

ПЕДАГОГИКА

Бальчюнене Наталья Ильинична

младший научный сотрудник

ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

Кирилина Валентина Михайловна

канд. биол. наук, доцент, директор

Институт физической культуры, спорта и туризма

ФГБОУ ВПО «Петрозаводский государственный университет»

г. Петрозаводск, Республика Карелия

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ФИНЛЯНДИИ

Аннотация: в работе приведены некоторые результаты исследований финских ученых *Sami Myllyniemi* и *Päivi Berg*, занимающихся определением развития физической культуры в Финляндии. Данные результаты отражают 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 [1–4]. Ниже рассмотрены некоторые результаты исследований финских ученых, посвященных влиянию физических упражнений на эффективность жизнедеятельности [5–6].

Исследование финских ученых связи физической активности и уровня кортизола в группе восьмилетних детей. 252 участника носили акселерометры на запястье для измерения физической активности. Для измерения уровня кортизола брали образцы слюны. Для измерения реакции на стресс, дети занимались арифметикой и пересказом текстов. Это было первое исследование, в котором ставилась цель найти связь между физической активностью и изменением уровня гормона стресса у детей. Дети были разделены на три группы – наиболее

активные, средне и наименее активные. Уровень кортизола у наиболее активных детей изменялся наименее сильно. Наиболее активные дети могли решать поставленные задачи более энергично и в течение более длительного времени, чем их коллеги. «Очевидно, что существует связь между умственным и физическим самочувствием, но характер этой связи пока не очень хорошо понятен», говорит Мартикайнен. «Эти результаты показывают, что физические упражнения способствуют психическому здоровью путем регулирования и совершенствования реакции организма на стресс» [5].

В финском исследовании [6] участвовали опрошенные (7–29 лет) – проверка возможных различий разных возрастных групп. Из всех опрошенных 86% увлекается физкультурой. Согласно вместе подсчитанных годовых экономических доходов различия относительно ясны: недвижимых больше всего в классах людей с низкими доходами.

Из всех опрошенных 71% сказали, что двигаются, по собственному мнению, достаточно. Достаточным считали примерно 4 раза в неделю движения (физкультуры). По одному и самостоятельно ежедневно двигается 41% отвечающих, по меньшей мере каждую неделю три из четырех. С приятелями самостоятельно двигается ежедневно 22%, по меньшей мере еженедельно больше половины. В спортивных обществах по крайней мере еженедельно двигается примерно каждый третий, в муниципальных и частыми спортивными услугами пользуется каждый четвертый. В спортивных обществах разница в полах видна особенно в ежедневной активности, так как в них двигается ежедневно 16% из мальчиков, из девочек только 9%. Также между разными возрастными группами довольно большая разница в видах физкультуры и местах. Например, популярность спортивных обществ уменьшается с возрастом, а добавляется пользование коммерческими услугами.

В причинах увлечения физкультурой особенно выделяется желание оставаться здоровым, желание быть в хорошем состоянии и радость, получаемая от физкультуры. Другие важные мотивы физкультуры – развитие себя и опыт

успеха, а также возможность по социальным причинам проводить время с друзьями – и предлагаемая физкультурой возможность на собственное спокойствие и нахождение с самим собой. Самые распространенные причины, препятствующие физкультуре – отсутствие времени, то, что не нравится физкультура, отсутствие подходящей спортивной деятельности и места, а также дороговизна физкультуры. Физкультуру в спортивных обществах закончил каждый третий из отвечающих. Центральные причины этого – что другие дела начинают интересовать больше или то, что увлечение физкультурой занимает слишком много времени, а также преувеличенный соревновательный характер физкультурной деятельности.

Из отвечавших каждый третий хотел бы начать увлечение физкультурой в спортивном обществе. Из возрастных групп самые желающие начать были особенно до 15 лет. Желание заниматься в спортивном обществе – относительно низкое, если у отвечающего не было до этого опыта. Как девочки, так и мальчики хотели бы заниматься в спортивном обществе особенно футболом, хоккеем на траве, соревновательными видами спорта, плаванием, волейболом, хоккеем. Виды, которые предпочитают особенно девочки – танцы, фитнес, бокс, езда на лошадях. Мальчики – волейбол, бейсбол, бадминтон, скалолазание.

До 15 лет в основном занимаются тем, чем того же возраста большинство хотят заниматься в спортивном обществе. 15–29-летним была бы причина уделить внимание какими видами хотят заниматься, так как этого возраста людям может быть сложнее начать, например, заниматься командными видами спорта в спортивном обществе [6].

Список литературы

1. Воронов А.М. Некоторые аспекты развития физической культуры в Финляндии // Перспективы науки. – 2014. – №7 (58).
2. Бальчюнене Н.И. Физическая активность: исследования финских ученых / Н.И. Бальчюнене // Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (23.04.2015 г.). – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015.

3. Кирилина В.М. Международный опыт комплексного тестирования уровня физической подготовленности учащихся разных возрастных групп и различных ступеней обучения: монография. – Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 2014. – 76 с.

4. Кирилина В.М. Развитие физической активности, тестирования физической дееспособности и адаптивной физической культуры в Финляндии и Швеции / Инновации в промышленности и социальной сфере: материалы 2-ой республиканской научно-технической конференции, посвященной 75-летию Петрозаводского государственного университета. – Петрозаводск: ООО «Verso», 2015. – С. 21–23.

5. Физические упражнения защищают детей от стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.magma-team.ru/zdorove/zdorove/fizicheskie-uprazhneniia-zashchishchaiut-detei-ot-stressa>

6. Myllyniemi S. 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>