

Петров М.С., Мещанская В.В.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ
УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ 2-ГО КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: ст. преп. Царева Ю.А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Считается, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, настроение и сон, которые напрямую отражаются на учебных результатах. Студенты стоматологического факультета сталкиваются с высокой практической и теоретической нагрузкой, что повышает риск снижения активности и эмоционального выгорания. Отсутствие локальных данных для студентов 2-го курса стоматологического факультета Белорусского Государственного медицинского университета (БГМУ) затрудняет разработку целенаправленных программ поддержки здоровья студентов. Выявление связи между уровнем активности и успеваемостью позволит внедрить эффективные интервенции (короткие активные паузы, доступные тренировки) для повышения качества обучения и благополучия студентов.

Цель: выявление взаимосвязи между физической нагрузкой и оценками студентов 2-го курса стоматологического факультета БГМУ для разработки рекомендаций по улучшению учебного процесса.

Материалы и методы. Кросс-секционное анонимное анкетное исследование (опрос) среди студентов 2-го курса стоматологического факультета БГМУ (онлайн, с использованием Google Forms). Использовались вопросы (в количестве тринадцати) о поле, возрасте, количестве часов физической активности в неделю, оценках за предыдущую сессию и т.п.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняло участие 115 человек, из них 20 человек мужского пола и 95 – женского. Основными критериями опроса были средний балл за сессию и время занятий физической культурой (как в университете, так и вне). Возраст участников опроса составил от 17 лет до 31 года. При этом прямой зависимости между уровнем физической активности и академической успеваемостью не выявлено. Ровно половина студентов со средним баллом 9.0-10.0 за летнюю сессию вовсе не занимается спортом вне университета, в то время как другая половина посещает различные спортивные залы в свободное время. Среди студентов со средним баллом 8.0-8.9 72.1% занимаются физической активностью, а 27.9% не занимаются. Среди студентов со средним баллом 7.9 и ниже 64% занимаются физической активностью вне университета, а 36% - нет. При этом следует отметить, что большинство студентов отмечают улучшение самочувствия после занятий спортом.

Выводы. Прямой зависимости между физической активностью и успеваемостью не обнаружено. Хотя зависимость и есть (коэффициент Стьюдента $p=0.028$), но она не линейная. Отличники (9.0–10.0) распределились поровну. Среди студентов со средним баллом 8.0-8.9 72.1% занимаются физической активностью, а 27.9% не занимаются. При этом большинство респондентов (73,91%) отметили субъективное улучшение самочувствия после занятий спортом. Прямой взаимосвязи между временем, которое тратят студенты на подготовку к занятиям, полом, возрастом и т.д. с уровнем физического развития не выявлено, что свидетельствует о необходимости сбора большего количества информации о студентах и дальнейшем проведении данного исследования.