



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СЕКТОРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Текущая ситуация и положительный опыт государств-членов
Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ



© Всемирная организация здравоохранения, 2018 г.

Все права защищены. Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения охотно удовлетворяет запросы о разрешении на перепечатку или перевод своих публикаций частично или полностью.

Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого бы то ни было мнения Всемирной организации здравоохранения относительно правового статуса той или иной страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, относительно которых полное согласие пока не достигнуто.

Упоминание тех или иных компаний или продуктов отдельных изготовителей не означает, что Всемирная организация здравоохранения поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

Всемирная организация здравоохранения приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо явно выраженной или подразумеваемой гарантии их правильности. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. Всемирная организация здравоохранения ни при каких обстоятельствах не несет ответственности за ущерб, связанный с использованием этих материалов. Мнения, выраженные в данной публикации авторами, редакторами или группами экспертов, необязательно отражают решения или официальную политику Всемирной организации здравоохранения.

Запросы относительно публикаций Европейского регионального бюро ВОЗ следует направлять по адресу:

Publications

WHO Regional Office for Europe
UN City, Marmorvej 51
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

Кроме того, запросы на документацию, информацию по вопросам здравоохранения или разрешение на цитирование или перевод документов ВОЗ можно заполнить в онлайн-режиме на сайте Регионального бюро (<http://www.euro.who.int/PubRequest?language=Russian>).



ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Настоящий доклад был подготовлен Европейским офисом ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними под руководством João Breda, и Программой по вопросам питания, физической активности и ожирения Отдела неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья на всех этапах жизни под руководством Gauden Galea и Bente Mikkelsen (Европейское региональное бюро ВОЗ) в сотрудничестве с Европейской комиссией.

Важный вклад в подготовку материала внесли Stephen Whiting, Romeu Mendes, Sara Tribuzi, Morais, Lea Nash, Magdalena Szelestey, Liza Villas, Jesus Chew Ambrosio, Nathalie Julskov и João Breda (Европейское региональное бюро ВОЗ), Olivier Fontaine (Европейская комиссия), а также Peter Gelius и Karim Abu-Omar (Университет имени Фридриха – Александра в Эрлангене и Нюрнберге, Сотрудничающий центр ВОЗ по физической активности и общественному здоровью).

ВОЗ выражает благодарность Генеральному директорату Европейской комиссии по образованию и культуре за финансовую поддержку, оказанную при подготовке информационных бюллетеней, и за постоянное содействие в популяризации физической активности в государствах-членах Европейского союза.

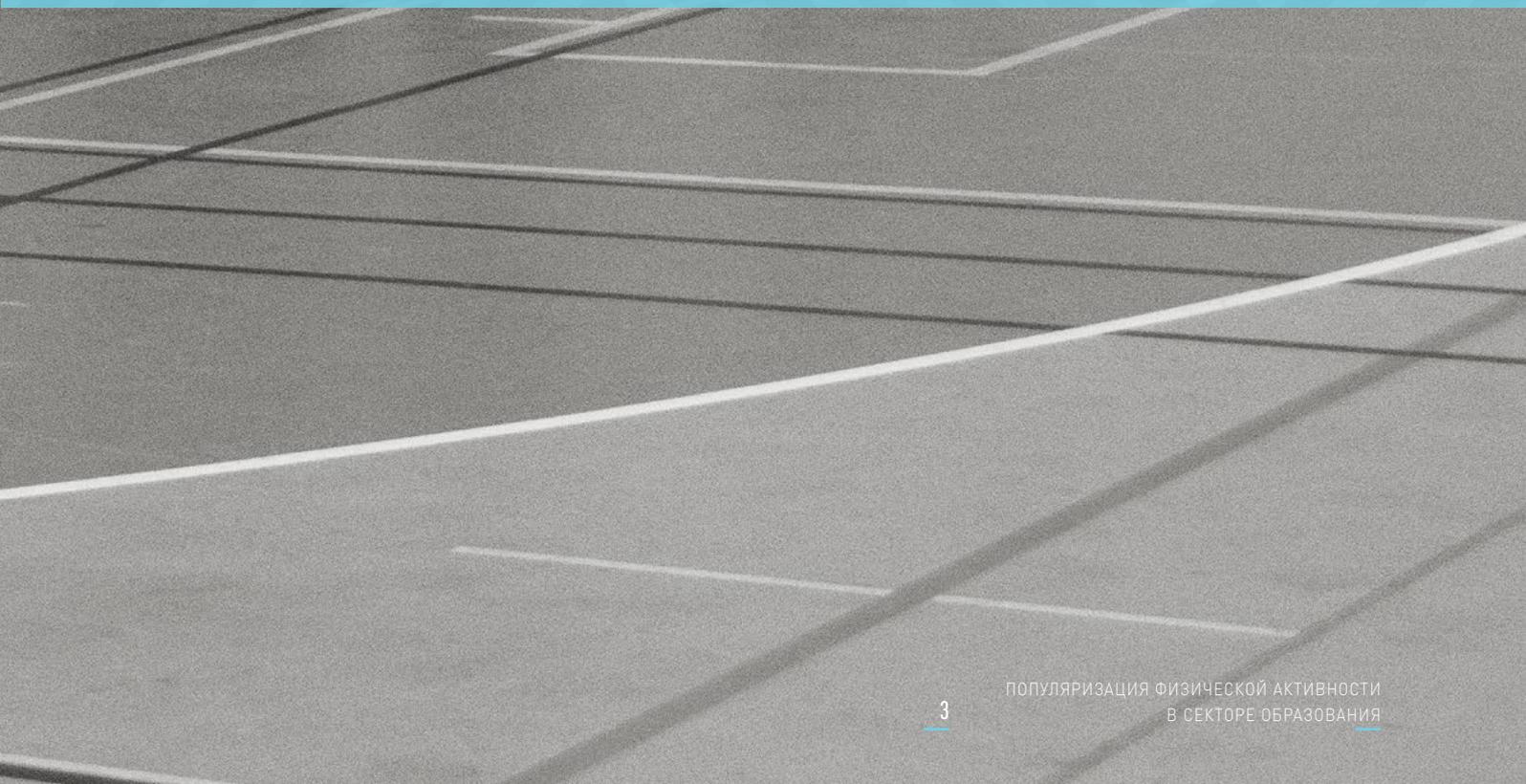
ВОЗ также благодарит координаторов сети Европейского союза по содействию оздоровительной физической активности и их коллег из разных стран за сбор и подтверждение информации, представленной в настоящем докладе, так как без их помощи публикация этого материала не состоялась бы. В число координаторов сети Европейского союза по содействию оздоровительной физической активности входят: Georg Wessely, Christian Halbwachs (Австрия); Nancy Barette, Kurt Rathmes и Oliver Courtin (Бельгия); Denitsa Pancheva (Болгария); Sanja Musić Milanović и Slaven Krtalić (Хорватия); Fani-Anna Poirazi и Michalis Michaelides (Кипр); Marie Njedla и Hana Dvořáková (Чехия); Tue Kristensen (Дания); Margus Klaan (Эстония); Päivi Aalto-Nevalainen (Финляндия); Jean-Francois Toussaint и Martine Duclos (Франция); Ute Winkler и Anja Wenzel (Германия); Eleftheria Axioti и Nadia Marinakou (Греция); István Kulisity и Réka Veress (Венгрия); James Lavelle и Fiona Mansergh (Ирландия); Igor Lanzoni (Италия); Kaspars Randohs (Латвия); Inga Gerulskiene (Литва); Alexandre Husting (Люксембург); Robert Portelli (Мальта); Wanda Wendel-Vos (Нидерланды); Mateusz Lach (Польша); Paulo Rocha (Португалия); Ciprian Ursu (Румыния); Robert Ochaba (Словакия); Poljanka Pavletic Smadzija (Словения); Antonio Campos Izquierdo и Ricardo Nacacerrada (Испания); Kajsa Mickelsson (Швеция) и Beelin Baxter (Соединенное Королевство).

Публикация настоящего бюллетеня осуществлена благодаря финансированию, предоставленному правительством Российской Федерации в рамках деятельности Европейского офиса ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними.





