

(24,6 %), ссор с любимыми и близкими (22,3 %), семейных конфликтов (21,8 %), материальных трудностей (20,1 %) и др. Для снятия напряжения молодым людям помогает сон (65,6 %), общение (49,8 %), прогулки на природе (46,3 %), Интернет (36 %), спорт (33,8 %), физический труд (21,4 %), чтение (18,2 %).

Проведенное исследование выявило ряд поведенческих факторов риска для здоровья подрастающего поколения. Полученные данные следует учитывать при планировании профилактических мероприятий по предотвращению распространения потребления табака, алкоголя, наркотиков, а также проведении образовательных программ и воспитательного процесса в учреждениях образования различного профиля.

Молодежь – особый контингент в составе населения, состояние здоровья которого является «барометром» социального благополучия и уровня медицинского обеспечения предшествующего периода детства, а также предвестником изменений в здоровье населения в последующие годы. Проблема здоровья и формирования здорового образа жизни среди молодежи является не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для всей нашей страны, так как от этой категории населения зависит здоровье нации.

Здоровый образ жизни – единственный стиль жизни, способный обеспечить, сохранить и улучшить благополучие общества. Профилактика негативных явлений в молодежной среде сегодня становится одной из важных социальных задач общества. Молодежь и подростки составляют особую группу риска и как никогда нуждаются в повышении уровня их информированности и соответствующем обучении, направленном на создание культуры ответственного поведения и мотивации на здоровый образ жизни, через формирование базовых знаний по профилактике неинфекционных заболеваний и социально-негативных явлений [3].

Литература

1. Антропова, М. В. Гигиена детей и подростков : учеб. пособие / М. В. Антропова. – М. : Медицина, 2000. – 335 с.
2. Воробьев, В. И. Слагаемые здоровья / В. И. Воробьев. – Минск : Вышэйшая школа, 2003. – 223 с.
3. Куинджи, Н. Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников : метод. пособие / Н. Н. Куинджи. – М. : Аспект Пресс, 2011. – 136 с.

Поступила 06.09.2024

АНАЛИЗ МОТИВАЦИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФАКТОРОВ ПОВЫШЕНИЯ ЕЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Дюбкова-Жерносек Т. П., к. м. н., доцент, dziubkova.tanya@gmail.com

Белорусский государственный университет, г. Минск, Республика Беларусь

Для сохранения и укрепления здоровья детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет рекомендуется ежедневная физическая активность средней или высокой интенсивности в течение не менее 60 мин, при этом большая часть физической активности должна быть аэробной [1]. Взрослым людям в возрасте 18–64 года Всемирная организация здравоохранения рекомендует физическую активность средней интенсивности продолжительностью не менее 150 мин в неделю или аэробную физическую активность высокой интенсивности продолжительностью не менее 75 мин в неделю на протяжении всей жизни. Частота нагрузок составляет, как правило, 3–5 раз в неделю, но оптимальной признается ежедневная физическая активность [1]. Увеличение продолжительности физической активности создает дополнительные преимущества для здоровья, не зависящие от питания и других ключевых факторов образа жизни. Низкая физическая активность является одним из ведущих факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Актуальность проблемы малоподвижного образа жизни сохраняется на протяжении последних десятилетий. Результаты социологических опросов, проведенных среди студентов белорусских учреждений высшего образования, подтверждают недостаточный уровень их ежедневной физической активности и наличие неиспользованных резервов ее повышения [2, 3].

Цель исследования – выявить внутренние мотивации к занятию спортом и физической культурой у студентов 1–3 курсов университета и определить группы факторов, способствующих повышению привлекательности физической активности для обучающихся.

