



## Факторы повышения физической активности у различных возрастных категорий населения

Антипова Е.В.<sup>1</sup>, Черкашин Д.В.<sup>2</sup>, Антипов В.А.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, Россия

<sup>2</sup>Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова», Санкт-Петербург, Россия

<sup>3</sup>Санкт-Петербургский университет МВД России

**Аннотация.** В статье рассматриваются проблемы повышения физической активности различных возрастных категорий населения в целях минимизации факторов риска здоровья. Внимание уделено модифицируемым поведенческим факторам, которые, по мнению авторов, обуславливают вовлечение индивидуума в физическую активность, ведение им здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** факторы риска здоровья, вредные привычки, физическая активность, образовательные компетенции, физическая культура личности.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность представляет собой любое движение тела, производимое скелетными мышцами, требующее расхода энергии. При этом физическая активность проявляется не только при целенаправленных физических упражнениях, но и при выполнении какой-либо работы, в том числе и домашней, а также в процессе поездок, игр, рекреационной деятельности. Следует отметить, что недостаточная физическая активность – это четвертый по значимости фактор риска смертности в мире, на ее долю приходится 6% смертей, ежегодно уносящих 3,2 млн. чел. Низкой физической активностью обусловлен ряд развития неинфекционных заболеваний, к которым в первую очередь относятся сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ), рак, диабет - 30, 21-25 и 27% случаев соответственно. По статистике, каждый третий человек в современном мире физически недостаточно активен. По данным ВОЗ, имеется ряд социальных и средовых факторов, препятствующих увеличению физической активности населения:

- рост преступности и возможность стать жертвой преступления на улицах;
- интенсивное движение транспорта в городах и мегаполисах;
- загрязнение атмосферы, высокая загазованность воздуха;
- недостаточное количество спортивных и рекреационных сооружений, мест для занятий физическими упражнениями, отсутствие условий

занятий в садах и парках, зонах отдыха населения.

Кроме того, снижение уровня физической активности среди различных категорий населения обусловлено поведенческими факторами: сидячий образ жизни на работе и дома, использование транспортных средств для передвижения, пассивный досуг [7].

В 2010 г. ВОЗ опубликовал рекомендации по физической активности для сохранения и укрепления здоровья населения, снижения уровня неинфекционных заболеваний, таких как: сердечно-легочные болезни (ишемия, ССЗ, инсульт, гипертензия, обструктивная болезнь легких); болезни обмена веществ (ожирение), заболевание эндокринной системы (сахарный диабет); заболевания костной системы, остеопороз; рак толстой кишки и молочной железы; психические расстройства (депрессия); негативные изменения функционального состояния. В документе даны рекомендации двигательных режимов для трех возрастных групп населения: 5-17 лет; 18-64 года; 65 лет и старше. Для первой возрастной категории (5-17 лет) рекомендована ежедневная физическая активность от умеренной до высокой интенсивности продолжительностью не менее 60 мин., минимально 3 раза в неделю. Для второй возрастной категории (18-64 года) и людям старше 65 лет ВОЗ рекомендована физическая активность (ФА) средней интенсивности не менее 150 мин. в неделю или ФА высокой интенсивности не мене 75 мин. в неделю, т.е. ежедневно по 10 мин.



В качестве эталона интенсивности физической активности принят показатель метаболического эквивалента – MET или METs (от англ. Metabolic Equivalents), 1 MET которого равен скорости расходования энергии в состоянии покоя [8]. MET измеряется путем определения потребления кислорода (ПК) в состоянии покоя, в мл/кг массы тела в минуту. При этом 1 MET = 3,5 мл/кг в мин. Причем, у активно растущих подростков MET может быть существенно выше эталона, а у людей старшего возраста – существенно ниже [5].

Таким образом, до недавнего времени считалось, что риск здоровья от малоподвижного образа жизни может быть компенсирован физической активностью: непродолжительными занятиями физическими упражнениями аэробной направленности, в режиме интенсивности от умеренной до высокой. Однако исследования Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association - АНА) показали, что сидячий образ жизни вреден сам по себе, и не компенсируется теми объемами физической активности, которые ранее были рекомендованы ВОЗ. При сидячем образе жизни организм человека расходует до 1,5 MET, при выполнении легкой домашней работы или при прогулках неторопливым шагом – примерно около 2,5 MET, а при физической активности – от 3 MET и выше. При этом доказано, что риски развития различных неинфекционных заболеваний, в том числе нарушения чувствительности к инсулину, периодической физической активностью умеренного или интенсивного характера не снижаются. Минимизировать риски здоровья может ежедневная регулярная физическая нагрузка длительностью от 30 мин., что в 3 раза больше нормативов, рекомендованных ВОЗ для населения от 18 лет и старше [9].

