

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Брестский государственный университет

имени А.С. Пушкина»

ЗДОРОВЬЕ - 2019



БРЕСТ

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Министерство образования Республики Беларусь  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина  
Управление по спорту и туризму Брестского облисполкома  
Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия)  
Российский государственный университет физической культуры,  
спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК, Москва, Россия)  
Университет имени Адама Мицкевича (Познань, Польша)  
Белорусский государственный университет (Минск, Беларусь)  
Барановичский государственный университет (Барановичи, Беларусь)  
Брестская областная организационная структура  
РГОО «Белорусское общество «Знание»»

# **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

## **ЗДОРОВЬЕ-2019**

**Сборник  
научных статей**

Брест 2019

УДК 37.015.31:796(082)  
ББК 74.200.55я43

**Редколлегия:**

кандидат биологических наук, доцент А.Н. Герасевич (гл. редактор),  
кандидат педагогических наук, доцент А.А. Зданевич,  
кандидат педагогических наук, доцент А.В. Шаров,  
кандидат педагогических наук, доцент С.А. Ткаченко,  
И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц

**Рецензенты:**

доктор биологических наук, профессор В.Ю. Давыдов;  
доктор педагогических наук, профессор В.А. Коледа

**С 56 Современные** проблемы формирования и укрепления здоровья (ЗДОРОВЬЕ-2019) : сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров, С.А. Ткаченко, И.А. Ножко, Е.Г. Пархоц. – Брест : Изд-во БрГТУ, 2019. – 417 с.

**ISBN 978-985-493-472-3**

В сборник включены статьи, представленные участниками из Беларуси, России, Украины, Латвии, Польши, Германии и Израиля на VII Международной научно-практической конференции «Здоровье-2019», посвященной 1000-летию Бреста. Материалы раскрывают антропологические аспекты физического развития, двигательной активности и здоровья детей дошкольного возраста, школьников и студентов, медико-биологические и экологические аспекты здоровьесформирующих технологий, физической культуры и массового спорта, психолого-педагогические, культурологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни, проблемы физической реабилитации и рекреации разных групп населения, научно-методическому обеспечению занятий по физической культуре, ЛФК и двигательной реабилитации с лицами разного возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также проблемам подготовки специалистов с высшим образованием и кадров высшей научной квалификации в области физической культуры и спорта, оздоровительных технологий.

Материалы сборника предназначены специалистам, учителям и преподавателям дошкольных учреждений, школ и вузов, тренерам, валеологам, врачам, реабилитологам, научным работникам, аспирантам, магистрантам и студентам.

Ответственность за оформление и содержание материалов несут авторы.

УДК 37.015.31:796(082)  
ББ К 74.200.55я43

ISBN 978-985-493-472-3

© БрГУ имени А.С. Пушкина, 2019  
© Оформление. Издательство БрГТУ, 2019

УДК 572.02-053.5

## УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ И ЕГО ОЦЕНКА У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Скриган Г.В., Новик Е.А.

*Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка, Минск, Беларусь*

**Резюме.** Приведены результаты исследования гармоничности физического развития детей и подростков с использованием его самооценки. Рассмотрена проблема восприятия школьниками своего внешнего облика и удовлетворенности собственным телом.

**Ключевые слова:** физическое развитие, школьники, антропометрические показатели, индекс массы тела, образ тела

**Summary.** The results of a study of the harmony of the physical development of children and teenagers using his self-esteem are presented. The problem of perception by schoolchildren of their appearance and satisfaction with their own body is considered.

**Key words:** physical development, schoolchildren, anthropometric indicators, body mass index, body image

**Введение.** Проблема избыточной массы тела и ожирения является одной из наиболее актуальных на протяжении не одного десятилетия. По данным ВОЗ, за 40 лет доля детей и подростков 5–19 лет, имеющих излишний вес и ожирение, увеличилась с 4% до 18%. В 2016 г. избыточная масса тела примерно с равной частотой была отмечена у мальчиков и девочек, ожирение чаще встретилось у мальчиков. Вместе с тем, существенной проблемой является и распространенность случаев пониженной массы тела. У детей она фиксируется чаще, чем у взрослых. Среди взрослых пониженная масса тела встречается в 4 раза реже, а в группе детей до 5 лет на 25% чаще, чем избыточный вес и ожирение [1].

