

## ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МОГИЛЕВСКОЙ ОБЛАСТИ: РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*Петерсон Н.Л., Богданова М.А.*

*УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья»*

*Могилев, Беларусь*

*zdorov@tut.by*

*Публикация посвящена особенностям физической активности школьников. В ней представлены результаты областного социологического исследования, проанализирована ежедневная активность учащихся, выявлены предпочтения школьников в отношении способов поддержания физического здоровья.*

*Ключевые слова: физическая активность; спорт; спортивная инфраструктура.*

## FEATURES OF PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN OF THE MOGILEV REGION: RESULTS OF A SOCIOLOGICAL STUDY

*Peterson N. L., Bogdanova M. A.*

*Mogilev Regional Center of Hygiene, Epidemiology and Public Health*

*Mogilev, Belarus*

*The publication is devoted to the peculiarities of physical activity of schoolchildren. It presents the results of a regional sociological study, analyzes the daily activity of students, and reveals the preferences of schoolchildren in terms of ways to maintain physical health.*

*Key words: physical activity; sport; sports infrastructure.*

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,  
делайте его крепким и здоровым: пусть он работает,  
действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении  
Жан Жак Руссо.

К сожалению, образ жизни современного школьника далек от классического представления о ребенке-непоседе. В деятельности учащихся преобладает статический компонент, так как 80 – 85% дневного времени они находятся в сидячем положении: во время учебных занятий в школе, во время подготовки домашнего задания, да и свободное время часто связано со статикой (компьютерные игры, общение в социальных сетях). Даже младшие школьники проводят в подвижных играх, беге, ходьбе не более 20% времени суток [2].

Как отмечают физиологи, складывается парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы ребенку нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводят к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности. С гиподинамией также связывают повышенный риск развития болезней системы

кровообращения, сахарного диабета, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата [1].

С целью изучения физической активности школьников, специалистами УЗ «Могилевский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в 2020 году было проведено областное социологическое исследование методом анкетного опроса на тему: «Движение – жизнь!». Участие в анкетировании приняло 780 учащихся 3 – 11 классов (387 мальчиков и 393 девочки).

По правилам здорового образа жизни первой физической активностью ребенка после пробуждения должна стать утренняя зарядка, главная задача которой «запустить» организм, дать заряд бодрости и энергии на весь день. Однако, как показало проведенное исследование, только 22,6% школьников делают каждое утро зарядку; иногда – 45,6%; 31,8% – никогда. Весомых различий между мальчиками и девочками в этом вопросе нет: 22,4% ребят и 22,6% девочек ежедневно занимаются утренней гимнастикой. Зато прослеживается разница в зависимости от возраста респондентов: по мере взросления зарядку делают все реже. Так, в 3 – 5 классах ежедневно ее делают – 26%, в 6 – 8 классах – 22,2%, в 9 – 11 классах – 19,6%.

Как удалось выяснить в результате исследования, абсолютное большинство респондентов (93,2%) посещают уроки физической культуры и спорта в школе (час спорта и здоровья). Однако, как утверждают специалисты, два или даже три урока в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки учащихся. Для школьников занятия физическими упражнениями должны занимать 8 – 12 часов в неделю [3].

По данным исследования, каждый десятый респондент уделяет физкультуре и спорту менее часа в неделю, треть респондентов (34,7%) – от 1 до 3 часов еженедельно, примерно столько же (30,8%) – 4 – 6 часов в неделю, 22,4% – более 7 часов.

По данным исследования 71,7% школьников занимаются спортом дополнительно к основным урокам физической культуры и спорта в школе: каждый пятый посещает спортивный кружок в школе, каждый третий самостоятельно занимается спортом, столько же посещают спортивные секции и/или тренажерные залы. Некоторые ребята занимаются спортом в нескольких различных секциях. Мальчики чаще занимаются спортом, чем девочки. Старшеклассники чаще предпочитают самостоятельно заниматься спортом, ученики младших классов – в спортивных секциях.