Настоящий информационный бюллетень представляет собой результат сотрудничества между ВОЗ, Европейской комиссией и государствами-членами Европейского союза (ЕС). Сбором информации занимались координаторы сети Европейского союза по содействию оздоровительной физической активности с помощью вопросника, в основу которого легли 23 показателя, разработанные в целях мониторинга соблюдения практических рекомендаций ЕС по обеспечению физической активности (1). Помимо данных, полученных с помощью вопросников, в бюллетене представлены обобщенные примеры успешного опыта популяризации физической активности в секторе образования. Справочная информация, методы и исчерпывающие результаты сбора данных приводятся в информационных бюллетенях по физической активности для государств-членов Европейского союза в Европейском регионе ВОЗ, 2018 г. Более подробная информация об используемых определениях, практическом применении и источниках данных о показателях представлена в рабочем документе сотрудников Европейской комиссии, посвященном механизму мониторинга (2).



ВВЕДЕНИЕ

Общеизвестно, что школы играют важную роль в популяризации физической активности среди молодежи. Подавляющее большинство детей и подростков проводят в школе большую часть дня, а это означает, что для выполнения рекомендуемого норматива (60 минут физической нагрузки ежедневно) им должны быть в полном объеме предоставлены соответствующие возможности (3). Именно в школьные годы у молодежи формируются навыки, знания и привычки, от которых будет зависеть их дальнейший образ жизни. Физическая активность не только благотворно отражается на состоянии здоровья ребенка и стимулирует его физическое, умственное и эмоциональное развитие, но также способствует улучшению социальных навыков и успеваемости (4).

Существует несколько моделей повышения уровня физической активности среди школьников. Наиболее широко распространенной практикой являются уроки физкультуры, которые входят в обязательную школьную программу во всех государствах-членах ЕС (5). В то же время количество часов физкультуры в неделю, как обязательных, так и факультативных, и качество преподавания этого предмета в разных странах значительно различаются.

Важным условием высокого качества и регулярности занятий физкультурой и популяризации безопасной физической активности среди школьников является надлежащая подготовка преподавателей физкультуры, которые должны владеть не только традиционными видами спорта, но и навыками общеукрепляющей физической подготовки молодежи. Необходимо предлагать более широкий спектр общедоступных видов физической активности, так как традиционные состязательные виды спорта подходят не всем, причем в первую очередь они зачастую не подходят именно тем, кто особенно нуждается в физической нагрузке (6).

Кроме того, школьные уроки физкультуры, безусловно способствующие повышению уровня физической активности среди молодежи, проводятся, как правило, не чаще, чем несколько раз в неделю. Следовательно, в целях выполнения рекомендуемых нормативов физической нагрузки для детей и подростков необходимо предусмотреть дополнительные возможности для занятий спортом до и после уроков, а также в течение учебного дня. К таким возможностям могут относиться спортивные паузы во время уроков и на переменах и внеклассные программы занятий. Еще одним эффективным способом повысить уровень физической активности являются прогулки, в первую очередь пешком и на велосипеде. Во **вставке 1** описываются несколько основных способов поддержки физической активности до, во время и после школьных занятий.

Школа играет важную роль в популяризации физической активности среди молодежи.

Вставка 1. Основные определения

УРОКИ ФИЗКУЛЬТУРЫ Упорядоченные занятия, которые проводятся учителями, имеющими специальную подготовку, в целях развития физических, социальных, умственных и эмоциональных навыков учащихся.	АКТИВНОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ДО ШКОЛЫ Все способы добраться до школы самостоятельно, а не на транспорте – например, пешком, на велосипеде, на роликах или скейтборде.	СПОРТИВНЫЕ ПАУЗЫ ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНЫХ УРОКОВ Короткие упорядоченные спортивные занятия, которые проводятся во время школьных уроков в целях разминки.	СПОРТИВНЫЕ ПАУЗЫ МЕЖДУ УРОКАМИ Предоставление молодым людям возможностей для занятий спортом и соответствующей инфраструктуры, позволяющей разминаться во время перемены. К ним могут относиться, например, дорожки для ходьбы по периметру школьного стадиона, спортивные площадки и доступный спортивный инвентарь.	ВНЕКЛАССНЫЕ ПРОГРАММЫ УКРЕПЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Предоставление молодым людям возможностей для занятий спортом и соответствующей инфраструктуры (в школах, спортивных клубах или на базе местного сообщества) в целях поощрения физической активности после уроков. Это может включать в себя выполнение «домашнего задания» по физкультуре.
---	--	--	---	--

В настоящем докладе представлено краткое описание программ популяризации физической активности в образовательном секторе государств-членов ЕС и содержатся данные по ряду показателей (вставка 2), позволяющих осуществлять мониторинг занятий физкультурой в начальной и средней школе в странах ЕС. В докладе также приводится обзор различных программ популяризации физической активности в школах, программ специальной подготовки для преподавателей физкультуры и программ поощрения активного передвижения до школы.

В настоящем докладе представлен обзор инструментов популяризации физической активности в учебных заведениях.

Вставка 2. Показатели физической активности, о которых идет речь в докладе

показатель 13	показатель 14	показатель 15	показатель 16
Занятия физкультурой в начальной и средней школе	Программы популяризации физической активности в школах	Продвижение общеукрепляющей физической активности путем подготовки преподавателей физкультуры	Популяризация активного передвижения до школы

Для расчета показателя 13 страны должны были представить информацию об общем количестве часов физкультуры в неделю в классах начальной и средней школы; указать, сколько таких часов являются обязательными, а сколько – факультативными, а также сообщить о наличии контроля качества занятий. Странам также был задан вопрос о существовании государственных программ повышения физической активности до, после и во время школьных занятий (показатель 14), а также о наличии государственных программ популяризации активного передвижения до школы (показатель 16). Дополнительный показатель отражает информацию о том, входит ли курс занятий по общеукрепляющей физической подготовке в программу обучения преподавателей физкультуры, и если да, то носит ли он обязательный или факультативный характер.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В школах всех государств-членов ЕС предусмотрены занятия физкультурой, и, как правило, в школьной программе на них отводится 2 часа в неделю. Во многих случаях количество учебных часов зависит от политики самой школы или программ субнационального уровня. 20 стран представили информацию о том, что в начальных школах предусмотрено обязательное количество часов физкультуры, а еще 21 страна подтвердила, что то же правило действует и в отношении средних школ (рис. 1). В остальных странах занятия физкультурой в школах носили частично или полностью факультативный характер.

Из ответов, полученных на вопросы анкеты, следует, что 20 стран осуществляют контроль качества занятий физкультурой в начальной или средней школе (рис. 2). В государствах-членах ЕС предусмотрены самые разные формы контроля, включая инспектирование школ, проверочные мероприятия, аудит качества, качественные и количественные исследования при участии учащихся и преподавателей, а в некоторых случаях – выполнение целевых показателей в рамках школьной программы.

По данным, представленным 21 страной (75%), в программы обучения преподавателей физкультуры в этих странах включен обязательный или факультативный курс занятий по общеукрепляющей физической подготовке (рис. 3).

Была представлена информация о проведении многочисленных мероприятий, направленных на повышение уровня физической активности до, после и во время школьных занятий. Наиболее распространенной формой популяризации физической активности оказались национальные внеклассные программы занятий спортом, действующие в 19 государствах-членах ЕС. Помимо этого, 14 стран сообщили о наличии национальных инициатив по проведению спортивных пауз в школах; в 14 странах имеются программы активного передвижения до школы, а в 11 – планы по проведению спортивных пауз во время школьных уроков (рис. 4).

Еще 12 стран (43%) заявили, что проводят мониторинг или исследования физической активности в секторе образования, а 18 (75%) подтвердили, что выделяют адресное финансирование в целях поддержки общеукрепляющей физической подготовки. По меньшей мере в 26 странах (93%) имеется как минимум одна программа или план действий по популяризации физической активности в секторе образования.

