

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

УДК/UDC 796.011.3

Поступила в редакцию 20.03.2018 г.



Информация для связи с автором:  
pakhomova@bsu.edu.ru

Кандидат педагогических наук, доцент **Л.Э. Пахомова**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук, доцент **О.В. Петренко**<sup>1</sup>

Кандидат биологических наук, доцент **В.К. Климова**<sup>1</sup>

Кандидат педагогических наук **Т.А. Миронова**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород

## PHYSICAL ACTIVITY BENEFITS FOR SCHOOLCHILDREN'S HEALTH AND LIFE QUALITY

PhD, Associate Professor **L.E. Pakhomova**<sup>1</sup>

PhD, Associate Professor **O.V. Petrenko**<sup>1</sup>

PhD, Associate Professor **V.K. Klimova**<sup>1</sup>

PhD **T.A. Mironova**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Belgorod State National Research University, Belgorod

### Аннотация

Целью исследования стало определение влияния физической активности на состояние здоровья и благополучие школьников, а также их отношение к занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время. Социологическое исследование проводилось на базе гимназий г. Белгорода. Использовался метод опроса – анкетирование. Всего в анкетировании приняли участие 487 респондентов, в том числе 210 мальчиков и 277 девочек. Это учащиеся трех возрастных групп: 11, 13 и 15 лет. Полученные данные были подвергнуты компьютерной обработке. Установлено, что количество школьников, не посещающих уроки физической культуры увеличилось, а занимающихся дополнительно, т.е. от 4 до 7 дней в неделю, уменьшилось; в целом от 80 до 100% мальчиков и девочек всех возрастных групп почти каждый день или более раза в неделю испытывают головную боль, боль в спине, подавленность, раздражительность или плохое настроение, нервное напряжение, причем девочки в большей степени; есть школьники, которые имеют проблемы и оценивают благополучие или качество своей жизни как низкое; большинство учащихся во внеучебное время занимаются физическими упражнениями в школьных секциях.

**Ключевые слова:** школьники, физическая активность, здоровье, качество жизни, виды спорта.

### Annotation

Objective of the study was to analyze benefits of systemic physical activity for the schoolchildren's health, wellbeing and motivations for leisure-time physical practices. A questionnaire survey under the study was performed at a few gymnasia in Belgorod. A sample of 487 (210 male and 277 female) students was surveyed and split up into 11-, 13- and 15-year-old groups; with the survey data processed by the standard computer software. It was found that the physical education class absenteeism has grown up and the attendance of off-class trainings (4-7 times a week) has sagged. Furthermore, 80-100% of the respondents in every age and gender subgroup reported having headaches, spinal pains, irritability, frustration, bad mood, nervous stresses at least once a week, with girls being more vulnerable to them. There are some respondents who report serious problems and rate their wellbeing/ life quality low; whilst most of the respondents attend off-class physical trainings in the school sport groups.

**Keywords:** schoolchildren, physical activity, health, quality of life, sports.

**Введение.** Физическая активность является самостоятельным социально-педагогическим явлением, сущностным основанием физической культуры личности, обуславливает единство взаимодействия социального, физического и психического в человеке, а также целостность его здоровья, культуры и активности [1].

Сколько бы сил ни затрачивали медики на лечение, при отсутствии у человека стремления к сохранению здоровья как главному жизненному приоритету, являющемуся основным критерием качества жизни, будут появляться все новые неизлечимые страдания [2].

Качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии.

Следовательно, индивидуальное качество жизни определяется как общее удовлетворение жизнью и благополучием. Иными словами, качество жизни – степень комфортности человека как внутри себя, так и в социальной среде. При этом определяющим фактором является личное мнение человека [2, 3].

Спорт рассматривается в качестве одной из основных составляющих формирования качества жизни подрастающего поколения.