В статье обобщаются результаты научно-исследовательской работы, выполняемой автором в рамках научного проекта по изучению поведенческих факторов риска у студентов (курение табака, питание, физическая активность) и профилактике ассоциированных с ними сердечно-сосудистых заболеваний. Исследование проводилось методом анонимного опроса 603 студентов, обучающихся по различным специальностям на 1–3 курсах Белорусского государственного университета. Обязательным условием участия в опросе было их добровольное информированное согласие. Для формирования исходной выборки использован случайный бесповторный отбор респондентов. Фактический размер выборки меньше запланированного из-за отсутствия в части случаев отклика (отказ от участия в опросе, отсутствие при проведении исследования) и выбраковки анкет на подготовительном этапе. Инструментом исследования была специально разработанная анкета, апробированная на выборке из 63 респондентов (в настоящее исследование не включали). Анализировали внутренние мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности студентов (кроме занятий физической культурой по расписанию). Средний возраст обучающихся, участвующих в исследовании, составил $(18,5 \pm 1,0)$ лет. Респондентов женского пола было 424 (70,3 %), мужского – 179 (29,7 %).

Статистическую обработку результатов проводили с использованием пакета прикладных программ Statistica (версия 6.0, StatSoft, США). Анализ соответствия распределения переменных закону нормального распределения осуществляли методом построения и визуальной оценки гистограмм, для проверки гипотезы использовали критерий Колмогорова – Смирнова. При нормальном распределении переменные представлены в виде средних значений и стандартного отклонения ($M \pm SD$). Меры центральной тенденции и рассеяния количественных признаков, не имеющих приблизительно нормального распределения, описаны в виде медианы, верхнего и нижнего квартилей – $Me [Q25; Q75]$. Частота признаков представлена в виде процентов. Критическим уровнем значимости при проверке статистических гипотез считали $p \leq 0,05$.

Согласно данным опроса, 42,3 % (254/601) студентов проявляют физическую активность высокой и средней интенсивности в виде занятия различными видами спорта и физической культурой. Мотивационно-ценностный компонент физической активности объединяет три группы ценностей: а) ценности, характеризующие изменение самосознания обучающегося и формирование у него определенного мировоззрения, связанного с достижением желаемой физической формы, обеспечивающей оптимальное функционирование организма и сопровождающейся ощущением красоты собственного тела (эстетическая мотивация), б) ценности чувственной сферы (гедонистический стимул, связанный с достижением удовольствия от физической активности), в) ценности, имеющие отношение к духовной сфере, связанные, прежде всего, с удовлетворением психологических потребностей, формированием в процессе занятия спортом и физической культурой социальных умений и коммуникативных навыков, необходимостью устранения после чрезмерных умственных нагрузок психо-эмоционального напряжения и достижения комфортного психологического состояния. Анализ структуры внутренних мотиваций выявил разнообразие побудительных стимулов, среди которых лидирующие позиции занимают стремление к совершенствованию физической формы и достижению контроля над собственным телом – 49,1 %, удовольствие, получаемое от физической активности высокой и средней интенсивности – 27,7 %, достижение более высокого уровня соматического здоровья и повышение физической и умственной работоспособности – 14,1 %. Большинство юношей и девушек убеждены в том, что спорт – наиболее полезное занятие, способствующее гармоничному развитию личности и формированию не только физических, но также эмоционально-волевых и нравственных качеств. Следует подчеркнуть, что оздоровительная мотивация преобладает у студентов, имеющих отклонения в состоянии соматического здоровья и сформировавших установку на максимально достижимый уровень здоровья и высокое качество жизни благодаря регулярным физическим занятиям и спорту. Сопоставляя результаты собственных исследований с данными авторов, изучающих вопросы социологии спорта и физической культуры, необходимо отметить точку зрения В. И. Столярова (2013), который утверждает, что именно тело человека как социокультурный феномен является главным элементом физической культуры [4]. Автор позиционирует физическую культуру «как элемент культуры, связанный с процессом социокультурной модификации тела человека». Среди других мотиваций физической активности высокой интенсивности следует выделить стремление части обучающихся к достижению спортивного результата (5,9 %). Медиана продолжительности занятий спортом составляет 4 [3,0; 6,0] ч в неделю, максимальная продолжительность занятий отдельными видами спорта достигает 10–15 ч в неделю. Обращает внимание тот факт, что эта внутренняя мотивация не является доминирующей и даже не входит в тройку приоритетных побудительных стимулов физической активности всех опрошенных студентов. Достижение спортивного результата является основополагающим стимулом для студентов, регулярно занимающихся спортом в виде ежедневных тренировок продолжительностью несколько часов и участвующих в спортивных соревнованиях разного уровня (включая международные состязания). По мнению В. А. Шалабодиной (2022), «ставя спорт на первое место, мы существенно ограничиваем область влияния на общество, исключая людей, не связанных со спортом, а значит, умышленно снижаем потенциал формирования культуры» (культуры двигательной

