

### Список литературы

1. Наквасина, С. Н. Двигательная активность как основа здоровья / С. Н. Наквасина, Л. И. Чекрыгина // Теория и практика современной науки. – 2018. – № 10 (40). – С. 489-502.

2. Лучинович, Л. А. Ежедневная двигательная активность как основа здоровья, красоты и долголетия / Л. А. Лучинович // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 26-27 ноября 2015 г. – Минск, 2016. – С. 664-669.

3. Захаров, И. А. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни / И. А. Захаров, А. В. Ключков, И. А. Букас // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф., Могилев, 16-17 дек. 2021 г. / под ред. М. Н. Дедулевич. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 30-32.

## ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Дианов А.В., Крылова А.В.

Российский государственный гидрометеорологический университет  
Санкт-Петербург, Российская Федерация  
Научный руководитель – Яковлев Г.А.

**Актуальность.** Современное образование предъявляет высокие требования к студентам, обуславливая необходимость усвоения большого объема информации в сжатые сроки. Однако интенсивные учебные нагрузки часто сопровождаются малоподвижным образом жизни, хроническим стрессом и ухудшением физического здоровья, что негативно сказывается на академической успеваемости. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 80% молодых людей не соблюдают рекомендуемые нормы физической активности, что ведет к снижению когнитивных функций, ухудшению концентрации внимания и росту уровня тревожности [1].

В последние десятилетия проблема гиподинамии среди студентов приобретает особую актуальность. Современные технологии, автоматизация учебного процесса и увеличение времени, проводимого за компьютерами и гаджетами, способствуют снижению двигательной активности. Это, в свою очередь, приводит к ухудшению физического состояния, психологическому дискомфорту и, как следствие, падению успеваемости. Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, стимуляции нейропластичности мозга и выработке нейромедиаторов, таких как дофамин

и серотонин, которые положительно влияют на память, внимание и эмоциональное состояние.[1]

Несмотря на очевидную пользу физической активности, многие образовательные учреждения не уделяют достаточного внимания интеграции спорта в учебный процесс. Это создает необходимость в системном изучении влияния двигательной активности на академические достижения студентов и разработке практических рекомендаций по оптимизации учебных программ [1].

**Цель.** Выявить и обосновать влияние регулярной двигательной активности на академическую успеваемость студентов, а также разработать практические рекомендации по интеграции физических нагрузок в учебный процесс для улучшения когнитивных функций и учебных результатов.

**Методы исследования.** Для оценки влияния регулярной двигательной активности на академическую успеваемость студентов было проведено комплексное исследование, включающее анкетирование и анализ академических показателей. Ниже представлены ключевые аспекты методологии, включая описание выборки, методов сбора данных и статистического анализа.

В исследовании приняли участие 26 студентов в возрасте от 19 до 23 лет, обучающихся на 2 курсе технических специальностей в РГГМУ. Выборка была сформирована на добровольной основе с учетом следующих критериев:

- Отсутствие хронических заболеваний, ограничивающих физическую активность.
- Регулярное посещение учебных занятий (не менее 80% присутствия на парах).
- Разный уровень физической подготовки (от малоподвижных до активно занимающихся спортом).

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования было выявлено, что регулярная физическая активность коррелирует с высокими оценками (4–5), тогда как её отсутствие – с низкими (2–3). Это доказывает положительное влияние спорта на успеваемость.

Двигательная активность: определение и классификация.

Двигательная активность (ДА) – это любая мышечная деятельность, реализуемая скелетной мускулатурой и обеспечивающая энергозатраты выше уровня покоя. Это комплексное понятие, объединяющее все формы целенаправленной мышечной работы, от повседневной бытовой активности (ходьба, подъем по лестнице) до организованных занятий, таких как физические упражнения (плановое выполнение движений для развития физических качеств), спорт (деятельность, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях) и активный отдых (рекреационная деятельность для восстановления сил) [2].

