

Предложения IX Спортивного конгресса Эстонии

Спорт в школе

СПРАВКА

Физическая активность должна быть неотъемлемым элементом дня ребенка или молодого человека. Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и молодые люди должны ежедневно заниматься физической активностью не менее 60 минут в общей сложности¹. По умолчанию нынешняя «эпоха мониторов» поддерживает сидячий образ жизни, а для обеспечения физического и тесно связанного с ним социального развития (и, как следствие, для сохранения благополучия детей и молодежи) необходимо сознательно предлагать больше возможностей движения. Движение играет важную роль с точки зрения физического здоровья ребенка и молодого человека²⁻⁴, но оно также положительно сказывается на способности к учебе и позволяет предупредить проблемы, связанные с психическим здоровьем⁵. Физическая активность положительно сказывается на здоровье ребенка, а, кроме того, имеет ряд других преимуществ – формирует позитивное отношение к телу и более высокую самооценку, повышает качество жизни, способствует более высоким учебным достижениям в сравнении с малоактивными детьми⁶. Вошедшее в привычку с детства системное движение закладывает фундамент здоровья на всю жизнь. Следует, однако, признать удручающую статистику – исследование «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья» показало, что всего 16% эстонских школьников в возрасте 11–15 лет занимались умеренной физической активностью не менее часа в день ежедневно⁷.

Необходимы инструменты, которые позволили бы вовлечь большинство детей и способствовали естественным для детей физической активности и подвижным играм с ровесниками. Одним из доказанных способов поддержки детской физической активности является создание возможностей для занятий спортом, движения и активных игр на протяжении учебного дня⁸. Публичный сектор (государство) и местные самоуправления оказывают содействие физической активности среди детей школьного возраста посредством уроков физкультуры и поддержки спортивных клубов.

ВИДЕНИЕ

К 2035 году достигнуть в Эстонии ситуации, когда все дети школьного возраста будут ежедневно получать рекомендуемую физическую нагрузку умеренной или высокой интенсивности в течение 60 минут или более, т. е. 7 часов в неделю в общей сложности.

РЕШЕНИЯ

- Сделать государственным приоритетом физическое и психическое здоровье жителей Эстонии, разработав и внедрив программу детской и молодежной физической активности. Программа физической активности должна быть направлена на содействие физической активности и занятий спортом среди детей и молодежи как в школе, так и за ее пределами. В разработке решений должны принимать участие министерства, высшие учебные заведения, местные самоуправления, профессиональные ассоциации,

образовательные учреждения, спортивные организации, система здравоохранения, общины, родители, частный сектор и пр.

- Создать на базе физической культуры современную науку о движении, обеспечив наличие необходимых для реализации этого плана элементов – дополнительного обучения, учебных материалов и (спортивного) инвентаря.
- С целью пробуждения в детях интереса к активному образу жизни и занятия спортом запустить, помимо Таллинна, и в других крупных городах пилотные проекты «Спорт в школе», тем самым увеличив детскую физическую активность. «Спорт в школе» представляет собой обязательный предмет, в рамках которого дети из одного региона в возрастных группах принимают участие в совместных уроках спорта, проходящих на близлежащих спортивных базах. Уроки проводятся под руководством квалифицированных тренеров местных спортивных клубов. В рамках учебного дня детей уроки проводятся не менее 2 раз в неделю по 1,5 часа. Уроки дополняют два урока физкультуры/двигательного обучения, включенные в недельное расписание. Кроме того, на выходных детям рекомендуется активный досуг не менее 2 часов каждую неделю – участие в спортивных соревнованиях/активных мероприятиях, занятие спортом всей семьей. Необходимо уделять внимание повышению принципиальной осведомленности о рекомендациях в отношении активного образа жизни и положительном воздействии спорта – наряду с физическим здоровьем движение благоприятно сказывается на психическом и социальном здоровье, а также успеваемости.
- Обеспечить для всех учеников регулярность двигательного обучения и физической культуры на протяжении всего учебного периода.
- Повысить осведомленность родителей относительно допустимой продолжительности пассивного досуга ребенка (у телевизора, у компьютера и т. п.) – в интересах нормального развития ребенка или молодого человека продолжительность его пассивного досуга не должна превышать 2 часов в день. Создать ориентированные на родителей образовательные программы в поддержку регулирования пассивного досуга детей и молодежи.

Источники:

1. WHO. *Global recommendations on physical activity for health*. (World Health Organisation, 2010).
2. Timmons, B. W., Naylor, P.-J. & Pfeiffer, K. A. Physical activity for preschool children--how much and how? *Can. J. Public Health Rev. Can. Sante Publique* 98 Suppl 2, S122-134 (2007).
3. Jimenez-Pavon, D., Kelly, J. & Reilly, J. J. Associations between objectively measured habitual physical activity and adiposity in children and adolescents: Systematic review. *Int. J. Pediatr. Obes. IJPO Off. J. Int. Assoc. Study Obes.* 5, 3–18 (2010).
4. Sääkslahti, A. *et al.* Physical activity as a preventive measure for coronary heart disease risk factors in early childhood. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 14, 143–149 (2004).
5. Kim, Y. S. *et al.* Relationship between physical activity and general mental health. *Prev. Med.* 55, 458–463 (2012).
6. Lonsdale, C. *et al.* A systematic review and meta-analysis of interventions designed to increase moderate-to-vigorous physical activity in school physical education lessons. *Prev. Med.* 56, 152–161 (2013).

7. Aasvee K, Rahno J. (2015). Eesti koolilaste tervisekäitumise uuring. 2013/2014. õppeaasta. Tabelid. Tervise Arengu Instituut, Tallinn.
http://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/6274/1/TAI_HBSC_2015_tabelid.pdf
8. Story, M., Nanney, M. S. & Schwartz, M. B. Schools and obesity prevention: creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *Milbank Q.* 87, 71–100 (2009).