Рис. 1. Доля стран, в которых, по представленным данным, всё количество часов физкультуры в школе является обязательным

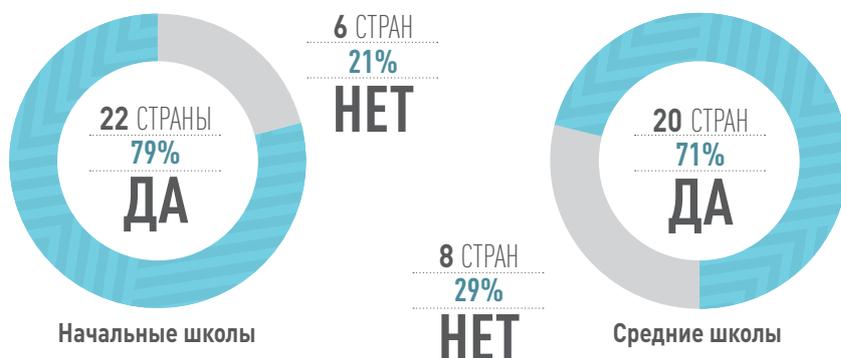


Рис. 2. Доля стран, в которых, по представленным данным, ведется контроль качества занятий физкультурой

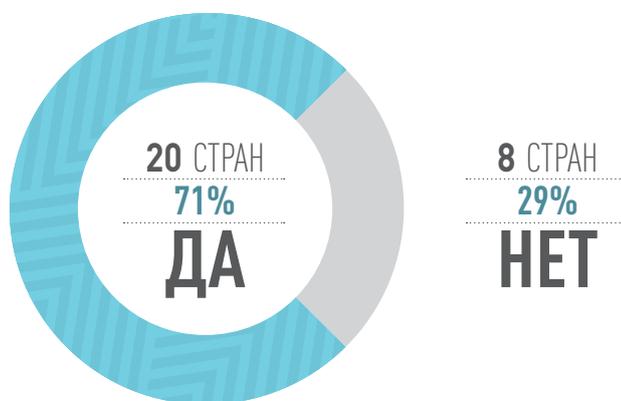


Рис. 3. Доля стран, в которых программа подготовки преподавателей физической культуры включает в себя курс по поддержке физически активного и здорового образа жизни

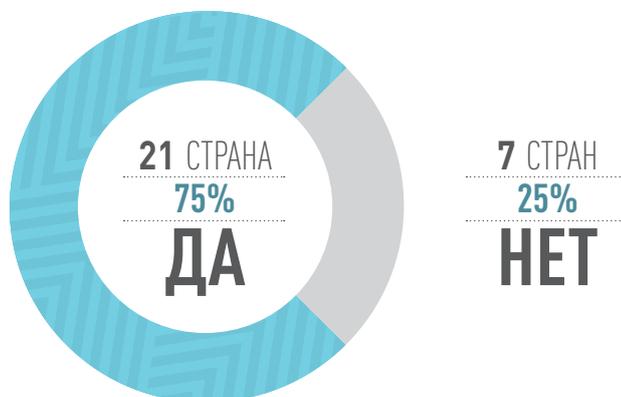


Рис. 4. Доля стран, в которых имеются программы по популяризации физической активности в школах и активного передвижения до школы



ОБСУЖДЕНИЕ

Во всех государствах-членах ЕС уже предусмотрены школьные курсы физической подготовки и различные программы, направленные на поощрение физической активности школьников до, после и во время школьных занятий. Тем не менее на национальном уровне может быть внедрена практика спортивных пауз во время уроков и разминок как часть учебного процесса. Количество часов физкультуры в школьной программе нередко устанавливается на субнациональном уровне, а в некоторых случаях – самими школами. Важными факторами, от которых будет зависеть выполнение учащимися рекомендаций ВОЗ и укрепление потенциала школ в области популяризации физической активности среди молодежи, могут стать увеличение обязательных часов физкультуры в школьной программе и введение стандартов качества занятий.

Не может не вызывать оптимизма тот факт, что физическая культура входит в обязательную школьную программу всех государств-членов ЕС и что везде предусмотрены нормативы или рекомендации по обеспечению надлежащего качества занятий физкультурой. Несмотря на то, что в большинстве школ уроки физкультуры проводятся на еженедельной основе, их качество как внутри одной страны, так и между странами может различаться. Важным условием поддержания высоких стандартов физической подготовки является контроль качества, и для обеспечения надлежащего качества занятий физической культурой разработчики политики могут руководствоваться международными образцами и контрольными списками. Согласно определению ЮНЕСКО, «качественные занятия физической культурой представляют собой четко спланированный, поступательный и всеобъемлющий процесс обучения, который является частью учебной программы дошкольных заведений и заведений начального и среднего школьного образования». Кроме того, такой процесс обучения должен отвечать требованиям развития, с тем чтобы занятия носили общедоступный характер, учитывали способности, когнитивный уровень и культурные особенности всех учащихся, а также способствовали формированию положительного настроения – важного условия более успешной, радостной и полноценной физически активной жизни [7].

Преподаватель физкультуры является для школьников образцом для подражания и играет важную роль в популяризации физической активности и спорта среди детей и молодежи. Для обеспечения высокого качества занятий физкультурой и предоставления соответствующих возможностей всем учащимся, включая в первую очередь тех, кто особенно нуждается в физической активности, такие преподаватели должны иметь надлежащий уровень подготовки, причем не только владеть традиционными видами спорта, но и хорошо понимать важность физической активности для укрепления здоровья. По данным, представленным некоторыми странами, многие преподаватели физкультуры до сих пор не владеют навыками общеукрепляющей физической подготовки. Необходимо принять меры для решения этой проблемы, чтобы с раннего возраста формировать у детей долгосрочную привычку к физической активности и интерес к спорту и другим видам физических упражнений.

Тот факт, что помимо обязательных уроков физкультуры, лишь в очень немногих странах имеются программы поддержки физической активности в течение учебного дня, может объясняться целым рядом причин. Во-первых, количество часов, которые дети

Активное передвижение по пути в школу позволяет повысить общий уровень ежедневной физической активности учащихся.

проводят в школе, ограничено. Было доказано, что физическая активность благотворно отражается на учебном процессе и приносит значительную пользу, включая улучшение концентрации внимания, когнитивной деятельности и успеваемости (4). Предоставление школьникам дополнительного времени для физических упражнений не приведет к падению успеваемости (8). Во-вторых, не у всех преподавателей имеется такой уровень подготовки, который необходим для поддержания физической активности учащихся до, после и во время школьных занятий. В Стратегии в области физической активности для Европейского региона ВОЗ говорится, что «знания и навыки, касающиеся физически активного и здорового образа жизни, должны быть в обязательном порядке включены в программы обучения и повышения квалификации всех будущих учителей, а не только преподавателей физической культуры» (9). Это может положительно повлиять на способность всех без исключения преподавателей поощрять физическую активность учащихся в течение школьного дня и способствовать внедрению практики спортивных пауз на уроках и переменах.

Для организации активного передвижения до школы могут потребоваться значительные усилия и поддержка со стороны не только сектора образования, но и других секторов, включая, например, градостроительную и транспортную отрасли, поскольку детям необходимо обеспечить возможность добираться до школы самостоятельно, а не на транспорте, и обеспечить им должную безопасность. Множество примеров из опыта государств-членов ЕС показывают, что эта схема может быть успешно реализована за счет сотрудничества между соответствующими секторами.

Несмотря на то, что реализация инициатив, дополняющих уроки физической культуры, сопряжена с определенными трудностями, государствам-членам рекомендуется использовать возможности школ по повышению уровня физической активности учащихся. Подобные меры также будут способствовать сплоченности школьного коллектива, а следовательно, большей уверенности детей в себе и укреплению их самооценки (4).

Преподаватели физкультуры являются для школьников значимыми примерами для подражания и играют важную роль в популяризации физической активности и спорта среди детей и молодежи.

УСПЕШНЫЙ ОПЫТ

Государства-члены ЕС представили различные примеры инициатив по популяризации физической активности в системе образования и школах на национальном и субнациональном уровнях. Наиболее распространенные инициативы направлены на повышение качества преподавания физической культуры и увеличение количества таких уроков, а также на поддержку активного передвижения до школы. Согласно ответам, полученным на вопросы анкеты, некоторые из примеров включали в себя внеклассные программы поддержки физической активности, и лишь несколько инициатив предусматривали проведение спортивных пауз во время пребывания в школе и непосредственно на уроках. Эти примеры передового опыта могут служить источником вдохновения для разработчиков политики, для школ и исследователей. Они представляют собой общий обзор мер, которые принимаются для повышения уровня физической активности среди детей и подростков в государствах-членах ЕС.



