



Л. Г. Климацкая, В. А. Кузьмин

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ г. КРАСНОЯРСКА

Рассматривается физическая активность младших школьников г. Красноярска. Обсуждаются разные причины активного образа жизни (занятия в спортивных кружках и секциях, игры во дворе) и пассивного (отдых за компьютером, игровой приставкой просмотр телевизионных программ) с учетом социального уровня семьи и примера спортивной активности родителей.

Представленные критерии образа жизни могут быть полезны в профилактике многих заболеваний, связанных с гиподинамией и совершенствованием процесса физического воспитания младших школьников.

Physical activity is a factor of healthy lifestyle development. This article focuses on the physical activity of primary school students of the city of Krasnoyarsk. The authors discuss various reasons for leading an active (sports classes, yard games) or a passive (resting at the computer or a game console, watching TV) lifestyle among Krasnoyarsk primary school students in view of social family background and the parents' example of sports activities.

The lifestyle criteria presented can be helpful in preventing many diseases associated with physical inactivity and improve the processes of physical training of primary school students.

Ключевые слова: физическая активность, образ жизни, младшие школьники.

Key words: physical activity, lifestyle, primary school students.

Физическая активность является регулируемым фактором образа жизни и одним из компонентов профилактики многих заболеваний [1, с. 31–35; 2, с. 178–180].

Нами было проведено исследование, где определялось влияние фактора физической активности на формирование здорового образа жизни младших школьников.

В рамках международного проекта было обследовано 1000 учащихся школ города Красноярска в возрасте 10 лет (500 мальчиков и 500 девочек). В качестве основного инструмента применена специально разработанная анкета по образу жизни детей [3, с. 93]. Фактор «двигательная активность» изучался по составляющим, которые суммировались в баллах:

– формы организованной и самостоятельной физической активности: занятия в спортивной секции (0 – нет, 2 – да); прогулки на свежем воздухе (5 – ежедневно, 4 – несколько раз в неделю, 3 – 1 раз в неделю, 2 – редко, 1 – практически никогда);

– приоритет физической культуры (1 – мне труднее всего отказаться от телевизора, 2 – компьютера, 3 – физической культуры);

– степень заинтересованности родителей заниматься физической культурой (занятия матери/отца спортом: 5 – ежедневно, 4 – несколько раз в неделю, 3 – 1 раз в неделю, 2 – редко, 1 – практически никогда).

Оценка образа жизни по фактору «физическая активность» проводилась по критериям: 0 – 18,8 – нежелательный, 18,9 – 37,5 – допустимый, 37,6 – 50,3 – относительно достаточный, 50,4 – 62,5 – достаточный, 62,6 – 81,3 – оптимальный, 81,3 – 100 – супер. Критерии предложены А. И. Шпаковым (Гродненский государственный университет им. Я. Купалы), обсуждены на международных форумах в 2010 г. Анализировались качественные учетные признаки по критерию χ^2 Пирсона для определения отличий между группами.

Результаты и обсуждение. Большинство четвероклассников (свыше 77%) считает, что физическая культура и спорт для них очень важны. Лишь около 5% респондентов указали на низкую степень заинтересованности такими занятиями. Средний балл по физической культуре был довольно высоким $4,30 \pm 0,55$.

Посещают спортивные секции 59% детей; число регулярно занимающихся мальчиков было в 1,2 раза больше, чем девочек (табл. 1).

Таблица 1

Уровень охвата детей 4-х классов занятиями в спортивных секциях, %

Занятия спортом	Мальчики	Девочки
Не занимаются	34,0	47,1
Занимаются	66,0	52,9



Среди наиболее популярных видов спорта мальчики называют плавание и единоборства (карате, дзюдо), игровые виды (футбол, баскетбол, волейбол). У девочек предпочтительны гимнастика, спортивные танцы, плавание и теннис.

В сравнении с другими странами, участниками проекта [4, с. 98–109], процент детей, занимающихся спортом, существенно отличается: в Италии 73,8%, в Бельгии 71,2%, в Беларуси только 40,3%. В России и Литве процент детей с очень высокой нагрузкой (три и более дней в неделю) максимален. Гендерные сравнения данных показывают, что в Литве, Германии, Швейцарии, России и особенно Беларуси мальчики значительно больше, чем девочки, занимаются спортом, в то время как в других странах каких-либо существенных гендерных различий не отмечается. Во всех странах участие в спортивных клубах можно рассматривать одним из аспектов социального выбора. Дети родителей, имеющих более низкий социальный статус, значительно реже занимаются в спортивных секциях. Это явление в высшей степени заметно в Германии, Польше и Бельгии. Красноярские дети, несмотря на продолжительную и холодную зиму, много времени проводят на открытом воздухе и имеют высокий уровень двигательной активности (рис. 1).

