

УДК: 613.71

**Гринюк Т. Ю, к.т.н., доцент, член-кореспондент МАНЕБ**  
(«Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка  
Степана Дем'янчука», м. Рівне)

## **ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ: ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

***Анотація.** У статті досліджується роль оздоровчої фізичної культури у підвищенні життєдіяльності людини. Розкривається, що оздоровча фізична культура є важливим фактором збільшення фізичних можливостей і продовження життя людини у суспільстві та пропонуються напрями її розвитку в Україні.*

***Ключові слова:** життєдіяльність, оздоровча фізична культура, здоров'я людини, критерії здоров'я, фізичні вправи.*

***Аннотация.** В статье исследуется роль оздоровительной физической культуры в повышении жизнедеятельности человека. Раскрывается, что оздоровительная физическая культура является важным фактором увеличения физических возможностей и продолжения жизни человека в обществе и предлагаются направления ее развития в Украине.*

***Ключевые слова:** жизнедеятельность, оздоровительная физическая культура, здоровье человека, критерии здоровья, физические упражнения.*

***Annotation.** In this article the role of physical culture in human life enhancing is studied. It is revealed that physical culture is an important factor in increasing the physical capacity and the continuation of man's life in society; ways of its development in Ukraine are offered.*

***Keywords:** vital activity, health-enhancing physical culture, human health, health criteria, exercise.*

**Проблема збереження життєдіяльності** людини має глобальний характер, тому кожна людина повинна зробити свій внесок у її вирішення як заради сьогоденного суспільства, так й для добробуту прийдешніх поколінь. При цьому, слід враховувати, що здоров'я людини ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя, свідомого ставлення людини до себе. Тому, в науковій літературі здоров'я людини розглядається як стан повного соціального, біологічного і соціологічного комфорту, коли функції усіх органів і систем організму зрівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти.

Рівень формування здоров'я людини оцінюється за комплексом показників, а саме за її розумним ставленням до свого здоров'я, фізичною та психічною культурою, загартованістю організму, вмілою організацією праці та відпочинку. Але суттєві зміни в побутових та соціально-культурних умовах життя населення, передусім, значне зменшення його фізичної активності призвели до поширення епідемії неінфекційних захворювань (зокрема серцево-судинних) людини. Тому одним із шляхів підвищення життєдіяльності людини є оздоровча фізична культура.

**Проблему залучення населення** України до занять фізичною культурою та спортом, а також активізації його рухової активності досліджували відомі вітчизняні вчені: Є. П. Журавльов, М. В. Васильчук, В. А. Гайченко, Г. М. Коваль, І. О. Коротченко, Г. Б. Кучанська, В. М. Лапін, М. К. Медвідь, І. М. Міщенко, О. І. Петрик, А. І. Пістун, М. П. Пушкар, В. С. Тарасюк, Н. П. Тубальцева, З. М. Яременко та ін.

Проте, зменшення рухової активності населення України в останні роки, що спричинило погіршення його здоров'я та збільшення захворюваності спонукає нас до нових досліджень.

**Метою нашої статті визначено** дослідження ролі оздоровчої фізичної культури у підвищенні життєдіяльності людини, розкриття, що оздоровча фізична культура є важливим фактором збільшення фізичних можливостей і продовження життя людини у суспільстві та розроблення напрямів її розвитку в Україні.

**У сучасних умовах в Україні** склалася критична ситуація із станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію – у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30 відсотків. Водночас, несприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей. Нині майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорослого населення – низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16-19 років – 61 %; 20-29 років – 67,2 %; 30-39 років – 66 %; 40-49 років – 61,5 %; 50-59 років – 81 %; 60 років і старші – 98,1 %. [1].

За результатами тестування фізичної підготовленості населення України, що проводилося останніми роками, не впоралися або впоралися незадовільно із тестами в закладах освіти: вихованці дошкільних закладів освіти – 11 %, учні середніх загальноосвітніх закладів – 11 %, учні професійно-технічних навчальних закладів – 18 %, студенти вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації – 16,4 %, студенти вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації – 21,5 %. За станом здоров'я до спеціальних медичних груп належать особи, що навчаються в таких закладах освіти: учні середніх загальноосвітніх закладів – 13,3 %, учні професійно-технічних закладів – 16,1 %, студенти вищих навчальних

закладів I-IV рівнів акредитації – 38,3 %. Кількість учнів, які відвідують заняття в спеціальних медичних групах, складає близько 50 % від їх загальної кількості. У професійно-технічних та загальноосвітніх закладах заняття спеціальних медичних груп відвідує близько 48,5 % учнів, у вищих навчальних закладах – близько 85 % студентів [2].

Отже, на підставі зазначеного вище можна стверджувати, що фізична підготовленість і стан здоров'я учнівської та студентської молоді в Україні мають з віком і впродовж навчання тенденцію до зниження.

Водночас, за даними державної статистики України, лише 13 % наших співгромадян займаються фізичною культурою та спортом, що в чотири рази менше, ніж у Фінляндії, утричі – ніж у Канаді та вдвічі порівняно з Німеччиною, Японією, США і Францією.

