

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОДРОСТКОВ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
(В РАМКАХ ПРОГРАММЫ ВОЗ  
«ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ»)

Добейко Н.И. к.п.н., доцент, КГУ им. К.Э. Циолковского

Одной из основных задач российского общества является обеспечение гармоничного роста и развития подростков до достижения ими зрелого возраста. От здоровья подростков и того, каким образом обеспечен их рост и развитие, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в нашем регионе в последующие десятилетия. Почти миллион случаев смерти в год имеют причинную связь с дефицитом физической активности. В странах с высоким уровнем доходов малоподвижный образ жизни находится на четвертом месте в ряду ведущих факторов риска смертности, представляя собой серьезную проблему общественного здравоохранения [1].

Хорошее состояние здоровья подростков является одним из источников социального и экономического развития. По определению ВОЗ, «подростковый возраст - это один из критических переходных периодов жизненного цикла, для которого характерны бурные темпы роста и изменений, уступающие лишь темпам роста и изменений, происходящих в грудном возрасте» [2]. Многие аспекты такого роста и развития управляются биологическими процессами, а достижение полового созревания знаменует переход из детства в подростковый возраст. Эти годы знаменуют собой период роста самостоятельности, когда формируется независимость в принятии решений, что может повлиять на подростков здоровье и их поведение в отношении здоровья.

Поведение, которое формируется в этот переходный период, может закрепиться и во взрослой жизни, оказывая воздействие на такие аспекты, как психическое здоровье, появление и развитие жалоб на здоровье, курение, рацион питания, уровень физической активности и употребление алкоголя.

На сегодняшний день одной из актуальных научных проблем является изучение социально-педагогических факторов здоровья, формирования у детей и подростков основ физической культуры, правильного поведения и здорового стиля жизни, сбор комплексной научной информации, характеризующих отношение детей и подростков к своему здоровью, а также поведение детей и подростков в контексте здоровья; установление творческих контактов исследователей и практиков в сфере оздоровления, образования и физического воспитания детей и подростков; разработка инновационных образовательных программ, ориентированных на формирование у детей и подростков позитивного отношения к своему здоровью [3].

Эти проблемы призван решать Международный научный проект *«Health Behaviour in School-aged Children»* («Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»). HBSC – это совместное международное исследование ВОЗ, проводимое во многих странах и предполагающее сотрудничество широкой сети исследователей из всех участвующих в нем стран и областей. Международное научное исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» предполагает регулярное и одновременное проведение (один раз в четыре года) массового социологического опроса, который позволяет получить информацию об особенностях социального поведения школьников; изучить самооценку физического развития, физического и психического здоровья детей; оценить уровень физической активности школьников, степень их адаптации к учебной деятельности; изучить структуру питания, вредные привычки и многое другое.

Впервые международное исследование было проведено в 1982 году группой исследователей из Англии, Финляндии, Норвегии. В 1992 году в международную иссле-

довательскую программу впервые вступила Российская Федерация. В 2009 и 2013 году в данном проекте приняла участие и Калужская область.

В ходе исследования, проводимого в нашем регионе в рамках Международного научного проекта «*Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья*», преподавателями кафедры теории и методики физического воспитания КГУ им. К.Э. Циолковского был проведен социально-педагогический мониторинг здоровья и физической активности школьников; выполнен анализ некоторых демографических показателей здоровья детей и подростков; рассмотрены поведенческие факторы здоровья детей; изучены региональные особенности физической активности школьников.

В данной статье мы представляем данные полученные в ходе исследования в 2013 году. В исследовании приняло участие 400 школьников Калужской области: – 150 мальчиков (38%); 250 девочек (62%).

Хорошее физическое и эмоциональное здоровье позволяет мальчикам и девочкам справляться с задачами роста и облегчает вступление во взрослую жизнь. Самооценка здоровья является субъективным показателем общего состояния здоровья и самочувствия. Полагают, что оценка подростками своего состояния здоровья формируется на основе общего ощущения жизнедеятельности, включая как параметры физического, так и нефизического здоровья, и она связана с широким набором индикаторов здоровья: медицинских, психологических, социальных и поведенческих показателей здоровья [4]. В таблице 1 представлены данные о том, как дети сами оценивают состояние своего здоровья.

