



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



ЮНЫЕ И ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ

повышение
привлекательности
физической актив-
ности для детей
и молодежи –
набор ориентиров



Авторы: Paul Kelly, Anne Matthews и Charlie Foster
Кафедра общественного здравоохранения,
Оксфордский университет, Соединенное Королевство



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро

ЮНЫЕ и ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ

**повышение
привлекательности
физической актив-
ности для детей
и молодежи –
набор ориентиров**



Настоящая публикация базируется на результатах проекта "Сетевой обмен информацией по вопросам физической активности", финансируемого из фондов Европейского союза в рамках программы ЕС по здравоохранению на 2008–2013 гг.

Авторы: Paul Kelly, Anne Matthews и Charlie Foster
Кафедра общественного здравоохранения,
Оксфордский университет, Соединенное Королевство

Резюме

Научные данные демонстрируют, что недостаток физической активности является ведущим фактором риска нарушений здоровья, выходя далеко за рамки вопросов, связанных с контролем веса, и влияя как на физическое, так и на психическое благополучие. За последние несколько лет стимулирование физической активности все в большей степени признается в Европе в качестве приоритета общественного здравоохранения, и поэтому многие страны разрабатывают стратегии и вмешательства в этой области. Для поддержки усилий государств-членов Европейское региональное бюро ВОЗ разработало набор ориентиров для повышения привлекательности физической активности среди детей и молодежи. Они должны стать ресурсом для лиц, пропагандирующих важность физической активности, упор в них делается на поддерживающую городскую среду и условия, где дети и молодые люди живут, учатся и отдыхают. В данном докладе представлено краткое описание рекомендуемых подходов, процесса их разработки и предлагаемых последующих шагов.

Брошюра написана в рамках проекта "Сетевой обмен информацией по вопросам физической активности", софинансируемого Программой по здравоохранению Европейского союза.

Министерство здравоохранения Российской Федерации финансировало перевод и печать этой публикации на русском языке.

Ключевые слова

ADOLESCENT
EDUCATION FOR HEALTH
EXERCISE
HEALTH BEHAVIOUR
HEALTH PROMOTION
PHYSICAL FITNESS

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>.

ISBN 978 92 890 0035 2

© Всемирная организация здравоохранения, 2013 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.

Приведенные в ней взгляды никоим образом не являются выражением официальной позиции Европейского союза.

Фото: Photolia

Содержание

Благодарности	iv
Определения	iv
Предисловие	1
Введение	2
Исходные данные и обоснование: в чем необходимость данного набора ориентиров?	4
Связь данного документа с поведенческими и эпидемиологическими концепциями; содействие физической активности	4
Как использовать набор ориентиров и контрольный перечень	5
Факторы, влияющие на повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи; примеры из практики	5
Физическая среда	6
Социальная среда	13
Индивидуальный опыт участия	23
Процесс разработки данных ориентиров	26
Вклад молодежных делегатов ЕОСЗД	26
Современная литература о популяризации и развитии физической активности в Европе	28
Примеры практической работы по содействию физической активности в странах Европы	28
Набор ориентиров – контрольный перечень	30
Сильные стороны и ограничения	32
Последующие научные исследования	33
Библиография	34
Приложение. Анализ примеров из практики	36

Благодарности

Эта публикация подготовлена силами Европейского регионального бюро ВОЗ в рамках проекта “Сетевой обмен информацией по вопросам физической активности – Развитие сетей и действий для создания здоровых и справедливых средовых условий для физической активности”. Часть финансирования проекта осуществляется из средств Программы по здравоохранению Европейского союза (Грантовое соглашение 2009 52 02).

Авторы выражают искреннюю признательность: молодежным делегатам из Сети Европейского плана действий “Окружающая среда и здоровье детей” – за их полезный вклад и проявленный энтузиазм; членам рабочей группы по обмену опытом в области популяризации физкультуры и спорта среди детей Европейской сети по развитию оздоровительной физической активности (ОФА) – за их ценные замечания; представителям проектов, освещенных в примерах из практики – за предоставленную информацию об их инициативах по развитию физической активности.

Определения

Дети и молодежь (Young people, youth)	группа населения в возрасте от 0 до 24 лет
ОФА-Европа (HEPA Europe)	Европейская сеть по развитию оздоровительной физической активности
Сеть ЕОСЗД (СЕНАРЕ Network)	Сеть Европейского плана действий “Окружающая среда и здоровье детей”
Социальная среда (Social environment)	люди, культура, традиции и установки, имеющие отношение к физической активности
Физическая активность (Physical activity)	любые движения, совершаемые скелетной мускулатурой и требующие затрат энергии
Физическая среда (Physical environment)	сооружения, оборудование и совокупность средовых факторов, имеющих отношение к физической активности

Предисловие

Почти миллион случаев смерти в год имеют причинную связь с дефицитом физической активности¹. Малоподвижный образ жизни находится на четвертом месте в ряду ведущих глобальных факторов риска смертности в странах с высоким уровнем доходов, представляя собой серьезную проблему общественного здравоохранения.

В соответствии с принципом учета всех этапов жизни, который выдвинут на повестку дня в новой европейской политике здравоохранения Здоровье-2020, развитие физической активности имеет огромную важность для здорового развития детей и молодежи.

Раннее приобщение к физически активному образу жизни, поддерживаемое в течение всех возрастных периодов, также вносит вклад в поддержание и укрепление физического и психического здоровья на более поздних жизненных этапах.

Европейские государства-члены ВОЗ отразили этот принцип в Пармской декларации, принятой на Пятой министерской конференции по окружающей среде и здоровью (Парма, март 2010 г.), в которой они взяли на себя обязательство по созданию средовых условий, которые дадут возможность детям и молодежи быть более физически активными.

Непосредственное участие молодежи в разработке вмешательств, которые направлены на детей и подростков, имеет важнейшее значение в обеспечении эффективного развития физической активности в данной целевой группе.

В целях поддержки государств-членов в их усилиях Европейское региональное бюро ВОЗ и Европейский союз разработали данный набор ориентиров, чтобы повысить привлекательность физической активности в глазах детей и молодежи. Опираясь на долгосрочное традиционное участие стран в Европейском процессе "Окружающая среда и здоровье" и на проведенные консультации и активное участие в создании проекта этого плана, мы надеемся, что он даст полезную информацию и идеи для практических работников с особым вниманием к благоприятным условиям городской среды, где молодежь живет, учится и отдыхает.

Д-р Guénaél Rodier

Директор Отдела инфекционных болезней, безопасности общественного здоровья и окружающей среды, Европейское региональное бюро ВОЗ

¹ *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, World Health Organization, 2009.

Введение

Настоящий документ должен стать ресурсом для многочисленных руководителей и работников различного уровня в странах Европы, предпринимающих усилия по развитию физической активности и спорта среди детей и молодежи. Он разработан в форме набора ориентиров, направленных на то, чтобы сделать физическую активность увлекательной и интересной для представителей юного поколения. Обсуждаемые вопросы должны стать отправной точкой для дальнейшего рассмотрения; это не исчерпывающая программа действий и не набор конкретных мер и вмешательств, направленных на содействие физической активности. Настоящий документ не охватывает такие сферы, как финансирование, практическая реализация или оценка.

В одной из предыдущих работ (1) было показано, что обеспечение привлекательности той или иной программы физической активности для детей и молодежи – лишь один из компонентов успешности проекта (рис. 1). В различных странах Европы, однако, был выявлен недостаток информации, касающейся этой сферы деятельности. Популяризаторы физической активности сообщают, что им необходимо более глубокое знание своей целевой аудитории для выработки эффективных подходов и вмешательств.



Рисунок 1. Ключевые компоненты содействия физической активности (1)

В основу настоящего документа положены идеи и мнения молодежных делегатов сети Европейского плана действий “Окружающая среда и здоровье детей” (ЕОСЗД). Возможность выразить свою точку зрения была предоставлена им 10 марта 2010 г. на Пятой министерской конференции по окружающей среде и охране здоровья в Парме (Италия), когда представители молодежи приняли участие в специальном семинаре, включавшем как групповые, так и индивидуальные мероприятия.

План разделен на три основные категории: физическая среда, социальная среда и субъективные впечатления детей и молодежи от занятий физкультурой и спортом. Согласно социально-когнитивной теории между физической и социальной средой происходит непрерывное, хотя и незаметное подчас взаимодействие. Вероятно, этим определяются особенности индивидуального и группового опыта.

Каждая категория состоит из отдельных пунктов, ранжированных по важности в соответствии с мнением молодежных делегатов, с которыми проводились консультации

при разработке данного документа. Успех проекта, то есть привлечение молодежи к физической активности, вряд ли можно обеспечить за счет выполнения лишь какого-либо одного из перечисленных пунктов. Взаимодействие различных факторов формирует целостную систему, и чем больше моментов будет рассмотрено и учтено, тем выше окажется потенциальная привлекательность программы и конкретных вмешательств. Также не все пункты могут быть соотносимы со всеми проектами: некоторые, например, будут касаться школьной среды, другие – гендерных различий. При использовании данных рекомендаций следует самостоятельно решать, какой подход будет эффективнее в каждой конкретной ситуации.

