

Евтропкина Дина Сергеевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет, г. Петрозаводск

ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УНИВЕРСИТЕТАХ С ЧЕТЫРЕХЛЕТНИМ ОБУЧЕНИЕМ НА РЕКОРДНО НИЗКОМ УРОВНЕ В США

Аннотация: Целью нашего исследования, результаты которого представлены в данной статье, является изучение и доказательство положительного влияния физической культуры и спорта, как на работу организма в целом, так и для здоровья, а так же для удовлетворённости занятиями учащихся не зависимо от их способностей. На примере США.

Ключевые слова: физическая культура в США, физические упражнения, здоровый образ жизни.

Annotation: The purpose of our research, the results of which are presented in this article, is to study and prove the positive influence of physical education and sports, both on the work of the body as a whole, and for health, as well as for students' satisfaction with the lessons, regardless of their abilities. Example of the United States.

Key words: physical education in USA, physical activity, healthy lifestyle.

Несмотря на то, что политики и эксперты в области здравоохранения указывают на возросшую потребность в физических упражнениях, более половины колледжей и университетов в Соединенных Штатах снизили требования к физическому образованию по сравнению с прошлым [1]. 1920-х годах почти каждый студент американского колледжа должен был проходить

физкультуру и физические упражнения; сегодня, согласно новому исследованию, это число находится на рекордно низком уровне-39 процентов.

Исследователь Университета штата Орегон Брэд Кардинал, ведущий автор исследования, изучил данные из 354 случайно выбранных университетов и колледжей с программами обучения длиной в 4 года, начиная с 1920 года, пикового года, когда 97 процентов студентов должны были заниматься физкультурой. “Мы видим все больше и больше доказательств пользы физической активности не только для нашего тела, но и для нашего разума, однако образовательные учреждения не проводят собственных исследований”, - сказал Кардинал. “Вызывает тревогу тот факт, что четырехлетние учебные заведения следуют по пути, по которому уже пошли школы K-12(школы с 12 годами обязательного обучения), исключив физические упражнения как часть учебной программы, даже когда уровень ожирения растет”. Более 34 процентов подростков и подростков в возрасте 12-19 лет имеют избыточный вес и более 17 процентов страдают ожирением. Эти показатели примерно удвоились с 1980 года, согласно отчету "Форма нации" за 2012 год [3].

Кардинал, который является профессором физических упражнений и спортивных наук в ОГУ и национальным экспертом по преимуществам физической активности, сказал, что исследования показывают, что физические упражнения не только улучшают здоровье человека, но и улучшают когнитивные функции. “Сканирование мозга показало, что физическая активность улучшает область мозга, участвующую в принятии решений на высоком уровне”,-сказал он. “Кроме того, мы знаем, что работодатели часто беспокоятся о здоровье сотрудников, отчасти потому, что физически активные сотрудники чаще посещают работу и, как правило, работают лучше”.

Собственный университет Кардинала, Университет штата Орегон, по-прежнему требует курсы физического воспитания. Он сказал, что требование физического воспитания задает тон для студентов, чтобы понять, что быть активным и здоровым так же важно, как чтение, письмо и математика. Кардинал считает, что даже требование всего одного или двух курсов

физических упражнений может, по крайней мере, заставить студента задуматься о здоровом образе жизни как части их общего опыта в колледже и дальнейшей жизни. “Существует поразительное несоответствие в том, что мы финансируем исследования как нация, показывающие, что физическая активность однозначно важна для академического и жизненного успеха, но мы не применяем эти знания к нашим собственным студентам”, - сказал он [2].

Хотя ни одно исследование окончательно не показало, почему эта тенденция к снижению происходит в университетах. Кардинал сказал, что это, вероятно, является результатом сокращения бюджетов и повышенного внимания к чисто академическим курсам, подобно тому, что произошло в государственных начальных, средних и высших школах. Тем не менее, он отметил, что средний бюджет физического воспитания для школ в Соединенных Штатах составляет всего 764 доллара за учебный год в K-12, и 61 процент учителей физического воспитания сообщают о годовом бюджете менее 1000 долларов. Тем не менее, ожирение обойдется Соединенным Штатам в 344 миллиарда долларов расходов, связанных с медициной, к 2018 году, что составляет около 21 процента расходов на здравоохранение в стране [3].