Цель настоящего исследования – выявление факторов, способствующих повышению физической активности у различных возрастных категорий населения.

Методы исследования – анализ и обобщение литературных источников, социологический опрос (анкетирование), организационное проектирование, педагогический эксперимент, методы статистики.

В проекте Межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний, принятой в России на период до 2025 г., отмечается, что все

основные неинфекционные заболевания обусловлены схожими модифицированными факторами риска: вредными привычками, нездоровым образом жизни (недостаточная физическая активность, характер питания), воздействием факторов среды обитания [6].

Рассмотрим, прежде всего, поведенческие факторы. Еще пару десятилетий назад необходимый объем физической активности детей дошкольного и школьного возраста достигался за счет естественной подвижности в этом возрасте. Дети школьного возраста много времени проводили на свежем воздухе в подвижных играх. В настоящее время, с возросшей учебной нагрузкой, появлением компьютеров и Интернета с играми, такой компенсации не происходит. Более того, в больших городах страны лыжную подготовку практически исключили из школьной программы по умолчанию, т.к. эти уроки требуют дополнительных организационных мер. В частности, далеко не все школы и раньше имели лыжный инвентарь, но он был доступен для покупки родителями учащихся. В нынешней экономической ситуации школы приобрести инвентарь не смогут, а обязать родителей также нельзя. Не случайно, наиболее популярными видами физической активности, например, среди детей школьного возраста г. Красноярска являются игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол), плавание и единоборства (карате, дзюдо) – у мальчиков; гимнастика, спортивные танцы, плавание и теннис – у девочек [4]. Зимние виды спорта в этом списке не значатся. Для сравнения в рекомендациях по физической активности учащихся школ Швеции указывается, что ежедневные занятия физическими упражнениями продолжительностью не менее 1 часа являются универсальными, сочетающимися фитнес, подвижность, упражнения на развитие мышечной силы, скоростных качеств, координации движений, быстроты и точности реакции. Программа по физическому воспитанию для младших школьников Швеции включает не только развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, но и требует участия школьников в спортивных мероприятиях, осуществления активного отдыха на природе в различных условиях окружающей среды, освоения прикладных навыков, правил страховки и умений по предотвращению чрезвычайных ситуаций на суше и воде. Учащиеся средней школы должны уже



приобрести соответствующие образовательные компетенции и осознанно быть физически активными, вести здоровый образ жизни [3].

Одним из факторов недостаточной физической активности является слабая мотивация к занятиям физическими упражнениями и спортом. Так, в частности, исследования, проведенные в г. Сургуте, выявили 20 мотивов пассивного отношения к физической активности среди детей младшего школьного возраста (7-10 лет), которые условно составляют две группы факторов: плохое или недостаточное обеспечение занятий физическими упражнениями и отсутствие у учащихся базовых знаний по физической культуре и здоровому образу жизни [2].

Исследования показывают, что наиболее мощно поведенческие привычки детей старшего возраста формируются под воздействием личного примера родителей. В семьях, где родители не соблюдают режим дня и не занимаются физической активностью, 66% детей поступают также, имея эти же факторы риска [1].

Проведенный нами опрос петербургских школьников 10-11 классов показал, что на момент исследования плаванием занимались 56% респондентов (спортивные классы школы), интересы школьников неспортивных классов ограничивались фитнесом (14,3%), занятиями в тренажерном зале (12,5%), ОФП (7,1%), бодибилдингом (5,4%); 14,3% опрошенных ответили, что занимаются другими видами активности, не занимались – 5,4% респондентов.

Аналогичный опрос нами был проведен среди курсантов I-II курса университета, который показал, что ОФП занимается 31,5% респондентов, 28,1% посещают тренажерный зал, 11,2% - фитнес, 3,4% - бодибилдинг. Причем, 2-3 раза в неделю занимаются 46,2% опрошенных, а 34,9% - только 1 раз.

Среди трудоспособного населения в возрасте от 18 лет наблюдается тенденция роста вредных привычек и некоторое снижение уровня физической активности: если в возрастной категории от 15 до 29 лет численность занимающихся физическими упражнениями и спортом в 2013 году составляла 41,1%, то в возрасте от 31 до 59 лет – 19,1%. В 2015 г. по отношению к 2013 г. численность занимающихся физическими упражнениями и спортом упала на 1,1%, а в возрастной категории от 15 до 29 лет – на 2,5%.

