

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Наталья Ивановна Медведкова, доктор педагогических наук, профессор, Гжельский государственный университет, Чайковский государственный институт физической культуры; Виктор Дмитриевич Медведков, доктор педагогических наук, профессор, чемпион Мира и Европы, Гжельский государственный университет; Татьяна Викторовна Зотова, учитель физической культуры, Волковская СОШ Удмуртской Республики, Оксана Илнуровна Аширова, студентка, Российский университет дружбы народов, г. Москва

Аннотация

В данной статье проанализировано здоровье разных групп населения и физическая активность, которой они предпочитают заниматься. В работе использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, опрос в виде анкетирования. Исследование физической активности и здоровья населения проводилось в Пермском крае, Удмуртской Республике и Подмоскovie в 2016-2018 годах. В нем приняли участие 760 человек разного возраста (от 17 до 70 лет), профессий (учителя, медицинские и спортивные работники и др.), студенты и магистранты спортивного и художественного вузов, в том числе 546 женщин и 214 мужчин. Большая часть респондентов оценили уровень своего здоровья как средний: 54,4% женщин и 63,4% мужчин; 28,2% женщин и 5,8% мужчин оценили уровень своего здоровья как низкий и 5,3%, и 25% соответственно, как высокий; 12,1 и 5,8% не смогли оценить уровень своего здоровья. Из опроса можно сделать вывод о том, что население недостаточно внимания уделяет своему здоровью. Большая часть населения (51% лиц женского пола и 39,2% мужского) занимаются физической активностью до 3-х часов в неделю (примерно 25 мин в день), что очень мало для современного человека. Это приводит к омоложению многих болезней. У лиц женского пола по предпочтениям на первом месте стоит бег или ходьба, на втором – спортивные игры, в основном волейбол, на третьем месте – катание на лыжах или коньках, у лиц мужского пола на первом месте стоят волейбол или баскетбол, на втором месте – футбол или хоккей, на третьем – катание на лыжах или коньках.

Ключевые слова: недельная двигательная активность, здоровье населения, предпочитаемые виды физической активности.

PHYSICAL ACTIVITY AND POPULATION HEALTH

Natalia Ivanovna Medvedkova, the doctor of pedagogical sciences, professor, Gzhel State University, Tchaikovsky State Institute of Physical Culture; Victor Dmitrievich Medvedkov, the doctor of pedagogical sciences, professor, World champion and Europe, Gzhel State University; Tatyana Viktorovna Zotova, the teacher of physical culture, Volkovsky high educational school of the Udmurt Republic, Oksana Ilnurovna Ashirova, the student, RUDN University, Moscow

Annotation

The authors analyzed health state of the different population groups and their preferable physical activities. The authors used the scientific papers analysis and questionnaire survey. The physical activity and population health research were held in the Perm and Moscow regions, the Udmurt Republic in 2016-2018. 760 people of different ages (from 17 to 70), professions (teachers, medical and sports staff and others), sports and arts students and Masters including 546 women and 214 men participated in it. Most of the respondents (54.4% of women and 63.4% of men) evaluated their health level as an average one; 28.2% of women and 5.8% of men – as a low one; 12.1% and 5.8% could not evaluate their health level. It can be concluded according to the survey; the people do not pay enough attention to their health. A greater part of the population (51% of women and 39.2% of men) practice physical activity up to 3 times a week (approximately 25 minutes a day). This time quantity is quite insufficient for a modern man and the physical activity deficiency leads to many diseases' rejuvenation. Female preferable physical activities are jogging and walking, sports games (mainly volleyball) take the second place in popularity, skiing and skating- the third one. Men prefer to play volleyball or basketball, football or hockey take the second place, skiing or skating – the third one.

Keywords: weekly motor activity, public health, preferred types of physical activity.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – главная ценность человека. Оно сказывается на всех сферах жизни людей. Высокий потенциал физической, психической и умственной работоспособности является важнейшим залогом полноценной жизни человека. Недостаточный уровень здоровья оказывает негативное воздействие на социальную, трудовую и экономическую активность людей, а также на здоровье и физическое развитие потомства. С другой стороны, стиль жизни человека определяет состояние его здоровья.

Существуют различные определения понятия «здоровье»:

- 1) здоровье – это отсутствие болезней;
- 2) здоровье и норма – понятия тождественные;
- 3) здоровье – единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант и многие другие.

