Обзор рекомендаций ВОЗ по физической активности и стратегий развития физической активности в школах

А.И. Маточкина, ФГБУ СПбНИИФК, Россия/Санкт-Петербург

Профилактика неинфекционных заболеваний:
Семинар по улучшению школьного питания
и физической активности в Российской Федерации

Ульяновск, Российская Федерация, 26–27 сентября 2019 г.

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe

Organisation mondiale de la Santé
BUREAU RÉGIONAL DE L' Europe

Weltgesundheitsorganisation
REGIONALBÜRO FÜR Europa

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья

В 2010 г. ВОЗ разработала «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», указав рекомендуемые уровни физической активности для трех возрастных групп:

1) 5–17 лет;

2) 18–64 лет;

3) 65 лет и старше.

Возрастная группа: 5–17 лет

- Дети и молодые люди в возрасте 5 – 17 лет должны заниматься физической активностью от умеренной до высокой интенсивности ежедневно, в общей сложности, не менее 60 минут.

- Большую часть ежедневной физической активности должны составлять аэробные упражнения. Физическая активность высокой интенсивности, включая упражнения по развитию скелетно-мышечных тканей, должна проводиться, как минимум, три раза в неделю.

Возрастная группа: 18–64 лет

- Взрослые люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробными упражнениями средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробными упражнениями высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

Возрастная группа: 65 лет и старше

- Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробными упражнениями средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробными упражнениями высокой интенсивности, или аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.

- Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 или более дней в неделю.

ДОКЛАД
о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года
(по результатам на 2018 год)

- доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения, составила 39,8%, (2008 г. – 15,9%; 2015 г. – 31,7%);

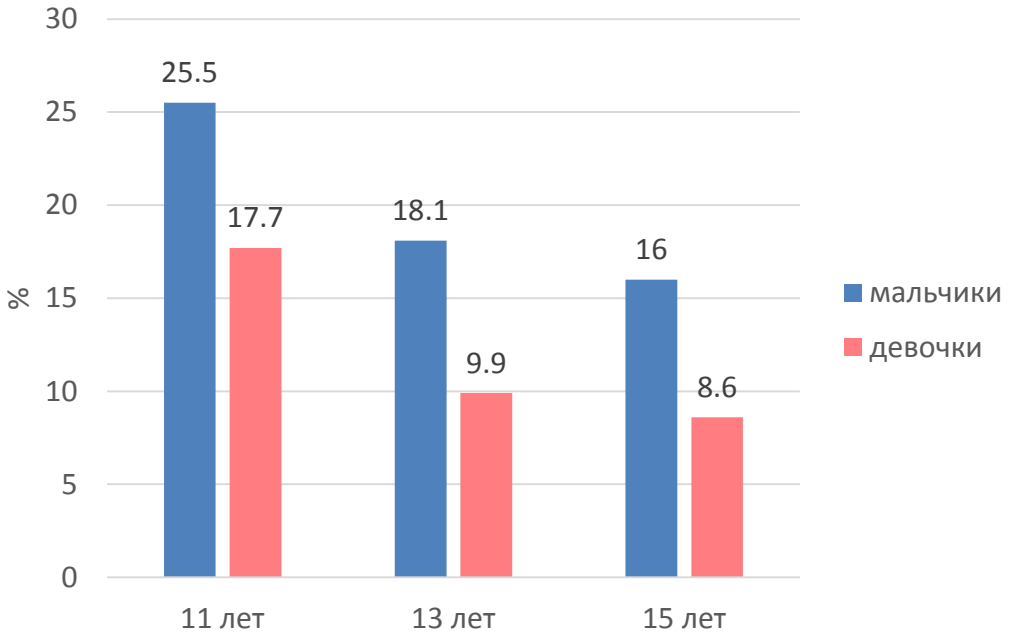
- доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности обучающихся и студентов, составила 83%, (2008 г. – 34,5%; 2015 г. – 68,8%);

- доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения, составила 17,2% (2008 г. – 3,5%; 2015 г. – 10,2%).

Международное исследование HBSC

- Международное исследование “Поведение детей школьного возраста в отношении здоровья” / Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) проводится уже более 30 лет (с 1982 г.) и является источником информации о состоянии здоровья и благополучии, социальных условиях, поведении, способствующем здоровью, и поведении, представляющем риск для здоровья, 11-, 13- и 15-летних мальчиков и девочек. Сбор данных осуществляется каждые четыре года на основе анкетирования.

Показатели физической активности школьников Российской Федерации по результатам международного исследования HBSC в 2017/2018 гг.

