

УДК 370.156

**Взаимосвязь между барьерами для занятий физической активностью
и типами досуга в подростковом возрасте**

Чашкова Олеся Юрьевна

Яриненко Артём Максимович

Акопян Тигран Грантович

Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация. Вопреки огромной пользе от физических упражнений и активности для здоровья, многие люди все еще не обращают должного внимания на физическую активность, несмотря на хорошо известные выгоды для здоровья. В статье представлено исследование по выявлению связей между конкретными видами досуга и препятствиями для физической активности в подростковом возрасте. Исследование проведено с участием 300 школьников из 10 различных школ города Краснодара. Путем иерархического множественного регрессионного анализа были выявлены взаимосвязи между различными видами досуга и исследуемыми переменными. Установлено, что занятия на свежем воздухе и социальные мероприятия связаны со всеми исследуемыми переменными. Полученные результаты подчеркивают важность поощрения позитивного социального взаимодействия в рекреационной среде и стимулирования участия в волонтерских активностях как важных факторов, способствующих физической активности в период подросткового возраста.

Ключевые слова: подростковый возраст, физическая активность, досуг, барьеры, взаимосвязь, восприятие, здоровье.

**The relationship between barriers to physical activity and leisure types
in adolescence**

Chashkova Olesya Yurievna

Yarinenko Artyom Maksimovich

Akopyan Tigran Grantovich

Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract. Despite the enormous health benefits of exercise and activity, many people still do not pay enough attention to physical activity, despite the well-known health benefits. This study aims to identify associations between specific leisure activities and barriers to physical activity in adolescence. The study was conducted with the participation of 300 schoolchildren from 10 different schools in the city of Krasnodar. Through hierarchical multiple regression analysis, relationships between various leisure activities and the study variables were identified. After controlling for the effects of control factors, it was clear that outdoor activities and social activities were associated with all study variables. These results highlight the importance of promoting positive social interaction in recreational settings and encouraging participation in volunteer activities as important factors promoting physical activity during adolescence.

Keywords: adolescence, physical activity, leisure, barriers, relationship, perception, health.

ВВЕДЕНИЕ. Пандемия COVID-19 вызвала всплеск академических исследований по ряду проблем, включая сидячий образ жизни, заболевания, связанные с физической неактивностью, как в помещении, так и на открытом воздухе, а также влияние на окружающую среду и общественное здоровье. Современный мир претерпел значительные изменения, включая появление обязательного ношения масок в общественных местах, переход к удаленной работе и онлайн-образованию. Одной из групп, которая пострадала больше всего от этих изменений, стало молодое поколение. Предыдущие исследования подростков выявили проблемы, связанные

с увеличением времени, проводимого за экранами, с сидячим образом жизни и ожирением в этой возрастной группе [1].

На основе эмпирических исследований выделены три ключевых компонента системы физической активности подростков: поддержка школ, социальные и цифровые медиа, а также многофункциональные городские окружения [2]. Несмотря на рост исследований, посвященных подросткам, имеется заметный недостаток данных о "многофункциональных городских окружениях" [3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ заключается в предоставлении ответов на вышеупомянутые вопросы. Осознавая, что культурные особенности и разнообразные образовательные системы могут влиять на физическую активность молодых людей, мы направляем наше исследование на изучение конкретных видов досуга: открытый и закрытый виды активности, хобби, культурные, домашние, социальные мероприятия и волонтерство. Мы также рассматриваем воспринимаемые барьеры для участия в физических активностях и их влияние на различные виды досуга. Главная цель состоит в выявлении преград, с которыми сталкиваются молодые люди в доступе к физическим упражнениям, а также в выявлении связей между этими препятствиями и видами досуга у молодежи, чтобы разработать наиболее эффективные решения в этой области.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Участники данного исследования представляли выборку из 300 подростков, проживающих в городе Краснодар. Сбор данных осуществлялся после снятия ограничений пандемии COVID-19. Средний возраст участников составил 17 лет, при этом 48,4% составляли женщины. Чтобы максимально охватить разнообразие данных, в исследование были включены 10 средних школ, расположенных в различных районах Краснодара. Для получения широкого спектра социокультурных и экономических контекстов также учитывали разные уровни академической успешности для более всестороннего и полного набора данных [3].

Для анализа препятствий участия в физической активности использовали Шкалу барьеров участия в зонах отдыха [4]. Два подразделения этой шкалы включают 8 элементов. Подразделения включали: (а) барьеры безопасности и (б) индивидуальные барьеры. Оценка шкалы проводилась по пятибалльной шкале (1 - полностью не согласен, 5 - полностью согласен) и состояла из четырех элементов безопасности и четырех индивидуальных элементов. Более высокий балл указывал на более серьезные препятствия для участия. Для оценки частоты участия в различных видах досуга использовалась модифицированная версия шкалы участия в досуге. В данном исследовании использовались шесть различных типов досуга: 1) активности на открытом воздухе; 2) физические упражнения; 3) хобби и занятия в помещении; 4) культурные мероприятия и развлечения; 5) домашние и социальные мероприятия; 6) волонтерство. Каждая из них оценивалась по четырех-балльной шкале, отражающей частоту участия респондентов в данном виде досуга (1 - никогда, 4 - часто). Более высокая оценка указывала на более частое участие.