активности – примеч. авт.) [5]. Для части студентов (1,8 %) побудительным стимулом для занятий физической культурой и спортом является стремление к достижению высокого уровня общей физической подготовки и оценка в динамике резервных возможностей организма, которые могут быть востребованы в чрезвычайных или экстремальных ситуациях. Отдельные обучающиеся (1,4 %) рассматривают физическую активность как возможность для самоутверждения, самовыражения и удовлетворения других потребностей, в том числе потребности в коммуникации со сверстниками или представителями другой социальной группы.

Результаты опроса позволили систематизировать предложенные обучающимися факторы и условия, способствующие повышению привлекательности физической активности для молодежи:

а) доступность объектов физической культуры и спорта и приближение их к местам проживания, организованного отдыха и обучения студентов, современное оснащение и безопасное оборудование спортивных сооружений, организация велосипедных маршрутов и создание соответствующей инфраструктуры, финансовая доступность организованных занятий спортом, в том числе наличие скидочных карт для студентов и лиц, регулярно занимающихся спортом;

б) создание благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом, а именно: обеспечение в спортивном зале оптимального микроклимата и контроль над соблюдением основных санитарно-гигиенических параметров (температурный режим, относительная влажность, скорость движения воздуха) в процессе занятий спортом, наличие кондиционера (большинство студентов позиционируют как обязательное условие), в случае отсутствия кондиционера – обеспечение условий для постоянного притока свежего воздуха и регулярного проветривания, наличие эффективно функционирующей приточно-вытяжной вентиляции, наличие душевых кабин для принятия душа после физической активности и ресурса времени для выполнения процедуры;

в) обеспечение психологического комфорта: высокий уровень организации и культуры проведения спортивных мероприятий, соответствующая квалификация тренеров и инструкторов, являющаяся мощным побудительным стимулом для занятий спортом и физической культурой, креативность преподавателей по физической культуре в учреждениях высшего образования, способствующая усилению мотивации обучающихся, дружественная обстановка и атмосфера сотрудничества между студентом и тренером в спортивных залах и центрах; взаимная психологическая поддержка при проведении занятий и спортивных мероприятий;

г) свобода выбора привлекательного вида спорта, в том числе приемлемого по состоянию здоровья обучающегося, использование специальных комплексов упражнений, адаптированных к индивидуальным физическим возможностям студента, стимулирующих развитие определенных двигательных навыков, повышающих самооценку и формирующих уверенность в себе;

д) удовлетворенность результатами физической активности. Совершенствование формы собственного тела, изменение соотношения мышечной и жировой массы и осознание прогресса в развитии при регулярной физической активности способствуют сохранению внутренней мотивации к занятию физической культурой и спортом как в ближайшей, так и отдаленной перспективе.

Таким образом, основными внутренними мотивациями физической активности высокой и средней интенсивности у студентов 1–3 курсов университета являются эстетическая мотивация (49,1 %), гедонистический стимул (27,7 %), оздоровительная мотивация (14,1 %). Мотивационно-ценностный компонент физической активности объединяет три группы ценностей: ценности чувственной сферы, ценности, характеризующие изменение самосознания, духовные ценности. По результатам опроса выделено несколько групп факторов и условий, способствующих повышению привлекательности физической активности для обучающихся: доступность объектов физической культуры и спорта и их современное оснащение, создание благоприятного микроклимата в спортивном зале, обеспечение психологического комфорта во время проведения занятий, свобода выбора привлекательного вида спорта, удовлетворенность результатами физической активности.

