

С. И. Логинов, Д. А. Ходосова, М. В. Носова, Ю. С. Ефимова

Сургутский государственный университет, г. Сургут

Физическая активность городских ханты и манси на Югорском Севере

Urban khanty and mansy physical activity in Ugra north

УДК 613 (=511.142) : 796: 31 + 613 (=511.143) : 796 : 31

Аннотация. В описательном эксперименте с участием 100 человек народов ханты и манси (51 женщина и 49 мужчин в возрасте $35 \pm 0,9$ лет) с помощью анкетного опроса на основе транстеоретической модели (ТТМ) изучен уровень физической активности в зависимости от стадии мотивационной готовности к изменению физически низкоактивного поведения. Выявлен драматически низкий уровень физической активности (в среднем менее одного раза в неделю по 13 минут за одно занятие). Баланс принятия решения и самооффективность изменяются в направлении от стадии неготовности к стадии регулярной тренировки.

Summary. Health related physical activity in population of urban khanty, mansy on the transtheoretical model change behavior was studied. It was found a dramatic decrease of physical activity level's in relationship of motivation steady. Mean frequency of physical activity is 1 time per week, duration – 13 minutes for 1 class. Self efficiency increases versus motivation steady.

Ключевые слова: физическая активность, ханты и манси, транстеоретическая модель изменения поведения, ТТМ.

Key words: Physical activity, khanty, mansy, transtheoretical model change behavior, ТТМ.

Введение

Известно, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности улучшает самочувствие и настроение, повышает уровень умственной и физической работоспособности, снимает стресс, защищает от гипертонии, остеохондроза, диабета, не связанного с недостатком инсулина, способствует лучшей адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды [1, 2]. Наши многолетние исследования показали, что пришлое городское население Югорских городов ведет малоподвижный образ жизни и нуждается в безотлагательной коррекции поведения, связанного с физической активностью [3, 4, 5]. Серьезное влияние гипокинезии и гиподинамии испытывают также и ханты, манси и эвенки, постоянно проживающие в г. Сургуте. Однако исторически ханты, манси и эвенки – это бывшие охотники, рыболовы и оленеводы, которым совсем недавно приходилось проявлять достаточно высокий уровень физической активности, связанной с профессиональной деятельностью и выживанием в суровых условиях Югорского Севера. В связи с вышеизложенным нам представлялось чрезвычайно интересным оценить уровень физической активности, связанной со здоровьем современных городских ханты и манси, проживающих в Сургуте.

Контингент и методы исследования

Настоящее исследование было спланировано и проведено на основе транстеоретической модели (ТТМ) изменения поведения, связанного с занятиями физической культурой [6] среди сообщества городских ханты, манси и эвенков г. Сургута. В период с осени 2006 по весну 2009 года с помощью анкеты [7, 8] были опрошены 100 человек, в том числе 51 женщина и 49 мужчин в возрасте $35 \pm 0,9$ года. В качестве зависимых переменных изучали количество занятий физическими упражнениями (раз/нед), количество времени, потраченного на занятия физическими упражнениями для здоровья (мин/нед), показатели баланса принятия решения, процессов изменения поведения и самооффективность (Т-баллы).

Стадии мотивационной готовности к изменению поведения, связанного с физическими упражнениями, были оценены с использованием пяти вопросов, в которых респондентов

просили выразить свое отношение к приведенным высказываниям в форме да / нет. При этом выясняли степень регулярности занятий физическими упражнениями. Регулярными считали занятия 3 раза в неделю по 20 минут и более. На этом основании участники бы отнесены к одной из пяти стадий мотивационной готовности.

Для оценки самооффективности задавали вопросы с пятибалльной шкалой Ликерта в пределах от 1 «не уверен во всем» до 5 «совершенно уверен»). Таким образом, измеряли степень проявления отрицательных ощущений, сопротивления желанию прекратить занятия и нахождение времени для занятий физическими упражнениями. Валидность для этой анкеты по данным процедуры тест-ретест составила 0,76.

Анкета для выяснения баланса принятия решения состояла из 16 вопросов (10 вопросов «все за» и 6 вопросов «все против»). Респондентов просили отметить по шкале Ликерта с 5-ю пунктами (в пределах от 1 – «совсем не важно» до 5 – «чрезвычайно важно»), насколько важно для них каждое из ниже приведенных утверждений, связанных с их решением заниматься или не заниматься физическими упражнениями. Валидность этой анкеты 0,78.

