

остаются на низком уровне развития: отсутствует необходимая материально-техническая база, а количество подготовленных специалистов недостаточно [3, с. 90].

Тем не менее, в последние годы наблюдаются положительные тенденции. Внедрение цифровых технологий, таких как онлайн-тренировки и мобильные приложения, способствует популяризации спорта среди молодежи [4, с. 104]. Развитие инклюзивного спорта становится всё более актуальным направлением, что способствует интеграции людей с ограниченными возможностями в общество [5, с. 122]. Участие Беларуси в международных спортивных мероприятиях помогает обмениваться опытом и улучшать организацию спортивного процесса [6, с. 145].

**Заключение.** Анализ социально-экономических проблем физической культуры и спорта в Беларуси позволил выделить ключевые барьеры для её развития, такие как недостаточное финансирование, слабая инфраструктура и ограниченная доступность для различных групп населения. Однако положительные изменения, связанные с цифровизацией, инклюзией и международным сотрудничеством, создают возможности для дальнейшего роста. Для улучшения ситуации необходимы целевые инвестиции в инфраструктуру, усиление поддержки массового и инклюзивного спорта, а также более активное внедрение цифровых технологий.

#### **Литература.**

1. Коваленко, И. Н. Финансирование спорта в Беларуси / И. Н. Коваленко // Экономика и спорт. - 2022. - № 3. - С. 34–39.
2. Иванова, О. А. Развитие спортивной инфраструктуры в сельских районах / О. А. Иванова // Современный спорт. - 2021. - № 4. - С. 57–62.
3. Смирнов, П. В. Доступность спорта для социально уязвимых групп / П. В. Смирнов // Социальная политика. - 2020. - № 2. - С. 89–94.
4. Белоус, А. М. Влияние цифровизации на развитие физической культуры / А. М. Белоус // Цифровая экономика. - 2023. - № 1. - С. 104–109.
5. Лазарев, Е. В. Инклюзивный спорт в Республике Беларусь / Е. В. Лазарев // Инновации и спорт. - 2021. - № 5. - С. 122–126.
6. Петров, Н. К. Международное сотрудничество в области физической культуры / Н. К. Петров // Глобальный спорт. - 2022. - № 6. - С. 145–150.

УДК 378.17:378.14

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА ВГМУ В СВЯЗИ С УЧЕБНОЙ НАГРУЗКОЙ**

**Маличенко А.А., Юпатов С.Д., Ковалевская А.Н.**  
УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье рассмотрена зависимость индекса физического состояния студентов от учебной загруженности. Для оценки данной зависимости были измерены показатели 40 студентов 3 курса лечебного факультета ВГМУ. В связи с учебной занятостью в сравнении с началом семестра регулярно выполнять упражнения по поддержанию физического состояния стало на 4 человека меньше среди парней и на 5 человек меньше среди девушек, что говорит о влиянии учебной загруженности и нерациональном распределении времени на поддержание физического состояния. **Ключевые слова:** физическое состояние, физическая активность, поддержание физического состояния.*

## **ASSESSMENT OF THE PHYSICAL CONDITION OF 3RD YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL FACULTY OF VSMU IN CONNECTION WITH THE ACADEMIC LOAD**

**Malichenko A.A., Yupatov S.D., Kovalevskaya A.N.**  
Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

*The article examines the dependence of the students' physical condition index on academic workload. To assess this dependence, the indicators of 40 3rd-year students of the medical faculty of VSMU were measured. Due to academic work, compared with the beginning of the semester, there were 4 fewer people among boys and 5 fewer among girls who regularly performed exercises to maintain physical condition, which indicates the impact of academic workload and irrational time allocation on maintaining physical condition. Keywords: physical condition, physical activity, maintenance of physical condition.*

**Введение.** В настоящее время наблюдается тенденция к снижению физического состояния среди населения. Большое количество студентов испытывают неудовлетворенность своим самочувствием, работоспособностью и физической подготовкой. Ключевым фактором в жизни студентов является большая учебная загруженность, вследствие чего имеет место нехватка времени, в том числе на сон, организацию правильного питания, физические упражнения для поддержания физического состояния.

Цель: изучить показатели физического состояния студентов в связи с учебной загруженностью.

**Материалы и методы исследований.** Для первого этапа оценки физического состояния студентов был рассчитан индекс физического состояния (ИФС) 40 студентов (20 юношей, 20 девушек) 3 курса лечебного факультета возраста 19-20 лет на 13-й неделе 5-го семестра (в период повышенной занятости: до сессии 5 недель, однако студенты заняты сдачей, в т.ч. пересдачами, текущих коллоквиумов).