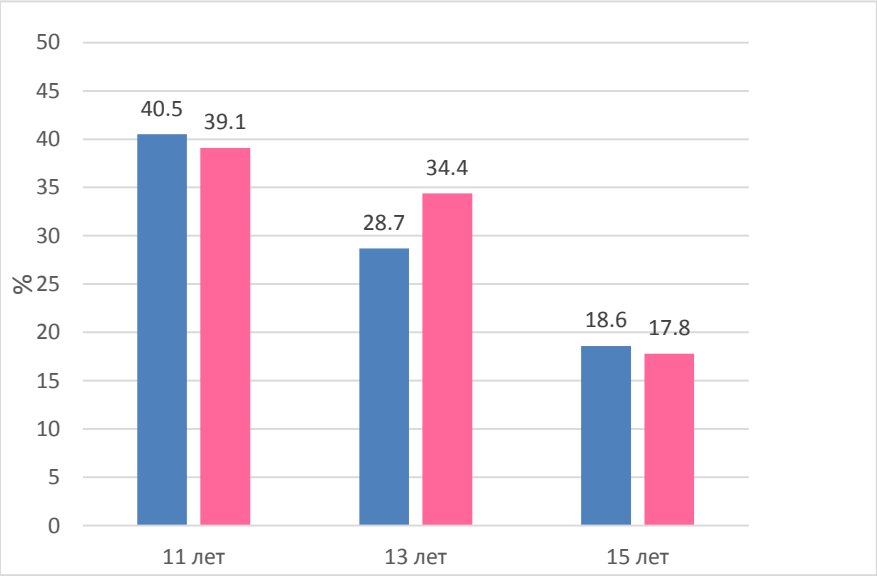


Доля занимающихся физической активностью от умеренной до высокой интенсивности (MVPA) не менее **60 мин ежедневно**

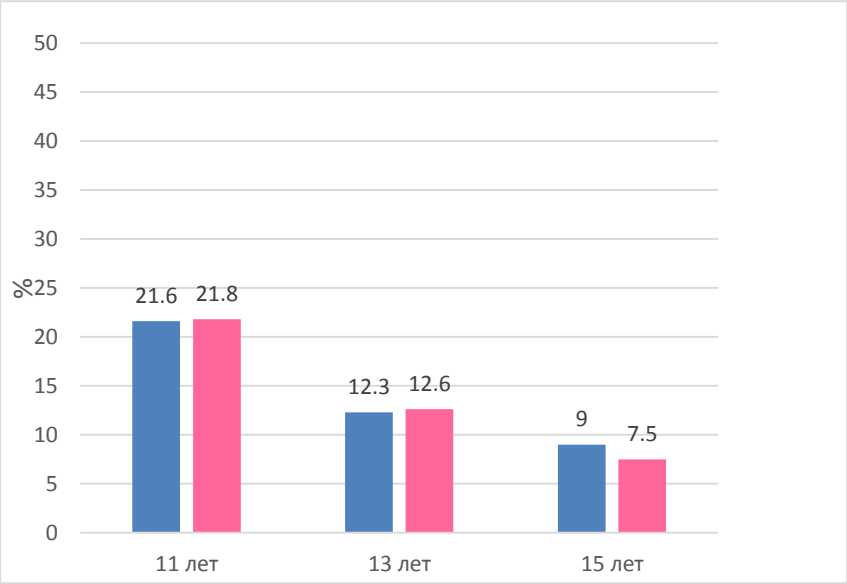
Связь занятий физической активностью с оценкой качества жизни

Школьники, которые оценивают качество своей жизни на уровне **6 баллов и выше** по шкале Кантрила

(0 баллов – «худшая жизнь», 10 баллов – «лучшая жизнь»)



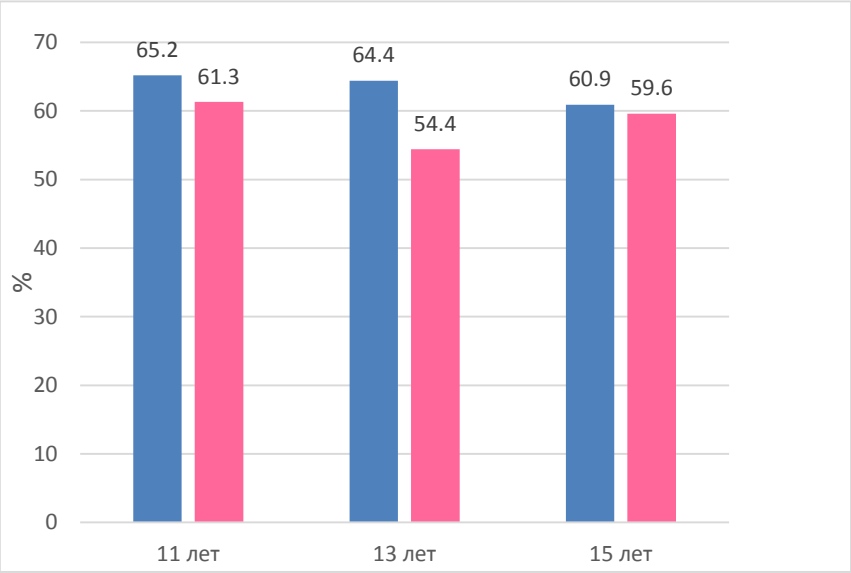
Школьники, занимающиеся физической активностью на уровне MVPA 5 и более раз в неделю