Для иллюстрирования идей, высказанных молодежными делегатами, использованы примеры из практики различных стран Европейского региона ВОЗ (рис. 2 и Приложение 1). На карте (рис. 2) показано территориальное распределение этих примеров из практики в Регионе.

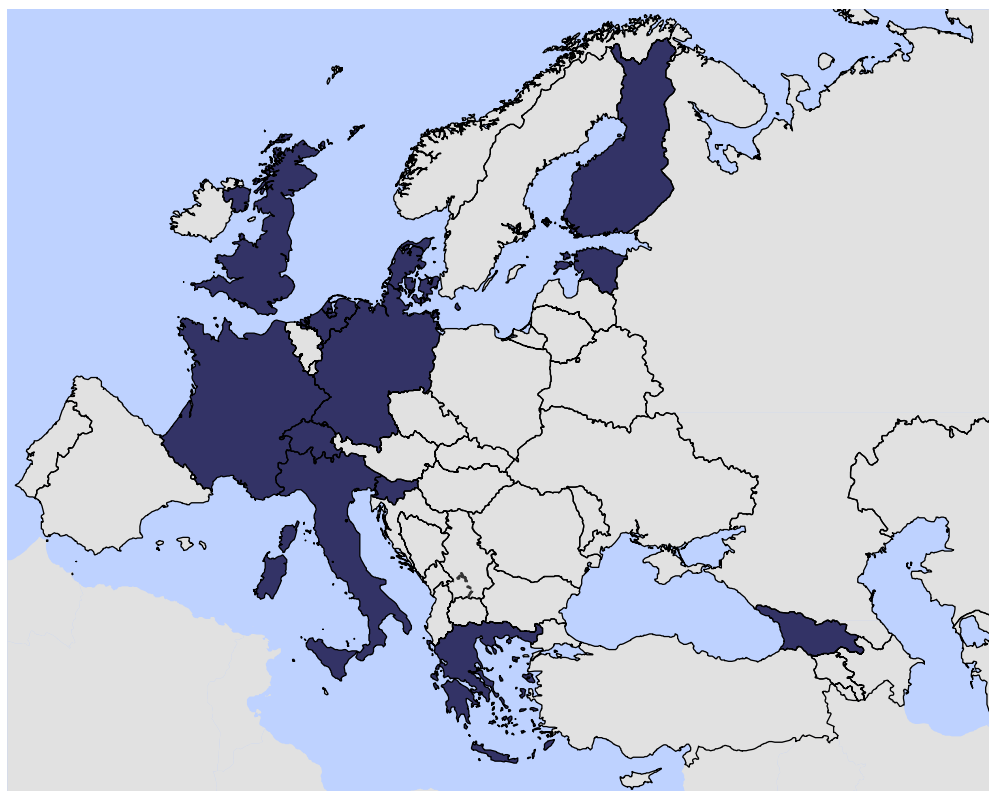


Рисунок 2. Страны, откуда отобраны примеры из практики

Исходные данные и обоснование: в чем необходимость данного набора ориентиров?

Физическая активность играет жизненно важную роль в поддержании здоровья и благополучия детей и молодежи. Она способствует их физическому, социальному, эмоциональному и психологическому развитию не только в ближайшей, но и в долгосрочной перспективе; она повышает уровень самостоятельности, способствует здоровому росту и помогает в развитии фундаментальных двигательных навыков (2–4). В недавнем докладе, посвященном вопросам здоровья молодежи, были приведены растущие свидетельства о наличии объективных связей между физической активностью и улучшением академической успеваемости и интеллектуального развития (5).

Несмотря на то что польза двигательной активности хорошо известна, в ходе эпидемиологических исследований была выявлена растущая склонность к малоподвижному образу жизни среди детей и подростков. В последнем опубликованном докладе ВОЗ о поведении детей школьного возраста в отношении здоровья в возрасте 11, 13 и 15 лет из 35 стран Европейского региона ВОЗ и Северной Америки. Эти результаты подтвердили, что свыше 2/3 от общего числа опрошенных подростков не соблюдают текущие рекомендации по занятию физической активностью не менее 60 минут в день и не менее 5 дней в неделю (6). Уровень физической активности значительно снижается у подростков в период с 11 до 15 лет.

Предполагается, что на возможности физической активности у детей и подростков влияют экологические, экономические и социальные факторы, а также соображения безопасности, доступность соответствующих объектов и погодные условия (7). Аналогичным образом влияние сверстников может как стимулировать физическую активность, так и, напротив, снижать ее уровень. В странах Европы проводятся многочисленные мероприятия и разрабатываются различные подходы, нацеленные на повышение уровня физической активности у молодежи путем создания для этого благоприятных условий.

Общая задача, стоящая перед всеми структурами стран Европейского региона, занимающимися популяризацией и содействием физической активности, – найти наиболее эффективные пути вовлечения молодежи в предлагаемые мероприятия и вмешательства. При этом выявляется проблема неполного понимания запросов молодежи и недостаточного учета их пожеланий (1), а также необходимость направляющего руководства в отношении того, как сделать физическую активность привлекательной для данной возрастной группы. Эти факторы стали обоснованием для реализации настоящего проекта – разработки набора ориентиров по повышению привлекательности физической активности для детей и молодежи. Для того чтобы получить эффективное руководство, было решено положить в его основу взгляды и мнения самих молодых людей, представителями которых явились молодежные делегаты сети ЕОСЗД.

Связь данного документа с поведенческими и эпидемиологическими концепциями; содействие физической активности

До начала планирования какого-либо вмешательства следует определить ключевые параметры, определяющие соответствующую форму поведения. В данном случае эти па-

раметры должны соотноситься с интересной и доставляющей удовольствие физической активностью. Согласно концепции промежуточной (посреднической) переменной физическая активность не находится под прямым влиянием того или иного вмешательства, но зависит от конкретных личностных социальных или физических параметров, меняющихся в результате вмешательства (8). Если иметь правильное представление о факторах, которые делают физическую активность привлекательной и доставляющей удовольствие, то эту информацию можно использовать при разработке вмешательств и подходов, чтобы обеспечить их позитивное влияние на образ жизни в отношении физической активности.

Как использовать набор ориентиров и контрольный перечень

Этот документ можно использовать в качестве пособия при реализации проектов и в другой практической работе. Чем больше пунктов будет учтено, тем больше шансов, что эти проекты окажутся привлекательными для молодежи. Асимметричное преобладание в проектах параметров только социальной или только физической среды может указывать на те направления деятельности, которые следует совершенствовать в первую очередь.

Факторы, влияющие на повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи; примеры из практики

В данном разделе объясняется структура и основное содержание набора ориентиров. Он построен в соответствии с тремя основными категориями: физическая среда, социальная среда, субъективные впечатления от занятий физкультурой и спортом (рис. 3). Каждая категория включает ряд отдельных факторов или соображений.



Рисунок 3. Схематическое представление факторов, которые влияют на степень привлекательности физической активности для детей и молодежи

Физическая среда

Расположение: легкий доступ

Легкодоступность считается наиболее важным, определяющим фактором того, станет ли физическая активность привлекательной для детей и молодежи. Необходимо обеспечить близость соответствующих объектов и легкость доступа к ним. В работе Biddle и др. было продемонстрировано наличие положительной зависимости между доступом к объектам и уровнем участия в физической активности детей и молодежи (7).

"Места для занятий физической активностью должны быть легко доступны" (молодежный делегат ЕОСЗД)

Также показано, что, если для участия в физической активности необходимо прилагать какие-либо усилия, это может являться сдерживающим фактором для детей и молодежи. В этом случае многие сочтут, что проще оставаться дома и смотреть телевизор или сидеть за компьютером. Таким образом, если максимально облегчить возможность участия в физической активности, это приведет к повышению ее привлекательности. Это означает, что необходимые условия для физической активности должны быть предусмотрены в школах или вблизи мест проживания, поскольку дети и подростки нередко ограничены в возможностях пользоваться транспортом или уезжать далеко от дома без родителей. Исследования показывают связь между увеличением расстояния до объектов физической активности и сниженным участием в ней детей (9). Если речь идет о школах, важнейшее значение имеет участие в этой работе учителей (1).

Пример из практики. Доступность физкультурных мероприятий в школах (Финляндия)

При организации школьных мероприятий ключевой фигурой является учитель. Мы советуем при разработке проектов выяснять потребности учителей и стараться находить эффективно работающие решения. Вовлечение учителей в разработку проектов (включая формативное оценивание) ведет к формированию у них более позитивного отношения к целям проектов и, соответственно, к улучшению конечных результатов. Проект "Спортивные приключения вокруг света" на начальных этапах был апробирован в трех школах с пятнадцатью учителями для проверки ключевых идей. Так, например, были опробованы различные варианты тренировочных комплексов и изучены отзывы о том, были ли упражнения слишком сложны и нуждались ли в улучшении.