Выходные дни две трети школьников (66,3%) предпочитают проводить активно (прогулки, общение с друзьями, спорт, танцы, помощь родителям, подвижные игры и др.), остальные любят просто спокойно отдыхать (чтение, просмотр ТВ, игры и видео в Интернете, сон и др.).

Что касается предпочитаемых видов деятельности в свободное время, то самый популярный – общение с друзьями (64,2% респондентов отметили это). На втором месте – спорт (36,7%), на третьем – активные игры на свежем воздухе 32,3%. В тройку лидеров любимых видов деятельности у мальчиков входит общение с друзьями, спорт и компьютерные игры. У девочек – общение с друзьями, помощь родителям и игры на свежем воздухе.

Известно, что условия жизни в значительной мере могут влиять на образ жизни человека в целом и на его физическую активность в частности. Важно, чтобы городская и спортивная инфраструктура были доступны для подрастающего поколения, обеспечивали воспроизводство здоровья, важнейших общественных и личных потребностей. Две трети школьников отметили, что по месту их жительства есть благоустроенные дворовые площадки, стадион, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, центры и кружки детского творчества, зоны отдыха для детей и семей с детьми, у каждого второго в населенном пункте построены велосипедные дорожки, есть пункты проката спортивного инвентаря. При этом, только чуть более трети опрошенных сказали, что регулярно пользуются этой инфраструктурой. Наибольшей популярностью у ребят пользуются стадионы, беговые дорожки, физкультурно-оздоровительные учреждения, зоны отдыха. Мальчики чаще девочек занимаются на стадионах, в спортивных центрах, чаще играют на дворовых площадках. Девочки же предпочитают центры и кружки детского творчества и развития, а также прогулки в парках и скверах. Ученики младшего и среднего школьного возраста чаще пользуются городской инфраструктурой в свободное от учебы время.

В заключение анкетирования, респондентам был задан вопрос: «Как ты считаешь, может ли физическая активность способствовать улучшению здоровья?». Абсолютное большинство ребят (89,5%) положительно ответили на него, 3,2% – отрицательно, остальные затруднились ответить на поставленный вопрос.

Проведенное исследование в целом не выявило серьезных проблем в двигательной активности школьников. Абсолютное большинство ребят соблюдают необходимый минимум ежедневной физической нагрузки. Однако многие на этом и останавливаются. Так, треть школьников кроме уроков физкультуры дополнительно не занимаются спортом, практически каждый второй уделяет физической нагрузке всего лишь от 1 до 3 часов в неделю, активные игры на улице занимают столько же времени, сколько и компьютерные игры в повседневности школьников; по мере взросления подростки все меньше уделяют внимание физическим упражнениям.

Все это свидетельствует о необходимости комплексного решения проблемы. Важно, чтобы занятия спортом для детей были интересными и главное – их личным выбором. А это возможно сделать, прежде всего, через воздействие на когнитивный компонент ребенка (знание и понимание важности физической активности для здоровья).

Необходимым является дальнейшее развитие в городах и сельских населенных пунктах спортивной инфраструктуры, в первую очередь, создание в шаговой доступности малых спортивных объектов (благоустроенных спортивных площадок во дворах и парках города, велосипедных и беговых дорожек, турников и т.п.). Для широкого распространения среди детей занятий физической культурой и спортом важным направлением деятельности является обеспечение финансовой доступности спортивно-оздоровительных учреждений и услуг для различных социально-демографических групп населения.

### **Список литературы**

1. Глазырина, Л.Д. Физическое воспитание и развитие ребенка : учеб.-метод. пособие / Л.Д. Глазырина. – Минск : БГПУ, 2009. – 292 с.
2. Рунова, М.А. Движение день за днем; Двигательная Активность - источник здоровья детей [Текст]: пособие для педагогов дошкольных учреждений, препод. и студ. / М.А. Рунова; - М.: Линка - Пресс, 2007. – 96 с.
3. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для студентов / Э.Я. Степаненкова; - М.: Академия, 2008. – 368 с.