БЕЛЬГИЯ

«Абонемент на внеклассные занятия спортом» (Sport na school pass)

Программа «Абонемент на внеклассные занятия спортом» (SNS pass) призвана обеспечить всем ученикам средних школ стран экономически приемлемую возможность для занятий спортом после уроков. Цель программы – способствовать тому, чтобы как можно больше школьников, и в первую очередь детей с недостаточным уровнем физической активности, занимались спортом. Эта программа направлена на то, чтобы ознакомить молодых людей с местной спортивной инфраструктурой и побудить их заниматься спортом на протяжении всей жизни. Еще одна задача заключается в том, чтобы создать для учащихся средних школ стимул посещать местные спортивные клубы и организации после занятий. Школьники могут выбирать, где, когда, с кем и как часто они хотят заниматься спортом. Различные виды спортивных занятий составлены с учетом интересов целевой группы и проводятся на разных спортивных площадках или в школах на территории района. Местная программа спортивных занятий составлена при участии муниципальных департаментов спорта, местных спортивных клубов, школ и частных спортивных центров. «Преподаватель по гибкой организации спортивных занятий» (Follo) отвечает за организацию, координацию и сотрудничество с различными партнерами.

В 2017/2018 учебном году в 852 школах 208 муниципалитетов действовали 12 780 таких абонементов. Число преподавателей категории Follo в ближайшее время будет увеличено, а рекомендации по организации внеклассных спортивных мероприятий будут включены в «план занятий» учителей физкультуры. Планируется распространить действие программы на всю территорию Фландрии.



ХОРВАТИЯ

«Площадка для физической активности школьников»

В Хорватии примерно 14% от общего числа основных начальных школ и 83% периферийных школ не располагают спортивным инвентарем. Для того чтобы помочь учителям в организации таких занятий физкультурой, которые учитывали бы потребности детей в физической активности, в рамках национальной программы по защите здоровья «Здоровый образ жизни» было разработано кинезиологическое оборудование, получившее название «Площадка для физической активности школьников». Эта передвижная конструкция состоит из 25 элементов, которые с легкостью поддаются сборке и демонтажу. Материалы, используемые для производства оборудования, были проверены на соответствие требованиям безопасности на факультете машино- и кораблестроения, а само оборудование прошло проверку на функциональность и эксплуатационную пригодность для детей-инвалидов на факультете кинезиологии. Помимо этого, было подготовлено руководство по эксплуатации оборудования для преподавателей.

Министерство здравоохранения провело экспериментальное тестирование «Площадки...» в качестве межотраслевого инструмента для формирования и закрепления у детей школьного возраста привычки к физической активности. Оборудование было установлено в 120 основных начальных школах, где не имелось спортивного инвентаря, и в каждой школе три представителя из числа преподавательского состава прошли обучение по его использованию на практике. В ближайшем будущем планируется установить такое оборудование во всех периферийных школах, где отсутствует спортивный инвентарь, и соответствующим образом подготовить группы из трех преподавателей в каждой из таких школ.



Polygon for Physical Activity
of School Children



<https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2016/10/POLIGON-ZA-TJELESNU-AKTIVNOST-%C5%A0KOLSKE-DJECE.pdf>

КИПР

Бег во имя здоровья

В январе 2018 г. Министерство образования и культуры Кипра совместно с компанией OPAP Limassol International Marathon GSO организовало масштабное мероприятие по бегу для учащихся средних школ. Юношам и девушкам предлагалось принять участие в забегах на дистанции 1500 и 3000 м. Цель мероприятия заключалась в том, чтобы побудить участников более активно заниматься спортом в свободное от школьной учебы время. Школьники, выразившие желание участвовать в соревновании, должны были тренироваться в рамках внеклассных спортивных мероприятий и сдать зачет, проводившийся в каждой из школ в целях отсева части кандидатов на участие в финальном забеге. Школы и, в частности, преподаватели физкультуры получили всю необходимую информацию и инструкции во время семинаров по организации мероприятий. Забег проводился в формате праздничного мероприятия, на нем присутствовали выдающиеся спортивные деятели, с которыми школьники смогли встретиться лично. Среди них были посол честной игры, киприотский футболист Constantinos Charalambidis и киприотский посол #активности на протяжении всей жизни (#Be Active lifelong) Kalli Hadjiosif.



 <http://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/ypp6747a>

 www.goo.gl/xd2nB1

ЧЕХИЯ

«Расскажи о себе»

«Расскажи о себе» – это кампания, которая проводится среди школ, общедоступных учреждений и спортивных клубов, где занимаются дети рома и дети, подвергающиеся риску социальной изоляции. Дети, живущие в неблагоприятных социально-экономических условиях, редко посещают спортивные клубы по причине трудностей, связанных с интеграцией в новую среду, и нехватки средств. Профильные клубы, как правило, не располагают спортивным оборудованием, необходимым для активного отдыха детей на свежем воздухе.

В мае 2016 г. в этой кампании приняли участие около 60 школ и общедоступных учреждений, расположенных в неблагополучных районах. В общей сложности ее участниками стали семь начальных и специальных школ и 12 общедоступных учреждений для детей и молодежи. Они занимались организацией спортивных состязаний и конкурсов по различным дисциплинам, среди которых наибольшей популярностью пользовались пинг-понг, легкая атлетика и игры с мячом. В рамках кампании детям было предложено записывать или иным образом фиксировать собственный опыт участия в спортивных мероприятиях, чтобы тем самым побуждать их к физической активности в тех сферах, которые представляют для них интерес. Цель таких рассказов заключалась в том, чтобы продемонстрировать детям, что спорт помогает преодолевать препятствия и повышать качество жизни во всех ее проявлениях. Продолжительность кампании составила два года, и в настоящее время планируется продолжить реализацию и расширить сферу охвата.

 <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/je-to-i-tvuj-pribeh-kampan>

ДАНИЯ

45 минут физических упражнений для школьников каждый день

В 2013 г. в рамках школьной реформы был введен норматив ежедневной физической нагрузки. Учащиеся государственных начальных и средних школ должны ежедневно посвящать 45 минут физическим упражнениям в целях обеспечения постоянных и более высоких показателей успеваемости, здоровья и общего благополучия. Школа самостоятельно принимает решение о том, каким образом эти 45 минут физических упражнений должны быть распределены в течение школьного дня. Они могут проводиться на уроках или в специально отведенное для разминки время. Министерство публикует на сайте мотивационные материалы и призывает преподавателей ознакомиться с методами проведения физических упражнений в классе. Школам и муниципалитетам оказывается помощь в составлении систематизированных и четких планов. Особое внимание уделяется таким вопросам, как мотивация и заинтересованность учащихся и разнообразие занятий.

Спортивные мероприятия могут быть организованы совместно с местными спортивными клубами и компаниями и иметь более высокую продолжительность. Они могут проводиться в классах, на спортивных и игровых площадках или в зеленых зонах вокруг школы. Планируется продолжить практику совмещения обычных уроков и физических упражнений и включения таких упражнений в программу начальной и средней школы.

Результаты оценки данной инициативы свидетельствуют о том, что проведение физических упражнений на уроках датского языка и математики способствовало улучшению самочувствия и успеваемости школьников. Помимо этого, 14% учителей в настоящее время включают физические упражнения в план занятий на ежедневной основе, а 74% преподавателей следуют этой практике раз в неделю. Лишь 2% никогда не проводят разминок на своих уроках. Сами учащиеся подтверждают, что практика спортивных пауз в время урока способствует поддержанию тишины в классе и благотворно отражается на концентрации внимания и изучении материала.