По определению Всемирной организации здравоохранения здоровье – это полное физическое, психическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней. Поэтому понятие «здоровье» определяют как нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Проблема укрепления и сохранения здоровья всегда была и остается актуальной в настоящее время [1, 2, 4, 7, 8, 9, 11].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование физической активности и здоровья населения проводилось в Пермском крае, Удмуртской Республике и Подмосковье в 2016-2018 годах. В нем приняли участие 760 человек разного возраста (от 17 до 70 лет), профессий (учителя, медицинские и спортивные работники и др.), студенты и магистранты спортивного и художественного вузов, в том числе 546 женщин и 214 мужчин. Был проведен опрос в виде анкетирования.

Результаты исследования физической активности и здоровья населения показаны на рисунках 1-4.

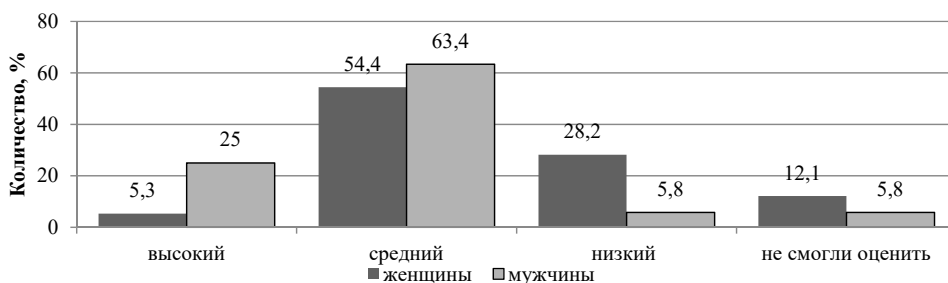


Рисунок 1 – Оценка уровня здоровья населения разного пола

Из рисунка видно, что большая часть респондентов оценили уровень своего здоровья как средний: 54,4% женщин и 63,4% мужчин; 28,2% женщин и 5,8% мужчин оценили уровень своего здоровья как низкий 5,3 и 25% соответственно, как высокий; 12,1 и 5,8% не смогли оценить уровень своего здоровья. Из опроса можно сделать вывод о том, что население недостаточно внимания уделяет своему здоровью.

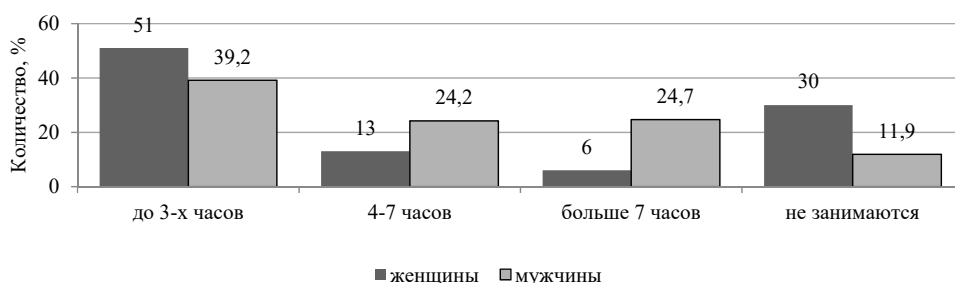


Рисунок 2 – Физическая активность населения разного пола

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50% зависит от образа жизни. Двигательная активность занимает в нем лидирующую позицию. Исследование физической активности показало следующую картину. Большая часть населения (51% лиц женского пола и 39,2% мужского) занимаются физической активностью до 3-х часов в неделю (примерно 25 мин в день) (рисунок 2). Это очень мало для современного человека.

Гиподинамия и гипокinezия незаметно ухудшают здоровье городского жителя, условия жизни которого оставляют все меньше времени для активных движений. Подсчитано, что горожанин XIX века в течение дня делал около 30000 шагов, а наши современники не на шагивают и 10000. Медицина считает минимальной нормой 10000 шагов в день для хорошего состояния здоровья. Человек XXI века заменил ходьбу на поездки в автомобиле, автобусе, троллейбусе или трамвае. Физическая пассивность сочетается с интенсивным умственным трудом, который требует напряжения психических процессов, создаются предпосылки для неврозов. Головной мозг просит переключения на другую деятельность, а человек ставит свою нервную систему в тяжелые условия, приводящие ее к срыву. 30% опрошенных женщин и 11,9% мужчин вообще не используют двигательную активность в повседневной жизни. 13% женщин и 24,2% мужчин занимаются физической активностью 4-7 часов в неделю (от 34 мин до 1 часа в день); всего лишь 6% женщин и 24,7% мужчин занимаются больше 1 часа в день. По данным различных исследований, недостаточная двигательная активность наблюдается у студенток-художниц [6], у учителей общеобразовательных школ [10], медицинских работников и других категорий населения [3, 5, 12]. Все это ведет к увеличению заболеваемости населения [12].

