

6 Кретти Брейент. Психология в современном спорте: учебник для специальностей с физкультурным уклоном/ Кретти Брейент/ Пер. с англ. Ханина Ю.Л.– М.: Физкультура и спорт, 1978 – 237 с.

7 Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических институтов./ Е.П Ильин – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.

8 Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб заведений./ Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.П. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, – с.228

9 Р.С. Уэйнберг Спортивная психология: учебник для вузов/Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.–338 с.

10 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов/А.В. Родионов .М., 2004 –136 с.

11 Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности: /Пилюян Р.А. – М.: ФиС,1984 –108 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ КАК ИНСТРУМЕНТ ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

### **PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AS A TOOL FOR PRIMARY PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES**

**Дюбкова Т. П.**

БГУ

Минск, Беларусь

**Аннотация.** В работе изучена физическая активность 170 студентов классического университета в возрасте 17–18 лет. Более половины ( $56,5 \pm 3,8 \%$ ) студентов проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия спортом. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести изменения в привычный образ жизни.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты, спорт, сердечно-сосудистые заболевания, первичная профилактика.

**Dyubkova T. P.**

BSU

Minsk, Belarus

**Annotation.** The physical activity of 170 students of the classical university aged 17–18 was studied in this article. More than a half ( $56,5 \pm 3,8\%$ ) of students show vigorous-intensity physical activity in the form of doing sports. Almost every fifth respondent has the lack of desire to make changes in the way of lifestyle as a major barrier to sports and other forms of physical activity.

**Keywords:** physical activity, students, sport, cardiovascular diseases, primary prevention.

Под физической активностью подразумевают любую работу, совершаемую скелетной мускулатурой и приводящую к затратам энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя. В зависимости от темпа занятий или величины усилий, необходимых для осуществления какого-либо упражнения или вида активности, выделяют физическую активность умеренной интенсивности (например, быстрая ходьба) и физическую активность высокой интенсивности

(бег, быстрая езда на велосипеде, спортивные соревнования и игры, такие, как футбол, волейбол, баскетбол и др.) [1]. Физическая активность создает дополнительные преимущества для здоровья, которые не зависят от питания и других ключевых факторов образа жизни. Сочетание физической активности умеренной и высокой интенсивности несколько раз в неделю снижает риск сосудистых катастроф, прежде всего, инфаркта миокарда и инсульта, а также артериальной гипертензии, сахарного диабета 2 типа, злокачественных новообразований (рак толстой кишки, рак молочной железы), депрессии [2, с. 10]. Кроме того, физическая активность является основным фактором, определяющим затраты организмом энергии. Она играет решающую роль в осуществлении контроля над массой тела и профилактике избыточной массы тела и ожирения в любом возрасте. Однако наибольший вклад физическая активность вносит в профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся в последние десятилетия ведущей причиной смертности населения Европейского региона, в том числе белорусов.

Цель исследования – оценить интенсивность и характер физической активности студентов университета 17–18-летнего возраста и выявить мотивационно-ценностный компонент занятия спортом.

**Материал и методы.** Исследование проводилось методом анонимного анкетного опроса студентов первого курса Белорусского государственного университета. Дизайн исследования предполагал двухэтапный сбор первичных данных. Первый этап заключался в проведении пилотного исследования ( $n = 63$ ). В настоящей статье представлены результаты второго этапа научного исследования. Расчетный размер выборки составил 200 человек, фактический – 182 респондента из-за отсутствия в части случаев отклика (отказ от участия в опросе, отсутствие на момент исследования). Обязательным условием исследования было добровольное информированное согласие респондентов. Они были ознакомлены с целью опроса и правилами заполнения анкеты. Анкеты, не соответствовавшие требованиям, исключены из выборочной совокупности при подготовке к статистической обработке (выбраковка составила 6,6 %). Общее количество анкет, пригодных для статистического анализа, составило 170 единиц. В структуру анкеты были включены вопросы, отражающие ежедневную двигательную активность студентов, занятие спортом и основные побудительные стимулы к нему, организацию досуга. Средний возраст респондентов –  $17,9 \pm 0,8$  лет. Девушек было 64,7 %, юношей – 35,3 %.