Стоимость

"Плата за занятия не должна быть высокой" (молодежный делегат ЕОСЗД)

Стоимость также может быть определяющим фактором. Как только устанавливается плата за участие, тут же возникает риск определенного социального барьера. Foster, Cowburn и Allender (10) показали, что родители детей в возрасте до восьми лет считают плату за организованные занятия спортом потенциальным барьером для участия.

Пример из практики. Снижение стоимости (“Уличные игры”, Англия)

В малообеспеченных сообществах доступ к объектам физкультуры и спорта представляет собой колоссальную проблему. Проект “Уличные игры” (Street Games) приближает возможности для занятий спортом непосредственно к местам проживания детей и молодежи, так как задействуются пустующие городские пространства. Стоимость рассматривается как ключ к успеху, и занятия эти в основном бесплатны или стоят совсем недорого (около 1 фунта стерлингов). Никого из участников не отстраняют, если они не могут заплатить. Это оказалось возможным благодаря тому, что удалось добиться субсидирования мероприятий за счет средств партнерских организаций.





Мероприятия на открытом воздухе

Опрошенные молодежные делегаты сообщили о привлекательности физической активности на открытом воздухе и на природе. Biddle и др. (7) показали в своем исследовании позитивную связь между уровнями физической активности среди детей в возрасте до 12 лет и временем, проведенным на открытом воздухе.

Пример из практики. Игры на открытом воздухе (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

Игры на открытом воздухе имеют большое значение для стимуляции физической активности детей. Такие мероприятия следует организовывать вне обычных школьных условий. Особое внимание необходимо уделять таким видам занятий, которые имеют потенциал для формирования привычек проводить досуг. Следует особо отметить важность неорганизованных спортивных мероприятий и игр, которые меньше поддаются контролю, зато более доступны для всех, поскольку не являются дорогостоящими и могут быть адаптированы к конкретным условиям.

Вместе с тем делегаты отметили негативное влияние холодной погоды, сырости и дождя. По всей Европе участие в физической активности в значительной степени зависит от погоды. Климатические условия в Скандинавии, например, могут чаще являться барьером для физической активности по сравнению со странами Средиземноморья. Возможное компенсирующее решение – предоставление и использование надлежащей одежды, соответствующей климату и погоде. Также важно предусмотреть возможность альтернативных занятий в помещении в случае плохой погоды.

Пример из практики. Занятия в помещениях (“Все крутим педали!”, Англия)

В рамках проекта “Все крутим педали” (Wheels for All) предоставляется возможность занятий на велотренажерах, которые стимулируют и в физическом, и в психическом смысле и несут в себе развлекательный компонент. Планируется расширять доступ к этому проекту для детей и молодежи. В зимний период, когда рано темнеет и погода ухудшается, занятия проводятся в основном в спортивных залах.

Между жителями северных и южных стран имеются существенные различия в оценке значимости неблагоприятных погодных условий. В странах Северной Европы, например, более распространена физическая активность на открытом воздухе, такая как лыжные и велосипедные прогулки, а в Нидерландах люди садятся на велосипед ежедневно в любую погоду. В южных странах, напротив, экстремальная жара может быть барьером для физической активности, и это является важным фактором и должно быть учтено во всех проектах.

Избегать территорий с загрязненной атмосферой

Неудовлетворительное качество воздуха, загрязненная окружающая среда и интенсивное дорожное движение – все это оказывает негативное влияние на привлекательность физической активности. Риск приступов астмы был приведен в качестве фактора, вызывающего серьезные опасения среди детей и их родителей (11). Это особенно важно в городской среде. Уровни выбросов варьируют в зависимости от локализации (12), поэтому успешной стратегией может стать выявление подходящих территорий и использование городских парков.

Пример из практики. Езда в школу на велосипеде для улучшения качества воздуха (Проект “Велоавтобус”, Франция)

Чтобы уменьшить уровень загрязненности атмосферы и транспортные пробки вокруг школ, улучшить физическое состояние детей, способствовать их независимости от общественного транспорта и, наконец, создать безопасную обстановку на дорогах, прилегающих к школе, в городе Нант применяются велосипедные школьные маршруты – “велоавтобусы”. “Велоавтобус” – это небольшая группа детей, которые все вместе едут в школу на велосипедах по заранее установленному маршруту под наблюдением взрослого. Как и в настоящей автобусной линии, имеются фиксированные остановки.

Согласно недавно полученным данным, не следует игнорировать районы со значительным загрязнением воздуха, исключая в них физическую активность (13); важно сознавать, что при этом могут возникнуть предпосылки для проявлений социального неравенства. Стремление сокращать воздействие высоких концентраций загрязняющих выбросов и избегать территорий с высоким уровнем загрязнения должно считаться организаторами проектов целесообразным, но не обязательным.

Ходьба пешком и езда на велосипеде

По мнению делегатов, ходьба пешком и езда на велосипеде в качестве способов передвижения и для отдыха имеют большое значение благодаря своему полезному воздействию в экологическом и социальном смысле, а также ведут к сокращению дорожных пробок и транспортной перегруженности, особенно в оживленных городских районах. Эти факторы также были подтверждены результатами исследований (14). Делегаты считают, что привлекательность этих видов активности заключается в неформальной альтернативе, которую они дают людям, не любящим традиционного организованного спорта.

Пример из практики. Популяризация велосипедной езды (“Велосипедный мост через Европу”, Италия)

Проект “Велосипедный мост через Европу” направлен на развитие сотрудничества итальянских студентов с молодежью четырех европейских стран в целях популяризации велосипедной езды. Они совместно работают над веб-сайтом, на котором представлена информация о национальном велосипедном маршруте, и сочетают велосипедные прогулки и другие мероприятия с использованием Интернета. Молодые люди из других стран регулярно посещают Италию, и они совершают совместные велосипедные поездки, знакомясь с результатами работы, которую проделали итальянские студенты.

Оборудование и объекты

Когда инфраструктурные объекты и их оснащение имеют низкое качество, физическая активность вряд ли будет привлекательной. Если, например, молодым людям предлагается ездить на велосипеде по плохим дорогам или плохо организованным велосипедным маршрутам, это занятие вряд ли их заинтересует. Ferreira, van der Horst и Wendel-Vos (15) в своей работе отметили надлежащее состояние соответствующих объектов в качестве условия привлечения детей и молодежи к физической активности. Одной из основных задач при этом является обеспечение безопасности оборудования и сооружений.

***"Мне нравится,
когда занятия,
такие как езда
на велосипеде,
полезны и для
себя, и для окру-
жающей среды"
(молодежный
делегат ЕОСЗД)***



Пример из практики. Безопасность (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

Объекты и их оснащение не обязательно должны быть новыми и блестящими и включать самые последние усовершенствования. Единственное необходимое требование – это безопасность использования.

Пример из практики. Спортивные сооружения и оснащение (Союз учителей физкультуры Франции)

Для того чтобы достичь привлекательности занятий физкультурой и спортом, нам нужны соответствующие современным требованиям спортивные объекты и оборудование. Мы интенсивно работаем, добиваясь установки спортивного оснащения в школах или на территориях вблизи школ, что позволит нам проводить самые различные мероприятия. Также должны быть предусмотрены современные раздевалки и душевые помещения.

"Физическая активность не приносит удовольствия, когда нет удобных раздевалок и душевых" (молодежный делегат ЕОСЗД)

Делегаты обратили внимание на важность наличия удобных душевых и раздевалок. Это имеет особое значение для девочек: было, например, высказано опасение что они могут избегать спортивных занятий во время школьной обеденной перемены, если у них не будет возможности принять душ перед уроками во второй половине дня. Как показали Foster, Cowburn и Allender (10), плохие условия для принятия душа и переодевания создают барьеры для участия в физической активности у девушек-подростков. Примеры из практики, приведенные ниже, свидетельствуют о риске опасений более широкого плана. Предоставление и использование вышеуказанных возможностей зависит от национальных и ситуационных особенностей в каждой конкретной стране.



Пример из практики. Неприемлемость душевых помещений (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

Душевые помещения в школах неприемлемы из-за того, что родители боятся сексуальных домогательств.

Спортивные клубы

Спортивные клубы и секции потенциально предоставляют благоприятные условия для физической активности. Помимо спортивных занятий они также служат местом встреч и дружеского общения. В них часто имеются все требуемые условия, и они могут удовлетворять вышеописанным потребностям. MacPhail, Kirk и Eley (16) утверждают, что повышение активности в работе спортивных клубов будет способствовать более широкому вовлечению детей и молодежи в физическую активность. Социальная значимость спортивных клубов варьируется в различных странах Европы (1) и может являться вопросом специфики национальной культуры.

Пример из практики. Юность и спорт (Швейцария)

Программа “Юность и спорт” ориентирована на детей и подростков. Принципами программы являются регулярность, качество и стабильность, в ее рамках оказывается поддержка основным спортивным клубам в объеме 54 млн франков ежегодно. Каждый год около 10 000 спортивных клубов проводят 50 000 курсов спортивных занятий “Юность и спорт”, в которых принимают участие около 550 000 детей и молодых людей в возрасте от 10 до 20 лет. С 2008 г. программа “Юность и спорт” также охватывает детей младшего возраста (от 5 до 10 лет), предоставляя им возможность участия в соответствующих возрасту и увлекательных упражнениях и спортивных занятиях. Увлекательные физкультурные занятия для конкретного возраста способствуют развитию детей и молодежи и создают стимулы для вовлечения их в физическую активность на протяжении всей последующей жизни.