ЭСТОНИЯ

Пересмотр концепции преподавания физической культуры

Одна из целей Базовой политики Эстонии в области спорта на период до 2030 г. заключается в пересмотре концепции преподавания физкультуры, с тем чтобы включить в нее пропаганду физической активности, здорового образа жизни и интереса к спорту на протяжении всей жизни. В краткосрочной перспективе данная политика преследует цель повышения уровня информированности всех школьников о важности физической активности для здоровья.

Вместо традиционного преподавания физкультуры в школе должны быть введены программы физических упражнений, которые будут проводиться на всех уровнях школьной системы и соответствовать современным требованиям. Для выполнения этой задачи необходимо пересмотреть цели физических упражнений и программу спортивных занятий, более активно включать такие упражнения в школьное расписание в качестве элемента других уроков и проводить обучающие курсы по основным видам упражнений (бег, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах, ориентирование на местности) и играм. Задача заключается в том, чтобы сформировать у школьников интерес к физическим упражнениям и спорту и привычку к такого рода занятиям. Были подготовлены новые версии программы физической подготовки в школах.



<http://www.kul.ee/et/tegevused/sport/arengustrateegia-eeesti-sport-2030>

«Школы в движении»

Проект «Школы в движении» представляет собой многокомпонентный подход к поддержке физической активности в школах за счет проведения спортивных пауз на уроках и переменах, внедрения практики активного передвижения, популяризации физической активности на протяжении всей жизни на уроках физкультуры и создания условий для занятий спортом как внутри зданий, так и на открытых площадках. Основной отличительной чертой проекта является тот факт, что в выработке решений по популяризации активного образа жизни принимают участие все сотрудники школы, а также школьники и их родители.

Школам предлагается множество различных идей по стимулированию физической активности учащихся во время перемен. Школы, принимавшие участие в эксперименте, использовали те решения, которые наилучшим образом отвечали их интересам. В числе примеров таких решений можно назвать танцевальные паузы, установку спортивного инвентаря для занятия физическими упражнениями во время перемен, активный отдых на свежем воздухе в перерывах между уроками, бег с препятствиями и реорганизацию окружающего пространства. Помимо этого, учащиеся, которые являются лидерами на спортивно-игровых площадках (как правило, это старшеклассники), обучают навыкам организации активных игр для школьников младших классов во время перемен.

Что касается физической активности во время уроков, то преподаватели экспериментальных школ принимают участие в семинарах, на которых рассказывается о возможностях организации разминок во время школьных занятий, например проведения спортивных пауз на уроках, а также включения физических упражнений в программу уроков, в том числе под открытым небом. Специально разработанные вспомогательные материалы и рекомендации были распространены среди преподавателей, которым рекомендуется делиться наиболее успешным опытом.

Проект «Школы в движении» пользуется поддержкой Министерства по социальным вопросам, Министерства культуры и Министерства образования и научных исследований Эстонии.

ФИНЛЯНДИЯ

«Финские школы в движении»

«Финские школы в движении» – это государственная программа по популяризации физической активности среди учащихся финских общеобразовательных школ. Школы и муниципалитеты, принимающие участие в программе, проводят в жизнь собственные планы по повышению уровня физической активности детей в школе. Их цель заключается в создании дополнительных условий для организации физических упражнений на уроках, переменах и после занятий в целях улучшения самочувствия школьников, снижения предрасположенности к сидячему образу жизни и повышения успеваемости, а также поощрения участия учащихся и их активного передвижения до школы.

Программа проводится Государственным агентством Финляндии по вопросам образования и Министерством культуры и образования страны. Финансирование программы ведется за счет средств национальной лотереи, а за ее координацию отвечает Исследовательский центр по спортивным и медико-санитарным дисциплинам.

Этап апробации проекта «Финские школы в движении» был начат в 2010–2012 гг. В мае 2017 г. в программе принимали участие более 90% муниципалитетов и 80% общеобразовательных школ (2000 школ). Это один из основных образовательно-учебных проектов, входящих в государственную программу. Планируется распространить действие проекта на всю страну, чтобы дети в школах посвящали физической активности не менее одного часа в день.



TARTU ÜLIKOOL
liikumislabor



<http://liikumislabor.ut.ee/avaleht>



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



<https://liikuvakoulu.fi/english>

ФРАНЦИЯ

Меры по повышению уровня физической активности подростков и минимизации сидячего образа жизни (ICAPS)

Французская программа «Меры по повышению уровня физической активности подростков и минимизации сидячего образа жизни» (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité, ICAPS) опирается на социально-экологический подход и предусматривает несколько направлений и шагов, включая работу по изменению восприятия физической активности и созданию соответствующих стимулов, обеспечению общественной поддержки в деле популяризации активного образа жизни, побуждению молодежи к более активным занятиям спортом, созданию благоприятных условий для физической активности в помещении и на свежем воздухе, в свободное время и в повседневной жизни, а также популяризации ежедневных прогулок пешком или с использованием спортивных транспортных средств. Программа проводилась в форме рандомизированного контролируемого испытания, в котором приняли участие 1000 шестиклассников из восьми школ департамента Нижний Рейн. В период с 2002 по 2006 гг. осуществлялся ежегодный контроль реализации программы в форме анкетированных опросов и медицинских осмотров.

За координацию проекта отвечает многосторонний руководящий комитет под председательством Национального института профилактики и просвещения в области здоровья. Опираясь на опыт ICAPS, сотрудники ICAPS и Национального института подготовили руководство для лиц, ответственных за разработку и внедрение стратегии популяризации физической активности среди детей и молодежи. Методы и примеры практической реализации проекта ICAPS включены в специальный «комплект инструментов».

ГЕРМАНИЯ

Национальные рекомендации по повышению уровня физической активности и популяризации активного образа жизни

В рамках государственного плана действий «Быть в форме», представляющего собой национальную инициативу по популяризации здорового питания и физической активности, были разработаны соответствующие национальные рекомендации. Начиная с 2008 г. план действий «Быть в форме» служил базовым компонентом для различных мероприятий, направленных на долгосрочное улучшение качества питания граждан и поддержку активного образа жизни. Национальные рекомендации по повышению уровня физической активности и поддержке активного образа жизни были представлены в 2014 г. межотраслевой рабочей группой по популяризации активного образа жизни при Федеральном министерстве здравоохранения, благодаря финансированию которого был реализован данный проект.

Рекомендации по повышению уровня физической активности и поддержке активного образа жизни предназначены для специалистов и профильных организаций, включая всех экспертов и организации в области спорта (например, спортивные клубы), образования (например, школы и детские сады), здравоохранения (например, организации по страхованию здоровья), местного самоуправления (например, организации по вопросам градостроительства и территориального планирования), политики (например в области здравоохранения и образования) и других сфер жизни общества, которые прямо или косвенно влияют на разработку и внедрение мер по популяризации физической активности или физических упражнений как части здорового образа жизни.



Un nouveau guide à découvrir



<http://www.mangerbouger.fr/pro/collectivites-locales/agir-74/favoriser-l-activite-physique/212-promouvoir-l-activite-physique-des-jeunes.html>



<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/b/bewegungsempfehlungen/?L=0>



<https://www.sport.fau.de/files/2015/05/National-Recommendations-for-Physical-Activity-and-Physical-Activity-Promotion.pdf> (English version).

Они служат для соответствующих заинтересованных лиц и организаций научным руководством, касающимся как повседневной работы, так и разработки стратегий будущих мероприятий по популяризации физической активности.

Национальные рекомендации по повышению уровня физической активности и популяризации активного образа жизни были опубликованы в 2016 г. и распространяются на все возрастные группы, включая взрослых людей, имеющих хронические заболевания. Следующим этапом является распространение национальных рекомендаций, и предлагаемые методы, включая информационные материалы для целевых групп, были вынесены на обсуждение заинтересованных лиц из разных отраслей. В настоящее время ведется подготовка брошюры с рекомендациями по повышению уровня физической активности в различных учреждениях, включая детские сады, школы, учреждения долговременного ухода и рабочие пространства.

ГРЕЦИЯ

Программа «Плавание для школьников»

В программе «Плавание для школьников» особый упор делается на групповую активность и обучение детей навыкам командной работы в рамках занятий плаванием. В соответствии с этим экспериментальным подходом, учащиеся 8–9 лет в игровой форме изучают базовые правила безопасности и гигиены и знакомятся с водной средой. Благодаря активному участию дети получают возможность развивать личные и социальные навыки.

