

И. П. Соловьева, А. В. Ширкина
**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В УСПЕВАЕМОСТИ И
ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ БГМУ**

Научный руководитель ст. преп. С. В. Куницкая
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. *Благотворное влияние физической активности на успеваемость и здоровье бесспорно. Тем не менее, часть студентов пренебрегает этим доступным и эффективным средством укрепления здоровья и реализации интеллектуальных возможностей. Широкое внедрение занятий спортом должно лечь в основу организации здорового образа жизни студента.*

Ключевые слова: *физическая активность, успеваемость, здоровье.*

Resume. *The beneficial effects of physical activity on academic performance and health is undeniable. However, some students neglect this affordable and effective means of strengthening the immune system and the implementation of intelligent features. The widespread introduction of sport*

should form the basis for the organization of a healthy lifestyle student.

Keywords: *physical activity, performance, health.*

Актуальность. Студенчество – наиболее активная и прогрессивная часть общества. Молодежь определяет репродуктивный, экономический, интеллектуальный потенциалы нации. Ей предстоит решать сложные социально-экономические, политические и другие задачи, которые в настоящее время волнуют общественность Беларуси [1].

Вследствие этого вопросы сохранения и преумножения здоровья юношества и молодежи являются приоритетными в социальной политике государства [1].

Основа студенческой деятельности – учеба.

Именно физическая культура и спорт в условиях напряженного умственного труда, дефицита времени, ограниченности двигательной активности приобретают, безусловно, профилактическое значение, являясь средством реабилитации и восстановления оптимального психофизиологического состояния [2-4].

Цель: Выявить особенности влияния высокой физической активности на здоровье и успеваемость студентов БГМУ.

Задачи:

1. Выявить особенности связи между занятостью в спортивных секциях и заболеваемостью ОРИ, хронической патологией.

2. Выявить особенности связи между занятостью в спортивных секциях и скоростью усвоения нового материала и способностью к концентрации внимания у студентов обеих групп.

3. Выявить особенности связи между занятостью в спортивных секциях и успеваемостью.

Материал и методы. Проведено анкетирование 106 студентов 2-6 курса БГМУ. Сформированы 2 группы студентов. В первую группу (1) вошли лица, занимающиеся в спортивных секциях, вторую группу (2) составили лица, не посещающие секции.

Были использованы методы: социологический (анкетирование), статистический (расчет показателей, оценка достоверности результатов исследования с помощью коэффициента соответствия χ^2). Обработка результатов проводилась с помощью прикладного пакета Excel и Statistica 10.0.

Результаты. Для реализации поставленной цели студентам двух групп было предложено заполнить анкету, в которой вопросы касались заболеваемости острыми респираторными инфекциями, хронической патологии, среднего балла успеваемости, а также респондентам предлагалось оценить способность к концентрации внимания и скорость усвоения нового материала.

Средний возраст опрошенных составил $21,5 \pm 0,45$ лет.

Распределение по полу: в первой группе 63% составили девушки, а 37% -

юноши, во второй – 73% и 27% соответственно (рисунок 1), различия групп по полу статистически незначимы ($p > 0,05$).

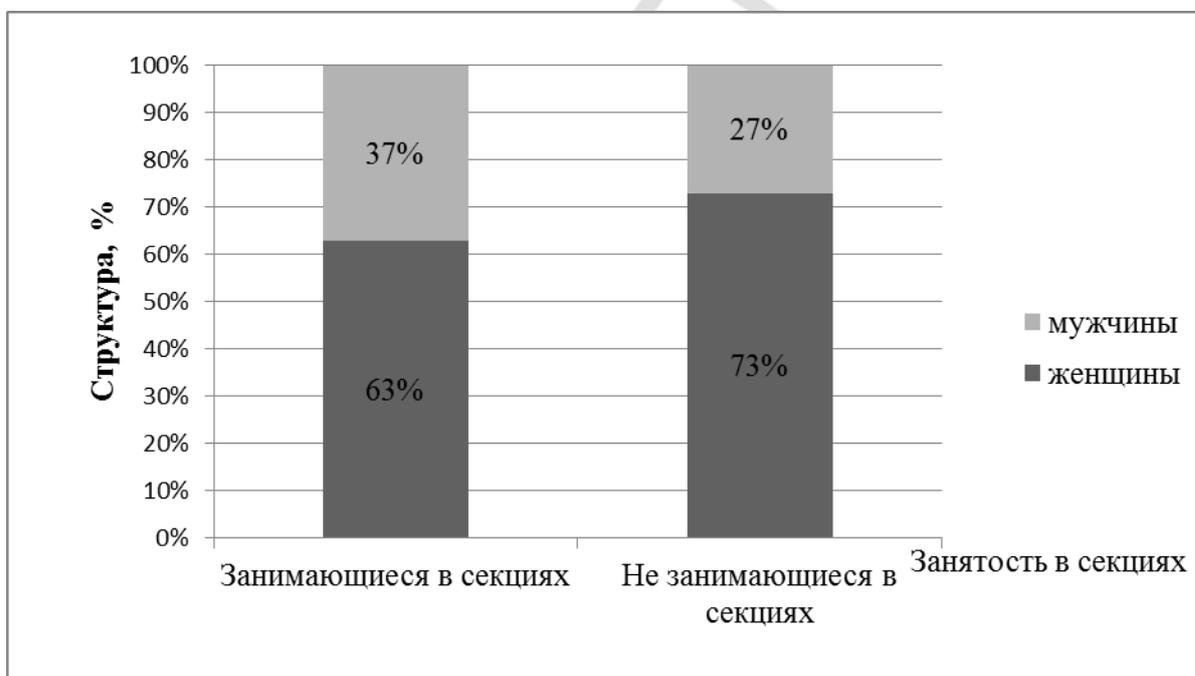


Рисунок 1 – Структура исследуемых групп по полу

В группах опрошенных преобладали лица женского пола. Это можно объяснить тем, что специальности медицинского ВУЗа более востребованы именно среди женской половины населения.

