

Минск, 2025 г. / Белорус. гос. ун-т информатики и радиоэлектроники. – Минск, 2025. – С. 19-21.

3. Джолиев, И. М. О. Влияние физических упражнений армейского рукопашного боя на развитие функциональных возможностей и стрессоустойчивости солдат / И. М. О. Джолиев // Военно-медицинский журнал. – 2025. – № 3. – С. 78-85.

4. Левченко, Д. В. Развитие профессиональной компетентности военнослужащих подразделений сил специального назначения войск национальной гвардии посредством физической подготовки / Д. В. Левченко // Гуманитарные и социальные науки, – Санкт-Петербург, 2023 – 198 с.

5. Филинов, Н. В. Практические рекомендации по применению методов саморегуляции и аэробных нагрузок в процессе профессиональной подготовки военнослужащих / Н. В. Филинов // Психолого-педагогические аспекты профессиональной подготовки военнослужащих : сб. науч. ст. / Воен. ин-т физ. культуры. – Санкт-Петербург, 2021. – Вып. 12. – С. 112-120.

УДК 796.015:159.953

ВЛИЯНИЕ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОКАЗАТЕЛИ ПАМЯТИ У СТУДЕНТОВ

Дубинчик А.А., Смык Е.В., Минин А.С.

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

*В данном исследовании было изучено влияния статических и динамических нагрузок на показатели памяти, концентрации и скорости переключения внимания у студентов. Согласно результатам исследования оба вида физических нагрузок улучшают умственную работоспособность студентов, следовательно играют важную роль в процессе обучения. При этом у студентов, которые занимались командными играми, динамика результатов тестирований кратковременной памяти выше, а у студентов, которые занимались йогой, выше динамика результатов тестирований долговременной памяти. **Ключевые слова:** физические нагрузки, тренировки, группы, сессии, тестирование, память, внимание.*

INFLUENCE OF STATIC AND DYNAMIC PHYSICAL LOADING ON MEMORY INDICATORS IN STUDENTS

Dubinchik A.A., Smyk E.V., Minin A.S.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

This study examined the influence of static and dynamic loads on memory, concentration and speed of attention switching in students. According to the results of the study, both types of physical activity improve the mental performance of students, and therefore play an important role in the learning process. At the same time, students who were involved in team games had higher dynamics of short-term memory testing results, and students who did yoga had higher dynamics of long-term memory testing results. Key words: physical activity, training, groups, sessions, testing, memory, attention.

Введение. Физическая активность играет важную роль в поддержании общего здоровья и благополучия, однако ее влияние на когнитивные функции и умственную работоспособность у лиц молодого возраста остается недостаточно исследованным. Один из видов физической активности – это аэробные упражнения, при которых кислород используется как основной источник энергии для мышц, что способствует укреплению сердца, легких и повышению выносливости [1]. Они включают длительные, ритмичные движения, такие как бег, командные игры, танцы. Аэробная активность усиливает кортикальную возбудимость целевых мышечных групп. Следовательно, синергия аэробных нагрузок и практических упражнений обеспечивает более эффективное обучение по сравнению с изолированной отработкой движений [2]. Аэробные упражнения – это один из видов динамических нагрузок. Статическая нагрузка – это вид воздействия, при котором сила прикладывается к мышце в течение длительного времени без изменения их положения, длины или амплитуды движения. Примером упражнений такого вида является йога. Статические нагрузки укрепляют мышцы-стабилизаторы, повышают общую выносливость организма и улучшают концентрацию внимания за счет длительного удержания неподвижных поз.

Цель исследования. Сравнение влияния статических и динамических нагрузок на память и умственную работоспособность у лиц молодого возраста, с последующим определением практических рекомендаций для оптимизации образовательного процесса.

Материалы и методы исследований. В исследовании принимали участие студенты 1 курса стоматологического факультета ВГМУ в количестве 50 человек в возрасте 17–19 лет. Эксперимент длился с 15 сентября 2025 года по 15 декабря 2025 года. На протяжении трех месяцев два раза в неделю выполняли разные виды тренировок длительностью один час. Тренировки группы №1 представляют собой занятия йогой. Тренировки группы №2 состоят из командных игр (волейбол, баскетбол).