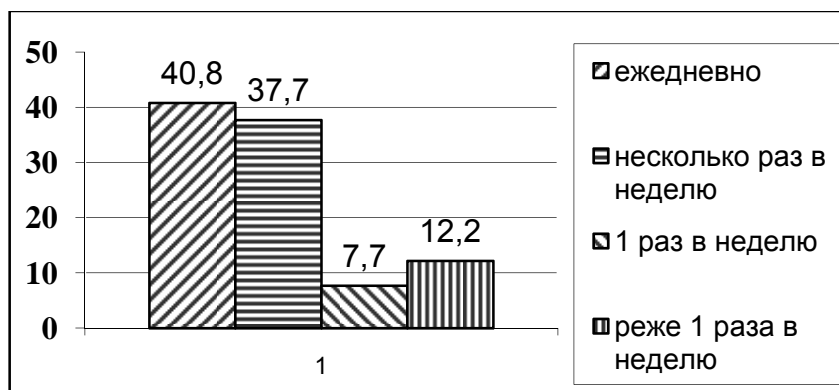


Рис. 1. Частота свободной двигательной активности детей, %

Среди причин пассивного времяпровождения четвероклассников одна из основных – пример родителей: их нежелание или неумение своим поведением демонстрировать пользу физической культуры в формировании, укреплении и сохранении здоровья. В семьях не занимаются физической культурой и спортом 35,4% матерей и 29,2% отцов (табл. 2).

Таблица 2

Уровень спортивной активности родителей, %

Спортивная активность	Низкий		Средний		Высокий	
	Мать	Отец	Мать	Отец	Мать	Отец
Не занимаются вообще	39,2	34,4	31,9	27,2	36,3	27,5
Редко	23,0	22,3	26,3	24,2	16,3	16,3
Один раз в неделю	7,7	8,5	10,2	12,7	11,3	16,3
Несколько раз в неделю	22,8	19,9	2,8	22,9	22,5	21,3
Ежедневно	7,3	15,0	5,8	13,0	13,8	18,8

Все же большинство родителей посещают спортивные клубы и секции, чаще отцы (76,1%) – таблица 3.

Таблица 3

Физическая активность родителей

Физическая активность	Не занимаются вообще	Редко	Один раз в неделю	Несколько раз в неделю	Ежедневно
Занятия спортом, % мать/ отец	52,0/49,7	55,4/58,9	66,3/63,0	71,1/65,7	66,2/76,1
Занятия спортом					



дни/нед:	3,1±1,33	3,7±1,68	3,3±1,57	3,4±1,49	3,4±1,83
мать	3,3±1,47	3,4±1,49	3,5±1,11	3,3±1,55	3,7±1,81
отец					
Физическая деятельность					
час/нед:					
мать	5,6±3,36	6,5±4,18	6,3±5,57	6,0±3,37	5,7±3,42
отец	5,6±3,48	5,6±3,56	6,9±4,41	6,3±4,08	6,1±3,79

Следующая выявленная причина снижения уровня физической активности детей – увеличение времени пассивного отдыха перед экраном телевизора, компьютера или за игровой приставкой. Если в будние дни пассивным отдыхом перед экраном телевизора в течение трех часов и более заняты 19,9% респондентов, то в выходные дни их число почти удваивается, составляя 38,8%. Аналогичные данные получены и в отношении времени работы учащихся на компьютере. Использование игровой приставки – менее распространенный вид досуга у детей. Вообще не играют в них 60–70% детей. Более трех часов в обычные и выходные дни за игровой приставкой проводят время не более 15% респондентов.

Зависимости между исследуемыми показателями образа жизни детей по фактору «физическая активность» такие: сильная корреляционная связь отмечается между частотой посещения спортивных секций в неделю, как следствие этого больше времени школьники проводят в спортивных секциях ($r = 0,93$); умеренная корреляционная связь между использованием игровых приставок и играми на компьютере в выходные ($r = 0,49$) и просмотром телевизора ($r = 0,39$); все остальные корреляционные связи не имели достоверных различий (табл. 4).

