

может сопровождаться внутриутробной гипоксией, расстройствами, связанными с укорочением сроков гестации, врожденным везикулопустулезом кожи, водянкой правого легкого. Немаловажно и то, что бесплодие, ранее наблюдавшееся у женщин, не ведет ни к каким последствиям для здоровья новорожденного.

Подводя итог, необходимо отметить, что экстрагенитальные и гинекологические заболевания играют немаловажную роль в развитии внутриутробной патологии и патологии в постнатальном периоде, также требуют пристального наблюдения медицинским персоналом подвергаемой группы женщин, исходя из ее предрасположенности к развитию разного рода осложнений.

Литература:

1. Баклушина, Е. К. Влияние перинатальных факторов риска на развитие плода и здоровье новорожденных / Е. К. Баклушина, И. Е. Бобошко, А. В. Балакирева // Вестник Ивановской медицинской академии – 2017. – Т. 19, № 1. – С. 48–51.

2. Демографический ежегодник Республики Беларусь: сб. ст. / Национальный статистический комитет Республики Беларусь (Белстат) ; редкол.: И. В. Медведева [и др.]. – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. – 429 с.

3. Пустотина, О. А. Прегравидарная подготовка / О. А. Пустотина // Медицинский совет. – 2014. – № 17. – С. 124–130.

4. Численность населения на 1 января 2022 г. и среднегодовая численность населения за 2021 год по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2022. – 30 с.

5. Численность населения на 1 января 2023 г. и среднегодовая численность населения за 2022 год по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2023. – 30 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ

Дятчик А. С.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Физическая активность – один из видов трудовой деятельности

человека. Несмотря на то, что в современном обществе наблюдается тенденция к увеличению числа людей, которые занимаются умственной деятельностью, физическая активность не теряет своей актуальности. Каждое учебное заведение постоянно повышает качество своих образовательных программ для того, чтобы подготовить специалистов, которые будут реализовывать свою деятельность наиболее эффективно. К таким образовательным программам относится и физическая культура, поскольку каждому человеку необходимо сочетать умственную и физическую активность.

Умственные способности студентов, несомненно, развиваются в процессе изучения многих учебных дисциплин, а физические способности задействуются только во время занятий по физической культуре. Студенческая деятельность в первую очередь связана с «сидячим» образом жизни, малой двигательной активностью, неполноценным питанием, порой вредными привычками, иногда психологическим и эмоциональным выгоранием. Поэтому необходимо правильно и рационально организовывать учебный труд студентов [1,2].

Цель исследования. Изучить влияние физических упражнений на умственную деятельность и на самочувствие в целом.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 5 юношей-студентов в возрасте от 18 до 20 лет, а также 5 девушек-студенток в возрасте от 18 до 20 лет. В первый период исследования студенты занимались исключительно умственной деятельностью, затем были предложены проверочные задания, подразумевающие ответы на вопросы, решение элементарных примеров и набор из 10 цифр, которые необходимо было воспроизвести по памяти.

Во второй период исследования студенты чередовали умственную и физическую активность с преобладанием физической, после которого были предложены аналогичные задания.

Результаты исследования. При проверке выполненных студентами заданий исследования показали, что наиболее успешно были выполнены задания во втором периоде, где чередовалась умственная и физическая активность: проводились физкультминутки, а также элементарные физические упражнения, которые позволили снизить риск переутомления студентов. Присутствие физических упражнений в течение дня способствовало лучшему запоминанию чисел в одном из представленных заданий. Правильность выполнения заданий как среди юношей, так и среди девушек составила 79% – 80%, в то время как количество правильных ответов в период исключительно умственного труда равна 45-50%.

При выполнении деятельности, которая не требует физических усилий или координированных движений, наблюдается перенапряжение мышц лица, шеи и плеч. Со временем организм привыкает к такому напряжению, «накапливает» его и начинает процессы торможения внутренних функций. Такая работа вызывает прессорные сосудистые реакции, повышает периферическое сопротивление сосудов, что способствует ухудшению кровообращения. В начале умственной деятельности происходит также увеличение частоты сердечных сокращений, а затем – уменьшение. Такие

процессы можно остановить с помощью активных физических упражнений.

Выводы. В исследовании установлена значимость выполнения физических упражнений и чередование умственного и физического труда. Занятия физической культурой в течение учебного дня, разминка перед учебой, подвижные игры во время перерывов способствуют значительному повышению умственной работоспособности в течение дня и, как итог, положительно влияют на успеваемость студентов [3].

Литература:

1. Волков, К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственной работе / К. В. Волков. – Л., 1962. – 165 с.
2. Гужаловский, А. А. Исследование различных вариантов активного отдыха в течение дня младших классов школ-интернатов / А. А. Гужаловский. – М., 1961. – 265 с.
3. Кулаков, И. А. Физиология переутомления при умственной и физической работе человека / И. А. Кулаков. – Мн., 1967. – 184 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Иодко Ю. А., Голушко А. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В, канд. пед. наук, доцент*

Введение. В современном молодежном сообществе общеизвестный факт по поводу того, что студенты большую часть своего времени проводят в положении сидя. Их мышцы «затекают», становятся «скованными», глаза устают, нервная система перенапрягается. Это крайне негативно сказывается не только на их физическом состоянии и здоровье, но и на когнитивных способностях. Исследованиями антропологов установлено, что для нормальной умственной работы необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с когнитивными нагрузками [1, 2]. И поскольку успеваемость в студенческой судьбе играет ключевую роль при распределении после окончания учреждения высшего образования и успешности трудовой деятельности на первом рабочем месте, это и стало **целью нашего исследования:** изучение влияния спорта и физических нагрузок на когнитивные способности студентов по усвоению, анализу и синтезу учебного материала.

Материалы и методы. В исследовании использовались общепринятые теоретические и социологические методы [2, 3]: анализ литературных источников и анкетирование студентов 1-4 курсов Гродненского государственного медицинского университета. В опросе приняли участие 102 респондента. Среди них 70,6% – девушки, 29,4% – юноши. 58,8% респондентов