В анализе данных для выявления взаимосвязей между переменными использовали коэффициенты корреляции Пирсона. Иерархические множественные регрессионные анализы проводили для изучения влияния видов досуга на воспри-

ятие здоровья, барьеры безопасности и индивидуальные преграды. При этом учитывали демографические данные, такие как пол и уровень дохода, возможные факторы влияния. Все эти факторы были включены в первую очередь при регрессионном анализе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Взаимосвязи переменных, выраженные через корреляции Пирсона, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Коэффициенты корреляции нулевого порядка зависимых и независимых переменных

Переменные	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Пол	1									
2. Материальный доход	- 0.21 6**	1								
3. Активный отдых на свежем воздухе	- 0.11 8	0.18 9*	1							
4. Домашняя и общественная деятельность	0.05 3	0.06 9	0.17 1*	1						
5. Хобби и занятия в помещении	- 0.08 9	0.29 9**	0.23 1**	- 0.08 6	1					
6. Культурные мероприятия и развлечения	0.07 9	0.04 1	0.18 9*	0.24 6**	0.24 9**	1				
7. Физическая активность	0.17 1*	0.06 9	- 0.02 1	0.37 9**	0.21 7**	0.29 5**	1			
8. Волонтерская деятельность	- 0.02 9	0.14 9*	0.19 1**	0.14 5*	0.20 9**	0.02 9	0.16 1*	1		
9. Барьеры безопасности	- 0.12 9	- 0.10 5	- 0.06 1	- 0.37 9**	- 0.10 5	- 0.26 1**	- 0.37 6**	- 0.22 5**	1	
10. Индивидуальные барьеры	- 0.12 8	- 0.01 9	- 0.05 9	- 0.24 2**	- 0.14 1	- 0.31 9**	- 0.36 4**	- 0.02 6	- 0.41 9*	1
11. Восприятие здоровья	- 0.03 1	0.08 9	0.22 5**	0.19 2**	0.14 3*	0.21 6**	0.29 1**	- 0.23 1**	- 0.35 9**	0.28 5**

Примечание: * - $p < 0.05$; ** - $p < 0.01$.

Исследование показало статистически значимые взаимосвязи между несколькими переменными: шестью видами досуга (физическими, активностями на открытом воздухе, хобби в помещении, домашними и социальными, волонтерской деятельностью), барьерами безопасности, личными преградами, восприятием здоровья и полными различиями, удовлетворенностью жизнью, оптимизмом и восприятием здоровья. Самая высокая степень взаимосвязи была выявлена между

барьерами безопасности и физической активностью, что говорит о том, что меньшее количество преград безопасности связано с более высоким уровнем физической активности. Также было выявлено значительное влияние барьеров безопасности на социальные активности, культурные и волонтерские занятия. Обратная зависимость отмечена между личными преградами и физической активностью, культурными занятиями и социальными активностями. Восприятие здоровья показало положительную и значимую связь с физической активностью, волонтерской деятельностью, культурными активностями, активностями на открытом воздухе, социальными занятиями и хобби в помещении.

Для выявления уникального вклада досуговых занятий в барьеры безопасности, личные преграды и восприятие здоровья были проведены три иерархические множественные регрессионные анализы.

Таблица 2 представляет связи между шестью видами досуга и барьерами безопасности при учёте пол и доход.

Таблица 2 – Иерархический регрессионный анализ переменных результата

Критерии	Барьеры безопасности		Индивидуальные барьеры		Восприятие здоровья	
	Модель		Модель		Модель	
	1	2	1	2	1	2
Пол	213** (0.198)	0.119 (0.184)	0.159* (0.089)	0.051 (0.088)	0.039 (0.143)	0.007 (0.136)
Материальный доход	201* (0.093)	0.046 (0.014)	0.079 (0.041)	0.015 (0.039)	0.131 (0.071)	-0.031 (0.014)
Активный отдых на свежем воздухе		0.027 (0.013)		-0.11 (0.035)		-0.192* (0.052)
Физическая активность		-0.197* (0.043)		-0.269** (0.047)		-0.191* (0.074)
Хобби и занятия в помещении		-0.014 (0.032)		-0.056 (0.37)		-0.003 (0.057)
Культурные мероприятия и развлечения		-0.126 (0.043)		-0.193* (0.041)		-0.099 (0.069)
Домашний, ориентированный на дом и общественная деятельность		-0.244** (0.081)		-0.103 (0.041)		-0.189* (0.077)
Волонтерская деятельность		-0.145* (0.081)		-0.064 (0.039)		-0.191* (0.058)

Примечания: *= $p < 0.05$; **= $p < 0.01$; ***= $p < 0.00$.

