

## Спортивные швейцарские школьники |

Auteur: Надежда Сикорская, [Аргай](#) , 03.03.2010.



На перемену - бегом! © Cyberphoto

Два дополнительных урока физкультуры в неделю пошли детям на пользу.

В течение целого года Ярдена Пюдер, доцент Лозаннского университета (UNIL) и врач Кантонального госпиталя Во (CHUV), вместе с коллегами из Университета Базеля Сузи Кримлер и Лукасом Занером и при поддержке Федерального министерства спорта проводили исследование, в роли подобных кроликов в котором выступали ученики нескольких классов школ кантонов Базель-сельский и Арговия. Суть его сводилась к тому, чтобы добавить к единственному еженедельному уроку физкультуры два других и посмотреть, как это отразится на здоровье школьников, прежде всего, на их сердечнососудистой системе.

Это исследование, первое в своем роде, привлекло внимание на международном уровне, и его результаты были опубликованы в солидном «British Medical Journal». Авторам есть, чем гордиться: все задействованные в исследовании дети (от первоклашек до пятиклассников) за год похудели, подтянулись, укрепили общую физическую форму, а факторы риска сердечнососудистых заболеваний у них понизился.

Поскольку здоровье детей – забота общая, расскажем об этом проекте более подробно.

Из 28 охваченных им классов обязательной школы (что равняется 504 детям от 7 до 11 лет), 16 активно участвовали в эксперименте, а 12 использовались для сравнительного анализа. Два дополнительных урока физкультуры, развлекательные, но серьезные, были обязательны для всех и заменили уроки языка или математики.

Исследователи предпочли не навязать детям особую диету, но сделать акцент на активном отдыхе. Помимо занятий спортом, которые проводились студентами института физкультуры-будущими учителями, часто на свежем воздухе, привычное течение остальных уроков нарушалось трех- или пятиминутными «активными паузами», а во время перемен все было предусмотрено для того, чтобы дети могли с чувством побегать, попрыгать, отжаться, подтянуться...

Ученики получали и домашнее задание: столько-то раз подняться по лестнице и спуститься с нее, или чистить зубы, стоя на одной ножке.

Результат: ребята, страдавшие избытком веса, потеряли 6% жира, и все без исключения на 10% повысили свою выносливость по сравнению с теми, кто в опыте не участвовал. 90% «посвященных» школьников и 70% учителей выразили готовность продолжать проект и на следующий год.

По мнению Ярдены Пюдер, секрет успеха – в регулярности и правильности физических нагрузок для детей, а для обеспечения этого необходимо согласие и сотрудничество всех: детей, учителей, родителей, общества в целом. «Если мы просто добавим лишний урок физкультуры, например, совершенно не факт, что во время этого часа дети будут двигаться больше, и не расслабятся совсем за пределами школы», – говорит она.

Можно предположить, что некоторым нашим читателям идея заменять уроки языка и математики на физкультуру не понравится. Слово предвидя их возражения, вторая исследовательница, Сузи Кримлер, утверждает, что занятия спортом укрепляют не только здоровье, но и способность к концентрации, отсутствие которой – одна из основных причин школьных неудач.

Авторы эксперимента хотели бы распространить его на всю Швейцарию, но на успех этой затеи не очень рассчитывают, зная, как трудно будет убедить администрации кантонов внести изменения в школьную программу.

[спорт физическая активность в Швейцарии](#)

---

**Source URL:**

<https://www.nashagazeta.ch/news/education-et-science/sportivnye-shveycarskie-shkolniki>