Социальная среда

Культура проведения занятий

Культура и стиль поведения участников физической активности, по мнению делегатов, – это наиболее важный фактор в социальной среде. Было указано, что сотрудничество, интеграция, позитивные отношения, командный дух и общение способствуют привлекательности физической активности и благоприятным субъективным впечатлениям от занятий. Это мнение перекликается с данными научных исследований в области психологии спорта; Bredemeier и Shields (17) рассматривают теорию логики игр, согласно которой недостаточная культура спортивной и физической активности может вести к нечестному и слишком агрессивному поведению, в то время как надлежащая культура обучения и наставничества и положительные ценности могут способствовать позитивным поведенческим изменениям.

Пример из практики. Совмещение спортивного и культурного развития (Союз учителей физкультуры Франции)

В состязательном спорте может быть множество негативных моментов, но мы выяснили, что даже если стараться держать спорт за пределами классов, он все равно проникает в школьную среду. Поэтому мы решили пре-

подавать спорт совместно с художественными предметами, например танцами, стараясь вписать эти занятия в решение специфических культурных задач школы. Конечно, не всем детям нравится состязательный спорт, но как хорошие учителя мы должны стараться сделать физическую активность привлекательной для всех учеников обоего пола и с любыми возможностями (так же, как мы делаем это по отношению ко всем остальным учебным предметам). Основная цель – воспитание культуры, укрепление здоровья и сбалансирование образование, а не погоня за высокими спортивными результатами.

Пример из практики. Использование физической активности для развития личных качеств (цирковая студия “Фоли”, Эстония)

Цирковая студия “Фоли” предназначена для развития цирковых навыков, которые позволят в дальнейшем выступать со своими номерами. Создание благоприятной, дружелюбной обстановки помогает повышать энтузиазм молодых людей в отношении физической активности. В ходе коллективной работы, когда волонтеры помогают молодым людям из всех социальных слоев улучшить их физические навыки, стимулируется развитие личностных качеств путем воспитания ответственности и творческого подхода.

Здоровая состязательность

Для многих детей и молодых людей состязательная сторона спорта – это именно то, что делает его интересным и привлекательным.

Однако делегаты утверждали, что многих других, особенно не очень спортивных по природе детей, атмосфера состязательности может отталкивать от участия в физической активности. Отмечалось, что те, кто не мог достичь высоких спортивных показателей, опасались оказаться в роли неудачников.

Пример из практики. Адаптация к личным возможностям (“Здоровые дети в здоровых сообществах”, Германия)

В рамках проекта “Здоровые дети в здоровых сообществах” проводятся измерения индекса массы тела и тесты комплексного физического развития, с помощью которых определяются такие основные возрастные показатели развития, как координация и сила. Результаты тестов используются для определения, находится ли физическое развитие детей в “диапазоне здорового развития”, и эти сведения передаются родителям, учителям и самим детям. Учащиеся выполняют специально подобранные комплексы упражнений (например, по развитию координации или аэробной выносливости) в соответствии с их физическими возможностями и состоянием здоровья.

Coakley (18) подчеркивает, что для привлечения молодых людей к физической активности важнее поддерживать общую цель, нежели чем стремиться к получению конкретных спортивных результатов. Нужно ориентироваться на получение положительных эмоций и активное участие в занятиях, направленных на формирование спортивных навыков. Вознаграждения заслуживает не только первенство, но и любой успех и показатели, свидетельствующие о прогрессе.

**"Состязательность
в спорте полезна,
потому что это готовит
к реальной жизни"
(молодежный делегат
ЕОСЗД)**



***“Сотрудничество – это здорово, оно поднимает командный дух и мотивирует”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

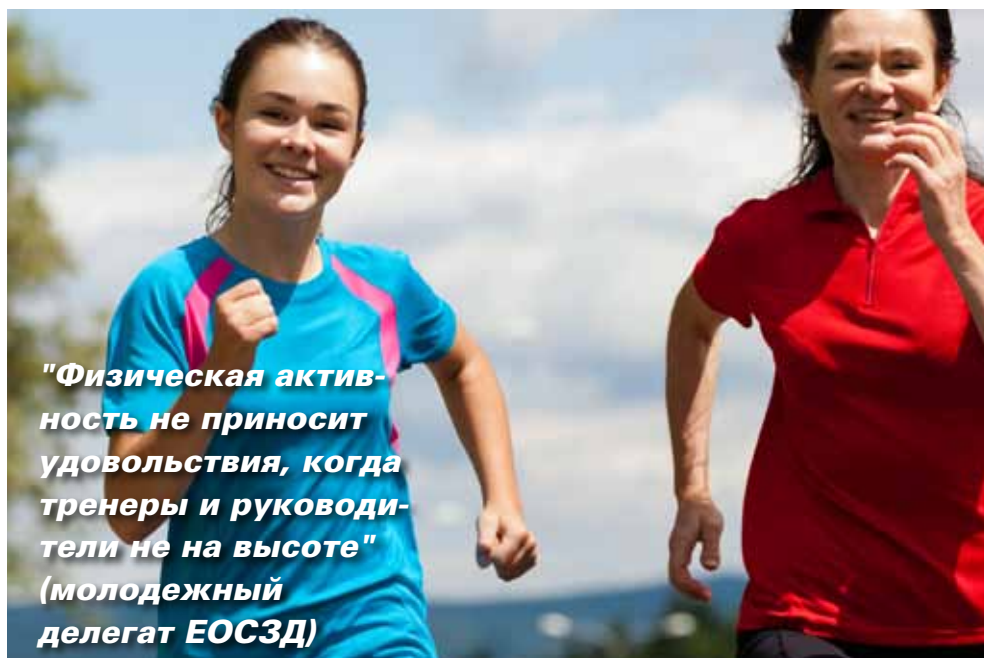
***“Физическая активность не должна заставлять чувствовать себя неудачником”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

Пример из практики. Индивидуальные достижения (Учебная программа по вопросам здоровья и питания для жителей Крита, Греция)

Программы по развитию спорта и физической активности часто сосредоточены на формировании и развитии двигательных навыков и стимулировании все большего овладения спортивным мастерством. В рамках Учебной программы по вопросам здоровья и питания для жителей Крита мы поставили цель привлекать к участию и поощрять всех учеников в группе охвата, а не только нескольких наиболее одаренных. Основной особенностью компонента физического воспитания программы было отсутствие духа состязательности между детьми. Поддержка любого прогресса, даже на первый взгляд незначительного, силами учителей физического воспитания, участвующих в программе, повышала у детей чувство компетентности и способствовала овладению навыками.

Наставники

Делегаты отметили, что должная квалификация наставников, тренеров и инструкторов – это ключевой фактор в достижении привлекательности физической активности. В этом нет ничего удивительного, так как наставники, несомненно, играют важнейшую роль в формировании культуры физической активности и здоровой состязательности,



***“Физическая активность не приносит удовольствия, когда тренеры и руководители не на высоте”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

о которой говорилось выше. Davies, Foster и Kaur (19) описывают, как учителя подают пример для учеников средней школы, когда ездят в школу только на велосипеде. Hellison, Martinek и Cutforth (20) описывают эффективное участие наставников в улучшении здоровья и благополучия у мальчиков из бедных городских районов с помощью индивидуальных занятий баскетболом. Таким образом, предоставление поддержки наставникам и другим работникам в создании дружественной среды для детей и молодежи, может стать залогом успешности соответствующих проектов.

Пример из практики. Поддержка наставников и сотрудников проектов (“Здоровые дети в здоровых сообществах”, Германия)

В проект “Здоровые дети в здоровых сообществах” привлекаются на контрактной основе на неполное рабочее время внешние эксперты из сектора общественного здравоохранения. В их задачи входит оценка и дальнейшая реализация образовательных программ и помощь школьным учителям и тренерам спортивных клубов. Они также выступают в качестве консультантов и наставников для улучшения качества работы наставников.

Наставники, которым недостает лидерских и организаторских качеств или работающие без энтузиазма, по словам делегатов, не смогут привлечь детей к физической активности.

Пример из практики. Помощь в подготовке учителей (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

Исходя из нашего опыта мы бы рекомендовали разрабатывать образовательные программы для учителей и других сотрудников, которым предстоит участвовать в физическом воспитании детей. Ключевым элементом этих образовательных программ должно стать обучение планированию мероприятий, коллективному руководству и мотивационным стратегиям.

Пример из практики. Использование имеющихся ресурсов по наставничеству (преподаватель и тренер по гимнастике, Италия)

К школьным спортивным занятиям (футбол, ходьба, плавание и др.) привлечены преподаватели различных предметов и другие сотрудники. К занятиям гимнастикой в спортивных клубах также привлекаются и родители. Это делается для того, чтобы повышать качество наставничества и накапливать опыт тех, кто принимает в нем участие.

