

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ШВЕДСКИХ ШКОЛЬНИКОВ: ТЕНДЕНЦИИ, ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ

Наталья Сергеевна Гаркуша, кандидат педагогических наук, доцент,
Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Белгородский
институт развития образования» (ОГАОУ ДПО БелИРО)

Аннотация

Статья посвящена рассмотрению шведской национальной политики, направленной на обеспечение физической активности подрастающего поколения. Общепринятое определение дефиниции «физическая активность» трактуется на официальном сайте Шведского национального института общественного здравоохранения (SNIPH) как все движения тела, которые выполняются скелетными мышцами, что приводит к увеличению потребления энергии. Физическая активность, таким образом, включает в себя все движения тела независимо от цели, будь то игра с мячом, катание на велосипеде или спортивные мероприятия. При этом «упражнение» рассматривается как планируемая физическая активность, которая направлена на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической подготовки, а именно сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и мышечной выносливости. Автор раскрывает особенности организации физического воспитания школьников в общеобразовательных учреждениях Швеции.

Ключевые слова: физическая активность, двигательная активность, физическое воспитание, шведские школьники.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.08.102.p53-56

PHYSICAL ACTIVITY OF SWEDISH SCHOOLCHILDREN: TRENDS, ORGANIZATIONAL EXPERIENCE

Natalya Sergeevna Garkusha, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Regional State Autonomous Educational Institution of Supplementary Professional Education
(skill improvement) of specialists "Belgorod Institute of Education Development"

Annotation

Article is devoted to consideration of the Swedish national policy directed on ensuring physical activity of younger generation. The standard definition of a definition "physical activity" is treated on an official site of the Swedish national institute of public health care (SNIPH) as all movements of a body which are carried out by skeletal muscles that leads to increase in consumption of energy. Physical activity, thus, includes all movements of a body irrespective of the purpose, whether it is ball game, driving by bicycle or sporting events. Thus "exercise" is considered as planned physical activity which is directed on improvement or maintenance of one or several components of physical preparation, namely cardiovascular system, muscular force and muscular endurance. The author opens features of the organization of physical training of school students in educational institutions of Sweden.

Keywords: physical activity, physical activity, physical training, Swedish school students.

Работа о здоровье детей и молодежи посредством обеспечения их физической активности является одной из приоритетных национальных задач для большинства ведущих мировых держав. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья (2010 г.), которые ориентированы на профилактику неинфекционных заболеваний с помощью пропаганды физической активности среди населения. По мнению М.А. Миллер двигательная деятельность играет особую роль для полноценного развития школьника, становления важнейших систем его организма. Являясь естественной, биологической потребностью детей, физическая активность способствует улучшению крово- и лимфообращения, предотвращению деформации грудной клетки и нарушения осанки, улучшению приспособляемости дет-

ского организма к физическим нагрузкам соответственно возрасту и условиям жизни. В этой связи организационные усилия по сохранению и укреплению репродуктивного здоровья населения России должны прилагаться уже в школьном обучении, при этом увеличение всеобщего обязательного объема двигательной активности школьников способствует формированию не только физического, но и умственного благополучия будущего репродуктивного потенциала РФ [2].

Результаты обследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC), свидетельствуют, что поведение значительного числа молодых людей во многих странах, в том числе и России, не соответствует требованиям к уровню оптимальной физической активности. Статистические данные, приведенные в HBSC, дают основание выделить ряд государств, добившихся наилучших результатов в приобщении подрастающего поколения к физической культуре и двигательной активности [1].

Интересным для России является опыт Швеции, в которой с 2003 г. реализуется Национальная политика в области общественного здравоохранения, охватывающая аспекты физической активности. С 2004 г. применяются рекомендации Северных стран по организации физической активности, а с 2006 г. реализуются мероприятия Плана действий Северных стран в области укрепления здоровья и повышения качества жизни за счет физической активности. Отличительными особенностями шведской Национальной политики в области организации физической активности населения, является наличие законодательства, содействующего физической активности, включая нормативные акты в области спорта, транспортной политики и инфраструктуры (правительственные законопроекты 2002/03:35; 2007/08:110) и устойчивого национального бюджета на достижение целей, направленных на повышение уровня физической активности.