При анализе заболеваемости установлено, что индекс здоровья у лиц первой группы составил 37%, у второй – 17%. Следовательно, можно утверждать, что физическая активность обладает профилактическим влиянием ($\chi^2=5,31$, $p < 0,05$).

При ответе на вопрос о наличии хронических заболеваний, положительный ответ дали 7% лиц из первой группы и 21% лиц из второй. Невысокие цифры в первой группе можно предварительно объяснить тем, что спорт оказывает укрепляющее влияние на здоровье. Но нужно не забывать, что основная часть исследуемых – это молодые люди, и хроническая патология, возможно, еще не успела сформироваться. При анализе информации статистически значимых различий в группах не установлено ($p > 0,05$).

При ответе на вопрос о предпочтительных видах спорта было выяснено, что наибольшей популярностью у спортсменов пользуется лыжный спорт, на долю которого приходится 30%. Тренировки проходят круглый год, что обеспечивается наличием в летний период лыжероллерных трасс. Второе место делят между собой баскетбол и легкая атлетика. Это обусловлено тем, что данные направления спорта целенаправленно развивает кафедра Физического воспитания и спорта БГМУ и активно вовлекает в сборную университета студенческую молодежь, которая

достойно выступает на Республиканских соревнованиях.

Лица, не занятые в спортивных секциях, предпочитают бег (31%) в качестве активного отдыха. Возможно, это объясняется наибольшей доступностью этого вида физической активности, не требующей дополнительных материальных затрат. Вызывает беспокойство тот факт, что 31% лиц второй группы вообще не выбирают активный отдых. Причем оздоравливающее влияние физических упражнений признают 100% опрошенных.

При ответе на вопрос о скорости усвоения нового материала 35% студентов первой группы оценили ее как быструю, 65% - как среднюю. Среди студентов второй группы на быструю скорость указали 22%, а на среднюю – 78%. Статистически значимых различий выявлено не было ($p > 0,05$). Таким образом, нельзя, на основании этих данных, сделать вывод о том, что физическая активность увеличивает скорость усвоения информации.

При анализе успеваемости был определен средний балл для обеих групп, равный 6,8, на основании которого установлено, что 53% респондентов первой группы имеют успеваемость выше среднего и 33% - во второй группе. Можно утверждать, что физическая активность положительно влияет на успеваемость, дисциплинируя респондентов ($\chi^2 = 4,26$, $p < 0,05$).

При ответе на вопрос «Легко ли Вам сконцентрировать внимание?», студенты из 1 группы в 49 % случаев ответили: «да, я могу свободно читать в шумной компании», - положительный ответ расценен как характеристика успеха. 39% респондентов из 1 группы ответили: «обычно да, но могу задуматься, и читаю второй раз» и 12% ответили «нет, мне нужна полная тишина, чтобы сосредоточиться». Данные варианты ответов были расценены нами как неуспешные. У студентов же второй группы структура ответов следующая: 22% студентов указали на то, что могут легко сосредоточиться на чтении в шумной компании, 18% указала на возникающую эпизодически необходимость повторного чтения и 60% студентов указали на необходимость полной тишины для чтения. Можно утверждать, что студенты, занимающиеся в спортивных секциях способны лучше концентрировать внимание ($\chi^2 = 8,1$, $p < 0,05$).

Выводы:

1. У студентов занятых в спортивных секциях и заболеваемость ниже в сравнении с группой не занимавшихся спортом ($p < 0,05$).

2. У студентов занятых в спортивных секциях лучше скорость усвоения нового материала и способностью к концентрации внимания в сравнении с группой студентов, не занимавшихся спортом ($p < 0,05$).

3. В группе студентов, занимавшихся спортом, больше доля оценок выше среднего уровня успеваемости в сравнении с группой студентов, не занимавшихся в спортивных секциях ($p < 0,05$).

I. P. Solovyova, A. V. Shirkina
**ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN PROGRESS AND THE HEALTH OF
STUDENTS BSMU**

Tutor Senior lecturer S. V. Kunitsky
Department of Public Health and Health
Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Здоровоохранение Республики Беларусь: прошлое, настоящее и будущее / В. И. Жарко, И. В. Малахова, И. И. Новик, М. М. Сачек. – Минск: Минсктиппроект, 2012. – С. 8 – 9.
2. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник / Ю. П. Лисицын. – М.: Медицина, 2002. – С. 99 – 111.
3. Здоровье населения Республики Беларусь 2009 – 2013 гг. Статистический сборник / Минск, Национальный статистический комитет, 2014. – С. 187 – 189.
4. Влияние занятий физкультурой и спортом на здоровье и работоспособность студентов / Л. М. Титов, В. В. Столбицкий, С. Ф. Сурганова, Э. Э. Стэх // Фундаментальные, клинические и фармацевтические проблемы патологии человека. - 2002. – С. 251 – 255.