Общение

Возможность встречать новых людей, завязывать дружбу и вырабатывать социальные навыки – это важный аспект привлекательности физической активности. Было признано, что, хотя этот фактор не влияет на укрепление здоровья при физической активности, он играет важнейшую роль в плане привлекательности и получения удовольствия. “Возможность проводить время с друзьями” ранее квалифицировалась как ключевая мотивация для вовлечения молодежи в занятия спортом и другие неформальные виды физической активности (10, 21).

Благодаря такому дополнительному полезному эффекту можно привлечь больше молодых людей и способствовать формированию социальных сетей и взаимоотношений, которые будут поддерживать физическую активность.

***“Мне нравится командное взаимодействие и социальная сторона физической активности”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

***“Лучше всего, когда физическая активность ориентирована на социальную интеграцию”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

Пример из практики. Общение (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

Для расширения возможностей социального приобщения и развития социальных навыков были разработаны два проекта. Проект “Гуманность” был ориентирован на бывших потребителей наркотиков, находящихся в стадии реабилитации. В его рамках для развития социальных компетенций использовались такие виды спорта, как футбол, баскетбол, пеший туризм и бег. Второй проект, “Работа и спорт”, был ориентирован на молодых людей, содержащихся в исправительных учреждениях; в этом случае, чтобы развить социальные навыки, необходимые для функционирования на рынке труда, использовались роликовый хоккей, лыжный альпинизм и футбол. Оба проекта были оценены как успешные, поскольку участники впоследствии сообщили, что продолжили занятия этими видами спорта для отдыха и общения.

Информированность по вопросам здоровья

Сочетание физической активности с рекомендациями по образу жизни и питанию было оценено положительно. Делегаты выразили мнение, что дети и молодежь получают все больше информации о таких проблемах, как ожирение и сердечно-сосудистые заболевания, и поэтому их привлечет ожидаемый оздоровительный эффект. Полезность занятий во многом могла бы стать для молодых людей причиной, обоснованием и давать мотивацию для физической активности взамен малоподвижности и других нездоровых форм поведения.

***“Спорт полезен и для души, и для тела”
(молодежный делегат ЕОСЗД)***

Уже установлено, что польза для здоровья является фактором, обуславливающим привлекательность спорта для девочек-подростков (10).

Пример из практики. Содействие здоровому образу жизни (“Кулфит”, Нидерланды)

Программа “Кулфит” предназначена для повышения осведомленности о том, что физическая активность является составной частью здорового образа жизни. Основное внимание уделяется кратким интерактивным мероприятиям, соответствующим образу жизни учащихся и способу их обучения.

**"Хорошо, когда физическая активность становится частью общего здорового образа жизни... Неплохо сочетать ее с агитацией против курения и за здоровое питание"
(молодежный делегат ЕОСЗД)**



Пример из практики. Польза обучения по вопросам здоровья и питания (Учебная программа по вопросам здоровья и питания для жителей Крита, Греция)

Введение вопросов о здоровье и рациональном питании в программы школьного обучения в рамках Учебной программы по вопросам здоровья и питания для жителей Крита привело к повышению уровня знаний по вопросам здоровья среди детей и их родителей. Это сопровождалось значительными изменениями биохимических (уровень липидов в крови) и антропометрических показателей (индекс массы тела, показатель толщины кожной складки и др.).

Возможность выбора

Возможность выбора излюбленных видов занятий дает ощущение свободы и делает физическую активность более привлекательной, а отсутствие такого выбора и ограниченность возможностей может оцениваться негативно. Foster, Cowburn и Allender (10) показали, что девочки-подростки охотнее занимаются физкультурой и спортом, если имеется более широкий выбор различных видов физической активности.

“Хорошо иметь свободу выбора из множества различных вариантов” (молодежный делегат ЕОСЗД)

Пример из практики. Рост участия при наличии выбора (преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, Словения)

В последние три года начальной школы дети имеют возможность выбрать факультативные спортивные или танцевальные занятия. Факультативные спортивные занятия делятся на три учебных модуля: спорт для удовольствия, спорт для релаксации и один из выбранных видов спорта. При выборе конкретного содержания этих трех модулей школы и преподаватели обладают большой независимостью. Они могут предложить детям популярные виды спорта, которые не включены в официальную учебную программу, и детям, заинтересованным в более серьезных тренировках в определенных видах спорта, предоставляются соответствующие возможности. Каждому ребенку разрешено выбрать один модуль из факультативных спортивных занятий в год (три модуля в три года), и свыше 75% детей выбирают именно этот факультатив.

Пример из практики. Предоставление возможности выбрать любимый вид спорта (спортивные классы, Грузия)

Было признано, что традиционные уроки физкультуры в грузинских начальных и средних школах не пользовались интересом учеников. Они были заменены уроками со спортивной направленностью, включающими такие популярные виды спорта, как баскетбол, футбол, волейбол и хридоли (традиционное грузинское боевое единоборство). Это позволило учесть пожелания детей и повысить их интерес к занятиям. Школы могут выбрать вид спорта для включения в программу в зависимости от предпочтений учителей и учеников.

Для внедрения этого расширенного набора следует вначале убедиться в том, что и дети, и родители действительно этого хотят. Такие потребности могут формироваться при информировании о пользе спорта для здоровья и развития социальных навыков. Для этого крайне необходим форум, где родители и дети могут получать такие сведения и делиться своим интересом к выбору и возможностям.

Пример из практики. Создание спроса для повышения физической активности (Союз учителей физкультуры во Франции)

В преподавании физического воспитания в качестве цели и метода обучения используется комбинация физических, спортивных и художественных занятий. В средней школе ученикам позволено сделать уклон в сторону физкультуры и спорта. Для того чтобы повысить и развить возможности для физической подготовки в школах, должен существовать спрос со стороны как родителей, так и самих учеников. Важно, чтобы при проведении различных видов опросов в числе наиболее популярных школьных предметов были названы уроки физкультуры. Это достигается путем убеждения родителей и учеников в том, что уроки физкультуры в школе приносят большую пользу.

Вряд ли детям могут понравиться те или иные виды занятий, если участие в них носит обязательный характер. Вероятно, это особенно важно для школ, где уроки физической культуры не являются факультативными, как показано Brooks и Magnusson (22), которые наблюдали более активное участие в занятиях в школе с наличием более широкого выбора. Так, например, уровень участия может повыситься, если имеется возможность альтернативных занятий, подходящих менее активным или физически развитым ученикам, так же как и организация занятий отдельно для мальчиков и девочек (например, танцы для девочек). Biddle, Atkin и Foster (23) предложили, что вмешательства, направленные только на девочек, нежели чем совместно на мальчиков и на девочек, могут представлять собой эффективную стратегию для повышения их участия в физической активности.

Национальные мероприятия и знаменитые личности

Делегаты отметили, что занятия физкультурой и спортом с учетом национальной культуры и соответствующей популярности в различных странах могут стать более привлекательными. Пример – использование традиционных скандинавских видов спорта в некоторых странах Северной Европы.

Привлечение знаменитостей и известных спортсменов для поддержки физической активности также, очевидно, повышает интерес детей и молодежи. Несмотря на ограниченный объем данных, подтверждающих, что спортивные программы с привлечением знаменитостей оказывают прямое влияние на участие в них молодежи, имеется свидетельство того, что их эффективность, вероятно, может быть повышена путем привлечения других образцов для подражания, таких как родители и учителя (24).

Пример из практики. Привлечение спортивных знаменитостей (“Голы в пользу здоровья”, Нидерланды)

“Голы в пользу здоровья” – это проект, в котором футболисты высшей лиги стимулируют здоровый образ жизни, общаясь с учащимися начальной школы. Они выступают в качестве наставников и являются примером для подражания в отношении физической активности и здорового питания. Проект



начинается с подписания "контракта" на здоровый образ жизни. Класс (учитель и все ученики) подписывают "контракт" с одним из игроков и обещают вести здоровый образ жизни в течение 20 недель.

Индивидуальный опыт участия

Самостоятельность и уверенность в себе

Ощущение независимости и свободы, осознание достигнутого успеха и навыки в преодолении препятствий – все эти компоненты физической активности отмечены делегатами как привлекательные. Связь между физической активностью и уверенностью в себе, особенно среди девочек-подростков, также подтверждена научными исследованиями (7). Тезис о том, что в результате физической активности повышается уверенность в себе, может использоваться для ее популяризации.

Пример из практики. Укрепление уверенности в своих силах путем развития навыков ("Танцы для здоровья", Англия)

Проект "Танцы для здоровья" направлен на повышение уверенности в себе и самооценки при помощи увлекательных занятий танцами и успешного овладения соответствующими навыками. В ходе занятий развиваются ловкость, координация движений и чувство равновесия.

Релаксация

Релаксация как результат предшествующей физической активности дает приятные ощущения. По мнению делегатов, физическая активность полезна для психики, особенно это касается ощущений удовлетворенности и релаксации после физических усилий. И действительно, Brooks и Magnusson (22) показали, что девочки-подростки с большей готовностью участвуют в физической активности, если в результате испытывают релаксацию. Эти позитивные составляющие физической активности можно развивать, отбирая подходящие виды занятий и предлагая их на пробу.