Снижение физической активности - это проблема не только общественного здравоохранения, но это также вопрос справедливости [1]. До пандемии дети из малообеспеченных и цветных сообществ уже сталкивались с серьезными проблемами в получении всех спортивных возможностей. Они и так с меньшей вероятностью будут соблюдать рекомендации по физической активности из-за отсутствия доступных вариантов. Есть также проблемы с безопасностью, проблемы с родительской поддержкой и окружающей средой (имеются ввиду небезопасные и бедные районы), которая не способствует играм и физической активности. По мере того как все больше мероприятий переносится на улицу, чтобы снизить риск распространения вируса, это неравенство ощущается как никогда. Во многих случаях родители детей из малообеспеченных семей являются работниками служб жизнеобеспечения, которые не могут находиться дома, чтобы помогать в обучении или спорте.

Частные дворы для игр часто отсутствуют, а общественные места не подходят. Погода создает дополнительные препятствия. Из-за меньшего количества зеленых насаждений и лесного покрова, в районах с низким доходом летом обычно бывает жарче, иногда значительно жарче, чем в районах, где проживают люди с более высокими доходами. Также в бедных районах более низкое качество воздуха. Зимой многим семьям не по карману теплая верхняя одежда, что затрудняет игру на свежем воздухе. Это не неразрешимые проблемы. Существуют решения, способствующие активным играм на свежем воздухе. Некоторые варианты работают в любых условиях, хотя городские, пригородные и сельские условия должны видоизменяться в подходах. Но во всех случаях важно, чтобы у подростка была одежда и питание, необходимые для игр на улице в любую погоду. Во многих городах мира во время пандемии доступ к общественным местам расширился. Были закрыты целые улицы и полосы движения и заменены на зоны активности. Можно предпринять больше усилий и сосредоточить внимание на подростках, создав специализированные пространства для спортивных игр. Это уже происходило до пандемии: такие инициативы, как Play Streets, были популярны, где районы закрывались для продвижения игр. Это может быть что-то подобное только с дополнительными мерами защиты, способствующими физическому дистанцированию [2].

В то время как многие университеты предлагают классы отдыха и фитнес-центры, сказал Кардинал, эти объекты часто пугают первокурсников, иностранных студентов и студентов с низким уровнем физической подготовки или квалификации. Он сказал, что исследования показали, что тренажерные залы кампуса часто используются самой здоровой частью студенческого населения. “Те самые люди, которые хотят заниматься спортом и, вероятно, найдут способ сделать это, несмотря ни на что, часто являются самыми частыми посетителями тренажерных залов и фитнес-центров”, - сказал Кардинал. “Государственный университет должен предоставить возможность людям, которые могут быть запуганы современными залами или могут быть незнакомы даже с базовой концепцией тренировки, способ узнать об основах

здоровья и физической активности”. Он добавил, что, возможно, именно исследователи и эксперты в его собственной дисциплине физической науки должны переломить ситуацию в университетах и вывести исследования на политическую арену. Спенсер Соренсен из Портлендского государственного университета и Марита Кардинал из Университета Западного Орегона внесли свой вклад в это исследование [3].

В заключении можно уверенно сказать, как сотрудники здравоохранения и ученые, занимающиеся физическими упражнениями, мы должны серьезно отнестись к нашей роли в пропаганде и использовании исследований для возвращения физического воспитания в университетские кампусы”, - сказал Кардинал. “Колледжам еще не слишком поздно начать влиять на студентов и направлять их на здоровый образ жизни” ...

Библиографический список:

1. Официальный сайт Всемирной организации здоровья Organisation Mondiale de la Santé. Режим доступа: <https://www.who.int/fr>.
2. Исследовано в США [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал исследований – режим доступа к журн.: <https://www.hertzfurniture.com>.
3. Исследовано в США [Электронный ресурс]: многопредметный научный журнал исследований – режим доступа к журн.: <https://www.sciencedirect.com>.