Программа рассчитана на один триместр и включает в себя 12 обязательных уроков плавания, которые входят в учебный курс физкультуры, предусмотренный в каждой школе. В 2015 г. соответствующий экспериментальный проект был начат в школах Афин, а в 2016 г. его действие распространилось на всю Грецию (40 тыс. школьников, 2210 групп). К настоящему моменту в программе приняли участие 2800 групп, а общая численность школьников, присоединившихся к проекту на национальном уровне, составила 44 тыс. человек.

ВЕНГРИЯ

Адаптация национальной проверки физической подготовки школьников (NETFIT®) для детей с особыми образовательными потребностями

Национальная проверка физической подготовки школьников (NETFIT®) – это тест на физическую подготовку, который проводится с помощью онлайн-программного обеспечения, разработанного совместно Венгерской федерацией школьного спорта (HSSF) и Институтом Купера. С 2014/2015 учебного года все школы Венгрии должны использовать NETFIT для оценки уровня физической подготовки школьников начиная с 5-го класса и старше.

В 2016 г. Федерация опубликовала адаптированную версию для учащихся с особыми образовательными потребностями. К тестированию прилагалась вторая редакция руководства NETFIT® и тематические видеoinструкции. Данные, полученные по итогам тестирования, используются для контроля индивидуальных и групповых изменений в состоянии физической подготовки школьников с особыми образовательными



потребностями. Возможна разработка национальных программ по обеспечению регулярной физической активности, направленных на повышение уровня физической подготовки таких учащихся, что позволит улучшить состояние их здоровья и спортивную форму. Венгерская федерация школьного спорта предоставляет информационные материалы и проводит региональные семинары для преподавателей в целях ознакомления с новыми методическими возможностями NETFIT®. Предложение о кодификации методов NETFIT® в настоящее время адаптируется и будет включено в обязательную систему измерений NETFIT® в 2018/2019 учебном году.

ИРЛАНДИЯ

Образовательная программа, направленная на улучшение самочувствия учащихся средних классов «Юниорский цикл»

Реализация программы «Юниорский цикл» (Junior cycle) была начата в 2017 г.: ее участниками стала группа школьников, которые перешли из начальной школы в средние классы. Программа рассчитана на три года и включает в себя не менее 300 часов занятий, направленных на улучшение физического, душевного, эмоционального и социального самочувствия и повышение выносливости школьников. Поскольку от самочувствия учащихся напрямую зависят их успеваемость и общее благополучие, оно является краеугольным камнем экспериментальной программы «Юниорский цикл». Программа включает в себя занятия физкультурой, а также освещение гражданской, социальной и политической проблематики и вопросов, связанных со здоровьем. Программа носит обязательный характер для всех средних школ Ирландии (более 700 школ), и ежегодно число школьников, принимающих участие в «Юниорский цикл», увеличивается приблизительно на 60 тыс. человек. Программа проводится при поддержке Министерства здравоохранения и Управления по делам здравоохранения.



<https://www.education.ie/en/Publications/Policy-Reports/Framework-for-Junior-Cycle-2015.pdf>

ИТАЛИЯ

Спортивные классы

«Спортивные классы» – это проект, который проводится при содействии и непосредственном участии Министерства образования, вузов и научных институтов Италии и итальянского национального Олимпийского комитета. Он пользуется поддержкой органов государственного, регионального и территориального управления страны, которые сотрудничают на всех уровнях проекта. Его цель заключается в популяризации физкультуры и физической активности среди учащихся начальных классов при участии учителей и директоров школ, самих школьников и членов их семей. Важным элементом проекта являются «школьные спортивные консультанты», которые проходят специальный курс подготовки для работы в рамках проекта. Они раз в неделю проводят для школьных учителей часовой инструктаж, посвященный физической активности, отвечают за организацию спортивных мероприятий дважды в год и оказывают преподавателям поддержку в вопросах популяризации физической активности и привлечения к участию детей-инвалидов. Консультанты, как правило, выступают в роли посредников между школой и местной системой спортивных учреждений. Подготовка преподавателей и консультантов осуществляется с помощью материалов, опубликованных онлайн. Помимо этого, для поощрения занятий спортом и физической активности среди учащихся школам предоставляется необходимый спортивный инвентарь.



www.progettosportdiclasse.it

Продолжительность программы в 2017/2018 учебном году составила 22 недели, в ней приняли участие учащиеся 26 781 класса из 3026 учебных заведений и 3153 консультанта. В 2018 г. цель проекта заключалась в расширении участия школ, обеспечении не менее двух часов физкультуры в неделю и привлечении внимания к образовательной значимости спорта как фактора развития и средства реализации личного и коллективного потенциала.

ЛАТВИЯ

«Спорт для всех»

Цель проекта «Спорт для всех» (Sporto visa klase) заключается в упрочении роли спорта в жизни общества, пробуждении у детей интереса к регулярным физическим упражнениям и контролю влияния физической активности на состояние их здоровья. Проект проводится Олимпийским комитетом Латвии в сотрудничестве с рядом предприятий и при финансовом участии Министерства образования и науки. Проект был начат в 2014 г. и ориентирован на учащихся 2–6-х классов.

Помимо двух обязательных уроков физкультуры в неделю участникам проекта предлагается еженедельно посещать еще три факультативных занятия, что позволит обеспечить выполнение дневной нормы физической активности. Одно из этих занятий будет посвящено общеукрепляющей физической подготовке, второе – обучению навыкам игры в футбол, а третье – плаванию или спортивным упражнениям на свежем воздухе. Мониторинг реализации программы будет осуществляться в рамках исследования, предусматривающего сопоставление таких параметров, как антропометрические характеристики, режим питания и сна, уровень мотивации, успеваемость и осанка. В 2018/2019 учебном году, который станет пятым годом реализации проекта, в программе примут участие более 8 тыс. учащихся 348 классов из более чем 70 муниципалитетов. Основная задача заключается в наращивании количества участников, чтобы активный образ жизни стал нормой для как можно большего числа школьников.



<http://sportovisaklase.olimpiade.lv/lv/jaunumi/foto-galerija/sporto-visa-klase-4-sezonas-atklasana-693/26662>

ЛИТВА

«Давайте двигаться» (Judėkim)

Социально-просветительский проект «Давайте двигаться» (Judėkim) представляет собой долгосрочную кампанию по информированию людей о пользе физической активности и спорта, посвященную в первую очередь популяризации здорового образа жизни среди школьников. Основной идеей проекта является обмен передовым опытом между школами и детскими садами и распространение информации об эффективных занятиях физкультурой. Школам рекомендуется прилагать больше усилий для вовлечения родителей в общие занятия спортом и принять участие в конкурсе «Наш класс занимается спортом», загрузив соответствующие видеоматериалы на сайт проекта. Одной из составляющих частей проекта, в реализации которой принимает участие Литовская ассоциация преподавателей физкультуры, является программа «10 лучших уроков физкультуры – прямая трансляция», предназначенная для обмена успешным опытом и распространения множества новых, оригинальных и творческих методик преподавания физкультуры, позволяющих пробудить у школьников интерес к спорту. Эта кампания проводится при финансовом содействии Фонда поддержки спорта и физической культуры и широко освещается в СМИ. Благодаря тому, что занятия транслируются в прямом эфире на самой популярной веб-платформе



<http://judekim.lt/lt/naujienos>

Литвы (www.delfi.lt), их может увидеть обширная зрительская аудитория. В проекте принимают активное участие выдающиеся спортсмены, которые убеждают молодых людей в необходимости вести здоровый и спортивный образ жизни.

В период с 2014 г. в конкурсе «Наш класс занимается спортом» в рамках проекта ежегодно принимали прямое участие около 140 школ, тогда как остальные следили за новостями и знакомились с рекомендациями по самостоятельной организации физической активности в режиме онлайн.

