

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

<sup>1</sup>Н.Б.Лукманова, <sup>1</sup>А.В.Малинин, <sup>1</sup>А.И.Маточкина,  
<sup>1</sup>Д.Н.Пухов, <sup>2</sup>Г.З.Самигуллина

<sup>1</sup>Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры,  
Лиговский проспект, 56, литер «Е», 191040, г.Санкт-Петербург, Российская Федерация

<sup>2</sup>Удмуртский государственный университет,  
ул. Университетская, 1, 426034, г. Ижевск, Российская Федерация

*В статье представлены результаты онлайн-опроса с использованием информационно-аналитической системы «Мониторинг физической активности населения Российской Федерации». Проведено анкетирование 534 школьников 11-летнего возраста по изучению ценностно-мотивационных и эмоциональных компонентов развития личностной самооценки. Проанализированы результаты анкетирования по самооценке здоровья, удовлетворенности жизнью, мотивационной заинтересованности в поддержании здоровья, физического развития, двигательной компетентности и физической подготовленности в двух группах, отличающихся по уровню физической активности. Показано влияние физической активности на формирование ценностно-мотивационных и эмоциональных компонентов развития личностной самооценки школьников 11 лет.*

*Ключевые слова: мониторинг физической активности; школьники 11-летнего возраста; самооценка здоровья.*

Здоровье школьников – это основа не только образовательного процесса, но и залог успеха и перспектив в будущей трудовой деятельности, а также социальный индикатор качества жизни. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей и подростков, декларируется как один из ключевых приоритетов международной социальной политики. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что качество здоровья человека на каждом жизненном этапе оказывает непосредственное влияние на качество жизни на последующих этапах. Двигательная (физическая) активность способствует не только физическому развитию человека, но и является важным компонентом формирования здоровья школьников.

Школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка, становлении индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе, и спортивными [1]. Если активная двигательная деятельность ограничена или недоступна для школьника, возникает дефицит в удовлетворении потребности в движении (гиподинамия). Гиподинамия, в свою очередь, может вызвать функциональные и морфологические изменения в растущем организме [2]. Исследования показывают высокую степень влияния физической активности на морфофункциональ-

ное состояние, психомоторное развитие, изменение уровня самооценки здоровья, мотивационную заинтересованность участия в физкультурно-спортивной деятельности школьников [3–6]. С целью изучения показателей здоровья и физической подготовленности школьников с различной двигательной активностью исследователи ставят вопрос о необходимости выявления слабых звеньев содержания физической активности в различных возрастных группах школьников [7].

Под внутренней картиной здоровья понимается комплексное субъективное представление человека о своем здоровье, механизмах его формирования, причинах ухудшения, совокупность эмоциональных переживаний в состоянии здоровья, способах его поддержания и сохранения, включающая следующие взаимосвязанные структурные компоненты: ценностно-мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий [8;9]. При изучении основных факторов формирования и развития компонентов личностной спортивной культуры школьников 9–10 лет обоснованы для использования в практике следующие факторы: когнитивный (интеллектуальный), эмоционально-волевой (аффективный), коммуникативный, морально-нравственный, мотивационный, рефлексивно-аналитический, деятельностный [10].

Заинтересованность исследователей изучением разных аспектов здоровья школьников подчеркивает актуальность изучения темы и свидетельствует о высокой роли физической активности в формировании здоровья детей школьного возраста.

Настоящие исследования проведены с использованием онлайн-опроса в информационно-аналитической системе «Мониторинг физической активности населения Российской Федерации» при участии 534 школьников обоего пола 11 лет.

В соответствии с основной гипотезой был определен основной фактор для сравнения результатов анкетирования школьников – «физическая активность». Респонденты были разделены на две группы, отличающиеся по уровню физической активности. Первую группу составили школьники, которые имели физическую активность только в рамках предмета «физическая культура» (MVPA-3 = 268 человек) во вторую группу вошли школьники, которые занимались в спортивных секциях и кружках помимо занятий физической культурой в школе (MVPA-7 = 266 человек).

Обработка результатов анкетирования и последующий анализ проводились с использованием  $\chi^2$  для статистической оценки достоверности различий. Были проанализированы ответы респондентов по семи переменным, связанным с самооценкой удовлетворенности жизнью, здоровья, физического развития, развития базовых двигательных действий, физической подготовленности, мотивации к занятиям физической культурой для улучшения здоровья.