С точки зрения воздействия на организм выделяют несколько основных видов нагрузок:

– Аэробные (кардионагрузки). Это продолжительные, ритмичные упражнения средней интенсивности, при которых энергия вырабатывается с участием кислорода. Примеры: бег, плавание, езда на велосипеде, спортивная ходьба. Они эффективно укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы (рисунок 1).



**Рисунок 1 – Кардионагрузки**

– Анаэробные нагрузки. Это короткие, высокоинтенсивные упражнения, при которых энергия вырабатывается без участия кислорода. Примеры: силовые тренировки с отягощениями, спринтерский бег, высокоинтенсивный интервальный тренинг (НИТ). Их основная цель – развитие силы, мощности и мышечной массы (рисунок 2).



**Рисунок 2 – Анаэробные нагрузки**

– Растяжка и йога. Данные виды активности направлены на развитие гибкости, подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Они также способствуют улучшению осанки, снижению мышечного напряжения и психической релаксации [2] (рисунок 3).



**Рисунок 3 – Растяжка**

Физиологические механизмы влияния спорта на мозг.

Регулярная двигательная активность оказывает глубокое влияние на структуру и функционирование головного мозга, что в значительной степени способствует улучшению когнитивных способностей, памяти, внимания и эмоционального благополучия. Эти изменения обусловлены сложными физиологическими процессами, запускаемыми физическими нагрузками, и имеют научное подтверждение в многочисленных исследованиях [3].

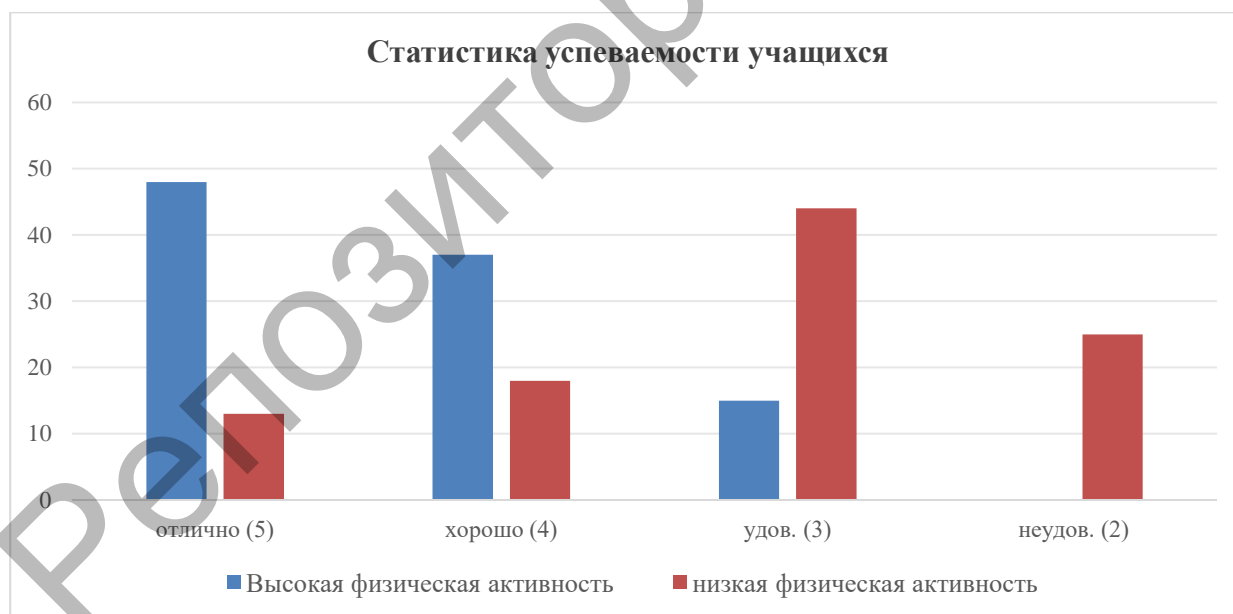
Один из ключевых механизмов воздействия спорта на мозг – улучшение кровообращения и оксигенации. Во время физических упражнений усиливается сердечный выброс, что приводит к увеличению кровоснабжения мозга. Это способствует более эффективной доставке кислорода и питательных веществ к нейронам, что оптимизирует их работу. Кроме того, регулярные нагрузки стимулируют ангиогенез – образование новых капилляров, что улучшает микроциркуляцию и обеспечивает нейроны необходимой энергией. Таким образом, снижается риск гипоксии – кислородного голодания мозга, что особенно важно для поддержания высокой умственной работоспособности в условиях интенсивных учебных нагрузок.