Литература

1. 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. – Date of access: 05.09.2024.

2. Куликова, М. Ю. Анализ состояния здоровья обучающихся медицинских учреждений образования Гомеля / М. Ю. Куликова // Актуальные вопросы здорового образа жизни : тез. докл. Респ. науч.-практ. конф., Минск, 22 дек. 2015 г. / Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь ; редкол. : Г. В. Мережко (отв. ред.) [и др.]. – Минск, 2015. – С. 71–73.

3. Дюбкова-Жерносек, Т. П. Регулярная физическая активность обучающихся как инструмент управления здоровьем / Т. П. Дюбкова-Жерносек // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы III Междунар. науч.-практ. заочной конф., Минск, 21–22 марта 2024 г. / Белорус. гос. ун-т, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; редкол. : И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2024. – С. 82–88.

4. Столяров, В. И. Введение в социологию спорта, физической культуры и физкультурной двигательной деятельности: учебник / В. И. Столяров. – Бишкек : Максат, 2013. – 256 с.

5. Шалабодина, В. А. К вопросу о ценностях культуры двигательной активности / В. А. Шалабодина // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 2. – С. 347–358.

Поступила 16.09.2024

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ СКОЛИОЗА СРЕДИ ДЕТЕЙ ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВОВ

Самохина Н. В., gozd@bsmu.by,
Борисова Т. С., к. м. н., доцент, gozd@bsmu.by,
Кушнерук А. В., gozd@bsmu.by

Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Республика Беларусь

Состояние здоровья, в том числе костно-мышечной системы, детей во многом определяется их биологическим анамнезом, который учитывает особенности и риски антенатального (токсикозы 1-й и 2-й половины беременности, угроза выкидыша, внутриутробная гипоксия плода, экстрагенитальные заболевания матери, профессиональные вредности родителей, хирургические вмешательства или вирусные заболевания матери во время беременности), интранатального (затяжные или стремительные роды, кесарево сечение, асфиксия, родовая травма, недоношенность, гемолитическая болезнь, острые инфекционные или неинфекционные заболевания) и постнатального (повторные острые заболевания любой этиологии, ранний перевод на искусственное вскармливание и др.) периодов развития ребенка [1]. В связи с чем анамнестические данные должны быть непременным атрибутом комплексной оценки здоровья детей, особенно в рамках донозологической диагностики его нарушений.

Целью исследования являлась оценка частоты встречаемости биологических факторов риска формирования сколиоза у детей организованных коллективов.

В исследовании приняли участие 599 учащихся 1–5 классов учреждений общего среднего образования. При проведении исследования использовался социологический метод с разработкой специального опросника об особенностях ante-, intra- и постнатального периода онтогенеза детей 6–11 лет. Для изучения распространенности биологических факторов риска сколиоза проведен опрос родителей (законных представителей) детей организованных коллективов.

Одним из важных аспектов онтогенеза, определяющих вероятность развития нарушений здоровья детей, является возраст матери при рождении ребенка. Большинство матерей (99,5 %) учащихся при их рождении находились в оптимальном репродуктивном периоде, их возраст был в пределах 18–30 лет (66,5 %) или 31–40 лет (32,1 %). К группе риска вследствие возраста матери относятся лишь 1,4 % детей: у 0,9 % – старше 40 лет и 0,5 % – 15–17 лет.

В рамках исследования был изучен также характер течения антенатального периода онтогенеза детей 6–11 лет (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение детей 6–11 лет в зависимости от характера течения антенатального периода их онтогенеза

Параметр	% от выборки
Характер течения беременности	
Без особенностей	59,4
Токсикоз 1-й половины беременности	20,5
Токсикоз 2-й половины беременности	4,3
Угроза прерывания	7,2