

Евтух Д. В., Разводовский К. В.
**ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ
УЧАЩИХСЯ**

*Научные руководители: канд. пед. наук, доц. Григорович Е. С.,
д-р мед. наук, проф. Переверзев В. А.*

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Широко известно положительное влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, обмен веществ и энергии организма. Актуальным также является анализ влияния физической нагрузки на состояние когнитивных функций и академическую успеваемость студентов.

Цель: изучить взаимосвязь состояния когнитивных функций и академической успеваемости студентов БГМУ с их образом жизни.

Задачи:

1 Провести анкетирование студентов для определения у них уровня физической активности; соблюдения режимов сна, отдыха, питания; наличия или отсутствия вредных привычек (курения, употребления алкоголя).

2 С помощью специальных психофизиологических тестов оценить состояние когнитивных функций студентов (памяти, внимания, мышления), а также их академическую успеваемость.

3 Определить взаимосвязь состояния когнитивных функций и академической успеваемости с показателями образа жизни студентов.

Материалы и методы. В данном исследовании приняло участие 96 студентов 1-2 курсов БГМУ. Анкеты 20 респондентов, набравших по тесту «Искренность» менее 50% были исключены из обработки. Анализу было подвергнуто 76 анкет. Тестирование проходило в 4 этапа. Первый этап включал тесты на зрительную и слуховую память, оперативную память, тест «Корректирующая проба», САН, НПА. Вторым этапом включал в себя «Общую анкету», «AUDIT», «CAGE», ПАС. Третий этап предусматривал умственную нагрузку студентов. Четвертый этап повторял первый.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали наиболее выраженное положительное влияние физической активности студентов на состояние у них когнитивных функций и академическую успеваемость. Активно занимающиеся физической культурой студенты имели средний балл академической успеваемости $7,14 \pm 0,05$, а учащиеся, практически не занимающиеся физкультурой – $6,79 \pm 0,12$ балла ($P < 0,05$).

Вывод:

1 Активные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на когнитивные функции, а именно повышают внимание, улучшают оперативную память, кратковременную зрительную и слуховую память, что сопровождается достоверным улучшением академической успеваемости.