***"Физическая активность – отличный способ уйти от сиюминутных проблем и подумать о чем-то другом... Иногда нужно отвлечься"* (молодежный делегат ЕОСЗД)**

Пример из практики. Активные занятия без напряжения и стресса ("Спорт на каникулах", Дания)

Программа "Спорт на каникулах", реализуемая под эгидой Национальной спортивной ассоциации Дании, призвана пропагандировать активный отдых молодежи в период школьных каникул, традиционное время для отдыха. Программа сочетает занятия спортом с проживанием на природе, где молодые люди могут попробовать себя в таких увлекательных видах физической активности, как гонки на байдарках, спортивное ориентирование на местности и велосипедный мотокросс, а также гандбол и футбол. И все это в ненапряженной обстановке вдали от повседневных домашних и школьных забот.

Избегать физического перенапряжения и травматизма

Делегаты выразили обеспокоенность по поводу того, что чрезмерная физическая активность может причинить вред организму и стать причиной травм. Кроме того, в ходе предыдущего исследования было выдвинуто предположение о том, что избыточный объем тренировок и чрезмерные нагрузки в ущерб другим значимым аспектам жизни могут приводить к отказу от спорта и физической активности (1). От молодых людей не стоит требовать слишком много или ждать, что они будут заниматься каким-либо видом деятельности на пределе своих возможностей; в противном случае можно отбить всякую охоту к таким занятиям.

Развлечение – эндорфины, адреналин, удовольствие

Наконец, физическая активность может и должна приносить детям и молодым людям удовольствие. Biddle и др. (7) показали, что физическая активность привлекает девочек-подростков, только если она сопряжена с приятными эмоциями. Чувство выброса адреналина, выработки эндорфинов, хорошее самочувствие и простое удовольствие – все эти ощущения от физической активности необходимо поощрять и использовать для того, чтобы заинтересовать подрастающее поколение. Кроме того, организаторы должны постараться не проявлять к этим занятиям слишком серьезного отношения, ведь для подавляющего большинства молодых людей спорт и физическая активность должны означать скорее радость и веселье, чем результативность и соревнование избранных.

“Хорошо, когда спорт – это одновременно развлечение” (молодежный делегат ЕОСЗД)

Пример из практики. Подчеркивая развлекательный компонент (“Кулфит”, Нидерланды)

В программе “Кулфит” делается акцент в большей степени на развлекательном компоненте, чем на пользе для здоровья, которой дети (особенно мальчики) не придают большого значения. Главная задача – сформировать представление о том, что физическая активность – это “круто”. Учителями являются молодые волонтеры, предпочтение отдается мероприятиям динамичным и соотносимым с жизнью учеников. Например, включаются танцевальные элементы стилей хип-хоп, стрит-данс и зумба, хорошо знакомых подросткам.

Пример из практики. Радость от умения владеть своим телом (Учебная программа по вопросам здоровья и питания для жителей Крита, Греция)

Опыт реализации Учебной программы по вопросам здоровья и питания для жителей Крита показал, что степень участия детей в физической активности в большой степени связана с удовольствием, которое они от этого получают. Конечная цель вмешательства – не навязывать детям спорт, а научить их любить физические упражнения и получать от них удовольствие в достаточной степени, чтобы оставалась мотивация и они не бросали занятий. Удовольствие от участия в физической активности у детей во многом определяется осознанием владения своим телом и обладания соответству-



ющими навыками. Дети, которые считают себя неспособными к спорту и чувствуют, что не в состоянии справиться с требованиями того или иного вида занятий, нередко перестают их посещать.

Делегаты, в частности, предложили способы, помогающие придать физической активности больше развлекательности, например такие, как организация специальных праздничных вечеров и других массовых мероприятий.

Пример из практики. Развлекательные мероприятия (“Кулфит”, Нидерланды)

В программе “Кулфит” школьники участвуют в специальном праздничном дне, где проводится целый ряд развлекательных и познавательных мероприятий, таких как выставки кулинарных изделий, уроки танцев, тесты уровня физического развития, беседы о здоровом питании. Все эти мероприятия проводятся молодыми волонтерами, которые по возрасту не очень отличаются от целевой аудитории.

Процесс разработки данных ориентиров

Ориентиры были составлены с использованием данных из трех различных источников:

- вклад молодежных делегатов ЕОСЗД;
- современная литература о популяризации и развитии физической активности в Европе;
- примеры практической работы по содействию физической активности в странах Европы.

Вклад молодежных делегатов ЕОСЗД

Этап 1. Семинар



Разработка ориентиров началась со сбора мнений и взглядов 50 молодежных делегатов ЕОСЗД. Эта работа была проведена на Пятой министерской конференции по окружающей среде и охране здоровья в Парме, на утреннем семинаре, состоявшемся 10 марта 2010 года.

Целью семинара было собрать мнения и соображения от молодежных делегатов ЕОСЗД по следующим вопросам:

- чем определяется позитивное или негативное впечатление от физической активности;
- что делает программу физической активности привлекательной или, напротив, неинтересной;
- какие аспекты важны для последующей работы.

В рамках подготовки к семинару все молодежные делегаты заранее получили справочную документацию по теме. В нем были изложены цели мероприятия, приведены пять примеров из практики для иллюстрации проектов по повышению привлекательности физической активности и дано предложение, в качестве подготовки к семинару, записать собственные соображения и уроки из опыта.

В ходе семинара после краткого введения было дано объяснение методологии по разработке ориентиров, а также сделан обзор современной литературы по вопросам физической активности детей и молодежи и факторам окружающей среды. Семинар был разделен на три занятия, ведущими которых в добровольном порядке согласились стать шесть молодежных делегатов.

На 1-м занятии делегатам было предложено обменяться мнениями друг с другом о своих позитивных и негативных впечатлениях от физической активности, заноса информацию в таблицы. Затем последовало краткое обсуждение результатов этой работы.

На 2-м занятии, проводимом по группам, делегаты составили наглядные перечни на листах флипчарта с указанием того, что им нравится и что не нравится в проектах и программах физической активности. На итоговом обсуждении каждой группе была предоставлена возможность выбрать один негативный и один позитивный признак.

На 3-м занятии, так же по группам, делегатам было предложено ранжировать позитивные и негативные моменты, отмеченные на 2-м занятии, по шкале от 1 до 5, для того чтобы выделить наиболее важные. Затем делегаты определили ключевые позитивные и негативные стороны и дали обоснование по своему выбору, записав его на листах флипчарта. Затем, все еще по группам, делегатам было предложено обсудить конкретные проекты из опыта стран и выделить наиболее существенные факторы, благоприятные для детей и молодежи. Наконец, флипчарты с записями были расставлены в зале заседаний. Делегатам было предложено обдумать и обсудить работу других групп. В заключительном обсуждении были подведены итоги работы семинара и перечислены те аспекты, которые оказались для делегатов неожиданными или требующими дополнительного обдумывания.

Этап 2. Тематический анализ

После сбора результатов работы, проведенной на всех трех занятиях семинара, два исследователя независимо друг от друга выполнили стандартный тематический анализ, чтобы определить важные категории для поиска в научной литературе и для отслеживания в примерах из практики.

Результаты анализа были розданы молодежным делегатам для обсуждения. Было предложено представить свои замечания и отзывы в целях выработки окончательной классификации. Таким образом были определены три главные категории, включающие восемнадцать пунктов:

- *физическая среда*
 1. расположение
 2. стоимость
 3. мероприятия на открытом воздухе
 4. загрязнение воздуха
 5. ходьба пешком и езда на велосипеде
 6. оборудование и объекты
 7. спортивные клубы

- *социальная среда*
 8. культура проведения занятий
 9. здоровая состязательность
 10. наставники
 11. социализация
 12. информированность по вопросам здоровья

13. возможность выбора
14. национальные виды физической активности и знаменитые личности

● *индивидуальные впечатления от участия*

15. самостоятельность и уверенность в себе
16. релаксация
17. избегать физического перенапряжения и травматизма
18. развлечение

Этап 3. Верификация ориентиров

После разработки проекта ориентиров молодежным делегатам было предложено заполнить онлайн-вопросник. Его целью было проверить, насколько точно предложенные ориентиры отражают идеи и мнения, высказанные в Парме, и внести изменения с учетом поступивших замечаний.

Современная литература о популяризации и развитии физической активности в Европе

Важно было установить, в какой мере взгляды молодежных делегатов о способах вовлечения детей и молодежи в физическую активность подкрепляются данными научных исследований. По каждому обсуждаемому аспекту были выявлены и приведены фактические данные из научных публикаций и официальных документов с использованием, где возможно, обзоров.

Примеры практической работы по содействию физической активности в странах Европы

Целью включения примеров из практики было выявление реальных ситуаций, иллюстрирующих важнейшие положения, вытекающие из анализа данных. Примеры из практики были взяты из опубликованной литературы, получены от сетей по развитию физической активности в Европе и с помощью профессиональных контактов. Были отобраны 17 примеров из практики 12 стран. Применялись инклюзивные критерии отбора, чтобы получить наиболее широкий спектр различного опыта по развитию и популяризации физической активности и максимально репрезентативный географический охват.