Успешным является опыт Швеции в реализации проектов и проведении исследований жизнедеятельности детей школьного возраста в зависимости от стиля жизни, уровня физической активности, привычек в питании, веса тела, этнической принадлежности и социально-экономических условий проживания (COMPASS). На сегодняшний день существует тенденция активной трансляции результатов успешных проектов для внедрения во всех образовательных учреждениях.

Общепринятое определение дефиниции «физическая активность» трактуется на официальном сайте Шведского национального института общественного здравоохранения (SNIPH) как все движения тела, которые выполняются скелетными мышцами, что приводит к увеличению потребления энергии. Физическая активность, таким образом, включает в себя все движения тела независимо от цели, будь то игра с мячом, катание на велосипеде или спортивные мероприятия. При этом «упражнение» рассматривается как планируемая физическая активность, которая направлена на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физической подготовки, а именно сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и мышечной выносливости.

Организация физической активности детей и молодежи является всеобъемлющей концепцией, которая включает в себя движения тела во время работы и отдыха, а также различных форм физических упражнений, таких как спорт, игры, танцы, гимнастика и развлечения на свежем воздухе.

Шведские ученые (Dunstan et al, 2010; Ekblom-Bak, Ekblom, & Hellenius 2010; Healy, 2008) рассматривают неподвижный образ жизни в течение большей части дня как независимый фактор риска, который необходимо учитывать при организации досуга подрастающего поколения. При этом важно минимизировать такие виды досуга как просмотр телевизора, видео, интерактивные игры, общение с помощью компьютера, выполнение домашнего задания, то есть действия, не связанные с применением какого-либо физического усилия, или чередовать неподвижность с физической активностью. В рекомендациях по физической активности указывается, что школьники должны быть физически активными в общей сложности не менее часа в день. Деятельность должна включать

в себя как умеренные, так и значительные физические нагрузки, но может делиться на несколько сеансов в течение дня. Кроме того, физические занятия должны быть универсальны и сочетать фитнес, упражнения на мышечную силу, подвижность, скорость, реакцию и координацию.

В рамках программы «Здоровье на равных условиях» («Hälsa på lika villkor», 2005) реализуются мероприятия, связанные с решением проблем в области физической активности подрастающего поколения, проводятся ежегодные обследования здоровья и условий жизни детей и молодежи.

По мнению шведских общественных деятелей и ученых (S. Wamala, M. Richardson, N. Stenström, A. Jansson, M. Risbeck, S. Rashid, A. Fahlvik), школа является одним из немногих общественных учреждений, где может быть обеспечена равная возможность, доступность, организация ежедневной физической активности подрастающего поколения, обеспечивая их позитивное отношение к двигательной активности. Научные исследования подтверждают, что умеренной интенсивности, но регулярная физическая активность улучшает здоровье, и играет важную роль в развитии детского организма, предотвращая нежелательное увеличение массы тела и возникновение многих заболеваний. Кроме того, двигательная активность и физические упражнения оказывают положительное влияние на развитие детской моторики. Доказано, что дети, имеющие моторные дефициты в младшем школьном возрасте, имеют проблемы с навыками чтения и письма, что может иметь значение для академических достижений в изучении шведского языка и математики. Ученые утверждают, что существует четкая связь между практикой регулярной физической активности и психическим здоровьем школьников, в первую очередь, через повышение самооценки и приобретение опыта социального взаимодействия. В этой связи тенденция обеспечения физической активности с особым акцентом на детей младшего школьного возраста находит своё подтверждение и повсеместное распространение.