Таблица 1

**Как бы ты оценил (ла) состояние своего здоровья?**

|                   | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|-------------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|                   | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Великолепное   | 28,6                  | 39,4    | 37,2                  | 15,3    | 27,9                  | 10,6    |
| 2. Хорошее        | 57,1                  | 54,5    | 58,1                  | 63,5    | 58,1                  | 60,0    |
| 3. Посредственное | 9,5                   | 3,0     | 4,7                   | 17,6    | 11,6                  | 24,7    |
| 4. Плохое         | 4,8                   | 3,0     | 0,0                   | 3,5     | 2,3                   | 4,7     |

В целом у подростков отмечается хорошее здоровье, но существуют и различия. Удовлетворенность жизнью, оценка качества своей жизни, является важным аспектом благополучия, который тесно связан с субъективным состоянием здоровья. Ощущение счастья в детстве связано с обладанием навыками социализации и способностью адаптироваться к условиям среды.

Дети старшего возраста с большей вероятностью склонны считать свое здоровье посредственным или плохим. В 11-летнем возрасте 14,3% мальчиков и только 6% девочек считали свое здоровье посредственным или плохим, а к 15 годам процент мальчиков, считающих свое здоровье посредственным или плохим, остался примерно таким же (13,9%), в то время как количество девочек значительно увеличилось (почти 30%).

Девочки сообщают о менее удовлетворительных показателях здоровья и самочувствия, и у них большая вероятность низкой самооценки своего здоровья, низкой удовлетворенности жизнью и множественных жалоб на здоровье. Девочки в период между 11-ю и 15-ю годами сталкиваются с большими гормональными изменениями, чем мальчики (32), обычно они с большей готовностью выражают свои чувства и эмоции (33) и более склонны беспокоиться по поводу своего здоровья. Сообщение о все большем количестве симптомов с возрастом может быть связано со стрессом в школе, не-

благоприятной домашней обстановкой и неадекватными социальными взаимоотношениями.

Физическая активность является важным фактором в обеспечении долгосрочных и краткосрочных результатов в отношении физического и психического здоровья. Она сопровождается более благополучным состоянием опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также более редкими состояниями тревожности и депрессии у детей и подростков [5]. Приобретенные в детском и подростковом возрасте хорошие привычки к физической активности могут сохраняться на протяжении всей жизни, тогда как более низкие ее уровни и излишне малоподвижное поведение могут провоцировать ожирение, что является серьезной проблемой общественного здравоохранения. На основе обширного обзора литературы Strong с соавт. [6] разработали рекомендацию о необходимости для детей ежедневной физической активности от умеренной до высокой интенсивности (MVPA) в течение не менее 60 минут. Подросткам было предложено сообщить о том, какое количество дней за последнюю неделю они были физически активны в общей сложности не менее 60 минут в день. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Сколько дней за последние 7 ДНЕЙ ты занимался физически активной деятельностью не менее 60 мин в день?**

| Варианты ответов | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|------------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|                  | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 0. дней          | 14,3                  | 9,4     | 0,0                   | 2,3     | 0,0                   | 3,6     |
| 1.               | 0,0                   | 12,5    | 9,1                   | 5,7     | 7,3                   | 14,3    |
| 2.               | 4,8                   | 9,4     | 20,5                  | 14,8    | 12,2                  | 17,9    |
| 3.               | 47,6                  | 9,4     | 9,1                   | 23,9    | 17,1                  | 23,8    |
| 4.               | 9,5                   | 15,6    | 13,6                  | 9,1     | 9,8                   | 17,9    |
| 5.               | 9,5                   | 9,4     | 11,4                  | 11,4    | 14,6                  | 3,6     |
| 6.               | 4,8                   | 18,8    | 6,8                   | 8,0     | 2,4                   | 4,8     |
| 7. дней          | 9,5                   | 15,6    | 29,5                  | 25,0    | 36,6                  | 14,3    |

Наблюдается значительно более высокая частота ежедневной MVPA среди 15-летних мальчиков по сравнению с 11-летними. Девочки же наиболее активны в 13-летнем возрасте, а к 15 годам уровень их физической активности снижается почти в 2 раза. Физическая активность мальчиков превышает активность девочек. В таблице 3 данные показывают, что в 15-летнем возрасте мальчиков, не занимающихся физическими упражнениями в 2 раза меньше, чем девочек и составляет 9% от числа опрошенных.

