

**РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ КАК ИНСТРУМЕНТ  
УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ**

**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS  
AS A HEALTH MANAGEMENT TOOL**

Т. П. ДЮБКОВА-ЖЕРНОСЕК

T. P. DYUBKOVA-ZHERNOSEK

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

*e-mail: djubkova\_t\_p@mail.ru*

---

Анализируется физическая активность студентов 1–3 курсов университета по результатам анонимного опроса. Предлагаются способы её повышения за счет регулярной физической активности средней интенсивности. Уделяется особое внимание таким видам физической активности, как ежедневная ходьба пешком, езда на велосипеде, подъем на этаж по лестнице вместо пользования лифтом. Подчеркивается, что ежедневная физическая активность создает наибольшие преимущества для здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая активность; физические упражнения; физическая активность умеренной интенсивности; физическая активность высокой интенсивности, студенты.

The physical activity of 1st-3rd year university students based on the results of an anonymous survey is analyzed in the article. Methods are proposed to increase it through regular moderate-intensity physical activity. Particular attention is paid to such types of physical activity as daily walking, cycling and climbing stairs instead of using the elevator. It is emphasized that daily physical activity provides the greatest health benefits for students.

Keywords: physical activity; physical exercise; moderate-intensity physical activity; vigorous-intensity physical activity; students.

---

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, физическая активность – любая работа, совершаемая скелетной мускулатурой организма человека, приводящая к затратам энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя. Физические упраж-

нения (термин известен как физическая культура) представляют собой запланированные, структурированные и повторяющиеся движения тела, которые человек выполняет для поддержания физической формы и здоровья.

Физическую активность подразделяют на три типа:

- 1) аэробная,
- 2) укрепляющая и развивающая мышечную систему (тренажерные устройства),
- 3) укрепляющая костную систему (бег, теннис, баскетбол и др.) [1, с. 13].

Для аэробной физической активности характерно ритмическое сокращение мышц в течение длительного времени, она сопровождается интенсификацией обмена веществ и значительным увеличением частоты сердечных сокращений (плавание, танцы, бег, езда на велосипеде и др.). Регулярная аэробная физическая активность оказывает тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

В зависимости от величины прилагаемых усилий выделяют три вида физической активности – легкую, умеренную и высокоинтенсивную. Физическая активность умеренной интенсивности приводит к учащению пульса, ощущению тепла и небольшой одышке (быстрая ходьба, танцы, езда на велосипеде и др.). Физическая активность высокой интенсивности вызывает усиленное потоотделение и резкое учащение дыхания (занятие спортом, бег, плавание на дистанцию, аэробные танцы и др.). Минимально эффективная кратность занятий физической активностью или структурированными физическими упражнениями составляет не менее трех раз в неделю.

Согласно глобальным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, для сохранения и укрепления здоровья взрослым людям в возрасте 18–64 года рекомендуется физическая активность средней интенсивности продолжительностью не менее 150 мин в неделю или аэробная физическая активность высокой интенсивности продолжительностью не менее 75 мин в неделю на протяжении всей жизни [2, с. 6]. Частота нагрузок составляет 3–5 раз в неделю, но оптимальной для сохранения и укрепления здоровья признается ежедневная физическая активность. Альтернативой может служить эквивалентный объем комбинированной физической активности средней и высокой интенсивности как в разные дни, так и в течение одного дня. Увеличение продолжительности аэробной физической активности средней интенсивности до 300 мин в неделю или высокой интенсивности до 150 мин в неделю создает дополнительные преимущества для здоровья, не зависящие от

питания и других ключевых факторов образа жизни. Физическую активность, направленную на укрепление мышечной системы (с участием основных групп мышц), рекомендуется осуществлять в течение двух и более дней в неделю.

Регулярная аэробная физическая нагрузка является одним из основных компонентов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, обеспечивающих снижение риска как общей смертности, так и смертности от болезней системы кровообращения, ассоциированных прежде всего с атеросклерозом в коронарном и цереброваскулярном русле. Согласно официальным рекомендациям, минимальная продолжительность аэробной физической активности должна составлять не менее 10 минут. Сочетание физической активности умеренной и высокой интенсивности несколько раз в неделю снижает риск коронарных и цереброваскулярных событий, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа, злокачественных новообразований толстой кишки и молочной железы, депрессии и ряда других заболеваний, улучшает качество жизни людей [3, с. 4; 4]. Физическая активность – основной фактор, определяющий расход организмом энергии, который играет решающую роль в обеспечении контроля над массой тела и профилактике ожирения в любом возрасте [5].

