

способствует увеличению у учащихся заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Выявленные нами изменения в структуре заболеваемости школьников обусловлены преобладанием совокупности влияния факторов риска на фоне существенного снижения защитных воздействий, стимулирующих рост и формирование здоровья растущего организма. Среди факторов риска, которые способствуют, росту заболеваемости школьников, наибольшую значимость имеют: недостаточное оснащение материально-технической базы отдельных школьных объектов, несоответствие санитарно-гигиеническим нормам благоустройство классов, нерациональная организация рабочего места, нерациональная организация учебного времени, отсутствие условий для обеспечения качественного и безопасного питания.

Одним из главных направлений в деятельности контролирующих органов по гигиене детей и подростков является целенаправленная работа на укрепление материально-технической базы школьных объектов, приведение их в соответствие с требованиями законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, организацию рационального питания, приведение в соответствие с гигиеническими нормативами учебно-воспитательного процесса.

**Выводы.** Таким образом, для профилактики близорукости у учащихся необходимо провести реконструкцию систем освещения в учебных кабинетах некоторых учреждений общего среднего образования. Выполнение мероприятий по реконструкции систем искусственного освещения и замене мебели покажет эффективность проведенной работы по созданию здоровьесберегающей среды в учреждениях образования и будет способствовать положительной динамике состояния здоровья школьников.

*Озимко У.Н., Волох Е.В.*

### **РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

Кафедра гигиены и охраны здоровья детей с курсом повышения квалификации и переподготовки УО «Белорусский государственный медицинский университет». Беларусь

**Цель исследования.** Оценка эмоционального состояния и уровня заболеваемости среди студенческой молодежи с различными режимами двигательной активности.

**Материал и методы.** В рамках проведенного авторами исследования был применен социологический метод сбора данных. Выборку составили 203 студента различных учреждений высшего образования Республики Беларусь. Гендерный состав участников исследования – 2:1 (девушки и юноши соответственно). Половина участников исследования обучаются в УО «Белорусский государственный медицинский университет» (БГМУ) (53,7%), значительная часть респондентов – 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 «Белорусский государственный университет иностранных языков» (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, эмоционального состояния и соматического здоровья участников исследования проводилось при помощи специально разработанной анкеты, статистическая обработка результатов – с использованием табличного редактора Microsoft Office Excel.

**Результаты исследования.** При оценке частоты встречаемости стресса в молодежной среде установлено, что большинство респондентов выборки (62,6%) часто пребывают в стрессовом состоянии. При сравнении распространенности стресса среди 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 с учетом их физической активности: 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 психоэмоционального состояния студентов в группах наблюдения отмечено, что чаще испытывают стресс респонденты первой группы – 77,0%, и эта частота снижается по мере возрастания длительности ежедневной двигательной активности: вторая группа – 49,2%, третья – 33,3% участников группы. 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%. 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%.

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).

**Выводы.** По результатам проведенного исследования выявлена обратная зависимость между физической активностью и частотой возникновения стресса, а также заболеваемостью респондентов. При этом, увеличение времени, затраченного на физические нагрузки, способствует сокращению продолжительности эмоционального напряжения студенческой молодежи. Таким образом, вышеописанное указывает на необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию современной молодежи и формированию устойчивой мотивации к здоровьесберегающему образу жизни с целью медицинской профилактики нарушений как психического, так и соматического состояния их здоровья.



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН**



**ГООУ «ТАДЖИКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени АБУАЛИ ИБНИ СИНО»**

**ИЛМ ВА ТАҲСИЛОТ БАҲРИ СОЛИМИИ МИЛЛАТ**

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ**

**SCIENCE AND EDUCATION FOR THE  
HEALTH OF THE NATION**

Материалы годичной (73-ой) научно-практической конференции  
«Наука и образование для здоровья нации» с международным участием

**ТОМ 2**

**(Стоматология, теоретические дисциплины,  
фармация, фармакология и тезисы на английском языке)**

Душанбе

31.10.2025