

**У.Н. Озимко**  
**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

*Научный руководитель: ст. преп. Е.В. Волох*  
*Кафедра гигиены и охраны здоровья детей*  
*с курсом повышения квалификации и переподготовки*  
*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**U.N. Azimka**  
**PSYCHOEMOTIONAL EFFECTS OF PHYSICAL**  
**ACTIVITY IN THE YOUTH ENVIRONMENT**

*Tutor: senior lecturer E.V. Volakh*  
*Department of Hygiene and Child Health Protection*  
*with Advanced Training and Retraining Course*  
*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Данная статья содержит результаты сравнительного анализа частоты встречаемости стресса у студенческой молодежи с различными объемами двигательной активности. Выявлена обратная зависимость между физической активностью и частотой возникновения стресса, а также заболеваемостью респондентов. При этом увеличение времени физических нагрузок способствует сокращению продолжительности эмоционального напряжения студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, стресс, заболеваемость.

**Resume.** This article contains the results of a comparative analysis of the frequency of stress among students with different levels of physical activity. The inverse relationship between physical activity and the incidence of stress, as well as the incidence of respondents, was revealed. At the same time, an increase in the time of physical exertion helps to reduce the duration of the emotional stress of student youth.

**Keywords:** students, physical activity, stress, morbidity.

**Актуальность.** В современном обществе наблюдается тенденция к снижению двигательной активности у молодежи. По результатам исследований Всемирной организации здравоохранения, образ жизни 75% молодого населения во всем мире характеризуется как малоподвижный, что оказывает негативное воздействие на здоровье в целом, а также на формирование психоэмоционального неблагополучия в частности [2]. При этом физическая активность является наиболее эффективной мерой профилактики стресса и тревожности у студентов, образовательный процесс которых сопряжен с необходимостью адаптации к новым условиям и ситуациям, следовательно, требует дополнительных ресурсов и усилий [3]. Благоприятный эффект физических нагрузок в организме человека достигается за счет выработки эндорфинов, способствующих улучшению настроения, снижению уровня стресса, а также синтеза иммунных клеток, повышающих сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям [1, 2].

**Цель:** оценка распространенности стресса и заболеваемости среди студенческой молодежи с различными режимами двигательной активности.

**Задачи:**

1. Изучить распространенность стресса и заболеваемости у студентов

различных учреждений высшего образования Республики Беларусь.

2. Провести сравнительный анализ частоты встречаемости стресса в группах респондентов с учетом их двигательной активностью.

3. Выявить связь между объемом физической активности студентов и частотой возникновения стресса, а также заболеваемостью в последнем отчетном году.

**Материалы и методы.** Исследованием было охвачено 203 студента различных учреждений высшего образования Республики Беларусь. Выборка представлена 70,9% девушек и 29,1% юношей. Половина участников исследования обучаются в УО «Белорусский государственный медицинский университет» (БГМУ) (53,7%), значительная часть респондентов – это студенты «Белорусский государственный университет» (11,8%) и УО «Гродненский государственный медицинский университет» (ГрГМУ) (9,4%), остальная часть выборки представлена студентами УО «Белорусский государственный технологический университет» (4,4%), УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» (6,4%), УО «Минский государственный лингвистический университет» (4,9%), а также курсантами УО «Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь» (2,5%). Возраст респондентов составил от 18 до 26 лет. Изучение физической активности и эмоционального состояния участников исследования проводилось при помощи специально разработанной анкеты, статистическая обработка результатов – с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

**Результаты и их обсуждение.** При оценке частоты встречаемости стресса в молодежной среде установлено, что большинство респондентов выборки (62,6%) часто пребывают в стрессовом состоянии. При сравнении распространенности стресса у студентов медицинских университетов выявлено, что студенты БГМУ чаще пребывают в стрессовом состоянии (60,6%), чем студенты ГрГМУ (52,6%).

В ходе исследования выборка была разделена на 3 группы: первая – с ежедневной двигательной активностью до одного часа, вторая – респонденты с двигательной активностью 1-2 часа, третья – студенты с двигательным режимом более 2 часов. При сравнительном анализе в группах наблюдения отмечено, что чаще испытывают стресс респонденты первой группы – 77,0%, и эта частота снижается по мере возрастания длительности двигательной активности: вторая группа – 49,2%, третья – 33,3% участников группы (рисунки 1).