ЛЮКСЕМБУРГ

«Активные школы»

«Активные школы» – это проект, направленный на повышение уровня физической активности среди учащихся начальных школ Люксембурга. Он впервые был проведен в трех начальных школах страны в период с 2014 по 2016 гг., а начиная с 2016 г. число таких школ увеличилось до 10. Все школы, принимающие участие в проекте, обязуются выделять дополнительно 15–20 минут в день для физических упражнений. В течение первого года программы в школах была введена практика спортивных пауз, а второй год предусматривал также использование методики активного обучения. Преподавателям и воспитателям были выданы бесплатные комплекты дидактических материалов и карточек с упражнениями для разных блоков программы.

За мониторинг и оценку проекта отвечал Университет Люксембурга. Результаты оценки показали, что методика активного обучения применялась от пяти до десяти раз в неделю, что свидетельствовало о ее популярности у преподавателей и учащихся. Это подтвердили и отзывы родителей, 60% которых заявили, что их дети стали получать больше удовольствия от физических упражнений и что атмосфера в классе, успеваемость и слаженность работы в коллективе значительно улучшились. Эти ответы были получены в результате специализированного опроса. В 2007 г. Министерство по вопросам просвещения, детства и юношества наградило школы, включившие ежедневные физические упражнения в стандартный распорядок дня учащихся, знаком «Эффективное решение», подтвердив тем самым свои намерения придать программе статус общенациональной.

НИДЕРЛАНДЫ

«Совместная учеба, отличные результаты»

Проект «Совместная учеба, отличные результаты» (Samen leren, goed presteren) представляет собой ситуационное исследование, в рамках которого анализируется опыт начальной школы в Гааге, включившей в учебный план занятия физкультурой и физическую активность. В школе проводятся уроки физкультуры продолжительностью три часа в неделю и выделяются дополнительные часы на занятия спортом, таким как, например, боевые искусства, теннис и волейбол. Программа также направлена на поддержку физической активности школьников во время и после уроков. Школьный двор спроектирован таким образом, чтобы детям было удобно и интересно заниматься спортом. Все виды физической активности разделены по уровню состязательности и личного контакта с учетом способностей разных детей.



<https://www.onderwijsraad.nl/upload/documents/tinymce/presentatie-De-Springbok.pptx.pdf>

ПОЛЬША

«Школьный спортивный клуб»

Программа «Школьный спортивный клуб» (Szkolny klub sportowy) предназначена для учащихся начальной и средней школы и направлена на поощрение физической активности, в первую очередь среди детей и подростков с низким уровнем физической подготовки и отсутствием навыков активного отдыха. В рамках программы детям предоставляются дополнительные возможности для занятий спортом под наблюдением преподавателя физкультуры. В соответствии с условиями программы школам выделяется финансирование для оплаты услуг преподавателей физкультуры, которые в свободное от школьных уроков время на регулярной основе проводят разнообразные современные и интересные спортивные занятия для школьников. Продолжительность одного занятия составляет 60 минут, занятия проводятся дважды в неделю и рассчитаны не менее чем на 15 участников. Второй этап программы начался в январе 2018 г. и продолжится до декабря 2018 г.

За период с 2017 г. в программе приняли участие 26 344 школьника, 15 970 учебных групп и 14 542 преподавателя. Общее количество часов таких занятий, проведенных в школах разных уровней во всех регионах Польши, составило 639 321.



https://www.szkolnyklubsportowy.pl/uploaded_files/14949698911000_sks-logo-gotowe-01.jpg

ПОРТУГАЛИЯ

CicloExpresso do Oriente

Активное передвижение до школы является одной из основных форм физической активности, доступных детям младших классов, а следование этой практике способствует выполнению ряда целей в области устойчивого развития Организации Объединенных Наций. Проект «CicloExpresso do Oriente», название которого переводится как «Восточный велоэкспресс», состоит в том, что дети из восточной части Лиссабона группами добираются до школы на велосипедах в сопровождении родителей (из расчета не менее одного взрослого на четверых детей). Этот проект был организован группой родителей – поклонников велосипедного спорта из числа местных жителей при поддержке районного приходского совета и школьных родительских комитетов. Дети, принимающие участие в этой инициативе, должны уметь хорошо кататься на велосипеде и строго соблюдать правила, например всегда ехать колонной за взрослым, возглавляющим группу. Присоединиться к «велоэкспрессу» можно в разных точках маршрута или на соответствующих «станциях».

Реализация программы была начата 15 мая 2015 г., когда на «велоэкспрессе» в школу отправились первые 12 детей. На протяжении всего учебного полугодия такой «велоэкспресс» курсировал до школы каждую пятницу, а в следующем полугодии к инициативе присоединились ученики и родители из других школ, создав «велолинии» на новых маршрутах. В ближайшем будущем планируется увеличить число таких «велолиний», школ-участниц, еженедельных «велоэкспрессов» и детей и родителей, которые регулярно участвуют в этой инициативе.



<https://cicloexpressodoorientе.wordpress.com/>

РУМЫНИЯ

Общественные рекомендации по здоровому питанию и физической активности для школ и детских садов

В целях формирования у детей навыков здорового образа жизни в Румынии были разработаны общественные рекомендации для всех преподавателей и других специалистов по работе с детьми (включая медсестер и школьных врачей), ответственных за организацию мероприятий, которые могут способствовать повышению грамотности в вопросах здоровья в школах и детских садах. В рекомендациях, которые были разработаны с учетом особенностей поведения детей, выявленных в ходе исследования «Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья», предлагаются четыре основных меры, направленные на то, чтобы дети вели достаточно активный образ жизни (в соответствии с рекомендациями ВОЗ), регулярно завтракали, потребляли в достаточном объеме овощи и фрукты и пили только воду. В руководстве представлено 45 инструментальных методик для преподавателей, воспитателей и работников здравоохранения.

Сведения о числе школ, которые следуют данным рекомендациям при проведении тематических мероприятий, и количестве участников этих мероприятий ежеквартально публикуются в рамках Национальной программы Министерства здравоохранения по оценке, популяризации здоровья и санитарному просвещению. Было напечатано 16 800 экземпляров рекомендаций для распространения на территории всей страны. За три года реализации программы соответствующую подготовку прошли более 2500 местных работников сферы образования и здравоохранения, а более 450 тыс. детей получили необходимую информацию и выработали здоровые привычки питания и физической активности. Рекомендации будут распространены среди всех остальных школ и детских садов в соответствии с указаниями Национальной стратегии здравоохранения на 2014–2020 гг.



<https://insp.gov.ro/sites/1/rezultate/>

СЛОВЕНИЯ

Система надзора SLOfit

Начиная с 1987 г. для контроля физического развития и двигательных навыков детей и подростков в Словении была введена система мониторинга SLOfit. С помощью этой системы на ежегодной основе проводится систематическая оценка физических характеристик примерно 90% словенских детей в возрасте 6–19 лет. Это обследование, включая процедуры работы с лицами из группы риска, было включено в обновленную систему регулярных медосмотров.

В 2016 г. было представлено веб-приложение My SLOfit, которое позволяет школьникам и их родителям, а также врачам и преподавателям физической культуры, ознакомиться с результатами оценки SLOfit. Эта информация помогает родителям, преподавателям и врачам принимать осознанные решения относительно школьной и внеклассной физической активности и пищевых привычек детей. Приложение позволяет планировать и проводить в школах оздоровительные спортивные мероприятия с учетом индивидуальных потребностей учащихся.



<http://en.slofit.org/>

<https://moj.slofit.org/Prijava>

ИСПАНИЯ (ГАЛИСИЯ)

Результаты оценки состояния физического здоровья

Datos sobre la valoración de la condición física saludable (DAFIS) – это официальная система, с помощью которой специалисты по физической культуре и спорту следят за состоянием физического здоровья жителей Галисии – как отдельных лиц, так и целых групп. В рамках системы предусмотрены различные тесты на уровень физической подготовки, включая аэробную выносливость и работоспособность населения в целом, а также меры по повышению качества консультаций и рекомендаций по вопросам здоровья. Этот инструмент будет использоваться в школах для оценки уровня физической подготовки учащихся. Система DAFIS и план действий под названием «Здоровая Галисия» (Galicia saludable) были разработаны под руководством министра спорта. В план входит целый ряд различных образовательных программ по популяризации спорта и физической активности в школах.