Расчет индекса физического состояния (ИФС) проводился по формуле Е.А. Пироговой:

$$ИФС = \frac{700 - 3 * ЧСС - 2,5 * АД_{ср} - 2,7 * В + 0,28 * М}{350 - 2,5 * В + 0,21 * Р}$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (ударов в минуту), АД<sub>ср</sub> – среднединамическое артериальное давление (мм. рт. ст.), В – возраст (лет), М – масса тела (кг), Р – рост (см).

Среднединамическое артериальное давление рассчитывается по формуле:

$$АД_{ср} = \frac{САД - ДАД}{3} + ДАД$$

где САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление.

Если ИФС составляет ниже 0,375, то уровень физического состояния низкий; 0,376-0,525 – ниже среднего; 0,526-0,675 – средний; 0,676-0,825 – выше среднего; выше 0,825 – высокий.

Также были выяснены привычки студентов по поддержанию физического здоровья, изменение удовлетворенности своим физическим состоянием в течение периода обучения, периоды повышенной загруженности студентов на протяжении семестра.

**Результаты исследований.** В ходе исследования показателей 20 юношей (диапазон роста: 166-189 см, диапазон массы тела: 62-79 кг, диапазон ЧСС: 64-91 ударов в минуту, диапазон АД<sub>ср</sub>: 74-102 мм. рт. ст.) и 20 девушек (диапазон роста: 155-173 см, диапазон массы тела: 51-66 кг, диапазон ЧСС: 70-93 ударов в минуту, диапазон АД<sub>ср</sub>: 70-100,3 мм. рт. ст.) возраста 19-20 лет получены следующие данные.

Среди юношей диапазон ИФС составил 0,523-0,834, причем низкий индекс физического состояния не наблюдался, ИФС ниже среднего наблюдался у 1 человека, средний – у 8 человек, выше среднего – у 10 человек, высокий – у 1 человека.

Среди девушек диапазон ИФС составил 0,489-0,868, причем низкий индекс физического состояния не наблюдался, ИФС ниже среднего наблюдался у 1 человека, средний – у 9 человек, выше среднего – у 9 человек, высокий – у 1 человека.

12 из опрошенных парней (из них 1 – с высоким ИФС, 7 – с ИФС выше среднего, 4 – со средним ИФС) и 13 (из них 1 – с высоким ИФС, 7 – с ИФС выше среднего, 4 – со средним ИФС, 1 – с ИФС ниже среднего) из опрошенных девушек находят время на выполнение упражнений для поддержания своего физического состояния.

В начале семестра 16 из опрошенных парней (из них 1 – с высоким ИФС, 9 – с ИФС выше среднего, 6 – со средним ИФС) и 18 из опрошенных девушек (из них 1 – с высоким ИФС, 10 – с ИФС выше среднего, 7 – со средним ИФС) регулярно выполняли определенные упражнения для поддержания физического состояния.

Также путем опроса было выяснено, что в течение семестра студенты испытывают нехватку времени преимущественно в такие периоды, как конец октября – начало ноября (середина семестра), а также декабрь (конец семестра), что связано с распределением итоговых занятий, проведением

экзаменационных практических навыков и экзаменационного тестирования. Также имеет место нерациональное распределение студентами времени для подготовки к занятиям.

**Заключение.** В ходе исследования были зафиксированы индексы физического состояния 40 студентов (20 парней и 20 девушек) 3 курса на момент 13-й недели 5-го семестра. Среди них выявлено численное преимущество студентов со средним ИФС и ИФС выше среднего. В связи с учебной занятостью в сравнении с началом семестра регулярно выполнять упражнения по поддержанию физического состояния стало на 4 человека меньше среди парней и на 5 человек меньше среди девушек, что говорит о влиянии учебной загруженности и нерациональном распределении времени на поддержание физического состояния.

#### **Литература.**

1. Большаков, А. М. Общая гигиена : учебник / А. М. Большаков. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 432 с.
2. Пирогова, Е. А. Влияние физических нагрузок на работоспособность и здоровье человека / Е. А. Пирогова, Л. Я. Иващенко, Н. П. Страпко. – Киев : Здоровье, 1986. – 151 с.

УДК 378.172:796(476.5)

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УРОВЕНЬ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВИТЕБСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Маличенко А.А., Старовойтов В.С., Стахнев К.И.**

УО «Витебский государственный медицинский университет»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

*Среди учащихся в последние десятилетия растет количество людей с заболеваниями глаз. Патологии зрения находятся на втором месте после заболеваний опорно-двигательного аппарата. С целью улучшения состояния здоровья рекомендуется проводить занятия ФК, которые способствуют не только восстановлению зрения, а также его сохранению и предупреждению заболеваний. **Ключевые слова:** уровень зрения, оценка состояния органа зрения, гимнастика для глаз.*

## **THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON THE VISUAL LEVEL OF VITEBSK MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

**Malichenko A.A., Starovoitov V.S., Stakhnev K. I.**

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus