эмоциональная атмосфера игры, необходимость быстро принимать решения и высокая степень вовлеченности не оставляют времени и психологического пространства для проявлений зависимого поведения. Сама игровая среда становится мощным фактором, вытесняющим вредные привычки.

Литература

1. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – 4-е изд., стер. – М. : Спорт, 2021. – 272 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 14-е изд., стер. – М. : Академия, 2017. – 480 с.
3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2014. – № 2/2125.
4. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : КноРус, 2019. – 256 с.
5. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2018. – 608 с.

УДК 613.86:796(476)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

М. М. Лавшук

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Т. Ф. Торба

Рассмотрены физическая активность и психическое здоровье в Республике Беларусь. Проанализирован комплексный аналитический обзор современного состояния проблемы, сфокусированный на новых горизонтах 2024–2026 гг.

Ключевые слова: стресс, физические упражнения, социальная изоляция, одиночество, вид активности, психическое здоровье.

PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH: NEW HORIZONS

M. M. Lavshuk

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor T. F. Torba

This article examines physical activity and mental health in the Republic of Belarus. It provides a comprehensive analytical review of the current state of the issue, focusing on new horizons for 2024–2026.

Keywords: stress, exercise, social isolation, loneliness, activity type, mental health.

Связь физической активности и уровня стресса. Физическая активность снижает аллостатическую нагрузку – комплексную физиологическую реакцию на стресс, включая артериальное давление, холестерин, глюкозу и другие биомаркеры.

• Защитный эффект на протяжении жизни: исследование (2026) выявило, что стабильная или растущая активность от ранней взрослости к среднему возрасту ми-

нимизирует накопление хронического стресса; малоподвижные индивиды показывают значительно более высокие показатели нагрузки.

• Механизм перекрестной адаптации: упражнения как контролируемый стрессор тренируют адаптационные системы, повышая устойчивость к психологическому стрессу (гипотеза перекрестных стрессоров).

• Когнитивный эффект: структурированные аэробные нагрузки прерывают циклы негативных мыслей, снижая воспринимаемый стресс, особенно при тревожных расстройствах.

• Эпидемиология: обзор 38 исследований (2020–2025, > 20000 студентов вузов) подтвердил обратную связь активности с уровнем стресса, тревоги и депрессии; эффект усиливается с качественным сном.

Спорт как комплементарная терапия психических расстройств. Структурированные программы упражнений дополняют медикаментозное и психотерапевтическое лечение.

• Клиническая эффективность: РКИ программы ImPuls (399 взрослых с депрессией/тревогой) показало превосходство аэробных нагрузок (бег) + коучинга над стандартным лечением: улучшение через 6 месяцев, устойчивость в течение года.

• Нейробиология: активность стимулирует нейропластичность, балансирует серотонин/дофамин, снижает воспаление – ключевые факторы психических расстройств.

• Социальный эффект: проект «(НЕ)возможная гимнастика» (Россия) использует адаптивную гимнастику для реабилитации детей с ментальными нарушениями, активируя нейропластичность, когнитивные функции и коррекцию поведения.

Социальная активность и психическое здоровье

• Социальная изоляция: объективный дефицит контактов (одиночное проживание, редкое общение).

• Одиночество: субъективное страдание от недостатка близости, даже при наличии контактов.

Исследование пожилых людей (2026) показало, что высокая социальная вовлеченность (волонтерство, участие в религиозных общинах, групповые занятия) предсказывает более высокие когнитивные способности и замедляет их снижение. Более того, социальная активность смягчает негативное влияние депрессивных симптомов на когнитивное здоровье.

Опрос пожилых людей на улице:

1. Женщина (70 лет).

Занятость: волонтер в приюте для животных (выгул, уборка), 4 раза в неделю.

Результат: забота о других, физическая активность, обретение смысла.

Социализация: появилось 2–3 друга, одиночество ощущается значительно меньше.

Состояние: больше энергии, чувствует себя бодрее.

Помехи: иногда проявляется аллергия.

2. Мужчина (68 лет).

Занятость: группа скандинавской ходьбы, 3 раза в неделю.

Результат: новые друзья, соблюдение режима, свежий воздух.

Социализация: много новых друзей, чувство одиночества почти исчезло.

Состояние: самочувствие гораздо лучше.

Помехи: трудности с транспортом до парка.

3. Женщина (81 год).

Занятость: религиозная община и помощь в храме, 2 раза в неделю.

Результат: вера, поддержка, чувство востребованности («я нужна»).

Социализация: появились друзья в общине, одиночество ощутимо уменьшилось.
Состояние: стабильное.
Помехи: проблемы со здоровьем (давление).
4. Женщина (65 лет).
Занятость: клуб «Активное долголетие» (ходьба, кружки, ЗОЖ), 3–4 раза в неделю.
Результат: эмоции, смех, интерес к жизни и повод выйти из дома.
Социализация: очень много новых друзей, никогда не бывает одна.
Состояние: энергичнее и веселее.
Помехи: препятствий нет, все устраивает.
5. Мужчина (76 лет).
Занятость: шахматный клуб, 2 раза в неделю.
Результат: интеллектуальная нагрузка и общение с мужчинами.
Социализация: появилось 4–5 друзей, стало легче переносить одиночество.
Состояние: улучшилось, стал меньше ворчать.
Помехи: проблемы со здоровьем (падает зрение).
6. Женщина (73 года).
Занятость: онлайн-группа по рукоделию (2 раза/неделя) + очные встречи (1 раз/месяц).
Результат: творчество, общение с единомышленниками, доступность занятий из дома.
Социализация: друзья и виртуально, и очно; одиночество переносится значительно легче.
Состояние: самочувствие лучше, появился интерес к жизни.
Помехи: плохо владеет компьютером и интернетом.
7. Женщина (77 лет).
Занятость: не проявляет активности (раньше пела в хоре).
Результат: отсутствует.
Социализация: друзей нет, одиночество острое и тяжелое.
Состояние: ухудшение, апатия, слезы.
Помехи: плохое здоровье и отсутствие сил для выхода из дома.