Для оценки результатов влияния тренировок на память студенты двух групп выполняли два теста, использованных в течение пяти отдельных сессий тестирования. Первая сессия является контрольной, проводилась перед началом эксперимента, вторая – после первого занятия, последующие три сессии проводились с интервалом в месяц. Тестирования проводились в электронном формате.

Тест №1 – тест кратковременной памяти «Запоминание ряда чисел». Результат теста рассчитывается, исходя из максимального количества цифр в числе, которое студент смог запомнить без единой ошибки.

Тест №2 – тест долговременной памяти «Запоминание слов». Хорошим результатом считается запоминание всех 20 слов после 3 серии показа слова на экране. Удовлетворительным результатом считается запоминание всех 20 слов после 5-ой серии показа.

Результаты исследований.

1. Оба исследуемых вида тренировок оказали положительное влияние на память студентов сразу после первого занятия. Для тех, кто ранее не занимался регулярной физической активности, изменения проявлялись наиболее заметно. Через месяц изменения результатов тестирования уже были близки к итоговым.

2. Наилучшие результаты теста, оценивающего кратковременную память, наблюдаются у группы, которая занималась командными видами спорта, так как в процессе таких тренировок необходимо одновременно следить за несколькими объектами для контроля за ходом игры, что способствует улучшению концентрации и помогает быстрее анализировать информацию.

3. У участников, которые занимались йогой, отмечена лучшая динамика показателей теста, оценивающего долговременную память. Занятия, в процессе которых необходимо длительное время удерживать статическую позу и следить за дыханием, способствуют лучшему формированию новых связей в мозге и тренируют внимание.

Таблица 1 - Изменение средних показателей теста №1

Номер группы	Номер сессии				
	1	2	3	4	5
1	0	0,02	0,06	0,02	0,02
2	0	0,09	0,07	0,06	0,05

Таблица 2 - Изменение средних показателей теста №2

Номер группы	Номер сессии				
	1	2	3	4	5
1	0	0,1	0,2	0,03	0,03
2	0	0,5	0,15	0,02	0,01

Заключение. Таким образом, студентам рекомендуется внести в свой график регулярные умеренные тренировки, которые способствуют улучшению процесса запоминания информации. Вид тренировок может быть выбран исходя из индивидуального желания развить конкретный вид памяти или индивидуальных предпочтений вида физических нагрузок. Любой из приведенных в исследовании видов тренировок повысит эффективность образовательного процесса.

Литература.

1. Can exercise shape your brain? A review of aerobic exercise effects on cognitive function and neuro-physiological underpinning mechanisms / B. Ferrer-Uris, M. Angeles Ramos, A. Busquets [et al.] // AIMS Neurosci. – 2022. – Vol. 9, № 2. – P. 150–174.

2. Influence of the Physical Activity on the Cognitive Functions with People Depending on their Age / J. Pluncevic Gligoroska // Med Arh. – 2012. – Vol. 66, № 4. – P. 271–275.

УДК 796.32.159.9

САМООЦЕНКА МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. ВЛИЯНИЕ ПРЕОБРЕТЕННЫХ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВРАЧА

Сороко С.Л., Сороко Э.Л.

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

*В связи с тем, что морально – волевые качества имеют очень большое значение в подготовке волейболистов в современном волейболе, а также в необходимости индивидуальной работы тренера с игроком, решено проверить самооценку студентов волейболистов посредством анкетирования, для выяснения их мнения, их оценки своей морально волевой подготовки. Морально - волевая подготовка необходима также студентам и в их дальнейшей врачебной деятельности, а также и в жизни. **Ключевые слова:** Волейбол, студенты, тренировочный процесс, самооценка. Морально – волевые качества: дисциплина, самодисциплина, мужество, терпение, целеустремленность, решительность, вера в себя, взаимопомощь, чувство коллективизма и др.*

SELF-ASSESSMENT OF MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES AMONG VOLLEYBALL STUDENTS. THE INFLUENCE OF ACQUIRED MORAL AND VOLITIONAL QUALITIES IN SPORTS ACTIVITIES ON THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A DOCTOR

Soroko S.L., Soroko E.L.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus

Due to the fact that moral and volitional qualities are of great importance in the training of volleyball players in modern volleyball, as well as in the need for individual work by a coach with a player, it was decided to test the self-