

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

составили студенты 4 курса, 13,7% – 3 курса, 13,7% – 2 курса, 13,7% – 1 курса.

**Результаты исследования.** Отвечая на вопрос: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?», студенты дали следующие ответы:

- 25,5% респондентов ответили: «Да, занимаюсь регулярно». Средний балл за последнюю сессию в этой группе составил 7,9 балла.

- «Да, но занимаюсь не часто», ответили 29,4% респондентов. Средний балл за последнюю сессию среди студентов, выбравших данный вариант ответа, составил 8,2 балла.

- Вариант ответа «Не занимаюсь» выбрали 45,1% студентов. Средний балл за последнюю сессию в этой группе – 7,9 балла.

Отвечая на вопрос: «Присутствуют ли в Вашей жизни регулярные физические нагрузки?», студенты дали следующие ответы:

- 9,8% респондентов выбрали вариант «Да, ежедневно». Средний балл за последнюю сессию в данной группе составил 8,0 баллов.

- Вариант ответа «3-4 раза в неделю» выбрали 25,5% студентов. Средний балл за последнюю сессию среди них – 7,8 балла.

- Вариант ответа «1-2 раза в неделю» выбрали 47,1% респондентов. Средний балл за последнюю сессию в данной группе составил 8,26 балла.

- Вариант ответа «менее 1-2 раз в неделю» выбрали 17,6% респондентов. Средний балл за последнюю сессию в этой группе составил 7,6 балла.

При ответе на вопрос: «Сколько шагов за день Вы проходите?», респонденты дали следующие ответы:

- Вариант ответа «10 тысяч шагов и более» выбрали 25,5% респондентов. Средний балл в данной группе составил 7,9 балла.

- «7-9 тысяч шагов» выбрали 45,1% студентов. Средний балл среди них составил 7,9 балла.

- «4-6 тысяч шагов» выбрали 27,5% студентов. Средний балл среди них составил 8,2 балла.

- «Менее 4 тысяч шагов» выбрали 1,9% студентов. Средний балл среди них был равен 7,0 баллов.

При изучении порядка утренней организации быта, отвечая на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?», респонденты дали следующие ответы:

- Вариант ответа «Да, каждый день» выбрали 5,9% студентов. Средний балл за последнюю сессию среди них составил 8,1 балла.

- Вариант ответа «Часто» выбрали 9,8% респондентов. Средний балл в данной группе студентов составил 8,3 балла.

- Вариант ответа «Иногда» выбрали 21,6% студентов. Средний балл в этой группе – 8,1 балла.

- «Нет» ответили 63,5% студентов. Средний балл среди них равен 7,9 балла.

Тем не менее, 80,8% опрошенных студентов считают, что спорт и физическая активность улучшает общее состояние и работу мозга. Оставшиеся 19,2% студентов дали отрицательный ответ на этот вопрос.

**Выводы.** Проанализировав данные анкетного опроса, можно сделать

вывод о том, что умеренная физическая нагрузка положительно влияет на успеваемость студентов медицинского университета. Среди данных групп лидерами по среднему баллу за последнюю сданную сессию оказались те, кто занимаются каким-либо видом спорта, имеют физические нагрузки 1-2 раза в неделю, ходят 4-6 тысяч шагов в день и часто делают утреннюю зарядку. Напротив, студенты, вовсе не занимающиеся никакими физическими упражнениями, имели наиболее низкие средние баллы. Это подтверждает тот факт, что спорт и физические упражнения способствуют повышению когнитивных способностей, а также служат верными спутниками хорошего самочувствия, высокой работоспособности и здоровья.

### ***Литература:***

1. Паршакова, В. М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №11-1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-nagruzki-s-uspevaemostyu-studentov-v-obuchenii>. - Дата доступа: 13.03.2024.

2. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

3. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА**

***Каока Т. А.***

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь  
Научный руководитель – Романчук Е. В.*

**Введение.** Физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более актуальными в современном обществе. В условиях малоподвижного образа жизни, нарушенного питания и стрессовой нагрузки люди сталкиваются с рядом проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, а также иммунитетом. В наш век, когда поступление разных полезных веществ (витаминов, минералов) с едой стало ограниченным в связи с ухудшением ее качества, одной из главных неприятностей человека стал ослабленный иммунитет. Оздоровительная и адаптивная физическая культура и спорт представляют собой эффективные средства борьбы с данной проблемой [1].