Примеры из практики были изучены в контексте тематики, выявленной делегатами. Для этого рассылались вопросники по электронной почте, велась переписка и проводились телефонные интервью, в зависимости от предпочтений конкретных респондентов. Краткие резюме 17 примеров из практики приведены в Приложении.

После заключительного раунда консультаций и получения отзывов от экспертной группы и молодежных делегатов был составлен заключительный проект набора ориентиров. Затем этот документ был разослан на отзыв ряду экспертов Рабочей группы

по обмену опытом содействия физической активности и популяризации спорта среди детей Европейской сети по развитию оздоровительной физической активности (ОФА-Европа), а также специалистам ВОЗ. Окончательный вариант был подготовлен с учетом полученных замечаний.



Набор ориентиров – контрольный перечень

Используйте этот контрольный перечень, чтобы сделать ваш проект физической активности привлекательным для детей и молодежи. Факторы перечислены в порядке важности для каждой категории в соответствии с приоритетами молодежных делегатов ЕОСЗД.

Физическая среда

- 1. Расположение – обеспечьте удобный доступ
- 2. Стоимость – поддерживайте на невысоком уровне
- 3. Мероприятия на открытом воздухе – включайте по мере возможности
- 4. Загрязнение воздуха – избегайте мест, где воздух загрязнен
- 5. Ходьба пешком и езда на велосипеде – включайте по мере возможности
- 6. Оборудование и объекты – обеспечьте высокое качество
- 7. Спортивные клубы – используйте по мере возможности

Социальная среда

- 8. Культура проведения занятий – поддерживайте позитивные установки
- 9. Здоровая состязательность – внимание к индивидуальным достижениям
- 10. Наставники – включайте по мере возможности
- 11. Общение – предоставляйте возможности для развития дружеских отношений
- 12. Осведомленность по вопросам здоровья – подчеркивайте пользу

- 13. Выбор – предоставляйте возможности
- 14. Национальные мероприятия и знаменитые личности – включайте по мере возможности

Индивидуальные впечатления от участия

- 15. Самостоятельность и уверенность в себе
- 16. Релаксация – учитывайте как результат занятий
- 17. Избегать физического перенапряжения и травматизма
- 18. Развлечение – обеспечьте, чтобы ваши мероприятия доставляли удовольствие

Сильные стороны и ограничения

Использованный метод и выработанный на его основе набор ориентиров имеют сильные стороны и определенные ограничения. Группа молодежных делегатов не являлась случайной выборкой, она состояла из заранее назначенных молодых людей, проявляющих интерес к данной теме. Вместе с тем они представляли широкий спектр различных стран, что делает результаты более репрезентативными. Кроме того, для того чтобы попасть в число делегатов, эти юноши и девушки должны были быть непосредственно вовлечены в работу по развитию физической активности в своей стране, поэтому можно считать их мнения основанными на опыте и изучении вопроса.

Границы проекта не позволяли проводить дополнительные широкоохватные консультации с молодыми людьми за пределами семинара и онлайн-опроса. В этом смысле важно вновь отметить, что цель данных ориентиров – обозначить наиболее важные, с точки зрения самих молодых людей, факторы, влияющие на повышение привлекательности физической активности для детей и молодежи. Поэтому приведенные положения в первую очередь основаны на мнениях молодежных делегатов, в дополнение к этому в них включены отраженные в литературе факторы, достоверно влияющие на участие детей и молодежи в физической активности, но не упомянутые молодежными делегатами (25–27). К таким факторам относятся, например, использование допинга или злоупотребление психоактивными веществами в спорте, а также субъективное восприятие своей физической формы. Применение допинга или злоупотребление психоактивными веществами может быть дополнительным негативным фактором в состязательном спорте (см. пункт 9 – “здоровая состязательность” в категории “социальная среда”). Самовосприятие собственного тела, которое улучшается путем физической активности или, напротив, становится барьером для тех, кто стесняется носить определенную спортивную одежду, может входить в пункт 12: “осведомленность по вопросам здоровья”, в той же категории. В имеющейся литературе эти факторы выделены в качестве важных аспектов наряду с другими факторами, такими как предшествующее участие в занятиях спортом или влияние родителей.

Отбор примеров из практики был ограничен наличием документации о таких примерах на английском языке. Ожидается, что многоязычный подход позволит выявить больше полезных примеров из практики различных стран.

Последующие научные исследования

В наборе ориентиров указано на необходимость продолжать научные исследования в данной области. В настоящее время, когда определены важные, с позиций молодежных делегатов, направления действий, представляется целесообразным приступить к решению следующих задач:

- проверка направлений деятельности на более крупной и репрезентативной выборке детей и молодежи из различных стран Европы, для того чтобы подтвердить выявленные области, определить новые важные направления работы и провести точную оценку относительной важности каждого фактора;
- разработка по каждому пункту конкретных шагов путем, например, проведения консультаций с участниками конкретных проектов, обладающими опытом в соответствующих областях, либо организации семинаров с экспертами и руководителями проектов из различных стран Европы в целях составления стратегического плана, который будет иметь более высокую практическую ценность для осуществления проектов.



Библиография

1. Kelly P, Cavill N, Foster C. *An analysis of national approaches to promoting physical activity and sports in children and adolescents*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2009.
2. *Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья*. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2010.
3. *Доклад о состоянии здравоохранения в Европе, 2002 г.* Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2002 (Региональные публикации ВОЗ, Европейская серия; № 97).
4. *Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings*. London National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009 (NICE public health guidance 17).
5. Currie C et al. *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5).
6. *Социальные детерминанты здоровья и благополучия подростков. Исследование "Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья": международный отчет по результатам обследования 2009–2010 гг.* / Под ред. Currie C и др. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2012 (Серия "Политика охраны здоровья детей и подростков", выпуск № 6)
7. Biddle SJH et al. *Correlates of physical activity in children: a review of quantitative systematic reviews*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
8. Baranowski T, Anderson C, Carmack C. Mediating variable framework in physical activity interventions. How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 15(4):266–297.
9. Cavill N, Foster C. *Review of learning from practice: children and active play*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
10. Foster C, Cowburn G, Allender S. *The views of children on the barriers and facilitators to participation in physical activity: a review of qualitative studies*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
11. Fanelli A. Exercise training on disease control and quality of life in asthmatic children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007, 39(9):1474–1480.
12. Angel D et al. The drivers of greenhouse gas emissions: what do we learn from local case studies? *Local Environment*, 1998, 3(3):263–277.

13. Rojas-Rueda D et al. The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study. *British Medical Journal*, 2011, 343:d4521.
14. Lorenc T et al. Attitudes to walking and cycling among children, young people and parents: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2008, 62:852–857.
15. Ferreira I, van der Horst K, Wendel-Vos W. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews*, 2006, 8:129–154.
16. MacPhail A, Kirk D, Eley D. Listening to young people’s voices: youth sports leaders’ advice on facilitating participation in sport. *European Physical Education Review*, 2003, 9(1):57–73.
17. Bredemeier B, Shields D. *Character development and physical activity*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1995.
18. Coakley J. *Sports in society: issues and controversies*, 9th ed. New York, NY, McGraw-Hill, 2007.
19. Davies A, Foster C, Kaur A. *Intervention review: children and active travel*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
20. Hellison, D, Martinek T, Cutforth N. Beyond violence prevention in inner-city physical activity programs, peace and conflict. *Journal of Peace Psychology*, 1996, 2(4):321–337.
21. Brunton G et al. *Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators*. London, EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, 2003.
22. Brooks F, Magnusson J. Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 2007, 28(1):69–87.
23. Biddle S, Atkin A, Foster C. *Intervention review: adolescent girls*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
24. Payne W et al. *Sports role models and their impact on participation in physical activity: a literature review*. Victoria BC, University of Ballarat, 2002.
25. Bauman AE et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 2012, 380(9838):258–271.
26. Biddle S et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2011, 4, 29–41.
27. Lubens D, Foster C, Biddle S. A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Preventative Medicine*, 2008, 47, 463–470.