Несоответствие массы тела его длине развивается вследствие неполноценного, несбалансированного питания, малоподвижного образа жизни и часто является отражением неблагоприятных условий жизни. Избыточный вес и ожирение, также как и недостаточность массы тела, нередко могут фиксироваться в одной семье, являясь проявлением особенностей стиля, уклада и образа жизни, культурных традиций. Люди, имеющие избыточный вес, часто не соблюдают режим питания вследствие ускоренного темпа жизни. Неправильные пищевые привычки могут формироваться с детства, приводя к набору массы тела. Отмечается, что дети родителей, ведущих малоактивный образ жизни и, как правило, страдающих ожирением, тоже обладают повышенной массой тела. При этом «семейность» проблемы может быть обусловлена и наличием в этиологической структуре генетической составляющей, склонность к излишнему весу может быть унаследована [2].

Излишний вес является фактором риска развития многих заболеваний, вследствие чего борьба с ним отнесена к проблемам мирового масштаба [1]. Решение проблемы как избыточной, так и недостаточной массы тела требует

комплексного подхода. Кроме индивидуальных усилий требуется и общественный вклад. Он состоит в распространении информации о здоровом образе жизни, пропаганде таких идеалов красоты, которые соответствуют гармоничному физическому развитию.

Собственное тело для подростка является сферой особого значения. Повышенное внимание к своим внешним данным, так же как и значимость мнения окружающих – одно из важнейших свойств подросткового периода. Резкие сдвиги физического развития в пубертасе могут определять его недостаточную гармоничность, нередко созревание может быть запаздывающим или опережающим, что вызывает озабоченность подростка своим физическим обликом. В это время для формирования у него верного самоотношения особое значение имеет характер информации, приходящей извне, от друзей, родителей, получаемой в социальных сетях и т.д. [6].

С 1920-х годов в европейских странах и США популяризировалась стройность, утонченность, и даже истощенность тела, что особенно распространилось в подростковой среде и у девочек [4, р. 13–19], а в нашей стране с 1990-х годов, Такие представления о красоте сохраняются в настоящее время, провоцируя подростков искать в себе изъяны, к которым относятся лишний вес, и избавляться от них. В то время как большая часть из них может иметь нормальную массу тела.

Контроль массы тела и ее регулирование, безусловно, необходимая составляющая заботы о собственном здоровье. Однако подростки нередко прибегают к нездоровому решению проблемы лишнего веса, что влечет за собой неблагоприятные последствия. Черпая информацию из ненаучных источников в интернете, подростки могут использовать голодание и курение, так как убеждены, что это наилучшие средства похудения. Результатом становятся нарушение уровня жизни и здоровья ребенка, подростка и негативные последствия в будущей взрослой жизни. Использование нездоровых методов похудения негативно сказывается как на соматическом, так и на психическом здоровье. Подростки, соблюдающие изнуряющие диеты, страдают от частых болей головы, желудка, у них нарушается менструальный цикл, они больше подвержены стрессам, страдают нарушениями сна и частыми депрессиями.

*Цель работы* – выделить существующие у детей и подростков представления о гармоничности физического развития и особенности оценки ими собственного тела.

*Материалы и методы.* В исследовании приняли участие 196 детей и подростков 11–15 лет, проживающих городах Беларуси (всего 11 городов). Сведения получены путем анкетирования. Определение гармоничности физического развития было выполнено на основании расчета индекса массы тела по формуле: масса тела (кг) / длина тела (м<sup>2</sup>) с использованием данных, указанных респондентами при анкетировании. Оценка избыточности

и недостаточности массы тела выполнена по рекомендациям ВОЗ: избыточность фиксировалась, если индивидуальное значение показателя превышало медианное более, чем на одно стандартное отклонение; ожирение – если превышение составляло более, чем два стандартных отклонения; истощение – если индивидуальное значение показателя было ниже медианного более, чем на два стандартных отклонения. Для выявления изменений во времени в распределении детей и подростков в зависимости от гармоничности/дисгармоничности их физического развития использованы материалы исследования, проведенного в начале 2000-х годов [5].