**Цель исследования** – выявить влияние физической активности на состояние здоровья и благополучие школьников, а также их отношение к занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

**Методика и организация исследования.** Использовался метод опроса – анкетирование. Сбор информации осу-

шествовался посредством распространения среди учащихся гимназий (№ 1, 2, 38) г. Белгорода стандартизированных анкет. Опрос учащихся проводился параллельно во всех гимназиях. Всего в анкетировании приняли участие 487 респондентов, в том числе 210 мальчиков и 277 девочек. Это учащиеся трех возрастных групп: 11, 13 и 15 лет. Полученные данные были подвергнуты компьютерной обработке.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании анализу подвергнуты показатели физической активности, в частности количество дней в неделю занятий физическими упражнениями продолжительностью как минимум 60 мин.

Представляло интерес провести количественный анализ занимающихся мальчиков и девочек от 1 до 3 ч, свыше 3 ч в неделю, а также незанимающихся.

Анализ данных в целом свидетельствует о том, что количество школьников, не посещающих уроки физической культуры, увеличилось, а занимающихся дополнительно, т.е. от 4 до 7 дней в неделю, уменьшилось. В связи с тем что официально количество уроков в неделю увеличено до 3, то и количество занимающихся относительно регулярно до 3 дней в неделю тоже увеличилось. Исключение составляют девочки 13 и 15 лет. В первом случае это можно объяснить тем, что учащиеся, имеющих те или иные заболевания, с каждым годом становится больше, о чем свидетельствуют результаты их опроса. В частности, в анкете предусмотрен вопрос: «За последние 6 месяцев: как часто вы испытывали следующие неприятные ощущения?».

В перечень неприятных ощущений вошли: головная боль, боль в животе, боль в спине, подавленность, раздражительность или плохое настроение, нервное напряжение, бессонница, головокружение. На то, как часто они испытывали эти ощущения, предлагались следующие варианты: почти каждый день, более раза в неделю, почти каждую неделю, почти каждый месяц, редко или никогда. Получены результаты связи недельного объема занятий физическими упражнениями и неприятными ощущениями, которые учащиеся испытывали в сумме почти каждый день и более раза в неделю (табл. 1).

Среди перечисленных неприятных ощущений в целом от 80 до 100% мальчиков и девочек всех возрастных групп почти каждый день или более раза в неделю испытывали головную боль, боль в спине, подавленность, раздражительность или плохое настроение, нервное напряжение. Причем подавленность и особенно раздражительность или плохое настроение чаще других. Бессонницу, головокружение не отметил ни один учащийся. Есть еще два аспекта, которые необходимо отметить. Во-первых, количество детей, которые совсем не занимаются физическими упражнениями и испытывают неприятные ощущения, от класса к классу увеличивается, а имеющие объем физической активности от 4 до 7 дней в неделю уменьшается. С одной стороны, это свидетельствует о благотворном влиянии систематических занятий физически-

**Таблица 1.** Связь объема занятий физическими упражнениями и испытыванием неприятных ощущений учащимися разных половозрастных групп в течение недели, %

Возраст, лет		Количество дней в неделю занятий физическими упражнениями продолжительностью не менее 60 мин		
		0	1 – 3	4 - 7
11	м	4	44	51
	д	10	46	44
13	м	9	29	45
	д	12	45	43
15	м	13	49	38
	д	24	43	14

ми упражнениями на самочувствие детей, а с другой стороны, тревожит то, что около половины количества детей, занимающихся дополнительно в кружках и спортивных секциях, чувствуют себя дискомфортно. Можно предположить, что общий режим дня детей нерационален. Во-вторых, количество девочек во всех возрастных группах, не занимающихся физическими упражнениями и посещающих только уроки физической культуры, больше, чем мальчиков, испытывающих болевые ощущения, раздражение или плохое настроение.

Вопрос, касающийся благополучия жизни школьников, представлен в виде лестницы, т.е. 10-балльной шкалы, которая для анализа данных нами была разделена на три уровня: 0-4 – низкий, 5-7 – средний, 8-10 высокий. В данном случае учитывались ответы, фиксирующие низкий (0-4) уровень благополучия жизни. Связь устанавливалась путем сопоставления ответов на выбранные вопросы у каждого школьника (табл. 2).