Приложение. Анализ примеров из практики

Пример из практики	Спортивные приключения вокруг света
Страна	Финляндия
Целевая группа	6–12 лет
Тип	Проект по физической активности на базе школ
Подход	Ежегодная трехнедельная кампания. Ученики заполняют формы физической активности для регистрации объемов выполненной физической нагрузки. Достижения каждого класса ежедневно подсчитываются и набранные очки используются для виртуального путешествия вокруг света. Каждый год избыточная масса тела служит причиной свыше 180 миллионов смертей и 10 миллионов лет жизни с плохим здоровьем.
Ориентир	1. Физическая среда: легкий доступ
Дополнительная информация	http://www.nuorisuomi.fi/liikuntaseikkailu

Пример из практики	“Уличные игры”
Страна	Англия
Целевая группа	5–18 лет
Тип	Спортивные события и соревнования
Подход	Приближение спорта к месту жительства детей и молодежи. “Уличные игры” – это сеть организаций, предоставляющих возможности для занятий спортом по месту жительства для молодежи, проживающей в малообеспеченных сообществах в Англии и Уэльсе. Проекты “Уличных игр”, получившие одобрение, содействуют укреплению сообществ и повышению безопасности, стимулируют социальную активность и волонтерство, способствуют здоровью и благополучию.
Ориентир	2. Физическая среда: стоимость
Дополнительная информация	http://www.streetgames.org

Пример из практики	Преподаватель, готовящий учителей физического воспитания, факультет спорта, Университет Любляны
Страна	Словения
Целевая группа	6–18 лет
Тип	Физическое воспитание
Подход	Организация занятий, которые потенциально могут стать привычной формой досуга
Ориентир	3. Физическая среда: мероприятия на открытом воздухе 6. Физическая среда: оборудование и объекты 10. Социальная среда: наставники 11. Социальная среда: общение 13. Социальная среда: возможность выбора
Дополнительная информация	http://www.fsp.uni-lj.si/measurements/sports_diagnostic_centre/laboratory_for_physical_and_motor_development_diagnosis/

Пример из практики	“Все крутим педали!”
Страна	Англия
Целевая группа	5–18 лет
Тип	Велосипедная езда для детей и подростков с ограниченными физическими возможностями
Подход	Проект предназначен для людей, которые не могут ездить на двухколесном велосипеде в силу физических или интеллектуальных ограничений; занятия проводятся на безопасной территории без дорожного движения. В проекте используются специально приспособленные велосипеды с целью дать всем людям возможность пользоваться этим видом транспорта.
Ориентир	3. Физическая среда: мероприятия на открытом воздухе
Дополнительная информация	http://www.cycling.org.uk/liverpool-wheels-all

Пример из практики	“Велоавтобус” – езда в школу на велосипеде для улучшения качества воздуха
Страна	Франция
Целевая группа	5–11 лет
Тип	Велосипедная езда
Подход	Велосипедный школьный «автобус» в г. Нант, мотивирующий детей ездить в школу на велосипеде, а не на машине, что способствует снижению выброса CO ₂ .
Ориентир	4. Физическая среда: избегать территорий с загрязненной атмосферой
Дополнительная информация	http://www.nantesmetropole.fr/pratique/deplacements/a-pied-31509.kjsp?RH=TRANSPORT&RF=A_PIEDS

Пример из практики	“Велосипедный мост через Европу”
Страна	Италия
Целевая группа	14–19 лет
Тип	Велосипедная езда
Подход	Проект с участием итальянских школьников по разработке веб-сайта велосипедного маршрута. Организация визитов школьников из Испании и Германии
Ориентир	5. Физическая среда: ходьба пешком и езда на велосипеде
Дополнительная информация	http://www.marconigorgonzola.it (затем по ссылке <i>Pagine utili – Progetti e Corsi – Cycling Routes: bridge across Europe</i>)

Пример из практики	Союз учителей физкультуры Франции
Страна	Франция
Целевая группа	6–18 лет
Тип	Физическое воспитание
Подход	Совершенствование преподавания физкультуры на всех уровнях школьной системы Франции
Ориентир	8. Социальная среда: культура проведения занятий 13. Социальная среда: возможность выбора
Дополнительная информация	http://www.snepfsu.net/

Пример из практики	“Юность и спорт”
Страна	Швейцария
Целевая группа	5–20 лет
Тип	Физическая активность в спортивных клубах
Подход	Тренеры в спортивных клубах ведут секции и тренировочные занятия с детьми и подростками по wybranым ими видам спорта, учителя физического воспитания там же проводят еженедельные уроки физкультуры для школьников. Осуществляются учебные занятия для новых тренеров и курсы повышения квалификации для всего тренерского состава, включая консультации и оказание практической поддержки, с оплатой проведенных занятий. В программе ежегодно принимают участие около 550 000 детей, обучение проходят 12 000 тренеров.
Ориентир	7. Физическая среда: спортивные клубы
Дополнительная информация	http://www.jugendundsport.ch/

Пример из практики	Цирковая студия “Фоли”
Страна	Эстония
Целевая группа	6–22 года
Тип	Развитие физической активности – цирковые навыки
Подход	Основная идея – дать детям возможность заниматься любимым делом в приятной и дружелюбной атмосфере, одновременно развивая физические и артистические навыки. Проект преследует следующие задачи: развитие чувства ответственности посредством групповой работы; развитие личности через индивидуальную работу; приобретение артистических навыков для выступления на публике; формирование здоровых отношений и спортивного образа жизни; поощрение творческого подхода и свободы художественного самовыражения.
Ориентир	8. Социальная среда – культура проведения занятий
Дополнительная информация	http://www.tsirkus.ee/foлие/

Пример из практики	Учебная программа по вопросам здоровья и питания для жителей Крита
Страна	Греция
Целевая группа	Ученики начальной школы
Тип	Проект на базе школ, направленный на улучшение характера питания детей, их физической формы и развитие физической активности
Подход	Учебная программа по вопросам здоровья и питания для жителей Крита проводилась в течение 6 лет с охватом учащихся начальной школы на острове Крит. В результате осуществления программы значительно повышен уровень физической активности и физической подготовки детей.
Ориентир	9. Социальная среда: здоровая состязательность 18. Впечатления от участия: развлечение
Дополнительная информация	http://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/intervention_pdf/en/300.pdf

Пример из практики	“Здоровые дети в здоровых сообществах”
Страна	Германия
Целевая группа	Дети школьного возраста
Тип	Программа по расширению возможностей активного образа жизни для детей в местных сообществах
Подход	Местные органы (школьные советы и отделы здравоохранения задействованных муниципалитетов) и партнерские структуры гражданского общества (местные спортивные клубы и организации, центры здоровья и др.) создают местные многоотраслевые сети для осуществления программ физического воспитания для местных детей с упором на пользу для здоровья. В рамках этих программ создаются возможности для всех детей участвовать в мероприятиях по формированию здорового образа жизни в качестве меры борьбы против малоподвижности и избыточной массы тела / ожирения.
Ориентир	9. Социальная среда: здоровая состязательность 10. Социальная среда: наставники
Дополнительная информация	http://www.hcsc.eu/

Пример из практики	Преподаватель и тренер по гимнастике
Страна	Италия
Целевая группа	6–20 лет
Тип	Физическая активность
Подход	Тренировки и обучение детей и молодежи
Ориентир	10. Социальная среда: наставники
Дополнительная информация	—

Пример из практики	“Кулфит”
Страна	Нидерланды
Целевая группа	12–14 лет
Тип	Проект по повышению осведомленности
Подход	Проект, направленный на повышение информированности о физической активности и здоровом питании в развлекательном ключе, с использованием юных волонтеров, во время учебного дня.
Ориентир	12. Социальная среда: информированность по вопросам здоровья 18. Впечатления от участия: развлечение
Дополнительная информация	http://www.coolfitopschool.nl/home

Пример из практики	Спортивные классы
Страна	Грузия
Целевая группа	5–18 лет
Тип	Уроки спорта в государственных школах
Подход	Замена уроков физического воспитания в государственных школах спортивными уроками. Отобрано 48 школ для экспериментального внедрения данного подхода с охватом учеников начальной и средней школы. Будут организованы соревнования между школами-участниками проекта на ряде уровней по футболу, баскетболу и волейболу
Ориентир	13. Социальная среда: возможность выбора
Дополнительная информация	http://www.mes.gov.ge/content.php?id=777&lang=eng

Пример из практики	“Голы в пользу здоровья”
Страна	Нидерланды
Целевая группа	9–12 лет
Тип	Формирование здорового образа жизни
Подход	Привлечение футболистов команд высшей лиги в качестве образцов для подражания в принятии здорового образа жизни, включая физическую активность
Ориентир	14. Социальная среда: национальные виды физической активности и знаменитые личности
Дополнительная информация	http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&recordnr=629&adlibtitel=Scoren%20voor%20Gezondheid&setembed=

Пример из практики	“Танцы для здоровья”
Страна	Англия
Целевая группа	3–11 лет
Тип	Танцы
Подход	Развитие физической активности в малообеспеченных сообществах через танцы
Ориентир	15. Впечатления от участия: самостоятельность и уверенность в себе
Дополнительная информация	http://www.loopdancecompany.co.uk

Пример из практики	“Спорт на каникулах”
Страна	Дания
Целевая группа	5–20 лет
Тип	Спорт и занятия на открытом воздухе
Подход	Программа, сочетающая проживание на природе и знакомство с новыми видами спорта
Ориентир	18. Впечатления от участия: релаксация
Дополнительная информация	http://www.dgi.dk/Udover/idraet_i_ferien/kalender/nyheder/Hvad_er_idr%C3%A6t_i_ferien_[a21123].aspx

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
Чешская Республика
Швейцария
Швеция
Эстония

Европейское региональное бюро ВОЗ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – специализированное учреждение Организации Объединенных Наций, созданное в 1948 г. и 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 ими стран.



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
UN City, Marmorvej 51, DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark
Тел.: +45 45 33 70 00 Факс: +45 45 33 70 01
Эл. адрес: contact@euro.who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int