Цель работы – оценить физическую активность студентов 1–3 курсов университета по данным анонимного опроса и выявить потенциальные резервы её повышения.

Исследование проводилось методом анонимного анкетирования студентов 1–3 курсов, обучающихся по различным специальностям в Белорусском государственном университете. Фактический размер выборки был меньше запланированного и составил 464 респондента из-за отсутствия в части случаев отклика. Анкеты, не соответствовавшие требованиям к заполнению, были исключены. Статистическому анализу подлежали 93,3 % анкет (433 единицы). Верифицированная выборка включала 314 девушек (72,5 %) и 119 юношей (27,5 %). Медиана возраста респондентов – 19,0 лет [18,0; 19,0]. Статистическая обработка результатов проводилась с использованием пакета прикладных программ Statistica 6.0. Анализ соответствия распределения переменных закону нормального распределения осуществляли методом построения и визуальной оценки гистограмм, для проверки гипотезы использовали критерий Колмогорова – Смирнова. Меры центральной тенденции и рассеяния количественных признаков, не имеющих приблизительно нормального распределения, описывали в виде медианы (Me), верхнего (UQ) и нижнего (LQ) квартилей – Me [Q25; Q75]. При нормальном рас-

пределении количественные показатели описывали в виде средних значений и стандартного отклонения ( $M \pm SD$ ). Относительные величины, характеризующие частоту или структуру явления, представлены в виде процентов. Статистическую значимость различий относительных показателей оценивали с помощью критерия  $\chi^2$  Пирсона. Критическим уровнем значимости при проверке статистических гипотез считали  $p \leq 0,05$ .

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что физическую активность высокой интенсивности в виде регулярных занятий различными видами спорта (футбол, баскетбол, теннис, легкая атлетика, фитнес, плавание на дистанцию и др.) имеют 36,7 % опрошенных студентов. Продолжительность занятий спортом колеблется в различных пределах – от 1 ч (минимум) до 8 ч (максимум) в неделю в течение учебного семестра, медиана составляет 4 ч [3; 5]. Среди студентов, регулярно занимающихся спортом, больше доля юношей, чем девушек ( $\chi^2 = 6,90$ ,  $p = 0,009$ ).

Для эффективной первичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний необходимым дополнением к интенсивным тренировочным воздействиям на организм является физическая активность умеренной интенсивности, осуществляемая в рамках повседневной жизни. Особое значение данный вид физической активности имеет для обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях. Следует отметить наличие резервов повышения физической активности умеренной интенсивности, например, за счет регулярной ходьбы пешком и езды на велосипеде. По данным опроса, 67,2 % студентов пользуются общественным транспортом, преодолевая ежедневно путь к месту учебы, единичные студенты (2,1 %) предпочитают передвижение на персональном автомобиле. Менее одной трети обучающихся (30,7 %) проходят этот путь пешком. Принимая во внимание тот факт, что подавляющее большинство опрошенных студентов проживает в общежитиях, расположенных недалеко от учебных корпусов университета, можно предполагать, что истинное число обучающихся, предпочитающих общественный транспорт вместо езды на велосипеде или ежедневной ходьбы пешком, значительно превышает полученные результаты. Следует также отметить, что ни один из числа опрошенных студентов не указал в анкетах, что использует велосипед в качестве средства передвижения к университету, хотя учреждение образования обеспечивает условия для размещения на своей территории данного транспортного средства. Езда на велосипеде как аэробная физическая активность средней интенсивности оказывает выраженное положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая толерант-

ность к нагрузкам высокой интенсивности, а также устойчивость к различным неблагоприятным факторам внешней среды. Результаты опроса свидетельствуют о том, что студенты недооценивают роль данного вида физической активности в сохранении и укреплении здоровья и не рассматривают его в качестве действенного инструмента профилактики сердечно-сосудистых заболеваний как в ближайшей, так и отдаленной перспективе. В теплое время года только 62,1 % юношей и девушек ездят на велосипеде, из них лишь половина (49,4 %) – несколько раз в неделю, несмотря на созданную в городах страны инфраструктуру. Уровень медико-гигиенической культуры различных категорий населения, включая студентов учреждений высшего образования, на сегодняшний день требует безотлагательных мер по его повышению. В большинстве случаев люди начинают заботиться о здоровье после появления отклонений в его состоянии, что является ошибочным с точки зрения стратегии первичной профилактики многих заболеваний.