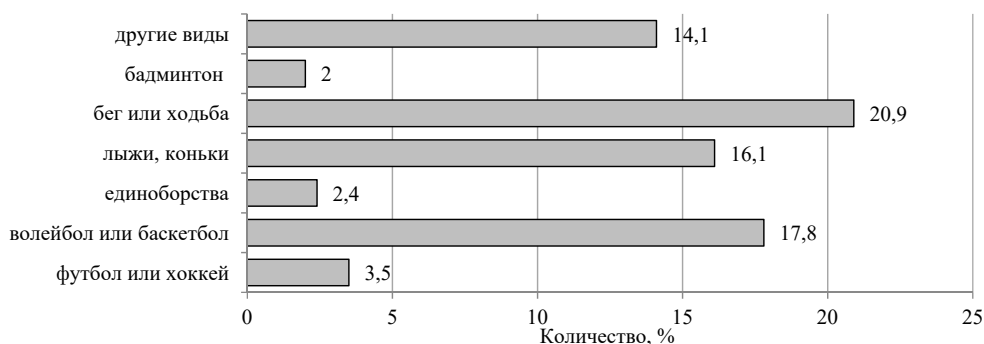


Рисунок 3 – Используемые виды физической активности лиц женского пола

В каждой возрастной группе занимающиеся предпочитают те или иные виды физической активности. В целом по опрошенному населению получена следующая картина. У лиц женского пола по предпочтениям на первом месте стоит бег или ходьба, причем ходьба используется как попутная тренировка – на работу и обратно. В более старшем возрасте

женщины предпочитают скандинавскую ходьбу. Вторую позицию занимают спортивные игры, в основном волейбол, на третьем месте – катание на лыжах или коньках. К другим видам физической активности относятся занятия аэробикой, гимнастикой, силовой гимнастикой в тренажерном зале, плаванием, йогой.

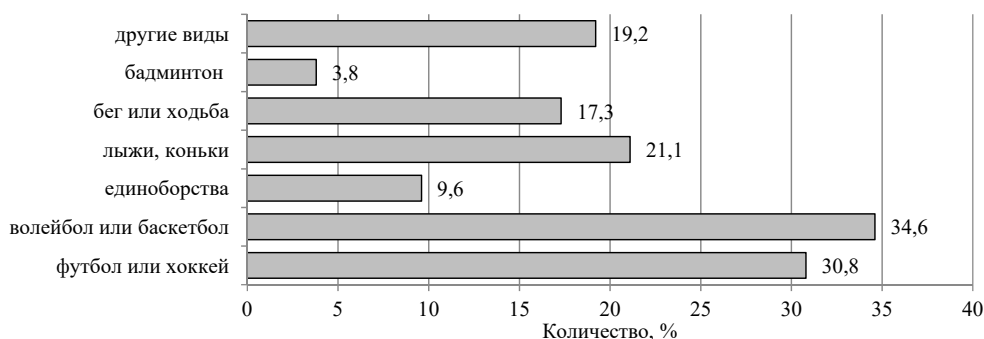


Рисунок 4 – Используемые виды физической активности лиц мужского пола

У лиц мужского пола по предпочтениям на первом месте стоят волейбол или баскетбол, на втором месте – футбол или хоккей, на третьем – катание на лыжах или коньках. Как правило, этим они занимаются в основном в выходные дни. По сравнению с женщинами ходьба отодвинулась на более низкую позицию.

Таким образом, в целом из всего анализа можно сделать следующие выводы:

- население недостаточно внимания уделяет своему здоровью;
- большая часть населения занимается физической активностью до 3-х часов в неделю, что очень мало для современного человека, это приводит к омоложению многих болезней.
- у лиц женского пола по предпочтениям на первом месте стоит бег или ходьба, на втором – спортивные игры, в основном волейбол, на третьем месте – катание на лыжах или коньках, у лиц мужского пола на первом месте стоят волейбол или баскетбол, на втором месте – футбол или хоккей, на третьем – катание на лыжах или коньках.

