

УДК 796.01

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ.  
ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В УРОВНЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**



**THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE LIFE OF RUSSIAN STUDENTS.  
GENDER DIFFERENCES IN LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY**

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Баскова Милана Игоревна**

студент группы 20 ЭБРС1,  
Институт фундаментальных наук (ИФН),  
Кубанский государственный технологический университет  
Milisa.ard@mail.ru

**Лисицкая Мария Дмитриевна**

студент группы 20 ЭБРС1,  
Институт фундаментальных наук (ИФН),  
Кубанский государственный технологический университет  
Kaliostrous@yandex.ru

**Аннотация.** В статье исследуется важность физической активности в поддержании состояния здоровья и благополучия. Прогноз по состоянию здоровья Российских граждан, а также гендерные различия в уровнях физической активности.

**Ключевые слова:** физическая активность, рекомендации, факторы, физическая культура, не инфекционные заболевания, гендерные различия, результаты.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Baskova Milana Igorevna**

Student of group 20 EBRS1,  
Institute of Fundamental Sciences (IFN),  
Kuban State Technological University  
Milisa.ard@mail.ru

**Lisitskaya Maria Dmitrievna**

Student of group 20 EBRS1,  
Institute of Fundamental Sciences (IFN),  
Kuban State Technological University  
Kaliostrous@yandex.ru

**Annotation.** The article explores the importance of physical activity in maintaining health and well-being. Forecast on the state of health of Russian citizens, as well as gender differences in levels of physical activity.

**Keywords:** physical activity, recommendations, factors, physical culture, non-communicable diseases, gender differences, results.

Д оказано, что уровни физической активности начинают снижаться в подростковом и взрослом возрасте, что приводит к последующему увеличению массы тела. Физическая активность определяется как любое движение тела, вызванное сокращением скелетных мышц, которое увеличивает расход энергии выше базового уровня. Кроме того, убедительные доказательства свидетельствуют о том, что длительный сидячий образ жизни связан с повышенным риском ряда хронических неблагоприятных состояний здоровья, включая сахарный диабет 2 типа, рак толстой кишки и молочной железы, ишемическую болезнь сердца и повышенный уровень смертности. Считается, что гиподинамия является причиной, по оценкам, 10 % всех смертей, вызванных не инфекционными заболеваниями.

Физическая активность нужна для здоровья и благополучия, в последние годы сообщалось о ее значительном снижении уровня во всем мире по таким причинам, как более широкое использование электронных, роботизированных технологий. Глобальная пандемия стала серьезным экономическим бременем, которое, по консервативным оценкам, обошлось системам здравоохранения по всему миру в 53,8 миллиарда долларов. В 2022 году неактивные люди в среднем проводят в больнице на 38 % больше дней по сравнению с активными людьми и используют значительно больше ресурсов здравоохранения. Основной причиной для беспокойства является число людей, не соответствующих минимальным рекомендациям по физической активности. Данные свидетельствуют о том, что ошеломляющий 31 % населения мира не соответствует этим минимальным рекомендациям, как указано Центром по контролю и профилактике заболеваний России, необходимо 30 минут умеренной или интенсивной физической ак-

тивности 5 или более дней в неделю [1]. Кроме того, в действующих руководствах по физическим нагрузкам, изложенных Всемирной организацией здравоохранения с 2008 года, говорится, что взрослые (включая пожилых людей) должны участвовать как минимум в 150 минутах умеренной или интенсивной аэробной работы в неделю. Однако, в дополнение к отсутствию общей физической активности, факты свидетельствуют о том, что существует недостаток знаний об этих руководящих принципах, которые хорошо известны. Например, Министерство здравоохранения России сообщило, что только 18 % респондентов национального опроса были осведомлены об этих руководящих принципах, в дополнение к только 11 % выборки 2020 года, которые точно напомнили предыдущие рекомендации по физической активности [1]. Изучение национальной осведомленности имеет важное значение для будущего страны, однако недавнее изучение знаний Российских граждан о руководящих принципах физической активности или выборе отсутствует.

