влияние физической активности на интеллектуальную деятельность, приблизительно равно количеству студентов, занимающихся спортом (среди всех студентов 1–3 курсов). Также, соответственно, количество студентов, не осознающих влияние физической активности на интеллектуальную деятельность, приблизительно равно количеству студентов, оказавшихся от занятий спортом (среди всех студентов 1–3 курсов) [4, С. 15].

Далее студенты прочитали тезисы, доказывающие важность физических нагрузок при учебной деятельности, после чего их опросили о причинах отсутствия спорта в их жизни. На открытый вопрос в анкете были получены следующие ответы (представлены наиболее популярные):

- нет желания заниматься спортом;
- нехватка свободного времени;
- фитнес центры и спортивные клубы располагаются далеко от места жительства и учебы, из-за чего тратилось бы много времени на дорогу;
- нет знакомых и единомышленников, с которыми было бы веселее заниматься;
- дороговизна занятий спортом.

После обработки полученных результатов было проведено еще одно анкетирование среди той же выборки студентов, оно было направлено на выявление отношения студентов КубГТУ к спортивным секциям ВУЗа, так как занятия в этих секциях должны больше привлекать студентов по следующим причинам: расположение около учебных корпусов, наличие знакомых и единомышленников в виде студентов своей и других специальностей КубГТУ, минимальные расходы на спорт [5, С. 13]. Тем не менее, несмотря на кажущуюся привлекательность спортивных секций, выяснилось, что о них знают 98% опрошенных, но не хотят заниматься 72% по следующим причинам (наиболее популярные):

- занятия в спортивных секциях предполагают дальнейшее участие в соревнованиях – 86%;
- отсутствие информации о порядке вступления в секцию – 54%;
- не знакомы с графиком, из-за чего неясно, можно ли совмещать спорт с учебой – 67%.

Рекомендации на основе проанализированных ответов студентов:

- выложить в социальных сетях КубГТУ информацию о порядке и правилах вступления в спортивные секции;
- повесить в учебных корпусах листовки с расписанием занятий в секциях, сделать соответствующий раздел на сайте КубГТУ;
- осведомить студентов о тех секциях, занятия в которых не предполагают обязательное участие в соревнованиях.

## ВЫВОДЫ

Таким образом, увеличить количество студентов КубГТУ, занимающихся спортом, вполне возможно, если провести просветительскую деятельность о спортивных секциях ВУЗа в соответствии с изложенными выше рекомендациями. Также необходимо пропагандировать такой дополнительный полезный эффект спорта, как повышение умственной активности, чтобы увеличить процент студентов, осознающих эту взаимосвязь. Все эти меры должны способствовать увеличению числа физически здоровых студентов.

Все поставленные перед исследованием цели достигнуты.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – С. 321–327.
2. Русинова Н.Л. Социальные различия в здоровье и приверженности курению и алкоголю в России: тенденции 1994–2009 гг. / Н.Л. Русинова, О.В. Озерова, В.В. Сафронов. // Петербургская социология сегодня. – 2011. – Вып. 3. – С. 35–127.
3. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С. 316–321.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. педагогические науки, – 2019. – № 2-1. – С. 12–16.

5. Быков А.Т. Влияние физической активности на когнитивные возможности человека на этапе старения / А.Т. Быков, Т.Н. Маляренко // Медицинский журнал. – 2016. – № 2 (56). – С. 10–20.

#### REFERENCES

1. Pitkin, V.A., Kholodnaya, L.A., and Sumarokova, Yu.V. (2022), “Physical culture and health technologies in the physical education of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 321–327.
2. Rusinova, N. L., Ozerova, O.V. and Safronov, V.V. (2014), “Social differences in health and adherence to smoking and alcohol in Russia: trends 1994-2009”, *Petersburg sociology today*, Vol.3, pp. 35–127.
3. Pitkin, V.A. (2022) “Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 316–321.
4. Penyaeva, S.M. “Influence of physical loads on mental activity”, (2019), *Russian Scientific Review: pedagogical sciences*, No. 2-1, pp. 12–16.
5. Bykov, A. T. and Malyarenko, T. N. (2016), “Influence of physical activity on human cognitive abilities at the stage of aging”, *Medical Journal*, No. 2 (56), pp. 10–20.

**Контактная информация:** irvik25@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 20.03.2023*

УДК 796.332

### **ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА УСПЕШНОЙ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКИХ ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД**

*Антон Валерьевич Поканинов, аспирант, Поволжский государственный университет  
физической культуры, спорта и туризма, Казань*

#### **Аннотация**

Цель исследования: определить факторную структуру успешной игровой деятельности студенческих команд в соревновательном поединке. Методы и организация исследования: использовали аналитические InStat отчеты регулярного чемпионата Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ) сезона 2017-2018. Был применен факторный анализ 38 показателей игровой деятельности в 113 играх с победой. Результаты исследования. В данной статье предпринята попытка, используя метод факторного анализа, установить наиболее значимые для победы показатели игровой деятельности студенческих команд. Была применена четырехфакторная модель. Определено, что победа в игре обеспечивается благодаря комплексному воздействию четырех факторов. I фактор – «фактор реализации групповых атакующих действий». II фактор – «фактор успешности оборонительных действий игрока». III фактор – «фактор мобильности групповых действий в атаке». IV фактор – «фактор успешности индивидуальной борьбы». Заключение. Выявлено, что наиболее значимыми факторами в структуре соревновательной деятельности студенческих команд, определяющими ее успешность являются групповые и командные взаимодействия в атаке и индивидуальные действия в обороне: единоробства и их надежность.

**Ключевые слова:** студенческий футбол, факторный анализ, технико-тактические действия, InStat, победа в игре.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p370-374**

### **FACTOR STRUCTURE OF SUCCESSFUL GAME ACTIVITIES OF STUDENT SOCCER TEAMS**

*Anton Valerievich Pokaninov, the post-graduate student, Volga State University of Physical  
Culture, Sports and Tourism, Kazan*

#### **Abstract**

Purpose: to determine the factor structure of the successful game activity of student teams in the competition. Methods and organization of research: used analytical InStat reports of the regular