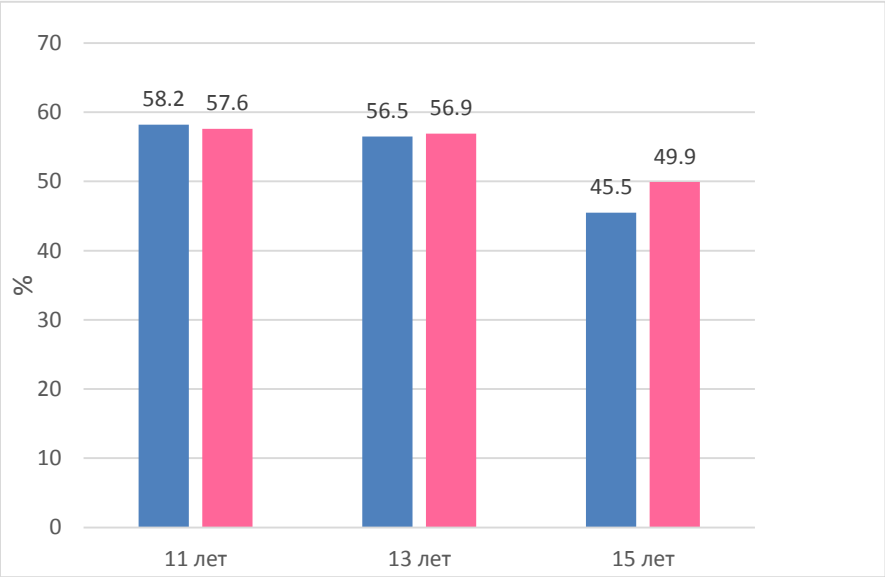
Школьники, занимающиеся физической активностью на уровне MVPA 3 и менее раз в неделю

Связь занятий физической активностью с самооценкой телосложения

Школьники, которые оценивают свое тело как **«нормальное»** на шкале от «очень худое» до «очень полное»



Школьники, занимающиеся физической активностью на уровне MVPA 5 и более раз в неделю



Школьники, занимающиеся физической активностью на уровне MVPA 3 и менее раз в неделю

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, предполагает комплекс мер, в частности:

- внедрение новых проектов образовательных учреждений с обязательным строительством объектов спорта (спортивных залов, в том числе тренажерных, бассейнов, многопрофильных и комплексных плоскостных спортивных сооружений);

- совершенствование государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для детских дошкольных учреждений, обеспечивающих необходимый недельный двигательный режим дошкольников, в том числе средствами физической культуры и спорта, в зависимости от возраста и состояния здоровья детей;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

- увеличение охвата детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения, обязательными и дополнительными занятиями физической культурой по программам дошкольных образовательных учреждений;

- внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- оснащение общеобразовательных школ и учреждений дополнительного образования детей необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;

- сохранение обязательной формы физкультурного образования - для обучающихся в объеме не менее 3 часов с учетом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

- совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех категорий обучающихся и студентов;
- внедрение рекомендаций по повышению эффективности проведения обязательных уроков (занятий) физической культуры в системе образовательных учреждений;
- разработка и внедрение образовательных программ физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов для образовательных учреждений всех типов;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

- совершенствование программ повышения квалификации учителей физической культуры и тренеров-преподавателей с учетом введения федеральных государственных образовательных стандартов нового поколения;

- установление требований по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий физической культурой;

- разработку примерных учебных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающим индивидуальные способности и состояние здоровья обучающихся, в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и оценка эффективности этих программ.

Планируемые результаты Стратегии:

1) увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 40%;

2) увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80%;

3) достижение объема недельной двигательной активности населения до 6-12 часов при не менее чем 3-4-разовых занятиях в зависимости от возрастных и других особенностей граждан;

4) повышение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из единовременной пропускной способности до 48%.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!