

6. Комплексность физических упражнений (сочетание аэробной и силовой нагрузки, упражнений на координацию и гибкость) обеспечивает гармоничное развитие организма и профилактику утомления, связанного с умственным трудом.

**Выводы.** Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, упражнения должны отличаться постепенностью, функциональной направленностью, систематичностью и ориентацией на комплексное оздоровление и психофизиологическую адаптацию организма. Эти особенности делают их важным инструментом профилактики последствий гиподинамии и укрепления здоровья молодежи.

#### **Список литературы**

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: активный путь формирования здорового образа жизни / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 176 с.

2. Воротилова, Н. Н. Малоподвижный образ жизни и необходимость занятий физической культурой в условиях меняющейся реальности / Н. Н. Воротилова, А. С. Волкова, А. А. Туркин // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 4-1. – С. 107-112.

3. Лубышева, Л. И. Физическая культура в современном обществе: социально-педагогический аспект / Л. И. Лубышева. – Москва : Флинта, 2021. – 224 с.

4. Физическая активность / Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 14.10.2025).

5. Черкасова, М. А. Перспективы развития физической культуры и спорта в современной образовательной экосистеме / М. А. Черкасова // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 3-1. – С. 52-55.

### **УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Хонякова Т.В., Хоняков А.Н.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Актуальность.** Изучение физической подготовленности студентов является одной из важнейших проблем, так как уровень физической подготовленности отображает показатель физического состояния при выполнении физических нагрузок. Физическая нагрузка не только способствует

укреплению здоровья и высокой работоспособности, но и создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, частично проявляясь в ней через такие факторы как состояние здоровья, степень физической тренировки, адаптация к условиям учебной деятельности [1].

Проблема совершенствования физической и функциональной подготовленности студенческой молодежи остается центром внимания. Учебная дисциплина «Физическая культура» способствует совершенствованию физической подготовленности студентов, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к будущей профессиональной деятельности [2].

Курс «Физическая культура» в системе высшего образования направлен на развитие физических возможностей студентов, рассматривая это как один из ключевых аспектов успешного обучения [3]. Многочисленные исследования выявили нежелательную динамику здоровья. Физическое состояние студенческого возраста ухудшается. Эта ситуация приобретает серьезный характер и нуждается в решительном вмешательстве, включая активное участие молодежи в постоянных занятиях физической культурой и спортом.

**Цель.** Проанализировать физическую подготовленность студентов первого курса медико-психологического факультета.

**Методы исследования.** В исследовании использованы анализ литературных источников и метод статистических данных.

**Результаты и их обсуждение.** Ухудшение состояния здоровья и недостаток движения у студентов вызывает озабоченность как властей, так и общественности. Изучение вопросов здоровья, формирование бережного отношения к нему, а также стимулирование интереса к регулярным физическим нагрузкам – важная и перспективная сфера научных изысканий.

Физическая подготовленность, достигаемая благодаря регулярным занятиям, обеспечивает человеку высокую физическую работоспособность, развитие физических качеств и широкий спектр двигательных навыков. Это в свою очередь, повышает устойчивость к стрессу, болезням и негативному воздействию окружающей среды. Благодаря эффективной работе систем дыхания, кровообращения и энергообмена, а также устойчивости внимания, памяти и мышления, физически подготовленный человек способен демонстрировать высокие результаты в учебе, работе и спортивных соревнованиях. Развитие таких ключевых физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость (координация), является основой высокой работоспособности. Важно помнить, что эти качества взаимосвязаны и должны развиваться комплексно.

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта ГрГМУ в мае 2025 г. по семи показателям физической подготовленности. В нем приняли участие студенты первого курса медико-

психологического факультета ГрГМУ в возрасте 17-19 лет. В группу испытуемых входили девушки в количестве 59 человек (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение	Оценка
Прыжок в длину с места, м, см	168,7	19,9	3,1
Наклон вперед, см	4,5	8,7	2,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз	6,1	6,0	3,3
Поднимание туловища из пол. лежа на спине, количество раз	49,6	6,7	5,9
Челночный бег, 4×9 м, с	11,6	0,7	1,0
Бег 30 м, с	6,2	0,4	2,9
Бег 500 м, с	2,8	0,7	1,0

Эти показатели также представлены в диаграмме в виде оценки (рисунок 1).