Статистическая обработка выполнена с применением программного обеспечения MS Excel XP (Microsoft) и стандартного пакета прикладных компьютерных программ Statistica (версия 6.0). Абсолютные величины представлены в виде средней и стандартного отклонения ( $M \pm \sigma$ ), относительные – в процентном выражении с ошибкой репрезентативности ( $P \pm s_p$ ). Центральные тенденции и дисперсии количественных признаков, не имеющих приближенно нормального распределения, описаны медианой ( $Me$ ) и межквартильным размахом [25-й; 75-й процентиля].

**Результаты и обсуждение.** Более половины ( $56,5 \pm 3,8$  %) студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия различными видами спорта (таблица 1). Они имеют спортивные разряды, звания, являются победителями спортивных соревнований различного уровня. Приоритетное место занимают силовые виды спорта, за ними следуют игровые (как командные, так и индивидуальные), на третьем месте – циклические виды спорта. Максимальная продолжительность занятий отдельными видами спорта достигает 10–15 часов в неделю. Часть студентов занимается двумя и более видами спорта или сочетает занятие спортом с

регулярными физическими упражнениями или другими видами физической активности средней интенсивности.

Таблица 1 – Основные виды спорта, которыми занимаются студенты классического университета 17–18-летнего возраста

Наименование вида спорта	Количество ответов ( <i>n</i> = 118)	
	абс.	<i>P</i> ± <i>s<sub>p</sub></i> , %
Игровые виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)	29	24,6 ± 4,0
Циклические виды спорта (легкая атлетика, бег, плавание)	27	22,9 ± 3,9
Спортивные единоборства (бокс, борьба, дзюдо, ушу и др.)	13	11,0 ± 2,9
Силовые виды спорта (пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, фитнес и др.)	34	28,8 ± 4,2
Сложнокоординированные виды спорта (художественная гимнастика, прыжки в воду и др.)	15	12,7 ± 3,1
Итого:	118	100,0

Представляет интерес анализ внутренних мотиваций к занятию спортом у студентов 17–18-летнего возраста. Согласно полученным результатам, у респондентов отмечается широкий диапазон внутренних побудительных стимулов (таблица 2). Почти одну треть ответов составляют эстетические мотивации, а именно, стремление юношей и девушек, занимающихся спортом, к совершенствованию физической формы. Такая же доля ответов ( $29,7 \pm 5,7$  %) приходится на гедонистические стимулы, в основе которых лежит ведущая роль удовольствия, получаемого учащейся молодежью от физической активности высокой интенсивности. Третье место занимает мотивация спортивного совершенствования с целью достижения спортивного результата. Часть респондентов отмечает, что спорт – это наиболее полезное занятие, способствующее гармоничному развитию личности и формированию не только физических, но также эмоционально-волевых и нравственных качеств. Среди других мотиваций занятия спортом следует выделить оздоровительную (с целью укрепления здоровья), психологическую (для самоутверждения, самовыражения и удовлетворения других психологических потребностей). Некоторые студенты занимаются спортом с целью достижения высокого уровня общей физической подготовки, оценки резервных возможностей организма, которые могут быть востребованы в экстремальных ситуациях.

Таблица 2 – Мотивационно-ценностный компонент занятия спортом у студентов первого курса университета (ответы ранжированы)

Внутренний стимул	Количество ответов ( <i>n</i> = 64)	
	абс.	<i>P</i> ± <i>s<sub>p</sub></i> , %
Ради удовольствия	19	29,7 ± 5,7
Для улучшения физической формы	19	29,7 ± 5,7
С целью достижения спортивного результата	10	15,6 ± 4,5
Для укрепления здоровья и повышения работоспособности	9	14,1 ± 4,4
Для оценки резервных возможностей организма и	4	6,3 ± 3,0