Поскольку под внутренней картиной здоровья понимается комплексное субъективное представление человека о своем здоровье, механизмах его

формирования, причинах ухудшения, совокупность эмоциональных переживаний в состоянии здоровья, способах его поддержания и сохранения, нами изучались переменные, связанные с ценностно-мотивационными и эмоциональными компонентами развития личностной самооценки школьников.

По результатам исследования уровня удовлетворенности жизнью школьников 11 лет при ответе на вопрос: «Представь себе лестницу. Верхняя ступенька этой лестницы «10» означает лучшую для тебя жизнь, нижняя ступенька «0» – худшую для тебя жизнь. Как ты оцениваешь, на какой из ступеней лестницы ты находишься сейчас?» (рис.1), самооценка школьников второй группы достоверно выше, значительно отличается ( $p < 0,01$ ;  $\chi^2 = 60,357$ ) по максимальному баллу (10). Средний балл показателя самооценки удовлетворенности жизнью по шкале «Лестница Кантрила» у школьников второй группы составляет 8,5 баллов, против 7,7 баллов респондентов первой группы. Надо отметить, что независимо от некоторых отличий результатов в группах сравнения, средний результат находится в «области успеха», и школьники 11 лет считают себя успешными.

На рис.2 представлено сравнение ответов респондентов в первой группе «MVPA-3» с ответами во второй группе «MVPA-7» на вопрос: «Как бы ты оценил/ла состояние своего здоровья?». Результаты самооценки своего здоровья свидетельствуют о более высокой оценке здоровья респондентов второй группы. Так, 56,2% школьников второй группы оценивают свое здоровье, как «отличное», при этом, только 25,4% школьников первой группы считают «отличным» свое здоровье. Средний балл самооценки состояния здоровья в

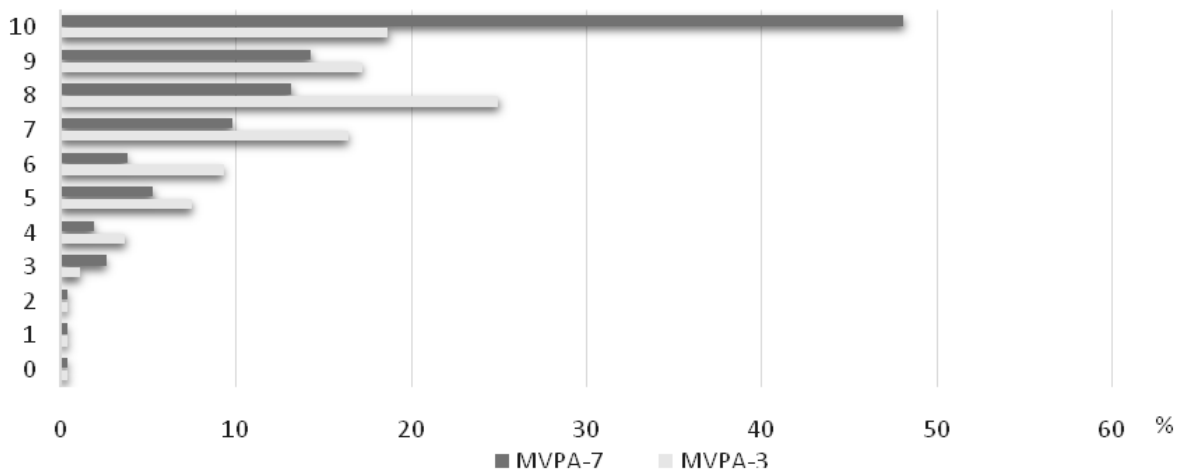


Рис. 1. Результаты самооценки удовлетворенности жизнью школьников 11 лет по шкале «Лестница Кантрила»

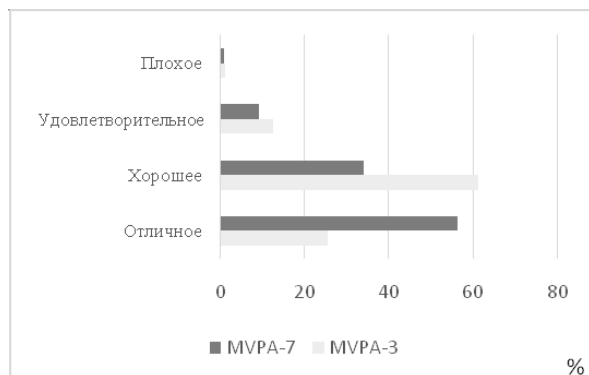


Рис. 2. Результаты самооценки своего здоровья в группах сравнения

первой группе составил 4,1 балла, во второй группе – 4,45 балла.