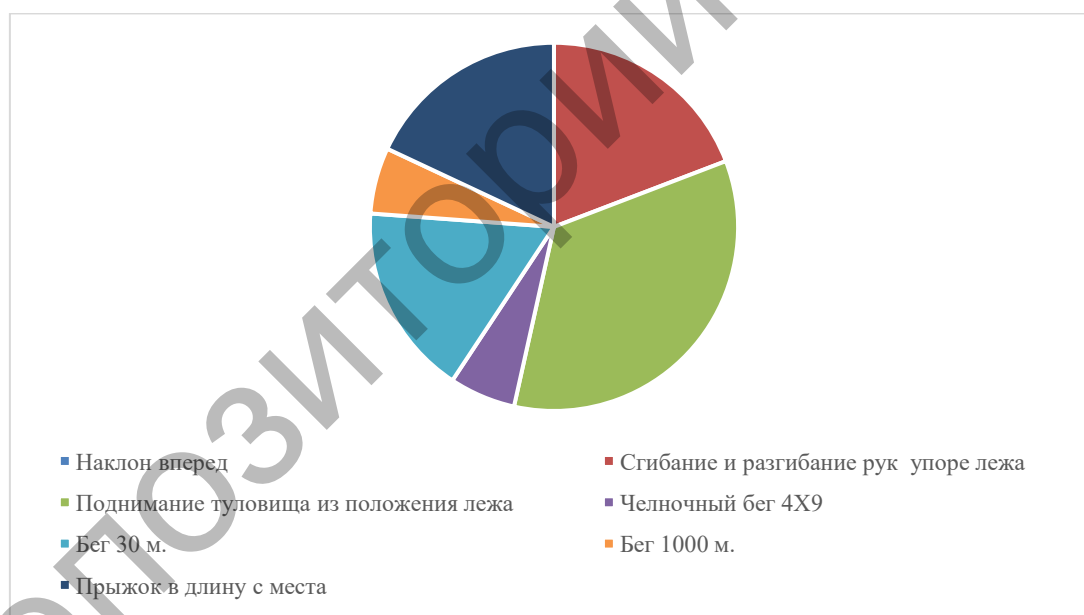


Рисунок 1 – Оценка показателей физической подготовленности

**Выводы.** Согласно результатам исследования можно констатировать, что уровень физической подготовленности у девушек первого курса медико-психологического факультета находится в рамках преимущественно низкого и ниже-среднего уровня кроме подъема туловища, что соответствует среднему уровню. Полученные данные позволяют рационально планировать образовательный процесс в учебных группах с учетом полученных данных.

### Список литературы

1. Полкова, К. А. Физическая подготовленность студентов ТИ (ф) СВФУ в субъективных и объективных показателях / К. А. Полкова. – URL: <https://s/ eduherald.ru/pdf/2017/3/17233.pdf> (дата обращения: 20.01.2025).
2. Костюнина, Л. И. Проблемы интеграции ВФСК ГТО в систему современного общего образования / Л. И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : сб. науч.-метод. тр. науч.-практ. конф. – Ульяновск, 2017. – С. 32-41.
3. Бельский, И. В. Физическая культура в образовательном пространстве высшего учебного заведения / И. В. Бельский, П. Г. Сыманович // Мир спорта. – 2016. – № 2. – С. 79-82.

## ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И УРОВЕНЬ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

**Хонякова Т.В., Хоняков А.Н.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь

**Актуальность.** Современный мир характеризуется целым комплексом факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное состояние. Среди них – стремительное ускорение темпа жизни, постоянный информационный перегруз, неблагоприятная экологическая обстановка и широко распространенный малоподвижный образ жизни. В этих условиях стресс становится ключевым фактором, определяющим наше эмоциональное состояние. Он способен вызывать множество негативных последствий для физического и психического здоровья. Устойчивость к стрессу – важнейшее качество личности особенно значимое в процессе обучения. Ментальное здоровье, определяемое Всемирной организацией здравоохранения как состояние благополучия, позволяющее человеку раскрывать свой потенциал, справляться с жизненными трудностями, эффективно работать и быть полезным обществу напрямую подвержено негативному воздействию стресса. Согласно Всемирной организации здравоохранения психическое здоровье представляет собой состояние, в котором человек ощущает себя хорошо, может реализовать свои возможности, справляться с повседневными вызовами, продуктивно работать и быть полезным обществу. К сожалению, стресс является одним из наиболее значимых факторов, негативно сказывающихся на этом состоянии.

**Цель.** Изучить влияние двигательной активности на качество жизни и уровень стресса у студентов медиков.