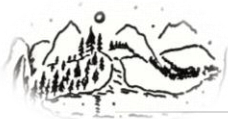
Вовлеченность в систематическую физическую активность людей

нетрудоспособного возраста (60 лет и старше) весьма незначительна и не превышает 3% как в общей численности занимающихся, так в общей численности населения нетрудоспособного возраста. Причем, проведенный опрос показал, что все респонденты занимались не организованно, а самостоятельно.

Таким образом, физическая активность людей всех возрастных категорий зависит, прежде всего, от сформированности ценностных ориентаций к физической культуре и здоровому образу жизни. Одним из определяющих факторов повышения физической активности является наличие ключевых образовательных компетенций по факторам риска здоровья (вредным привычкам, неправильному режиму питания) и основам здорового образа жизни. Именно на базе приобретенных компетенций формируется физическая культура личности. Важную роль в вовлечении детей и подростков играют поведенческие факторы их родителей. Всю группу перечисленных модифицируемых факторов можно назвать социально-культурными. Проблема повышения физической активности может быть решена только с помощью комплексного подхода, учитывающего группы социально-экономических, организационно-управленческих факторов. Однако никакое создание материально-технических условий для занятий физическими упражнениями и спортом, никакие постановления и указы не приведут население на стадионы и в спортивные залы, если у индивидуума не будет интереса и потребности в здоровом образе жизни, не будет сформирована физическая культура личности.

#### Литература:

1. Багнетова, Е.А. Образ жизни родителей и поведенческие привычки сташеклассников / Е.А. Багнетова // *Фундаментальные исследования: научный журнал*. - №2. – 2011. – С. 31-36.
2. Бушева, Ж.И. Исследование мотивов активного и пассивного отношения к двигательной активности гимназистов 7-10 лет северного города / Ж.И. Бушева // *Современные исследования социальных проблем: электронный научный журнал*. - №12 (56). – 2015. - С. 24-33. – Режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/issue/view/122015>.
3. Гаркуша, Н.С. Физическая активность шведских школьников: тенденции, опыт организации / Н.С. Гаркуша // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. - №8 (102). – 2013. – С. 53-56.



4. Климацкая, Л.Г. Физическая активность младших школьников г. Красноярска / Л.Г. Климацкая, В.А. Кузьмин // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. - № 5. - 2011. - С. 112-117. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://journals.kantiana.ru/vestnik/2514/6729/>. - Дата обращения: 7.12.2016.

5. Метаболический эквивалент. - [Электронный ресурс]. - URL: [http://1-fit.ru/wiki/Metabolicheskiy\\_ekvivalent\\_METs\\_](http://1-fit.ru/wiki/Metabolicheskiy_ekvivalent_METs_). - Дата обращения: 2.12.2016.

6. Проект Межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. - [Электронный ресурс]. - URL: [http://www.gnicpm.ru/UserFiles/PROEKT\\_STRATEGII\\_NIZ-210616.pdf](http://www.gnicpm.ru/UserFiles/PROEKT_STRATEGII_NIZ-210616.pdf). - Дата обращения: 8.12.2016.

7. Физическая активность. Информационный бюллетень ВОЗ № 384 (Июнь 2016). - [Электронный ресурс]. - URL: <http://xn--80ahcnod5c0a.xn--p1ai/news/voz/fizicheskaya-aktivnost.-informacionnyy-byulleten-n-384-iyun-2016/> - Дата обращения: 4.12.2016.

8. Global recommendations on physical activity for health. - Geneva: World Health Organization, 2010. - 58 p. - URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/>. - Дата обращения: 9.12.2016.

9. Sedentary Behavior and Cardiovascular Morbidity and Mortality / A Science Advisory From the American Heart Association. - URL: - <http://circ.ahajournals.org/content/early/2016/08/12/CIR.000000000000440/> - Date of access: 2016.09.18.

#### Информация об авторах:

1. **Антипова Елена Васильевна**, кандидат педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры

2. **Черкашин Дмитрий Викторович**, доктор медицинских наук, доцент, начальник кафедры военно-морской терапии Военно-медицинской академии имени С.М. Кирова

3. **Антипов Вячеслав Александрович**, кандидат педагогических наук, начальник отделения редакторско-издательского отдела Санкт-Петербургского университета МВД России

*Поступила в редакцию 16.11.2016*