ЛИТЕРАТУРА

1. Отношение к своему здоровью коренных жителей Якутии / Е.П. Аммосова, Р.Н. Захарова, Т.Н. Климова, А.В. Тимофеева А.В., А.И. Федоров, М.Е. Балтахинова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С. 199-202.
2. Белов, В.Б. Уровень образования и самооценка здоровья населения / В.Б. Белов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2003. – № 1. – С. 14.
3. Гуляева, С.С. Стратегические ориентиры здоровьесбережения нации / С.С. Гуляева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 1 (18). – С. 57-63.
4. Даулеткалиева, Ж.А. Оценка ответственности граждан за свое здоровье с позиции медицинских работников / Ж.А. Даулеткалиева, Д.Б. Кулов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2015. – Т. 23. – № 3. – С. 11-14.
5. Евдокимов, А.В. К вопросу о риске здоровью женщин с различной двигательной активностью / А.В. Евдокимов // Фундаментальные и прикладные аспекты анализа риска здоровью населения : материалы Всерос. научно-практической конф. – Пермь, 2017. – С. 29-34.
6. Илькевич, Т.Г. Анализ использования бюджета времени и некоторых показателей здоровья студенток-художниц / Т.Г. Илькевич, Н.И. Медведкова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2017. – Т. 25. – № 4. – С. 208-210.
7. Карпов, В.Ю. Современные виды двигательной активности в формировании здорового образа жизни женщины / В.Ю. Карпов, К.К. Скоросов, М.С. Антонова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 5 (123). – С. 86-91.
8. Ковальжина, Л.С. Оценка населением Тюменского региона качества своей жизни и своего здоровья / Л.С. Ковальжина // ВУЗ – XXI век. – 2015. – № 2 (48). – С. 192-198.

9. Лядова, А.В. Влияние условий труда на состояние здоровья врачей-травматологов экстренной службы медицинской помощи / А.В. Лядова, М.В. Лядова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2017. – Т. 25. – № 6. – С. 344-348.

10. Медведкова, Н.И. Выявление мнения учителей о выполнении нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 45-50.

11. Медведкова, Н.И. Социологический опрос спортивных работников о выявлении отношения к здоровью и выполнению нормативов комплекса ГТО / Н.И. Медведкова, Т.В. Зотова, Е.Г. Селиванова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 5 (147). – С. 109-113.

12. Медведкова, Н.И. Состояние здоровья работников предприятий с различным уровнем экологического загрязнения / Н.И. Медведкова, В.Д. Медведков, С.В. Аширова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2012. – № 5. – С. 14-16.

REFERENCES

1. Ammosova, E.P., Zakharova, R.N., Klimova, T.N., Timofeyeva, A.V., Fedorov, A.I., Balkhatinova, M.E. (2017), "Yakutia natives' attitude to their health", *Social hygiene, healthcare and medical history problems*, V. 25, No. 4, pp. 199-202.

2. Belov, V.B. (2003), "Education level and population health self-evaluation", *Social hygiene, healthcare and medicine history problems*, No. 1, pp. 14.

3. Gulyaeva, S.S. (2018) "Nation' healthcare strategical guidelines", *Science and sport: modern tendencies*, No. 1 (18), pp. 57-63.

4. Dauletkaliyeva, Zh.A. and Kulov, D.B. (2015), "Citizens' responsibility estimation for their health from the medical staff position", *Social hygiene, healthcare and medicine history problems*, V. 23, No. 3, pp. 11-14.

5. Evdokimov, A.V. (2017), "To the question about female health risk with different physical activity", *Fundamental and applied analysis aspects of the population health risk: All-Russia scientific-practical conference notes*, Perm, pp. 29-34.

6. Ilkevich, T.G. and Medvedkova, N.I. (2017), "Budget time use analysis and some health indices of the female arts students", *Social hygiene, healthcare and medicine history problems*, V. 25, No. 4, pp. 208-210.

7. Karpov, V.Yu., Skorosov, K.K. and Antonova, M.S. (2015), "Physical activity modern kinds in female healthy lifestyle formation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (123), pp. 86-91.

8. Kovalzhina, L.S. (2015), "Life and health quality evaluation by the Tyumen' region population", *HEE – XXI century*, No. 2 (48), pp. 192-198.

9. Lyadova, A.V. and Lyadova, M.V. (2017), "Labor conditions influence on traumatologists' health of the medical emergency", *Social hygiene, healthcare and medicine history problems*, V. 25, No. 6, pp. 344-348.

10. Medvedkova, N.I., Zotova, T.V. (2016), "Teachers' opinion on the RLD sports complex standards implementation", *Physical education and sports training*, No. 4 (18), p.45-50.

11. Medvedkova, N.I., Zotova, T.V., Selivanova, E.G. (2017), "Sports staff sociological survey about health attitude and the RLD sports complex standards implementation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.5 (147), pp. 109-113.

12. Medvedkova, N.I., Medvedkov, V.D. and Ashirova, S.V. (2012), "Industrial staff health condition with different ecological pollution level", *Social hygiene, healthcare and medicine history problems*, No. 5, pp. 14-16.

Контактная информация: medvedkovani@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2019