Подавляющее большинство (78,8 %) студентов 1–3 курсов предпочитают пользоваться лифтом вместо подъема на этаж по лестнице. Данный вид физической активности при регулярном осуществлении также оказывает мощное тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышая переносимость нагрузок высокой интенсивности. К тому же, он не требует никаких материальных затрат, необходимы лишь сформированная внутренняя мотивация к физической активности и осознание её преимуществ для здоровья. Только каждый пятый студент осуществляет подъем на этаж в корпусе университета или жилом доме по лестнице. Полученные результаты подтверждают, что это неиспользованный резерв повышения физической активности, которая при условии регулярного осуществления благотворно влияет на здоровье.

Основным фактором, препятствующим занятию спортом или другими видами физической активности, 64,2 % обучающихся называют недостаток свободного времени, обусловленный большой учебной нагрузкой, чрезмерной занятостью на аудиторных занятиях в университете и необходимостью внеаудиторной подготовки к занятиям. Решение проблемы дефицита свободного времени студентов лежит в плоскости рациональной организации рабочего дня, умений выделять приоритетные направления деятельности и осознания необходимости чередования умственных и физических нагрузок. Доказано, что регулярная физическая активность средней интенсивности повышает толерантность не только к высокоинтенсивным физическим, но и умственным нагрузкам. В то же время 29,0 % респондентов отмечают отсутствие желания

менять привычный образ жизни и отсутствие мотивации к физической активности любой интенсивности, потребность в отдыхе и расслаблении после занятий. При наличии свободного времени 77,6 % опрошенных студентов 1–3 курсов отдают предпочтение пассивному отдыху (общение с друзьями в социальных сетях, компьютерные игры, просмотр видеофильмов). Менее четверти обучающихся используют свободное время для прогулок на свежем воздухе, быстрой ходьбы пешком или дополнительных занятий спортом. В связи с этим стратегии, направленные на повышение физической активности студентов, должны включать меры противодействия малоподвижному образу жизни студентов. Факторы, способствующие повышению привлекательности физической активности для молодежи, проанализированы в одной из последних опубликованных работ автора [6, с. 122].

Таким образом, опрос студентов 1–3 курсов университета выявил наличие неиспользованных резервов повышения их физической активности, включающих, прежде всего, регулярную физическую активность средней интенсивности (в том числе обязательно аэробную). Доступными и эффективными способами повышения физической активности обучающихся являются ежедневная ходьба пешком, езда на велосипеде в теплое время года, подъем на этаж по лестнице вместо пользования лифтом как в жилых зданиях, так и в учебных корпусах университета. Регулярная физическая активность создает наибольшие преимущества для здоровья студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте: российские рекомендации / А. А. Александров [и др.]. // Российский кардиологический журнал. – 2012. – № 6 (98), Приложение 1. – 40 с.
2. Global recommendations on physical activity for health [Electronic resource] / World Health Organization: Geneva, 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: 26.02.2024.
3. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью / Всемирная Организация Здравоохранения. – Женева: ВОЗ, 2004. – 21 с.
4. Physical activity [Electronic resource] / World Health Organization. – Geneva: WHO, 2022. – Mode of access: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. – Date of access: 06.03.2024.
5. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary [Electronic resource] / ed. F. Branca, H. Nikolosian,

T. Lobstein // World Health Organization: Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2007. – Mode of access: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/98243/E89858.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/98243/E89858.pdf). – Date of access: 10.03.2024.

6. Дюбкова-Жерносек, Т. П. Факторы, способствующие повышению привлекательности физической активности для студентов [Электронный ресурс] / Т. П. Дюбкова-Жерносек // Актуальные проблемы медицины: сб. науч. статей Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 10 нояб. 2022 г.: в 3 т. / Гомельский гос. мед. ун-т ; редкол.: И. О. Стома [и др.]. – Гомель, 2022. – Т. 3. – С. 120–123. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/290006>. – Дата доступа: 18.03.2024.