Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Швейцарская физкультура не в тонусе | Les Suisses ne font pas assez de sport

Auteur: Ольга Юркина, Берн , 19.08.2010.

Министерство спорта Швейцарии рекомендует: дети должны двигаться чаще и в самых разных направлениях (www.lenouvelliste.ch, Hofmann/a)

По статистике Федерального министерства спорта, далеко не все швейцарцы прислушиваются его рекомендаций.

|

Les statistiques de l’Office fédéral du sport montrent que seulement un tiers des Suisses suivent ses recommandations.

Les Suisses ne font pas assez de sport

«Вдох глубокий, руки шире, не спешите, три-четыре», - иронично пел Владимир Высоцкий о благах утренней гимнастики. Похожую песню заводит, вот уже который год, швейцарское Федеральное министерство спорта (OFSPO), но только к нему прислушиваются нечасто. Оказывается, лишь треть взрослых швейцарцев занимается спортом в достаточной мере – по рекомендации OFSPO, три раза в неделю. Беспокоится министерство не только за их здоровье, но и за расходы на лечение: оседлый образ жизни обходится стране в 2,4 миллиардов франков

ежегодно. К этому прибавляются непрямые убытки от снижения работоспособности, а значит - и продуктивности, не говоря уже о заболеваниях, вызванных недостаточной физической активностью, у которых могут быть довольно печальные последствия. Расходы на них составляют примерно 2,1 миллионов в год.

С 1999 года Федеральное министерство спорта и здравоохранения, организация Promotion Santé Suisse и Швейцарская сеть здоровья и физической активности публикуют свои рекомендации. Согласно последним, женщинам и мужчинам необходимо как минимум полчаса занятий спортом в день для поддержания тонуса. А чтобы улучшить состояние здоровья, взрослому человеку рекомендуется три сеанса занятий спортом в неделю, включая интенсивные тренировки сердечнососудистой и дыхательной системы, в общей сложности – от 20 до 60 минут в день.

Согласно последней статистике швейцарской Обсерватории спорта и физической активности, число взрослых, прислушивающихся к последней рекомендации, возросло на 4,8% между 2002 и 2007 годом, достигнув 31,8%. Первому совету следуют только 9,3% гельветов. А 15,9% взрослых швейцарцев совершенно не занимаются спортом.

Для подростков OFSPO рекомендует минимум час физической активности в день, как можно более разнообразной, чтобы гарантировать правильное развитие организма. Дети младшего возраста должны двигаться и заниматься разными видами спорта еще чаще.

Казалось бы, старая истина. Однако многие швейцарцы недооценивали значение физической активности до самого недавнего времени. Так, в 2006 году, Швейцария участвовала в проекте Всемирной организации здравоохранения – сравнительном исследовании состояния молодежного спорта в 41 стране. Результаты не польстили Конфедерации: молодые гельветы в возрасте 11-15 лет оказались на одном из последних мест. Встревоженные власти решили уделить больше внимания спортивным занятиям молодежи, одной из «профилактических» мер стал новый закон о спорте. Согласно этому постановлению, переданному Федеральным советом в Парламент в ноябре прошлого года, начиная с пятилетнего возраста (а не с десяти лет, как было раньше), дети обязаны принимать участие в федеральной программе Молодежь+Спорт (Jeunesse+Sport).Кроме того, OFSPO разработало множество программ и проектов, побуждающих швейцарскую молодежь двигаться чаще. Например, сайт виртуальных тренировок www.active-online.ch и два спортивных Интернет-портала, один предназначенный для преподавателей в школах, другой - для коммун – «L’école bouge » и « La Suisse bouge ».

Проблемы со здоровьем, вызванные недостаточной физической активностью, привлекли внимание международной общественности в 1995 году. Первыми забили тревогу американские «Centers for disease control», затем движение поддержали другие страны, осознав важность физической активности и спорта для повышения продолжительности жизни и улучшения физического и психического состояния граждан. Ведь одно из преимуществ регулярных занятий спортом – в том, что они помогают бороться с депрессией, утверждает министерство спорта в досье, опубликованном в журнале Revue médicale suisse.

К тому же, если от активного образа жизни организму одно благо, то оседлость

чревата неприятными последствиями во всех отношениях, подчеркивается в досье. Так, даже если правило 30 минут ежедневных занятий спортом соблюдается, сама по себе длительная сидячая позиция опасна для здоровья. Поэтому, считает Федеральное министерство спорта, необходимо до минимума снизить время, проведенное в сидячем положении. Что ж, подобные сведения ему остается передать министерству труда, может быть, во имя здорового образа жизни, оно сократит количество рабочих часов в неделю?

La Suisse bouge

спорт физическая активность в Швейцарии
Статьи по теме
Спортивные швейцарские школьники

Source URL: *https://nashagazeta.ch/node/10344*