Анкета для оценки процессов изменения содержала 40 вопросов и включала 4 темы по 10 вопросов в каждой. Респондентов просили вспомнить прошедший месяц и то, как часто они использовали каждый из нижеприведенных процессов. Использовали шкалу Ликерта с 5 пунктами (в пределах от 1 «никогда» до 5 «очень часто»). Валидность анкеты 0,88.

Показатели описательной статистики и дисперсионный анализ проводили с помощью пакета статистических программ Statistica_v. 6.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведенные исследования показали, что 20 % мужчин и 16 % женщин не занимаются физическими упражнениями и не собираются заниматься ими в ближайшие полгода (рис. 1, стадия неготовности).

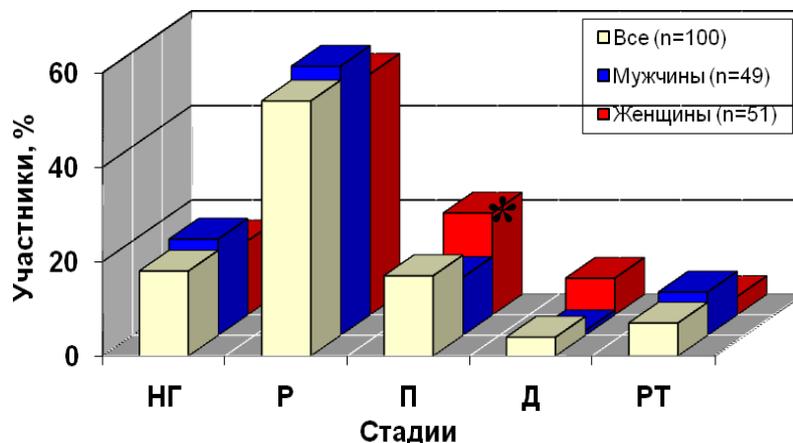


Рис. 1. Стадии мотивационной готовности к изменению поведения, связанного с физической активностью ханты и манси в зависимости от пола в соответствии с транстеоретической моделью по [2]. Условные обозначения: НГ – неготовность; Р – размышление; П – подготовка; Д – действие; РТ – регулярная тренировка. По оси ординат – частота встречаемости в % от общего числа мужчин (n=49) и женщин (n=51).

Условные обозначения: * – различия достоверны между мужчинами и женщинами ($p < 0,05$).

57% мужчин и 51% женщин (рис. 1, стадия размышления) предполагают, что возможно начнут заниматься в ближайшие полгода. 12% мужчин и 22% женщин от случая к случаю занимаются физическими упражнениями менее полугодом (рис. 1, стадия подготовки). Таким образом, 89% мужчин и женщин изученной выборочной совокупности не занимаются физическими упражнениями и демонстрируют физически низко активный образ жизни. Только

9,8% мужчин и 3,9% женщин регулярно занимаются физическими упражнениями для здоровья (рис. 1, стадия регулярной тренировки).

Большинство опрошенных городских ханты и манси занимаются физическими упражнениями в среднем $0,75 \pm 0,17$ раза в неделю, продолжительность одного занятия менее 15 минут (таблица).

Таблица. Показатели физической активности (ФА) городских ханты, манси и эвенков, постоянно проживающих в Сургуте

Показатели	Мужчины (n=49)	Женщины (n=51)	Все (n=100)
Количество ФА, раз/нед. (X±SE)	1,02±0,16	0,49±0,18*	0,75±0,17
Продолжительность ФА, мин/занятие (X±SE)	14,7±4,1	11,8±3,5	13,2±3,2
Ходьба, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,12 (0,03-0,22)	0,18* (0,07-0,28)	0,15 (0,08-0,22)
Бег, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,12 (0,03-0,22)	0,12 (0,03-0,21)	0,12 (0,06-0,19)
Плавание, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,16 (0,07-0,27)	0,08* (0,02-0,15)	0,06 (0,06-0,18)
Лыжи, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,10 (0,012-0,19)	0,14 (0,04-0,24)	0,12 (0,06-0,18)
Аэробика, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,02 (0,02-0,06)	0,10 (0,01-0,18)	0,06 (0,01-0,11)
Атлетическая гимнастика, баллы (X) (0,95 ДИ)	0,02 (0,02-0,06)	0,06 (0,01-0,13)	0,04 (0,009-0,08)

Условные обозначения: X – среднее арифметическое, SE – стандартная ошибка среднего арифметического, ДИ – доверительный интервал 0,95.

* – достоверность различий между показателями мужчин и женщин, $p < 0,05$.

