

остальных опрошенных. Значений ниже пороговых 40 баллов не обнаружено.

– R_2 : показатели «высокого уровня» самоактуализации подросли почти на один процент. «Средний уровень» – у 73% испытуемых. Показатели нижней границы этого уровня (45 баллов) приблизились к нулевому значению.

Установление различий.

– $R_3 - R_4$: в контрольной группе все результаты в течение измеряемого периода остались на прежнем уровне или изменились незначительно (в пределах 3-5%).

– $R_1 - R_2$: в экспериментальной группе результаты в течение измеряемого периода заметно прогрессировали. Если показатели «высокого уровня» увеличились незначительно (фактически на уровне статистикой погрешности), то параметры «среднего уровня» стали выше более чем на 10 процентов. При этом на 15% возросли показатели ближе к верхней черте «среднего уровня» и, соответственно, почти не осталось студентов, у которых показатели были на уровне 45-50 баллов. Следовательно, диапазон самоактуализации большинства студентов достиг ожидаемой статистической нормы.

Заключение. Полученные результаты показывают положительную динамику изменения мотивационной сферы личности под воздействием независимых переменных. С большой долей вероятности можно утверждать о наличии внутренней неразрывной связи между ними. Предикторы как симптомы-предсказатели помогают определить направление вектора реализации физического развития и на этой основе более рационально использовать другие корректирующие инструменты, придающие искомому результату более точные и строгие очертания.

Литература.

1. Гозман, Л. Я., Кроз, М. В., Латинская, М. В. Самоактуализационный тест /Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. – Москва : Академия, 2005.–43 с.

УДК 615.825.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

Шляхова С.Ю., Денисова А.А., Мартынова Е.И.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье будет затронута актуальная тема о влиянии физической культуры на успеваемость в учебе студентов академии. Также рассмотрим положительное влияние на психологическое и

физиологическое здоровье студента при активных занятиях спортом и отрицательное влияние при «сидячем» образе жизни. Ключевые слова: физическая активность, успеваемость, студент, здоровье.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF STUDENTS ACADEMIC PERFORMANCE

Shlyakhova S.Yu., Denisova A.A., Martynova E.I.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

The article will address the current topic of the influence of physical culture on the academic performance of students at the Academy. We will also consider the positive impact on the psychological and physiological health of students through active sports and the negative impact of a sedentary lifestyle. Keywords: physical activity, academic performance, student, health.

Введение. В студенческой жизни физическая активность является одной из ключевых повседневных задач. В процессе учебы студент сталкивается с повышенной учебной нагрузкой, с сидячим образом жизни и сильным стрессом, особенно в период сессии. А ведь малоподвижный образ жизни – это недостаток движения, который ведет к функциональным нарушениям в работе сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, снижается внимание и концентрация во время обучения. Физическая культура это не только про физическое здоровье, но и про эмоциональное состояние. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и профилактике эмоционального выгорания в период учебы и сессии. Таким образом, целью нашей работы является изучение прямой зависимости физической активности студентов с их физическим, эмоциональным состоянием и успеваемостью в учебе [1,2].

Материалы и методы исследований. В основу исследования легли результаты анкетирования, которые были проведены на онлайн-платформе «Google form» и анализ специальной литературы. Респондентов, принявших участие в анкетировании, составило 127 человек, из них 78% – это девушки, 22% – юноши.

Результаты исследований. В результате опроса распределение участников по курсу обучения получилось следующим образом: наиболее активно проявили себя студенты первого курса (39,4%), второкурсники составили 31,5%, третьекурсники – 24,3%, а процент старших курсов (4, 5 курс) составил 2,4% у каждого.

Также при опросе студентов было принято во внимание распределение учащихся на учебные отделения по дисциплине «Физическая культура». Исходя из ответов к основному отделению отнесено 44,8% студентов, к подготовительному – 27,6%, к специальному

– 21,3%, а также студенты, которые полностью освобождены от занятий по физической культуре, их в процентном соотношении составило 6,3%.