Прогнозы на будущее для Российских студентов не являются позитивными, когда речь заходит о состоянии здоровья, например, согласно недавнему исследованию, к 2025 году ожирение, по прогнозам, увеличится в 44 странах включая Россию, самая высокая распространенность прогнозируется в Ирландии на уровне 43 %. Ожирение и более высокая масса тела тесно связаны с отсутствием физической активности и малоподвижным образом жизни, важно понять, почему рекомендации по физкультуре широко не соблюдаются, чтобы понять и решить эти проблемы. Интересно, что исследования различных ученых показали, что существуют гендерные различия в отношении факторов риска не инфекционных заболеваний, и возможно их следует рассматривать отдельно, было изучено, что женщины имеют более высокий уровень неактивности и участвуют в менее умеренных или энергичных активностях по сравнению с мужчинами. Аналогичные гендерные различия в уровнях физической активности были выявлены среди подростков, сообщая, что парни в целом, имеют более высокий уровень активности по сравнению с девушками. Однако в настоящее время в России среди студентов по-прежнему не хватает фактических данных. Важно собирать данные об уровнях физической активности среди университетского населения, поскольку этот период от подросткового возраста до зрелости часто является ключевым переходом, при этом уровни физической подготовки у людей в подростковом возрасте часто отражаются во взрослой жизни. Кроме того, мы воспользовались результатами проведенного опроса среди сотрудников университета и студентов, учитывая, что в этой университетской среде, вероятно, существуют серьезные различия в образе жизни между студентами и сотрудниками, мы решили рассмотреть эти группы отдельно. Таким образом, целью данного исследования было изучение гендерных различий при сравнении самооценки выбора физической активности, состояния здоровья, связанного с заболеванием, и знаний руководящих принципов физической активности, среди сотрудников и студентов университета. Мы предположили, что мужчины будут более активны, чем женщины. Российскими учеными был проведен опрос для определения гендерной активности [1]. Цель этого исследования состояла в том, чтобы изучить гендерные различия при сравнении самооценки статуса физической активности, состояния здоровья, связанного с заболеванием, и знаний руководящих принципов у российских сотрудников и студентов. Результаты этого исследования свидетельствуют о том, что мужчины чаще страдали избыточным весом по сравнению с женщинами. В общей сложности у 43 % мужчин был обнаружен избыточный вес или ожирение по сравнению с 29 % женщин. Однако, как и предполагалось, было обнаружено, что мужчины имеют значительно более высокий уровень физической активности по сравнению с женщинами как на уровне студентов, так и на уровне работников, несмотря на отсутствие различий в знании руководящих принципов физической активности между обоими полами. Кроме того, ни в одной из групп не наблюдалось различий в частоте заболеваний между полами. Настоящее исследование показало, что мужчины чаще страдают избыточным весом, чем женщины, как среди сотрудников, так и среди студентов. Гендерное неравенство с избыточным весом прямо противоречит нашим выводам о статусе физической активности, когда у мужчин наблюдается более высокий уровень физической подготовки, чем у женщин, и это говорит о том, что либо гендерные реакции на физические

упражнения могут отличаться в отношении потери жира, либо могут быть ответственны другие факторы, не связанные со статусом физической активности. Например, в книге Сергея Степанова «Язык внешности» предполагают, что мужчины могут быть менее обеспокоены своим статусом веса или физической внешностью, чем женщины, воспринимают упражнения для потери жира как «женские» или не имеют равного доступа к программам по снижению веса, которые обычно ориентированы на женщин [2]. Поэтому в будущих исследованиях следует изучить конкретные проблемы, связанные с мужским ожирением и связанными с ним факторами. Это исследование показало, что женщины участвовали в значительно меньшем количестве минут интенсивной физической активности по сравнению с мужчинами, что аналогично было показано в предыдущих исследованиях. Различия в уровнях физической активности между полами были тщательно изучены, и исследования последовательно показывают, что мужчины участвуют в более высоких уровнях физической активности по сравнению с женщинами. В 2020 году Российское обследование здоровья, результаты которого были идентичны результатам настоящего исследования, показало, что ограничения по времени являются ключевым препятствием для снижения уровня физической активности среди взрослых. Из этого обследования здоровья 36 % сообщили, что слишком заняты для физических нагрузок из-за работы или учебы, 24 % сообщили, что слишком заняты для физической активности из-за заботы о семье, а 7 % сообщили, что слишком заняты для физической активности по другим причинам [1]. Поэтому тема физической культуры в жизни россиян остается актуальной по настоящий день. Физическая активность напрямую воздействуют на мозговую активность всех людей, поэтому дисциплина «физическая культура» в школах и университетах очень важна и возможно стоит рассмотреть вопрос ее о внедрении на производствах. Не менее актуальным решением проблемы является самостоятельная работа, которая имеет колоссальное значение в физкультурно-спортивной деятельности. Задача, сформировать у обучающегося операционный компонент физической культуры личности, для возможности его применения. В этих условиях возрастает социальная и педагогическая значимость формирования ценностей культуры здоровья у детей, подростков и учащейся молодежи, так как здоровье является одной из самых важных категорий в системе ценностей общества [3, 4].

### Литература

1. ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России. URL : <https://gnicpm.ru> (дата обращения 28.02.2022).
2. Степанов С. Язык внешности. Жесты, мимика, черты лица, почерк и одежда. – СПб., 2017. – 94 с.
3. Информационно-вероятностные модели самостоятельной работы студентов / В.А. Питкин, Н.К. Вальчук, А.В. Савенко, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9(115). – С. 119–122.
4. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

### References

1. FSBI «NMIC TPM» of the Ministry of Health of Russia. – URL : <https://gnicpm.ru> (date of access: 28.02.2022).
2. Stepanov S. The language of appearance. Gestures, facial expressions, facial features, handwriting and clothing. – SPb., 2017. – P. 94.
3. Information and probabilistic models of independent work of students / V.A. Pitkin, N.K. Valchuk, A.V. Savenko, D.A. Romanov // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2014. – № 9 (115). – P. 119–122.
4. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.