Из данных, приведенных в таблице следует, что занятия оздоровительной ходьбой, бегом, плаванием и лыжами, оцененные из 5-ти баллов и представленные средним арифметическим и 0,95 доверительным интервалом, представлены у ханты и манси крайне слабо, не говоря уже относительно занятий аэробикой и атлетической гимнастикой. Женщины больше ходят, мужчины – плавают, рекреационная физическая активность и тех других весьма низкая.

До стадии мотивационной готовности, обозначаемой как стадия деятельности, количество аргументов «все за» не отличалось от числа аргументов «все против» (рис. 2).

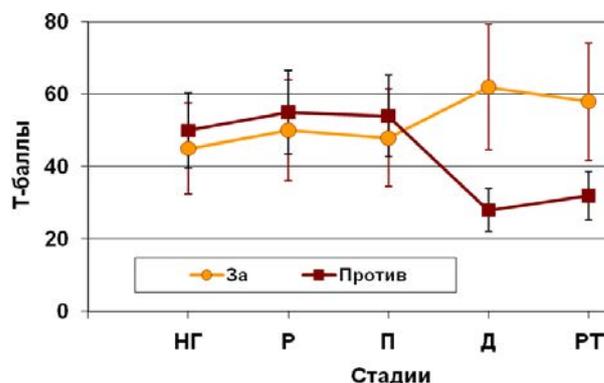


Рис. 2. Баланс принятия решения в зависимости от стадии мотивационной готовности к занятиям физической культурой среди ханты и манси (n=100) по данным однофакторного дисперсионного анализа. По оси абсцисс стадии мотивационной готовности: неготовность (НГ), размышление (Р), подготовка (П), деятельность (Д) и регулярная тренировка (РТ). По оси ординат нормированные Т-баллы. Вертикальные линии – 0,95 доверительный интервал.

Сумма положительных аргументов за то, чтобы заниматься физическими упражнениями, значительно превышает сумму аргументов «против» на стадии деятельности. Перекрест кривых в полном соответствии с ТТМ происходит на стадии подготовки, однако на стадии мотивационной готовности к регулярной тренировке число всех аргументов «за» начинает снижаться, а число аргументов «все против» – повышаться. Это говорит о том, что люди хорошо понимают выгоды от занятий физическими упражнениями, но не всегда могут преодолеть отрицательные установки и стереотипы физически малоподвижного поведения (рис. 2, стадия РТ).

Самоэффективность участников, как показатель уверенности, что они могут изменить свое физически низко активное поведение, повышается от стадии к стадии. Коэффициент Фишера равен $F(8,495) = 26,643$; $p < 0,001$.

Таким образом, приведенные данные позволяют заключить, что физическая активность современных городских ханты, манси и эвенков не достаточна для поддержания нормального уровня здоровья. 89% мужчин и женщин исследованной выборки ведут физически низко активный образ жизни. Баланс принятия решения относительно занятий физическими упражнениями составляет 50 на 50 до стадии подготовки, после чего сумма аргументов «За» значительно превышает сумму аргументов «Против» на стадии деятельности, но затем снижается на стадии регулярной тренировки, что свидетельствует о достаточно больших затруднениях на пути изменения установок и выработки новых стереотипов поведения.

Литература

1. Eiken P. A., Schwarz P., Nielsen L.R. Physical activity, smoking and the significance of vitamins A and D in osteoporosis // *Ugeskr. Laeger*. 2005. V. 167. № 9. P. 1018–1020.
2. Nakanishi N., Suzuki K. Daily life activity and the risk of developing hypertension in middle-aged Japanese men // *Arch. Intern. Med*. 2005. V. 165, № 2. P. 214–220.
3. Логинов С. И. Физическая активность: методы оценки и коррекции. Сургут: изд-во СурГУ, 2005. 342 с.
4. Логинов С. И. Коррекция низкой физической активности как проблема адаптивной физической культуры / С.И. Логинов // *Адаптивная физ. культура*. 2007. Т. 29. № 1. С. 31–32.
5. Физическая активность человека как биосоциальная система с хаотической динамикой поведения / С.И. Логинов [и др.] // *Информатика и системы управления*. 2009. Т. 22. № 4. С. 11–12.
6. Prochaska J. O., Velicer W. F. The transtheoretical model of behavior change // *Am. J. Health Promotion*. 1997. V. 12. P. 38–48.
7. Characteristics of exercise behavior among college students: application of social cognitive theory to predicting stage of change / L.S. Wallace [et al.] // *Prev. Med*. 2000. V. 31, № 5. P. 494–505.
8. Логинов С. И. Физическая активность студентов на Севере и стадии изменения поведения, связанного с выполнением физических упражнений // *Теория и практика физ. культ*. 2002. № 5. С. 39–43.