Полученные данные, основанные на самооценке школьников, свидетельствуют о том, что есть дети, которые независимо от объема занятий физическими упражнениями сталкиваются в жизни с серьезными проблемами. В основном к их числу относятся 13-летние школьники.

Для ребенка нехарактерно демонстрировать свои проблемы, а если он делает отметку на варианте ответа на вопрос о благополучии, соответствующего низкому уровню, то это можно расценивать как «крик души». Естественно, таких детей немного – до 5%, но они есть. Скорее всего, это свидетельствует не о нерациональной организации своей жизнедеятельности, а о более значимых для ребенка проблемах.

По всей вероятности не все дети откровенно отвечали на вопрос о благополучии жизни, поскольку анализ ответов на другие вопросы свидетельствовал, что далеко не все благополучно в их жизни. Так, например, живут без матери 8% 11-летних и 9% 15-летних мальчиков. Без отца живут 41% 11-летних мальчиков и 27% девочек. Дети испытывают большие трудности в разговоре о важных для них вещах с отцом и матерью. Есть дети, которые чувствуют себя одинокими и никому не нужными. Например, более 40% 11-летних мальчиков, находясь в школе, никогда или очень редко чувствуют себя комфортно. Значительная часть школьников всех возрастных групп не считают своих одноклассников добрыми и отзывчивыми.

В результате анализа данных анкетирования установлено, что большинством учащихся во внеучебное время занимаются физическими упражнениями в школьных секциях. Причем чем старше школьники, тем меньшее их количество посещает детско-юношеские спортивные школы, особенно девочки (табл. 3). Часть школьников в свободное от учебных занятий время физическими упражнениями вообще не занимаются, а значит, их здоровье находится под угрозой.

В ходе исследования выяснялось, какими видами спорта школьники занимаются и какими бы они хотели заниматься (табл. 4, 5). Предполагалось, что в этом может быть несоответствие. Анализ полученных данных в какой-то степени подтвердило это.

**Таблица 2.** Связь объема занятий физическими упражнениями с благополучием жизни школьников г. Белгорода, %

Показатель качества жизни	Возраст, лет	Количество дней в неделю занятий физическими упражнениями продолжительностью не менее 60 мин					
		0		1 - 3		4 - 7	
		м	д	м	д	м	д
Благополучие жизни	11	1	1	4	1	4	1
	13	0	3	5	4	0	5
	15	2	1	5	1	0	0

Таблица 3. Места занятий физическими упражнениями в свободное от учебных занятий время, %

Школа или клуб	6-й класс		8-й класс		10-й класс	
	м	д	м	д	м	д
В общеобразовательной школе, в которой учусь	56,7	66,7	59,4	54,9	70,1	70,0
В оздоровительном центре, в фитнес-клубе	4,5	9,3	2,9	13,4	4,5	11,8
В детско-юношеской спортивной школе, в спортивном клубе	26,9	14,7	13,0	14,6	13,4	5,5
Физическими упражнениями нигде не занимаюсь	11,9	9,3	24,6	17,1	11,9	12,7

Таблица 4. Виды спорта, которыми регулярно занимаются школьники, %

Регулярно занимаюсь в свободное время	6-й класс		8-й класс		10-й класс	
	м	д	м	д	м	д
1. Спортивные игры	35,2	8,8	32,2	24,2	37,3	30,1
2. Координационные виды спорта	1,9	12,3	0,0	4,8	0,0	3,6
3. Легкая атлетика	3,7	15,8	5,1	4,8	11,9	12,0
4. Водные виды спорта	16,7	15,8	13,6	9,7	3,4	2,4
5. Лыжный спорт	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0	0,0
6. Циклические виды спорта	0,0	0,0	1,7	0,0	0,0	0,0
7. Зимние виды спорта	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
8. Технические виды спорта	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
9. Единоборства	25,9	1,8	16,9	1,6	6,8	0,0
10. Игровые единоборства	1,9	3,5	1,7	1,6	1,7	3,6
11. Силовые виды спорта	0,0	0,0	1,7	1,6	1,7	1,2
12. Оздоровительные виды физической активности	13,0	38,6	20,3	48,4	35,6	47,0
13. Другие виды спорта	0,0	1,8	5,1	3,2	1,7	0,0