Сведения о восприятии школьниками своего тела были получены по результатам выбора ими в анкетах оценок «очень худой», «худой», «вес в норме», «полный», «очень полный». Учащиеся отмечали также, использовали ли они диеты, иные способы для коррекции своего тела.

*Результаты и их обсуждение.* Установлено, что распределение мальчиков в зависимости от гармоничности/дисгармоничности их физического развития за десятилетие почти не изменилось. Среди девочек, относительно начала 2000-х гг. [5], в самой старшей возрастной группе (15 лет) уменьшилась до 5,8% частота встречаемости школьниц с избыточным весом. Данный факт можно было бы расценивать, как положительный сдвиг, но, вместе с тем, возросла доля девочек с дефицитом массы тела (в 13 лет – до 16,7%, в 15 лет – до 14,5%).

Отмечено сокращение с 11 до 15 лет доли детей и подростков, оценивающих свое тело как нормальное, у мальчиков оно более существенное, чем у девочек (от 78,6% до 51,2% и от 68,8% до 61,3%, соответственно). В 15 лет среди мальчиков половина считает себя худыми или полными (группы представлены в равных долях), а среди девочек избыточную полноту отметили 21,3%. Так как степень соответствия условий среды возможностям организма отражается на гармоничности физического развития, можно указать на повышение напряженности функционирования организма современных девочек-школьниц.

Определено также отношение подростков к изменению своего веса и диетам. Девочки чаще сообщали о поведении, направленном на снижение веса, чем мальчики (например, в 15 лет 14,7% против 10,3%). Среди 15-летних школьников доля мальчиков, предпринимающих действия по снижению веса, находится на уровне большинства других стран, а у девочек она ниже [3]. Высока частота встречаемости подростков, которые не используют диеты, но считают, что вес нужно снизить: в 13 лет это 34,3% девочек, а в 15 лет 26,7% девочек и 18,0% мальчиков.

*Выводы.* Таким образом, среди современных девочек, относительно их сверстниц начала 2000-х годов, чаще отмечается нарушение гармоничности физического развития за счет увеличения частоты встречаемости дефицита массы тела, что отражает напряженность функционирования их организма.

Среди подростков довольно высока доля тех, кто желает снизить свой вес, а также предпринимает для этого определенные действия, что требует проведения просвещения в данной области с целью предупреждения нарушений здоровья подрастающего поколения. Требуется разъяснительная работа, направленная на предупреждение использования подростками популярных диет и голодания, осторожное обращение с информацией, предоставляемой индустрией пропагандирующей некие эталоны красоты тела. Учитывая, что низкая удовлетворенность телом не мотивирует на здоровый образ жизни, важным условием оптимизации массы тела является повышение удовлетворенности собой.

Принятие подростком своего тела определяет принятие себя. В частности, отношение к себе с точки зрения довольства или недовольства своим телом, различными его частями и индивидуальными особенностями является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни. Отношение к телу играет существенную роль в социальной адаптации подростка и в последующей его жизни.

#### *Список источников*

1. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. – Дата доступа: 14.03.2019.
2. Brownell, K. D. Etiology and treatment of obesity : understanding a serious, prevalent, and refractory disorder / K. D. Brownell, T. Wadden // J. Counsel. Clin. Psychology. – 1992. – V. 60. – № 4. – P. 505–517.
3. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study : international report from the 2013/2014 survey [Electronic resource] // World Health Organization. – Mode of access: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1/](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1/). – Date of access: 14.10.2019.
4. Grogan, S. Body image : Understanding body dissatisfaction in men, women and children / S. Grogan. – London : New York : Routledge, 1999. – 224 p.
5. Secular Trends in the Primary Indicators of Physical Development in Children, Adolescents and Young People between the Ages of 4-18 from Minsk (from 1920s to 2000s) / T. L. Hurbo [et al.] // Int. J. Anthropol. – 2015. - V. 30. – № 3/4. – P. 207-224.
6. Voelker, D. Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives / D. K. Voelker, Ch. Greenleaf, J. J. Reel // Adolescent Health, Medicine and Therapeutics. – 2015. – № 6. – P. 149–158.