Результаты анкетирования по вопросам, связанным с самооценкой физического развития (V26, V30), двигательной компетентности (V53) и физической подготовленности (V57) показаны на рис.3. Более высокие значения показателей отмечаются во второй группе «MVPA-7». Различия между ответами в группах достоверны ( $p < 0,01$ ;  $\chi^2 = 66,762$ ). Расчет среднего балла ответов по переменным V26, V53, V57 во второй группе составил от 4,0 до 4,4.

Анализируя показатели школьников по самооценке физического развития, двигательной компетентности и физической подготовленности следует отметить, что результаты в группах сравнения имеют отличия. Так, во второй группе при ответе на вопрос «Ты думаешь, что ты выглядишь...?» (V26), ответ – «очень хорошо» и «достаточно хорошо» выбрали 71,8% респондентов против 53,3% в первой группе. При ответе на вопрос «Ты думаешь, твое тело...?» 64,4% респондентов первой группы и 65,3% респондентов второй группы считают свое телосложение нормальным. Двигательную компетентность выше оценивают школьники второй группы «MVPA-7», 86,3%

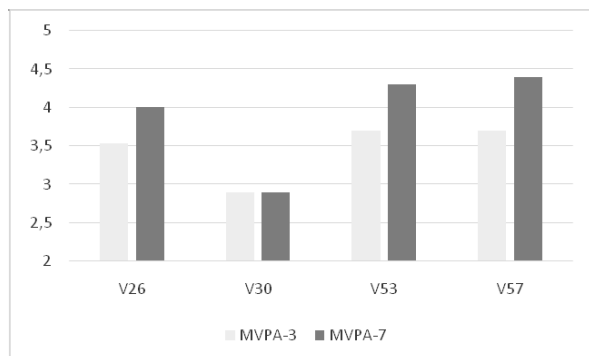


Рис. 3. Результаты анкетирования по вопросам, связанным с самооценкой физического развития (V26, V30), двигательной компетентности (V53) и физической подготовленности (V57) (в баллах)

респондентов отмечают «превосходный» и «хороший» уровень развития двигательных способностей. В первой группе «MVPA-3» 78,1% школьников оценивают уровень развития двигательных способностей как «хороший» и «средний». Различия в группах достоверно отличаются при уровне значимости ( $p < 0,01$ ). Самооценка уровня физической подготовленности показала, что школьники 11 лет достаточно высоко оценивают свою подготовленность, так, 92,4% респондентов второй группы отмечают «превосходный» и «хороший» уровень физической подготовленности, в первой группе 77,4% дают аналогичную оценку своей подготовленности.

Результаты оценки мотивации к занятиям физической культурой для улучшения здоровья определялись по вопросу «Перед тобой список причин, которые побуждают некоторых подростков заниматься физической активностью в свое свободное время», ответ – «Чтобы улучшить свое здоровье». В первой группе школьников «MVPA-3» данный ответ выбрали 57,5% респондентов, в то время как во второй группе «MVPA-7» 83,3% школьников выбирают этот ответ, что свидетельствует о более высокой мотивационной заинтересованности 11-летних школьников с высоким уровнем физической активности в реализации занятий для поддержания и улучшения уровня здоровья.

**Заключение.** Проведенное исследование по изучению ценностно-мотивационных и эмоциональных компонентов развития личностной самооценки школьников 11 лет по данным анкетирования с использованием информационно-аналитической системы «Мониторинг физической активности населения Российской Федерации» показало влияние уровня физической активности на показатели самооценки. Школьники, имеющие высокий уровень физической активности «MVPA-7», выше оценивают свое здоровье, удовлетворенность жизнью и мотивационную заинтересованность в поддержании здоровья, также имеют более высокие показатели самооценки физического развития, двигательной компетентности и физической подготовленности относительно группы школьников 11 лет, имеющих средний уровень физической активности «MVPA-3». Показанные отличия дают основания предполагать, что физическая активность способствует формированию ценностно-мотивационных и эмоциональных компонентов развития личностной самооценки школьников 11 лет.

Таким образом, физическую активность можно считать фактором, влияющим на внутриличностные компоненты (ценностно-мотивационные, эмоциональные) формирования самооценки здо-

ровья школьников 11 лет. Очевидно, что результаты данного исследования послужат основой для дальнейшего изучения взаимосвязи уровня физической активности и факторов, влияющих на компоненты развития личностной самооценки школьников других возрастных групп.

