

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бальчунене Наталья Ильинична

младший научный сотрудник

ФГБУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: ИССЛЕДОВАНИЯ ФИНСКИХ УЧЕНЫХ

Аннотация: в статье рассмотрены некоторые результаты исследований финских ученых, посвященных влиянию физических упражнений на эффективность жизнедеятельности. Достаточно подробно изложены результаты работ Sami Myllyniemi и Päivi Berg, отражающие особенности занятий физической культурой в Финляндии.

Ключевые слова: исследования, физическая активность, финские ученые.

В Петрозаводском государственном университете ведутся исследования особенностей развития физической культуры и спорта в Финляндии [1–2]. Ниже рассмотрены некоторые результаты исследований финских ученых, посвященных влиянию физических упражнений на эффективность жизнедеятельности.

Исследование финских ученых показали, что физические упражнения помогают детям справляться со стрессовыми ситуациями [3]. По данным Силия Марттиайнен (Университет Хельсинки), при стрессе у детей, ведущих малоподвижный образ жизни, происходит скачок уровня кортизола – гормона, связанного с напряжением. У детей много и активно двигающихся под воздействием стресса уровень кортизола практически не изменяется.

В исследовании [4] детей разделили на три группы – наиболее активные, средне и наименее активные. Уровень кортизола у наиболее активных детей изменился наименее сильно. Наиболее активные дети могли решать поставленные задачи более энергично и в течение более длительного времени, чем их коллеги.

Установлено, что физические упражнения способствуют психическому здоровью путем регулирования и совершенствования реакции организма на стресс.

В финском исследовании [4] участвовали опрошенные (7–29 лет). 86% из них увлекается физкультурой. Наиболее распространенное увлечение физкультурой в группе 10–14-летних. Примерно каждый третий занимается по меньшей мере пол часа за раз активной физкультурой по крайней мере 5 раз в неделю. В юношеском возрасте регулярность физкультуры в свободное время заметно уменьшается, особенно у мальчиков. Неувлеченность физкультурой проявляется особенно среди тех, кто не учится и не имеют квалификации после начальной школы. Неподвижных больше среди людей с низкими доходами.

Самыми популярными видами физкультуры являются прогулки, посещение тренажерного зала, езда на велосипеде, хоккей на траве, футбол, бег, плавание и лыжи. Популярность самостоятельно увлекающихся физкультурными видами растет с возрастом. Особенно самые распространенные виды – футбол, хоккей на траве, хоккей, девочки предпочитают прогулки, конный спорт и танцы.

Самостоятельная двигательная активность – большая часть из всей физкультуры. В спортивных обществах еженедельно двигается каждый третий, муниципальными и частными спортивными услугами пользуется каждый четвертый. Популярность спортивных обществ уменьшается с возрастом, а добавляется пользование комерческими услугами.

Причины увлечения физкультурой: желание оставаться здоровым, быть в хорошем состоянии, радость от физкультуры, а также развитие себя и опыт успеха, а также возможность проводить время с друзьями и др.

Важно, что каждый четвертый из родителей детей и молодежи участвует в физкультурной добровольной работе. Особенно активные – родители 10–14-летних. Из родителей, чей ребенок двигается в спортивном обществе почти ежедневно, примерно 65% особенно участвуют в физкультурной добровольной работе. Самые распространенные виды добровольной работы – субботник и работа судьей. Особенno в этих работах больше всего семей с высокими

доходами. Из 10–29-летних 18% были сами в добровольной работе, например, в качестве тренера или участвовали в субботнике [4].

Список литературы

1. Воронов А.М., Шегельман И.Р Некоторые аспекты развития физической культуры в Финляндии [Текст] // Перспективы науки. – 2014. – №7 (58).
2. Кирилина В.М., Бальчюнене Н.И. Международный опыт комплексного тестирования уровня физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и различных ступеней обучения [Текст]. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2014. – 76 с.
3. Физические упражнения защищают детей от стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/zdorove/zdorove/fizicheskie-uprazhneniya-zashchishchayut-detei-ot-stressa>
4. Myllyniemi S., Berg B. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Omatoiminen liikkuminen on nuorten parissa suosituinta. – Helsinki: Nuorisotutkimusseura [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/omatoiminen-liikkuminen-nuorten-parissa-suosituinta>