Таблица 4

Зависимости между показателями образа жизни детей по фактору «физическая активность» (корреляционные связи Э. В. Ивантер, А. В. Коросов, 1992) [5, с. 57]

Переменная	1	2	3	4	5	6	7	8
Спортивные секции (число раз/нед)	1,00	0,93*	0,76**	0,01	0,15	-0,02	-0,01	0,00
Спортивные секции (час/нед)	0,93*	1,00	0,68*	0,02	0,14	-0,01	-0,01	0,00
Спортивные секции (участие)	0,76*	0,68*	1,00	0,03	0,17	0,03	-0,02	-0,02
Путь к школе (мин)	0,01	0,02	0,03	1,00	-0,07	-0,09	-0,07	-0,09
Игры на переменах	0,15	0,14	0,17	-0,07	1,00	0,00	-0,09	0,03
Просмотр телевизора в выходные (час/день)	-0,02	-0,01	0,03	-0,09	0,00	1,00	0,40*	0,39*
Игры на компьютере в выходные (час/день)	-0,01	-0,01	-0,02	-0,07	-0,09	0,40*	1,00	0,49**
Использование игровых приставок (час/день)	0,00	0,00	-0,02	-0,09	0,03	0,39*	0,49**	1,00

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Критерии оценки образа жизни по фактору «физическая активность» у красноярских детей представлены на рисунке 2.

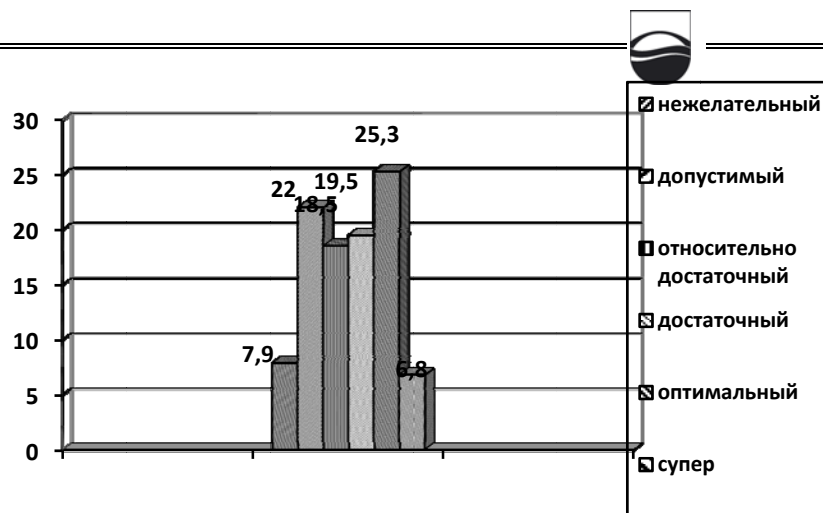


Рис. 2. Критерии оценки образа жизни по фактору «физическая активность» у красноярских детей в баллах

Эти критерии могут быть использованы в оценке влияния фактора двигательной активности на формирование здорового образа жизни младших школьников и в профилактических программах многих заболеваний, связанных с гиподинамией и совершенствованием процесса физического воспитания детей.

Работа поддержана международным грантом РГНФ БРФФИ 08-06-090602а/Б.

Список литературы

1. Кучма В.Р. Дети в мегаполисе: некоторые гигиенические проблемы. М., 2002.
2. *Children today: couch potatoes, fast-food junkies, media freaks?* Lifestyles and Health behavior-first result of an international comparison H.P. Brandl-Bredenbeck, M. Stefani, C. Kebler et al // *Int. J. Phys. Ed.* 2009. V. 46, Is. 1. P. 31–35.
3. *Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Cross-National Study. Research protocol for 1997–1998 survey.* WHO Europe, 1998.
4. *Todd J., Currie D. Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey* // *Health Policy for Children and Adolescents.* 2004. Vol. 4. P. 98–109.
5. Цит. по: *Русаков А.А., Богатырева Ю.И. Методы математической статистики и анализ данных психолого-педагогических исследований.* Тула, 2004.

Об авторах

Людмила Георгиевна Климацкая – д-р мед. наук, проф., Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого, e-mail: klimatskaya47@mail.ru

Владимир Андреевич Кузьмин – доц., Сибирский государственный аэрокосмический университет им. акад. М. Ф. Решетнёва, e-mail: atosn35@mail.ru

About authors

Prof. Lyudmila G. Klimatskaya, Valentin Voino-Yasenetsky State Medical University of Krasnoyarsk, e-mail: klimataskaya47@mail.ru

Vladimir A. Kuzmin, Associate Professor, Mikhail Reshetnyov State Aerospace University of Siberia M.F. Reshetnev, e-mail: atosn35@mail.ru