

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

Автор: Ольга Юркина, Берн, 19. 08. 2010.



Министерство спорта Швейцарии рекомендует: дети должны двигаться чаще и в самых разных направлениях ([www.lenouvelliste.ch](http://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.

«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 (OFSP), но только к нему прислушиваются нечасто. Оказывается, лишь треть взрослых швейцарцев занимается спортом в достаточной мере – по рекомендации OFSP, 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 не прямые 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 миллиона 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 OFSP 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, OFSP разработало множество программ и проектов, побуждающих швейцарскую молодежь двигаться чаще. Например, сайт виртуальных тренировок [www.active-online.ch](http://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 забила 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 докладе, 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](#)



## Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий

---