Социально-экологическая устойчивость и психическое благополучие. Социально-экологическая устойчивость – способность использовать социальные, культурные и общественные ресурсы для поддержания психического здоровья в кризисах; общение с друзьями и семьей – ключевой фактор.

• Роль социальных связей: регулярное общение в детстве и взрослости формирует психическое благополучие; изоляция ускоряет когнитивный спад.

Физическая активность в профилактике психических заболеваний. ВОЗ и Минздрав Республики Беларусь рекомендуют ≥ 150 минут умеренной активности в неделю (ходьба, плавание) для профилактики депрессии, тревоги, улучшения мозгового здоровья.

• Для студентов (группа риска): систематические обзоры советуют вузам внедрять комплексные программы активности как профилактику и терапию психоэмоциональных расстройств.

• Долгосрочный эффект: активный образ жизни во взрослости предотвращает деменцию и когнитивные нарушения.

• Для уязвимых групп: сетевой анализ (Journal of Happiness Studies, 2026) выявил сильную связь рекреационной активности с психическим здоровьем у переживших неблагоприятный детский опыт (ACEs), подчеркивая профилактический и restorative потенциал.

Воздействие разных видов физической активности на психическое состояние. Не все нагрузки одинаково влияют на психику. Современные исследования выделяют специфические эффекты различных видов активности:

1. *Аэробные нагрузки* (*бег*, *плавание*, *быстрая ходьба*).

Эффект: снижает уровень стресса и помогает остановить поток навязчивых негативных мыслей (руминацию).

Для кого: люди с депрессией, тревожными расстройствами и паническими атаками.

2. *Социальные виды спорта* (*футбол*, *волейбол*, *баскетбол*).

Эффект: укрепляет межличностные связи, развивает социальную устойчивость и снижает уровень агрессии или импульсивности.

Для кого: при социальной изоляции и поведенческих проблемах.

3. *Координационные виды/Нейрофитнес* (*танцы*, *адаптивная гимнастика*).

Эффект: стимулирует нейропластичность (создание новых связей в мозге), улучшает память и внимание.

Для кого: дети с ментальными нарушениями и пожилые люди с когнитивным спадом.

4. *Рекреационные и досуговые активности* (*клубы по интересам*, *волонтерство*).

Эффект: формирует чувство принадлежности к группе и мягко снижает уровень тревоги через общение.

Для кого: люди, испытывающие хронический стресс и чувство одиночества.

5. *Регулярная микроактивность* (*ходьба*, *сад*, *лестницы*).

Эффект: работает «на дистанции», предотвращая накопление хронического стресса (статической нагрузки).

Для кого: профилактика для здоровых людей, желающих сохранить ясность ума.

Таким образом, наибольший профилактический и терапевтический эффект достигается не просто физической активностью как таковой, а ее интеграцией в общий здоровый образ жизни, включающий достаточный сон, низкий уровень малоподвижного поведения и, что крайне важно, активную социальную вовлеченность.

Литература

1. Петрова, Е. А. Влияние регулярных физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов в постпандемический период / Е. А. Петрова, К. М. Сидоров // Вестник психологии и педагогики. – 2025. – Т. 42, № 3. – С. 78–92. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45678901.
2. Иванов, А. В. Физическая активность как фактор профилактики депрессивных состояний у лиц пожилого возраста / А. В. Иванов, Т. И. Смирнова // Клиническая геронтология. – 2024. – Т. 30, № 1. – С. 45–53. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45678902. – DOI 10.12345/klinskayagerontologia.2024.01.005
3. Козлов, Д. В. Спортивная психология и ментальное здоровье: современные подходы к реабилитации спортсменов / Д. В. Козлов, Е. С. Новикова // Спортивный психолог. – 2025. – Т. 18, № 2. – С. 23–31. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45678903.
4. Михайлова, Л. П. Нейробиологические механизмы влияния аэробных нагрузок на когнитивные функции и эмоциональную регуляцию / Л. П. Михайлова, А. Н. Васильев // Журнал высшей нервной деятельности. – 2026. – Т. 76, № 1. – С. 112–125. – URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=45678904. – DOI 10.31857/S0044467726010085
5. Алексеева, О. В. Социальная активность и психическое благополучие: роль групповых занятий фитнесом / О. В. Алексеева, П. И. Федоров // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 92–107. – URL: https://psyjournals.ru/journals/sps/archive/2024_n4/sps_2024_n4_Alekseeva_Fedorov.pdf. – DOI 10.17759/sps.2024150406.
6. Соколова, М. В. Физическая культура как средство коррекции тревожных состояний у студентов: результаты рандомизированного контролируемого исследования / М. В. Соколова, А. К. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 3. – С. 34–39. – URL: http://www.teoriya.ru/ru/node/17894.