Анализ данных, полученных при анкетировании, определил, что 61,4% студентов регулярно посещают учебные занятия по физической культуре, из них 14% еще ходят на дополнительные секции. Большинство из этой группы (80%) чувствует себя более уверенно, спокойнее, они замечают у себя снижение тревоги и повышение хорошего настроения в течение дня. Однако есть студенты (14%), которые после занятий чувствуют сильную усталость, раздражение. Остальные 6% не замечают у себя изменений после физической нагрузки.

Тогда как 14,2% опрошенных студентов редко посещают занятия по физической культуре. Из них 4% ходят на дополнительные секции. Большинство из этой группы также считает (78%), что чувствуют себя более уверенней и спокойней после физической нагрузки, а также замечают у себя снижение тревоги и повышение хорошего настроения в течение дня. Есть и те (22%), кто после занятий чувствуют сильную усталость, раздражение или просто не замечают никаких изменений.

Остальные 24,4% студента не посещают по уважительной причине учебные занятия по физической культуре. Из них 71% ходят на дополнительные секции. Остальные студенты освобождены от занятий по физической культуре по медицинскими показаниями.

Также была проведена оценка уровня стресса в течение учебного семестра по шкале от 1 до 5, где были получены следующие результаты: 1 – 6,3%; 2 – 13,4%; 3 – 40,9%; 4 – 23,6%; 5 – 15,7%.

При ответе на один из главных вопрос, о влиянии физической нагрузки на учебу, мнения опрошиваемых разделились следующим образом: 34,6% затруднились с ответом, 40,2% считает, что физическая нагрузка помогает им в учебном процессе, а 25,2% наоборот, считают, что физическая нагрузка только отнимает у них время и силы.

Заключение. В ходе исследования было установлено, что большинство студентов регулярно занимаются физической активностью в той или иной форме. Занятия спортом положительно влияют на их общее состояние: студенты чувствуют себя более бодро и уверенно, отмечают улучшение настроения и эмоциональную устойчивость. Важным выводом стало то, что физически активные студенты меньше подвержены стрессу во время учебного процесса, что вследствие помогает им легче переносить период экзаменационной сессии [3].

При этом прямой взаимосвязи между занятиями спортом и академической успеваемостью выявлено не было. Вероятно, это связано с тем, что успехи в учебе больше зависят от индивидуальных способностей и усидчивости. Студенты, не занимающиеся спортом, зачастую тратят больше времени на непрерывное изучение учебного материала, что компенсирует отсутствие физических нагрузок.

В завершение можно отметить, что большая часть опрошенных считает, что физическая нагрузка положительно влияет на умственную

деятельность. Однако часть студентов по-прежнему считает, что спорт не влияет на их работоспособность или просто затрудняются с ответом. Это говорит нам как важно продвигать понимание того, что правильное чередование физической активности и учебы важно для поддержания эмоционального и физического состояния студентов.

Литература.

1. Гордиенко, В. И. Влияние физической культуры на академическую успеваемость студентов / В. И. Гордиенко // Научные высказывания. - 2024. - № 11. - С. 67-69.

2. Котло, Е. Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е. Н. Котло, С. С. Колесникова, С. А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

3. Паршакова, В. М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В. М. Паршакова, Д. Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 11. – С. 23-25.

УДК796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОТРАСЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Шумель Ю.В., Недосеков Ю.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура как отрасль здорового образа жизни обусловлена необходимостью противодействия гиподинамии, росту не инфекционных заболеваний, и стрессов в современном обществе. Регулярная физическая активность является главным фактором сохранения здоровья, повышения работоспособности, укрепления иммунитета и формирования полезных привычек.

PHYSICAL CULTURE AS AN AREA OF HEALTHY LIFESTYLE

Shumel Yu.V., Nedosekov Yu.V.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

Physical culture as a branch of a healthy lifestyle is driven by the need to counteract hypodynamia, the growth of non-communicable diseases, and stress in modern society. Regular physical activity is a key factor in maintaining health, increasing productivity, strengthening the immune system, and developing healthy habits.