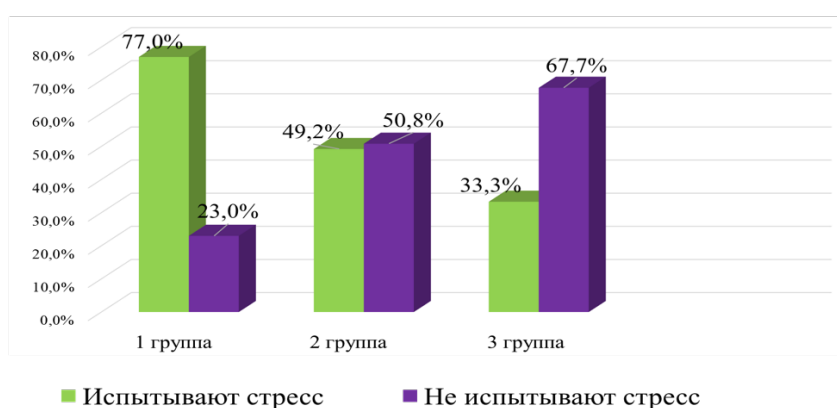
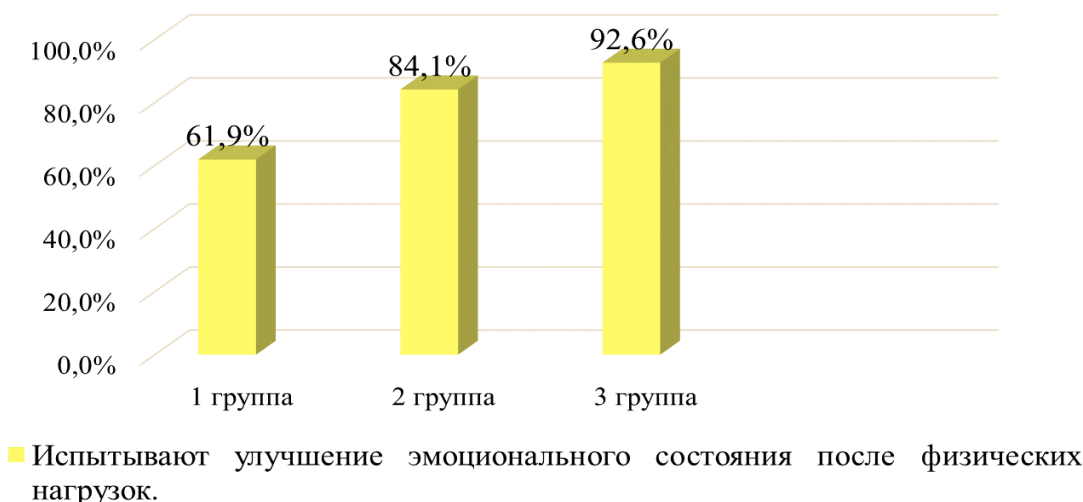


Рис. 1 – Доля респондентов с учетом наличия стресса в группах наблюдения

Выявлена взаимосвязь между объемом физических нагрузок и улучшением психоэмоционального статуса респондентов. Так, в первой группе 61,9% опрошенных чувствуют улучшение эмоционального состояния после физических нагрузок, во второй группе – 84,1%, в третьей группе данный показатель составил 92,6% (рисунок 2).



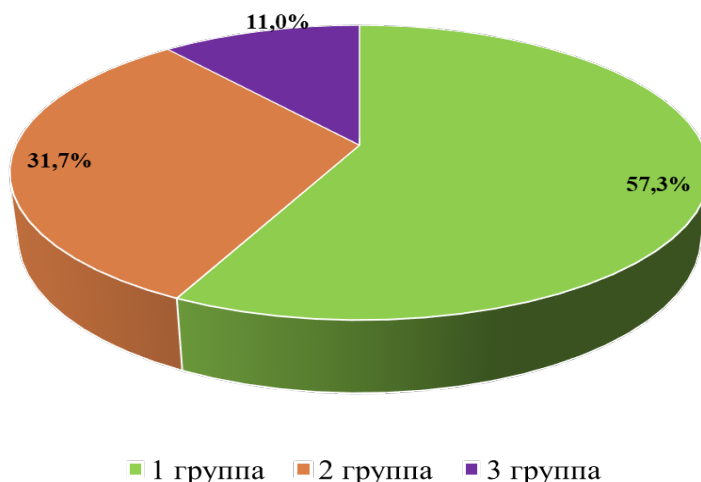
**Рис. 2** – Распространенность благоприятных изменений эмоционального состояния среди студентов после физических нагрузок

Установлено, что при увеличении времени физических нагрузок сокращается продолжительность эмоционального напряжения. Так, в первой группе длительное пребывание в условиях эмоционального напряжения, которое не прекращается после сложной ситуации, отмечают 21,8% опрошенных, во второй группе данный показатель составил 12,9% представителей группы, в третьей – 0% (рисунок 3).



**Рис. 3** – Вариабельность состояния напряжения у студентов в группах с различными объемами физической активности

Отмечено, что среди всех опрошенных студентов болели в 2024 году 80,8%, при этом наибольшая доля заболевших установлена в первой группе наблюдения (57,3%), а наименьшая – в третьей (11,0% студентов) (рисунок 4).



**Рис. 4** – Распространенность заболеваемости респондентов за последний год по группам исследования

### **Выводы:**

1. Проведенное исследование выявило высокую распространенность стресса у студентов различных учреждений высшего образования Республики Беларусь.
2. Выявлена обратная зависимость между физической активностью и частотой возникновения стресса, а также заболеваемостью респондентов. При этом, увеличение времени физических нагрузок способствует сокращению продолжительности эмоционального напряжения студенческой молодежи.

### **Литература**

1. Балькова, Д. В. Влияние физической активности на стрессоустойчивость студентов / Д. В. Балькова, О. В. Савельева // Скиф. Вопросы студенческой науки, 2020. – С. 58-62.
2. Герасимов, И. Г. Оценка влияния физической активности на психическое здоровье студентов в условиях современного университета / И. Г. Герасимов, Л. В. Багрова // Научные исследования: от теории к практике. – 2020. – 203 с.
3. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2016. – № 2 (30). – С. 82-88.