подготовки к экстремальным ситуациям		
Для самоутверждения, самовыражения и удовлетворения других физиологических потребностей	3	4,7 ± 2,6
Итого:	64	100,0

Однако потенциал физической активности используется студентами 17–18-летнего возраста не в полной мере, что подтверждает перечень субъективных препятствий к занятию спортом, систематизированных в табл. 3. Абсолютное большинство респондентов ссылается на чрезмерную занятость в университете и нехватку свободного времени. Решение этой проблемы лежит в плоскости рациональной организации внеучебного времени, умения планировать и выделять приоритетные и перспективные направления деятельности. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести кардинальные изменения в привычный образ жизни.

Таблица 3 – Основные субъективные факторы, препятствующие занятию спортом и другими видами физической активности (структура ответов)

<i>Содержание ответов</i>	<i>Количество ответов (n = 157)</i>	
	<i>абс.</i>	<i>P ± s<sub>p</sub>, %</i>
Ощущение нехватки времени, чрезмерная занятость, большая учебная нагрузка	123	78,3 ± 3,3
Отсутствие мотивации, лень, ощущение усталости и желание пассивно отдохнуть и расслабиться, проблемы со здоровьем	29	18,5 ± 3,1
Отсутствие условий (отсутствие тренажерного зала вблизи места жительства, высокая стоимость услуг, недостаток квалифицированных инструкторов и др.)	5	3,2 ± 1,4
Итого:	157	100,0

Формы проявления физической активности умеренной интенсивности у студентов 17–18-летнего возраста различные, но она также требует внесения изменений. Хотя ежедневное количество времени, затрачиваемое на ходьбу пешком, составляет 90 минут [60; 120], только 20,0 ± 3,7 % опрошенных студентов осуществляют несколько раз в неделю прогулки на свежем воздухе. В то же время 35,7 ± 4,5 % респондентов отмечают, что в свободное от занятий время они общаются с друзьями в социальных сетях, смотрят видеофильмы или предпочитают компьютерные игры. Подавляющее большинство (90,6 ± 2,2 %) юношей и девушек пользуется общественным транспортом, преодолевая путь к месту учебы. Лишь 51,3 ± 4,7 % студентов в теплое время года ездят на велосипеде несколько раз в неделю или в месяц. Только каждый четвертый студент поднимается на этаж по лестнице, отказавшись от лифта.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что учащаяся молодежь недооценивает роль физической активности как мощного фактора сохранения и укрепления здоровья и действенного инструмента профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. В учреждениях высшего образования необходимо проводить активную пропаганду здорового образа жизни с повышением информированности студентов об основных модифицируемых факторах риска

этой группы болезней, шире привлекать студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях, популяризировать физическую культуру и спорт.

**Выводы.** 1. Более половины ( $56,5 \pm 3,8 \%$ ) студентов университета 17–18-летнего возраста проявляют физическую активность высокой интенсивности в виде занятия спортом. Первое место по частоте занимают силовые виды спорта, за ними следуют игровые, затем циклические виды спорта.

2. Потенциал физической активности высокой и умеренной интенсивности используется студентами учреждения высшего образования не в полной мере. Почти у каждого пятого респондента основным барьером для занятия спортом и другими видами физической активности является отсутствие желания внести изменения в привычный образ жизни.

3. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний должна быть направлена на расширение доступа учащейся молодежи к информации о роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья, формирование мотивации к занятию спортом и ежедневной двигательной активности, пропаганду здорового образа жизни в учреждениях образования.

### **Литература**

1. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью [Электронный ресурс] // Всемирная Организация Здравоохранения. – Женева : ВОЗ, 2002. – Режим доступа : [http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical\\_activity\\_intensity/ru/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/ru/). – Дата доступа : 27.05.2017.

2. Global recommendations on physical activity for health [Electronic resource] / World Health Organization. – Geneva : WHO, 2010. – Mode of access: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf). – Date of access: 30.05.2017.