Таблица 3

**Какими видами спорта, физических упражнений ты занимаешься регулярно в свое свободное время?**

| Варианты ответов                         | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|--|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|  | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Физическими упражнениями не занимаюсь | 13,8                  | 9,3     | 20,8                  | 18,0    | 9,1                   | 18,3    |

Если сравнить данные таблиц 3 и 4, то видно, что количество детей, не имеющих желание заниматься и не занимающихся физическими упражнениями примерно одинаковое и возрастная тенденция аналогичная.

Таблица 4

**Какими видами спорта, физических упражнений ты занимаешься регулярно в свое свободное время?**

| Варианты ответов                                       | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|--|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|  | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Желания заниматься физическими упражнениями не имею | 10,3                  | 11,6    | 22,6                  | 14,4    | 9,1                   | 14,4    |

Для специалистов в области физической культуры, педагогики важно иметь правильное представление о факторах, которые делают физическую активность привлекательной и доставляющей удовольствие. И в своей работе необходимо учитывать их, чтобы обеспечить позитивное влияние на образ жизни.

Легкодоступность считается наиболее важным, определяющим фактором того, станет ли физическая активность привлекательной для детей и молодежи. Если для участия в физической активности необходимо прилагать какие-либо усилия, это может являться сдерживающим фактором для детей и молодежи. В этом случае многие сочтут, что проще оставаться дома и смотреть телевизор или сидеть за компьютером. Таким образом, если максимально облегчить возможность участия в физической активности, это приведет к повышению ее привлекательности. Это означает, что необходимые условия для физической активности должны быть предусмотрены в школах или вблизи мест проживания[7].

Таблица 5

**Где ты обычно занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время?**

| Варианты ответов   | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|--|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|  | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. В общеобразовательной школе, в которой учусь            | 61,1                  | 90,9    | 64,3                  | 72,2    | 57,5                  | 57,3    |
| 2. В оздоровительном центре, в фитнес-клубе                | 0,0                   | 3,0     | 7,1                   | 7,6     | 17,5                  | 15,9    |
| 3. В детско-юношеской спортивной школе, в спортивном клубе | 16,7                  | 6,1     | 19,0                  | 8,9     | 15,0                  | 9,8     |
| 4. Физическими упражнениями нигде не занимаюсь             | 22,2                  | 0,0     | 9,5                   | 11,4    | 10,0                  | 17,1    |

Данные нашего исследования подтверждают, что основная масса подростков занимается физическими упражнениями в секции в школе. И здесь важнейшее значение имеет участие в этой работе учителей физической культуры.

Еще один фактор, который мы выделяем в качестве важного аспекта – это осведомленность по вопросам в области физической культуры. Данные исследования показывают, что к 15 годам «знаю мало» и «не знаю и не считаю знать обязательным» среди мальчиков таких 26,2%, а среди девочек 34,9% (таблица 6). На наш взгляд, это достаточно большие цифры и эта группа подростков требует особого внимания.

Таблица 6

**Как ты оцениваешь свои знания в области физической культуры?**

| Варианты ответов                         | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|--|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|  | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Знаю много                            | 19,0                  | 6,1     | 29,5                  | 14,6    | 14,3                  | 9,6     |
| 2. Знаю достаточно                       | 66,7                  | 81,8    | 52,3                  | 65,2    | 59,5                  | 55,4    |
| 3. Знаю мало                             | 14,3                  | 9,1     | 18,2                  | 16,9    | 21,4                  | 30,1    |
| 4. Не знаю и не считаю необходимым знать | 0,0                   | 3,0     | 0,0                   | 3,4     | 4,8                   | 4,8     |

И еще один важный, на наш взгляд, фактор, который предшествует активным занятиям физическими упражнениями – это пример родителей (таблица 7). Взрослея, ребенок копирует стереотипы общества, поведение и отношение к окружающему миру внутри семьи, создавая свой микромир.

Неприятие физической культуры взрослыми проектирует такое же отношение к ней и детей. В опросе школьники отмечают неучастие членов семьи в совместных занятиях физической культурой, что является отрицательным примером для подрастающего поколения.