 <https://dafis.xunta.es/es/>

ШВЕЦИЯ

Важность организации уличного пространства для игровой деятельности, обучения и здоровья детей

В соответствии с нормами системы образования Швеции школы должны обеспечивать ученикам условия для физической активности в течение всего учебного дня, а учащиеся должны иметь возможность для развития различных спортивных навыков и проявления интереса к физическим упражнениям и активному отдыху на природе. В шведской системе градостроительства предусмотрено несколько инструментов для выполнения этой задачи. Пришкольная территория считается важным элементом инфраструктуры, необходимой для игр и обучения детей и укрепления их здоровья. В связи с этим, согласно законодательству страны, на участках, предназначенных для строительства школ, детских садов, центров детского досуга и иных подобных учреждений, или на прилегающих к ним территориях должна быть предусмотрена достаточно просторная открытая площадка для игр и активного отдыха. В случае невозможности одновременного размещения автостоянки и площадки для активного отдыха предпочтение должно отдаваться открытой площадке.

 <https://dafis.xunta.es/es/>

Национальный совет жилищного обеспечения, строительства и городского планирования опубликовал общие разъяснения относительно положений и рекомендаций, в которых особо отмечалась важность открытых площадок с точки зрения игр, обучения и укрепления здоровья детей, а также относительно других соответствующих нормативных документов. Публикация общих разъяснений и рекомендаций повлекла за собой увеличение числа местных инструкций по организации достаточного открытого пространства на территории школ и детских садов. В 2016–2018 гг. образовательные учреждения получили возможность обращаться за государственным финансированием в целях повышения уровня физической активности школьников и воспитанников детских садов за счет модернизации и совершенствования уличной инфраструктуры. Так, благодаря обустройству уличных площадок нескольким школам удалось создать условия для организации спортивных перерывов и внеклассного активного отдыха. Например, с помощью полученных средств школа для детей с задержкой умственного развития смогла построить площадку, адаптированную к нуждам таких детей, которые благодаря этому получили возможность свободно передвигаться. В то же время, согласно результатам национального исследования, в ходе которого оценивались размеры и обустройство

открытых площадок в школьных дворах и их доступность для детей, в период с 2014 по 2017 гг. доля такого открытого пространства из расчета на одного ребенка снизилась на 8%, причем наблюдается значительный разрыв между показателями разных регионов и муниципалитетов и между государственными и частными школами.

СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО (АНГЛИЯ)

«В школу пешком»

Программа «В школу пешком» была разработана в 1997 г. благотворительной организацией «Ливинг стритс» (Living Streets, «Живые улицы»). Цель этой программы – мотивировать учащихся начальных и средних школ Англии добираться до школы пешком. Это способствует повышению физической активности английских детей и одновременно – снижению уровня загрязнения атмосферы и объема выбросов CO₂: многие родители и воспитатели перестают возить детей в школу на машине, и в результате сокращается количество автомобилей на дорогах. В соответствии с программой, физические упражнения также используются на уроках для повышения способностей к концентрации и лучшего усвоения детьми учебного материала. Программа финансируется Министерством транспорта.

В 2017 г. к инициативе “WOW”, участникам которой в рамках программы «В школу пешком» предлагается добираться до школы пешком независимо от времени года, присоединился миллион учеников из 4000 школ Англии. Для учащихся средних классов была разработана похожая инициатива под названием «Дай ногам волю» (“Free your feet”), направленная на то, чтобы убедить детей в течение недели проходить весь путь до школы или хотя бы его часть пешком. Согласно результатам внутреннего исследования местного Фонда экологически чистого транспорта, после участия в программе на протяжении 1 года число детей, которые предпочитают ходить в школу пешком, увеличилось на 23%, а количество автомобилей возле школьных ворот, наоборот, сократилось на 30%.



<https://www.livingstreets.org.uk/what-we-do/walk-to-school>

СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО (СЕВЕРНАЯ ИРЛАНДИЯ)

Программа активного передвижения до школы

Цель программы «Активное передвижение до школы» состоит в том, чтобы увеличить число школьников, которые добираются до школы самостоятельно, а не на транспорте. Начиная с 1995 г. в Северной Ирландии неуклонно снижалось число детей, которые предпочитают ходить в школу пешком или ездить на велосипеде, тогда как доля тех, кого возят на автомобиле, напротив, росла. В 2016/2017 учебном году эта программа была внедрена в 229 школах, что составляет 22% от всех школ страны. В результате к концу учебного года доля детей, добравшихся до школы пешком, на велосипеде или самокате, выросла с 36% до 46%, а доля школьников, которых возили на автомобиле, сократилась с 56% до 47%. Эта программа, которая финансируется за счет средств Министерства здравоохранения и Департамента инфраструктуры, будет действовать до 2021 г.



<https://www.sustrans.org.uk/sites/default/files/images/files/AST%202016-17%20Summary%20Report.pdf>

СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО (УЭЛЬС)

«Миля в день»

«Миля в день» представляет собой общеоздоровительную инициативу, которая проводится в Уэльсе в целях популяризации активного образа жизни среди школьников. Цель программы – мотивировать детей ежедневно выходить из школы на 15-минутную прогулку или пробежку, поскольку это является простой и не требующей затрат возможностью для физической активности. Такие упражнения позволят повысить уровень усвоения детьми учебного материала, привлечь их внимание к важности укрепления собственного здоровья и развить их социальные навыки и умение работать в коллективе. Программа проводится при поддержке правительства Уэльса, Министерства здравоохранения Уэльса и ряда частных и государственных организаций. Программа «Миля в день» проводится в Уэльсе с марта 2017 г., и на сегодняшний момент в ней принимают участие более 280 школ.



 <https://thedailymile.cymru/>

БИБЛИОГРАФИЯ

1. EU physical activity guidelines – recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity. Brussels: European Union; 2008 (http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
2. A monitoring framework for the implementation of policies to promote health enhancing physical activity (HEPA), based on the EU Physical activity guidelines. Commission staff working document. Brussels: European Commission; 2013 (<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:52013SC0310&from=EN>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
3. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010:60 (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
4. Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7(1):40.
5. Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 Member States of the European Union of the WHO European Region. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2015:27.
6. Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Educ Res.* 2006;21(6):826–35.
7. Quality physical education (QPE) guidelines for policy-makers. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 2015 (<http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
8. Promoting physical activity in schools: an important element of a health-promoting school. Geneva: World Health Organization; 2007 (http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43733/9789241595995_eng.pdf, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).
9. Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.. Копенгаген: Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения; 2016 (<http://www.euro.who.int/ru/publications/abstracts/physical-activity-strategy-for-the-who-european-region-20162025>, по состоянию на 30 декабря 2018 г.).

Европейское региональное бюро ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – специализированное учреждение Организации Объединенных Наций, созданное в 1948 г., основная функция которого состоит в решении международных проблем здравоохранения и охраны здоровья населения. Европейское региональное бюро ВОЗ является одним из шести региональных бюро в различных частях земного шара, каждое из которых имеет свою собственную программу деятельности, направленную на решение конкретных проблем здравоохранения обслуживаемых им стран.

Государства-члены

Австрия
Азербайджан
Албания
Андорра
Армения
Беларусь
Бельгия
Болгария
Босния и Герцеговина
Бывшая югославская Республика Македония
Венгрия
Германия
Греция
Грузия
Дания
Израиль
Ирландия
Исландия
Испания
Италия
Казахстан
Кипр
Кыргызстан
Латвия
Литва
Люксембург
Мальта
Монако
Нидерланды
Норвегия
Польша
Португалия
Республика Молдова
Российская Федерация
Румыния
Сан-Марино
Сербия
Словакия
Словения
Соединенное Королевство
Таджикистан
Туркменистан
Турция
Узбекистан
Украина
Финляндия
Франция
Хорватия
Черногория
Чехия
Швейцария
Швеция
Эстония

Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения

UN City, Marmorvej 51,
DK-2100, Copenhagen Ø, Denmark
Тел.: +45 45 33 70 00
Факс: +45 45 33 70 01
Эл. почта: eurocontact@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int