Таблица 5. Виды спорта, которыми хотели бы заниматься школьники, %

Хотел бы заниматься в свободное время	6-й класс		8-й класс		10-й класс	
	м	д	м	д	м	д
1. Спортивные игры	40,0	15,2	42,9	31,0	36,8	18,9
2. Координационные виды спорта	8,0	23,9	0,0	2,4	0,0	3,8
3. Легкая атлетика	0,0	8,7	3,6	11,9	0,0	11,3
4. Водные виды спорта	24,0	19,6	10,7	21,4	15,8	26,4
5. Лыжный спорт	0,0	0,0	3,6	0,0	7,9	0,0
6. Циклические виды спорта	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
7. Зимние виды спорта	0,0	15,2	3,6	4,8	0,0	7,5
8. Технические виды спорта	0,0	0,0	7,1	0,0	2,6	1,9
9. Единоборства	12,0	0,0	3,6	9,5	13,2	7,5
10. Игровые единоборства	0,0	6,5	3,6	11,9	7,9	3,8
11. Силовые виды спорта	4,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12. Оздоровительные виды физической активности	8,0	10,9	10,7	7,1	10,5	18,9
13. Другие виды спорта	0,0	0,0	10,7	0,0	5,3	0,0

Школьники проявляют повышенный интерес особенно к спортивным играм, а также к зимним, водным видам спорта, единоборствам и игровым единоборствам. При этом менее привлекательными для них остаются некоторые олимпийские виды спорта: легкая атлетика, циклические виды спорта (велоспорт, конькобежный спорт, различные виды гребли и др.). Часть школьников отказались бы от занятий оздоровительными видами физической активности.

**Вывод.** Установлено, что количество школьников, не посещающих уроки физической культуры, увеличилось, а занимающихся дополнительно, т.е. от 4 до 7 дней в неделю, уменьшилось; в целом от 80 до 100% мальчиков и девочек всех возрастных групп почти каждый день или более раза в неделю испытывают головную боль, боль в спине, подавленность, раздражительность или плохое настроение, нервное напряжение, причем девочки в большей степени; есть школьники, которые имеют проблемы и оценивают благополучие или качество своей жизни как низкое; большинство учащихся во внеучебное время занимаются физическими упражнениями в школьных секциях.

**Литература**

1. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.Г. Комков. – СПб., 2000. – 54 с.
2. Левин М.Я. Качество жизни и влияющие на него факторы: учеб. пособие, изд. 2-е, доп. / М.Я. Левин, В.А. Таймазов, Л.Ю. Орехова, В.Н. Степанова. – СПб.: Изд-во «Олимп СПб», 2003. – 360 с.
3. Разумов А. Здоровье здорового человека (Основы оздоровительной медицины) / А. Разумов, В. Пономаренко, В. Пискунов / Под ред. В.С. Шинкаренко. – М.: Медицина, 1996. – С. 140-149.

**References**

1. Komkov A.G. Sotsialno-pedagogicheskie osnovy formirovaniya fizicheskoj aktivnosti detey shkolnogo vozrasta. Avtoref. dis. dokt. ped. nauk [Socio-pedagogical basics for physical activation of school-age children. Doct. diss. abstract]. St. Petersburg., 2000, 54 p.
2. Levin M.Ya., Tajmazov V.A., Orekhova L.Yu., Stepanova V.N. Kachestvo zhizni i vliyayushchie na nego faktory. Ucheb. posobie, 2nd ed., sup. [Quality of life and factors to affect it. Study guide, 2nd ed., sup.]. St. Petersburg: Olimp SPb publ., 2003, 360 p.
3. Razumov A., Ponomarenko V., Piskunov V., [ed. V.S. Shinkarenko] Zdorovye zdorovogo cheloveka (Osnovy ozdorovitelnoy meditsiny) [Health of healthy person (Fundamentals of Health Medicine)]. Moscow: Meditsina publ., 1996, pp. 140-149.