

При гипергликемии также нельзя заниматься спортом несмотря на то, что уровень глюкозы в крови понижается при занятиях спортом, он также может и расти. Это связано с тем, что нет активного инсулина или его недостаточно. Соответственно нарушено всасывание глюкозы и сахар будет, наоборот, повышаться.

В таких случаях необходимо ввести инъекцию инсулина и дождаться, пока сахар не придет в норму. Также нужно учитывать время действия инсулина, чтобы впоследствии не допустить гипогликемии.

Физические нагрузки положительно сказываются на регулировании уровня глюкозы в крови. Если учитывать значение сахара и другие факторы, например, время последнего приема пищи, последняя инъекция инсулина, общее самочувствие и другие факторы, то ограничений в занятиях спортом нет.

Чем интенсивнее нагрузка, тем больше риск развития гипогликемии. Идеально заниматься не менее 150 минут в неделю, выполняя упражнения средней интенсивности [3].

Выводы. Рекомендуются умеренные нагрузки, вследствие чего изменения уровня глюкозы в крови будут более плавными и будут поддаваться регулированию при сахарном диабете первого типа, а при диабете второго типа физические нагрузки будут способствовать поддержанию уровня глюкозы в крови, способствуя лучшей компенсации.

Список литературы

1. International Diabetes Federation. – URL: <https://diabetesatlas.org> (date of access: 06.12.2025).
2. Ханос, Р. Диабет 1 типа у детей, подростков и молодых людей / Р. Ханос. – 2-е изд. – Москва : Арт-Бизнесцентр, 2013. – 470 с.
3. Комитет по здравоохранению Мингорисполкома Учреждение здравоохранения 2-я городская детская клиническая больница. – URL: <https://2gdkb.by/> (дата обращения: 06.12.2025).

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ: ПУТИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ГАРМОНИИ

Лапыш Д.Е.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Судак С.Ф.

Актуальность. Физическая культура занимает значимое место в поддержании здоровья и укреплении организма человека. В современном обществе стресс стал неотъемлемым элементом жизни большинства людей.

Постоянные нагрузки на учебе, социальные обязательства и личные проблемы приводят к увеличению уровня тревожности и депрессии. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, стресс – одна из основных причин ухудшения психоэмоционального состояния и общего здоровья. Переутомление – это не просто физическая усталость, а комплексное состояние, включающее в себя как физические, так и психоэмоциональные аспекты, что делает его особенно важным для изучения [1, с. 97].

В этом контексте физическая активность, танцы и музыкальные занятия привлекают внимание ученых и практиков как потенциальные способы снижения стресса и улучшения общего состояния здоровья. Исследования показывают, что физическая активность может оказывать положительное воздействие на психоэмоциональное состояние, способствуя уменьшению уровня кортизола (гормона стресса) и повышению уровня эндорфинов.

В современном мире недостаточное внимание молодежи к занятиям спортом вызывает беспокойство. Привлечение к физической культуре с раннего возраста является важным шагом для формирования здорового общества, поскольку спорт способствует профилактике заболеваний и укреплению здоровья.

В условиях постоянного стресса и высоких требований к учебе и производительности физическая культура становится ключевым элементом жизни, позволяя не только поддерживать физическую форму, но и справляться с психоэмоциональными нагрузками.

Цель. Исследовать влияние физической активности на уровень стресса и общее состояние здоровья. Изучить взаимосвязь между физической активностью и психоэмоциональным состоянием. Оценить уровень физической подготовки среди студентов.

Методы исследования. Для достижения целей работы использовались следующие методы: литературный обзор – анализ существующих научных публикаций и материалов по темам здорового образа жизни, эмоциональной устойчивости и психических расстройств. С помощью валеолого-диагностического метода обследованы респонденты (в возрасте от 17 до 25 лет, из них 47% – мужского пола и 53% – женского пола).

Анкетирование проводилось при помощи ресурса docs.google.com. (критерием включения: наличие информированного согласия).

Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали: на вопрос «Как Вы оцениваете свое физическое состояние (тренированность) в настоящее время?» 22% отметили его как очень хорошее, 30% – как достаточно хорошее, 39% – среднее, 9% – хуже среднего. На вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?» 58% респондентов ответили, что 2-3 раза в неделю, 17% – 4-5 раз в неделю, а 15% сообщили, что занимаются физической нагрузкой каждый день.

35% опрошенных оценивают уровень стресса в повседневной жизни как высокий, при этом 40% из всех опрошенных имеют высокую способность справляться с трудными ситуациями.

Среди факторов здорового образа жизни, влияющих на поддержание эмоциональной устойчивости, 70% респондентов упомянули питание и отдых.

На свежем воздухе каждый день проводит время 84% опрошенных, а 38% выходят на улицу 5 раз в неделю. 57% респондентов ежедневно потребляют по 1-2 литра воды, 14% – меньше 1 литра воды в день.

Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению кровообращения, обмена веществ, увеличению уровня энергии и повышению общего самочувствия. Физическая активность также помогает развивать стрессоустойчивость, что особенно актуально в условиях современного мира, где стресс стал обычным явлением. Существует множество видов физических нагрузок, которые могут эффективно бороться с переутомлением и низкой продуктивностью. Важно отметить, что выбор типа физических упражнений должен основываться на личных предпочтениях и возможностях, что позволит сделать занятия физической культурой не только полезными, но и приятными.

Важно внедрять программы, направленные на обучение молодежи принципам здорового образа жизни и ценности физической активности для поддержания психоэмоционального благополучия. Это поможет создать активное и здоровое общество, готовое справляться с любыми вызовами современности.

Выводы. Занятия физической культурой развивают у молодого поколения навыки самодисциплины и ответственности, что положительно сказывается в жизни. Спорт дает не только физические преимущества, но и способствует личностному росту и развитию.

Регулярные занятия физической культурой помогают снижать уровень стресса и тревожности, способствуя выработке эндорфинов и улучшению эмоционального самочувствия, что подчеркивает важность физической активности как метода профилактики психоэмоциональных расстройств.

Список литературы

1. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов. – Москва : Вузовский учебник, 2022. – 160 с.
2. Дементьев, К. Н. Понятие «утомление» и «переутомление»: средства восстановления / К. Н. Дементьев, А. М. Стронько, К. А. Жигалин // Вестник науки. – 2023. – Т. 4, № 12 (69). – С. 1301–1307.
3. Кочегарова, И. А. Физическая культура и спорт – основа формирования здорового образа жизни / И. А. Кочегарова // Вестник ЮГУ. – 2019. – № 1 (36). – С. 76-78.
4. Кутасин, А. Н. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок / А. Н. Кутасин, Н. В. Морозова, Н. Н. Устюхова. – Н. Новгород : Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.