Полученные результаты говорят о том, что «занимаемся вместе спортом и выполняем физические упражнения» каждый день и почти каждый день 28,6% мальчиков и 24,2% девочек 11 лет. К 15-летнему возрасту в семьях мальчиков, где занимаются физическими упражнениями этот показатель немного снижается (26,3%), а в семьях девочек этот показатель снижается в два раза (до 11,9%). Несмотря на то, что именно в этом возрасте девочки нуждаются в поддержке близких.

Таблица 7

**Как часто ты и твоя семья делают что-либо из перечисленного вместе?  
(Занимаемся вместе спортом и выполняем физические упражнения)**

| Варианты ответов      | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|-----------------------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|                       | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Каждый день        | 14,3                  | 12,1    | 14,0                  | 4,6     | 7,9                   | 4,8     |
| 2. Почти каждый день  | 14,3                  | 12,1    | 16,3                  | 14,9    | 18,4                  | 7,1     |
| 3. Раз в неделю       | 19,0                  | 18,2    | 14,0                  | 14,9    | 15,8                  | 9,5     |
| 4. Реже раза в неделю | 23,8                  | 30,3    | 11,6                  | 19,5    | 18,4                  | 19,0    |
| 5. Никогда            | 28,6                  | 27,3    | 44,2                  | 46,0    | 39,5                  | 59,5    |

Кроме того, что подростки не имеют поддержки в семье, они не видят и примера активных занятий физическими упражнениями членов своей семьи (таблица 8).

По данным нашего исследования в семьях 15-летних подростков члены семьи не делают физических упражнений: в 38,2% семьях мальчиков и в 29,8% девочек, что на

наш взгляд, отрицательно сказывается на желании регулярно заниматься физическими упражнениями.

Таблица 8

Делает ли кто-то из членов твоей семьи (отец, мать, брат, сестра, и т.д.) следующие упражнения?

| Варианты ответов                                    | 1-я возрастная группа |         | 2-я возрастная группа |         | 3-я возрастная группа |         |
|---|-----------------------|---------|-----------------------|---------|-----------------------|---------|
|   | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки | мальчики              | девочки |
| 1. Зарядка (бег, гимнастические упражнения, и т.д.) | 37,9                  | 34,9    | 30,2                  | 35,1    | 34,5                  | 34,6    |
| 2. Закаливание(обливание холодной водой)            | 13,8                  | 20,9    | 26,4                  | 16,2    | 18,2                  | 10,6    |
| 3. Подвижные игры                                   | 27,6                  | 37,2    | 28,3                  | 33,3    | 21,8                  | 22,1    |
| 4. Члены моей семьи упражнений не делают            | 24,1                  | 18,6    | 22,6                  | 25,2    | 38,2                  | 29,8    |

Таким образом, данные исследования подчеркивают необходимость мер, направленных на повышение физической активности, особенно среди подростков старшего возраста, девочек.

Мы предполагаем, продолжить в очередном цикле международной программы исследования по изучению социально-педагогических факторов, влияющих на состояние здоровья, физическую активность и образ жизни детей и подростков.

#### Список литературы:

1. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России» (гармонизация Европейских и Российских подходов к теории и практике охраны и укрепления здоровья подростков). – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2010. – 54 с.
2. Здоровье подростков. Информационный бюллетень. Документационный центр ВОЗ. Февраль 2014
3. Актуальные проблемы современной науки и образования. Общественные науки: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Т. VII. Ч. 1. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2010.
4. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья»: международный отчет по результатам обследования 2009–2010 гг. / Под ред. Curtie С и др. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2012 г. (Серия «Политика охраны здоровья детей и подростков», выпуск № 6)
5. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. (Серия «Библиотека педагогической практики»). ...[Источник: <http://psychlib.ru/mgppu/prj/PRI-001-.htm>]
6. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, 2009
7. Юные и физически активные: повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи – набор ориентиров / PaulKelly, AnneMatthews и

CharlieFoster Кафедра общественного здравоохранения, Оксфордский университет,  
Соединенное Королевство Всемирная организация здравоохранения, Европейское  
региональное бюро, 2013