Полученные шведскими учёными выводы о значимости физической активности для здоровья детей школьного возраста нашли своё отражение в школьных учебных планах и программах. Считаем целесообразным привести некоторые положения из них:

- В учебной программе LPO 94 указывается, что школа несет основную ответственность за то, что все ученики, заканчивающие начальную школу, должны иметь базовые знания о здоровье и понимать важность образа жизни для здоровья и окружающей среды. Творческая работа и игра являются важными компонентами активного обучения. Школы должны стремиться к системной организации ежедневной физической деятельности в рамках учебного дня для всех без исключения обучающихся.

- В учебной программе LPF 94 отражено, что школа должна организовать регулярную физическую деятельность школьников.

- В программе физического воспитания в начальной школе (LGR 11) говорится, что в рамках занятий физической культурой школьники должны получить возможность развивать свои способности: двигаться сбалансировано; активно участвовать в спортивных и других мероприятиях, связанных с развитием физических данных; осуществлять отдых на природе и активный отдых в различных условиях окружающей среды; предотвращать риски для здоровья во время физической активности и уметь ликвидировать чрезвычайные ситуации на суше и в воде.

- В новом плане по физическому воспитанию в средней школе (реализуется с 1 июля 2011 г.) отмечается, что обучение должно привести к развитию понимания у школьников значимости образа жизни и физической активности для здоровья. Курс обучения должен быть организован с учетом индивидуальных физических возможностей каждого обучающегося.

В общеобразовательных школах в зависимости от ступени обучения реализуются три программы физического воспитания: «Спорт и здоровье для 1-3 классов», «Спорт и здоровье для 4-6 классов» и «Спорт и здоровье для 7-9 классов. По итогам обучения в 6 и

9 классах сдаются экзамены на знание данного предмета и выполнения нормативов. Традиционно в школах проводятся массовые спортивные мероприятия, которые чаще организуются на открытом воздухе с привлечением родителей и общественности. Однако статистика констатирует, что только 88% учеников регулярно посещают эти мероприятия и занятия по физическому воспитанию (ПЕН) (Redelius, 2004; Lundvall & Meckbach, 2008). Учитывая, что не все школьники в достаточной степени физически активны, правительство страны предпринимает другие меры стимулирования двигательной активности подрастающего поколения. Примером является участие Швеции с 2005 года в ежегодной международной акции, проводимой в 42 странах мира (Россия не входит в их состав), iWalk – «Международная неделя хождения в школу пешком». В первую неделю октября происходит глобальное событие, суть которого заключается в организации передвижения обучающихся (самых или в сопровождении родителей, учителей) пешком или с помощью «активного транспорта». Под активным транспортом понимается немоторизованный транспорт, способствующий проявлению физической активности и увеличение потребления энергии (велосипеды, скейтборды, роликовые коньки, инвалидные коляски, скутеры и др.). Мероприятие очень популярно и способствует решению нескольких задач: приобщение к физической активности; обучение детей навыкам безопасного движения; пропаганда ходьбы; забота об окружающей среде; уменьшение заторов на дорогах и скорости движения автомобилей возле школ; проведение совместного свободного времени родителей и детей.

В настоящее время в России национальным приоритетом признана всемерная работа о здоровье детей и молодежи. Рассмотренные тенденции шведской национальной политики и сложившийся опыт организации физической активности подрастающего поколения считаем актуальным для нашей страны. Учёт концептуальных аспектов, опыта реализации государственной политики в сферах здравоохранения, образования, социальной защиты Швеции будет полезен при построении новой парадигмы воспитания культуры здоровья российских школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» (HBSC): международный отчет по материалам обследования 2009/2010 гг.». Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2012 г. [Электронный ресурс] // URL : <http://www.euro.who.int/HBSC> – Дата обращения 12.08.2013.
2. Миллер, М.А. Физическая активность населения в реализации демографической политики России / М.А. Миллер // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – № 5 (310). – С. 142-148.

REFERENCES

1. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*, (2012), Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, available at: <http://www.euro.who.int/HBSC> (accessed 12 August 2013)
2. Miller, M.A. (2008), "Physical activity of population in terms of demographical policy realization in Russia", *Herald of Tomsk State University*, Vol. 310, No. 5, pp. 142-148.

Контактная информация: garnatalya@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.08.2013.