В первой модели пол и доход объяснили 5,1% изменчивости барьеров безопасности. Во второй модели включены шесть видов досуга. Социальные активно-

сти, физические активности и волонтерская деятельность оказались важными предикторами барьеров безопасности. Модель с участием досуговых занятий объяснила 26,6% изменчивости барьеров безопасности.

После корректировки на пол и доход было обнаружено влияние двух разных видов досуга на личные преграды (таблица 2). В первой модели пол и доход объяснили 2,1% изменчивости склонности к оптимизму. Во второй модели шесть видов досуга дали результаты: культурные активности и физические активности существенно влияют на личные преграды. Эта модель объяснила 19,98% изменчивости склонности к оптимизму.

Кроме того, было установлено влияние трёх различных видов досуга на восприятие здоровья после корректировки на пол и доход. В первой модели пол и доход объяснили 3,4% изменчивости восприятия здоровья. Во второй модели активности на открытом воздухе, физические активности и волонтерская деятельность оказались значимыми предикторами восприятия здоровья. Эта модель объяснила 21,1% изменчивости восприятия здоровья.

ВЫВОДЫ. Результаты нашего исследования подтвердили связь между препятствиями безопасности и видами досуга, такими как физические активности, социальные активности в домашних условиях и волонтерство. Ослабление тревожности, связанной с препятствиями безопасности, имеет важное значение для стимулирования участия в физической активности. Это особенно актуально в развивающихся странах, где барьеры безопасности оказывают значительное влияние на отсутствие физической активности. Исследование также подчеркивает, что устранение барьеров безопасности может положительно сказаться на участии в социальных и волонтерских мероприятиях.

Обширный объем литературы подчеркивает значение навыков волонтерской деятельности и социализации для подростков [3, 4]. Эти исследования указывают на то, что волонтерская работа и социализация способствуют улучшению благополучия. Наше исследование вносит вклад в эту область, предоставляя доказательства того, что препятствия безопасности представляют собой ключевой фактор, влияющий на участие в социальных и волонтерских мероприятиях.

В первую очередь, данное исследование предоставляет важные факты, подтверждающие тесную связь между типом досуговой активности, безопасностью и индивидуальными преградами у подростков, а уменьшение этих барьеров благоприятно сказывается на участии в различных видах досуга. Подростков стоит поощрять выбирать занятия, способствующие их физическому и психическому здоровью, учитывая их индивидуальные потребности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Николаев Е. Л., Поверинов И. Е. Специфика физической активности российских и иностранных студентов: мотиваторы, барьеры, самооценка // Регионология. 2020. Т. 28, № 4 (113). С. 843–865.
2. Шнайдер Н. А., Гончарова С. И., Дюжакова А. В. [и др.]. Предполагаемые барьеры и мотиваторы к физической активности у пациентов с болезнью Шарко-Мари-Тута // Сибирское медицинское обозрение. 2015. № 2 (92). С. 15–25.
3. Низкопосклонный А. Ю. Физическая активность как естественный барьер против заболеваний // Научный вестник Гуманитарно-социального института. 2021. № 13. С. 11.

4. Кузнецов В. А., Зеленова А. А., Сесорова О. В., Маньлина В. Д. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность современного студента // Глобальный научный потенциал. 2023. № 5 (146). С. 171–173.

REFERENCES

1. Nikolaev E. L. and Poverinov I. E. (2020), "Specifics of physical activity of Russian and foreign students: motivators, barriers, self-esteem", *Regionalology*, v. 28, No. 4 (113), pp. 843–865.
2. Schneider N. A., Goncharova S. I., Dyuzhakova A. V. et al. (2015), "Supposed barriers and motivators to physical activity in patients with Charcot-Marie-Tooth disease", *Siberian Medical Review*, No. 2 (92), pp. 15–25.
3. Nizkopoklonny A. Yu. (2021), "Physical activity as a natural barrier against diseases", *Scientific Bulletin of the Humanitarian-Social Institute*, No. 13, pp. 11.
4. Kuznetsov V. A., Zelenova A. A., Sesorova O. V. and Manylina V. D. (2023), "The impact of the COVID-19 pandemic on the physical activity of a modern student", *Global scientific potential*, No. 5 (146), pp. 171–173.

Информация об авторах

Чашкова О.Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
chashkov_a86@mail.ru.

Яриненко А.М., yarinenko777@gmail.com

Акопян Т.Г. tigranakopyan2003@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 24.01.2024.

Принята к публикации 20.02.2024.