### Литература

1. Бальсевич, В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе // В.К.Бальсевич, Л.И.Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №4. – С.56–59.
2. Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective / D.Hu [et al.] // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – V.18, No.6. – P.3147.
3. Волокитина, Т.В. Характеристика физического состояния детей 7–9 лет с разным уровнем физической подготовленности (лонгитюдное исследование). / Т.В.Волокитина, Н.Б.Лукманова, О.А.Сафонова // Вестник Поморского университета. Серия: Естественные науки. – 2011. – №1. – С.38–44.
4. Factors Predicting Physical Activity and Sports Participation in Adolescence [Electronic resource] / A.Rullestad [et al.] // Journal of Environmental and Public Health. – 2021. – Mode of access: <https://doi.org/10.1155/2021/9105953>. – Date of access: 14.06.2022.
5. Ярлыкова, О.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, имеющих разный уровень физической подготовленности / О.В.Ярлыкова, М.С.Белышева // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – №1. – С.111–115.
6. Зимина, Л.А. Характеристика некоторых факторов, влияющих на здоровье молодежи / Л.А.Зимина, А.В.Боева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – №1 (ч.3). – С.347–351.
7. Темпы физического развития и подготовленности детей как маркеры эффективности двигательной активности / Т.Ф.Абрамова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №8. – С.58–60.
8. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев // Концептуальные основы психологии здоровья. Книга 1. – СПб.: Речь, 2006. – 384с.
9. Субъективное благополучие у детей: инструменты измерения и возрастная динамика / Т.О.Арчакова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т.22, №6. – С.68–76. – doi:10.17759/pse.2017220606.
10. Основные факторы формирования и развития компонентов личностной спортивной культуры школьников 9–10 лет / Ю.К.Чернышенко [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №12 (166). – С.279–283.

### PHYSICAL ACTIVITY AS A COMPONENT OF HEALTH OF SCHOOLAGE CHILDREN

<sup>1</sup>N.B.Lukmanova, <sup>1</sup>A.V.Malinin,  
<sup>1</sup>A.I.Matochkina, <sup>1</sup>D.N.Pukhov, <sup>2</sup>G.Z.Samigullina  
<sup>1</sup>Saint-Petersburg Scientific-Research Institute for Physical Culture, 56, Let. “E”, Ligovsky Ave., 191040, Saint-Petersburg, Russian Federation  
<sup>2</sup>Udmurt State University, building 1, Universitetskaya Str., 426034, Izhevsk, Russian Federation

The article presents the results of an online survey using the information and analytical system “Monitoring of physical activity of the population of the Russian Federation”. A survey of 534 11-year-old schoolchildren was conducted to study value-motivational and emotional components of development of personal self-esteem. The results of a survey on self-assessment of health, life satisfaction, and motivational interest in maintaining health, physical development, motor competence and physical fitness in two groups that differ in level of physical activity were analyzed. Influence of physical activity on formation of value-motivational and emotional components of development of personal self-esteem of 11-year-old schoolchildren is shown.

Keywords: monitoring of physical activity; 11-year-old schoolchildren; self-reported health.

### Сведения об авторах:

**Лукманова Наталия Борисовна**, канд. биол. наук, доцент; ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», зав. сектором подготовки научно-педагогических кадров, переподготовки и повышения квалификации; тел.:(+79889) 657897; e-mail: [nlukmanova@spbniifk.ru](mailto:nlukmanova@spbniifk.ru).

**Малинин Александр Владимирович**; ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», сектор физической реабилитации и оздоровительных технологий, научный сотрудник; тел.:(+79045) 171112; e-mail: [vadelmasoft@yandex.ru](mailto:vadelmasoft@yandex.ru).

**Маточкина Анна Игоревна**, канд. филос. наук; ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», научный сотрудник; тел.:(+79052) 127084; e-mail: [anna-matochkina@yandex.ru](mailto:anna-matochkina@yandex.ru).

**Пухов Дмитрий Николаевич**; ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры», зав. сектором физической реабилитации и оздоровительных технологий; тел.:(+79122) 941263; e-mail: [m-puhov-d@yandex.ru](mailto:m-puhov-d@yandex.ru).

**Самигуллина Гузалия Закирзяновна**, канд. биол. наук, доцент; ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», Институт гражданской защиты, доцент кафедры инженерной защиты окружающей среды.