Еще одним важным аспектом является выработка нейромедиаторов и гормонов, которые непосредственно влияют на настроение, мотивацию и когнитивные функции. Физические нагрузки стимулируют выработку

дофамина, нейромедиатора, отвечающего за мотивацию, концентрацию и чувство удовлетворения. Это помогает студентам дольше сохранять внимание и интерес к учебному процессу. Помимо этого спорт способствует увеличению уровня серотонина, что снижает тревожность и улучшает настроение, помогая бороться с депрессией. Во время интенсивных упражнений выделяются эндорфины, известные как «гормоны счастья», которые помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. [4]

Структурные изменения в мозге под воздействием спорта также заслуживают внимания. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют увеличению объема серого вещества в префронтальной коре, гиппокампе и мозжечке – областях, отвечающих за память, принятие решений и координацию движений. Кроме того, спорт улучшает состояние белого вещества, способствуя миелинизации нервных волокон, что ускоряет передачу сигналов между нейронами и повышает скорость обработки информации. Важно и то, что физическая активность уменьшает уровень провоспалительных цитокинов в мозге, защищая нейроны от повреждений и способствуя их долголетию. [3]

Для оценки уровня физической активности и академической успеваемости использовалось анкетирование учащихся. Анализ показал, что процент учащихся, посещающих различные секции и спортивные комплексы, с большей вероятностью получают хорошие и отличные оценки, чем процент студентов, не увлекающихся спортом (рисунок 4).



**Рисунок 4 – Влияние физической активности на распределение оценок у студентов**

**Выводы.** Таким образом, игнорирование двигательной активности в учебном процессе не только негативно сказывается на физическом здоровье студентов, но и является существенным фактором, сдерживающим

их академические достижения. Полученные данные убедительно доказывают необходимость целенаправленной интеграции различных форм физической активности (аэробных, анаэробных, упражнений на гибкость) в образовательные программы для комплексного развития студентов и повышения эффективности их обучения.

### Список литературы

1. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов / В. И. Гордиенко // Научные высказывания. – 2021. – № 11 (58). – С. 67-69.

2. РКОБ. Как влияют на организм разные виды физической активности. – URL: <https://rkob.ru/rus/klinika/novosti/obshchie-novosti/kak-vliyayut-na-organizm-raznye-vidy-fizicheskoy-aktivnosti> (дата обращения: 25.11.2025).

3. Действие физических упражнений на мозг. Центры Дикуля. – URL: <https://www.dikul.net/interest/3/581.html> (дата обращения: 25.11.2025).

4. Как физическая активность влияет на кровообращение мозга. CRB-PRK. – Режим доступа: <https://crb-prk.ru/articles/575/> (дата обращения: 25.11.2025).

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Ковалевич А.А.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Кравчук А.В.

**Актуальность.** Нынешнему времени присуща глобальная цифровизация, автоматизация, а также значительное увеличение рабочей и учебной нагрузки. Вследствие этого здоровый образ жизни студентов-подростков подвергся серьезным изменениям. Гиподинамия, или низкий уровень двигательной активности, стала одной из ключевых проблем современной молодежи. По данным современных информационных порталов, двигательная активность студентов является недостаточной и составляет около 56-65% во время учебных занятий и 39-46% во время экзаменационных сессий. А данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и вовсе говорят о том, что 80% подростков во всем мире не соблюдают рекомендуемого уровня физической активности, который составляет не менее 60 минут средней или высокой интенсивности в день. Среди студенческой части населения ситуация усугубляется длительной статической нагрузкой, связанной с учебным процессом, нерегулярным питанием и психоэмоциональным стрессом. Это создает условия для развития хронических