Лише кожна десята дитина у віці 6-8 років займається в системі дитячо-юнацького спорту, що вдвічі менше, ніж потрібно для успішного пошуку та виховання резерву національних збірних команд України.

Проведені нами дослідження у м. Рівне показали, що близько 80 % дітей має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Так, за результатами обстеження рівненських школярів у вересні 2011 року їх можна поділити на чотири групи за станом здоров'я. Основна група (діти в повному обсязі виконують програму з фізичної культури та спорту) складає 63,8 %; підготовча група, в якій перебувають ті, хто має ускладнення здоров'я, – 21,5 %; спеціальна група (спостерігається значне відхилення здоров'я) – 13,2 %; повністю звільнені від занять з фізкультури, тобто дуже хворі, – 1,5 %. В 2012 році звільнених від занять фізкультурою було 2 %, але не можна сказати, що рівень здоров'я покращився, оскільки, за результатами обстежень реального стану здоров'я дітей можна сказати, що 10-15 % дітей потребує детальнішого обстеження і лікування. Найбільше проблем пов'язано із патологіями серцево-судинної системи, щитоподібної залози та хребта [3].

Майже половина школярів м. Рівного звільнені від уроків фізкультури або відвідують групи з меншим фізичним навантаженням. Перед тим як отримати допуск на уроки фізкультури, в дітей беруть пробу Руф'є (визначають реакцію організму дитини на фізичне навантаження). Після цього лише 57 % школярів ідуть в загальну групу. Решту розподіляють до підготовчих та спеціальних груп з меншим фізичним навантаженням або взагалі звільняють від уроків фізкультури. Лікарі змушені це робити, оскільки, фізичні можливості нинішніх дітей досить обмежені. У тисячі перевірених дітей в середньому виявляються 830 захворювань. При цьому, в однієї дитини може бути одразу кілька різних захворювань [4].

В останні роки у молодого покоління різко прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Причиною цього є зростаюча популярність у дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (комп'ютерні ігри тощо).

Основним критерієм фізичного здоров'я населення варто вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від акумуляції і мобілізації енергії для забезпечення фізичних функцій. Отже, стан фізичного розвитку людини характеризується його антропометричними даними. Тому, Знання антропометричних характеристик людини необхідно враховувати при вирішенні багатьох питань її життєдіяльності., так як, антропометричні характеристики визначають пристосованість людини до навколишнього середовища.

Тому, організація умов предметної діяльності людини, без врахування її антропометричних показників, ускладнює роботу, підвищує напруженість усього організму, викликає швидку втому, що призводить до зниження працездатності та проблем життєвої безпеки.

Водночас, дослідження показують, що під впливом фізичних тренувань суттєво покращуються функції основних органів і систем людини. Добре тренувана людина на протязі восьми годин може витримувати навантаження в межах 50 %, а нетренована – лише 25 % максимальної аеробної здатності. Аеробна здатність організму, а тому й витримування фізичних навантажень, залежить від стану систем транспортування кисню.

Тому, основною метою фізичних тренувань є поліпшення стану серцево-судинної, дихальної, м'язової, а також інших систем організму шляхом максимальної активізації їх функціональних резервів. Для того, щоб досягти оптимального фізичного стану, навантаження під час тренування повинні бути досить інтенсивними і тривалими. Важливим фактором високої ефективності і безпеки фізичних тренувань є поступове збільшення навантаження і суворий лікарський контроль.

Спостереження вчених показують, що здоров'я людини на 45%-50% визначається способом життя, на 20% – впливом навколишнього середовища, на 20% – спадковістю, на 8-10% – охороною здоров'я, харчуванням тощо. До того ж, фізичні вправи діють як природний фактор, який знищує надлишки гормонів і допомагає організму вернутися до стану гармонії та забезпечити людині комфортні умови життєдіяльності.

В окремо взятій фізичній вправі або комплексі фізичних вправ виділяють зовнішній і внутрішній аспекти. Зовнішній аспект фізичної вправи – це ритмічні характеристики руху: час, амплітуда, швидкість, зовнішні зусилля, прискорення, положення тіла в просторі тощо. Внутрішнім аспектом техніки виконання фізичної вправи є комплекс специфічних сприймань, а саме сприймання часу, простору, швидкості, дистанції супротивника тощо. Але усі фізичні вправи необхідно проводити регулярно, оскільки детренованість виникає вже за два тижні після припинення занять. Порівняльні дослідження ефекту тренувань у різному віці (16-18, 20-40, 50-60 років), показали, що в результаті чотирьохтижневих занять у всіх вікових групах значно поліпшились показники фізичної працездатності.

Однак, в останні роки в Україні спостерігається зниження вимогливості державних інституцій до керівників і педагогів дошкільних, загальноосвітніх та вищих навчальних закладів щодо фізичної підготовки учнів і студентів. Це спричинене кількома випадками смерті учнів шкіл на уроках фізкультури. Проте, при всій важливості та необхідності ґрунтовного розслідування кожного такого випадку, державним органам, при визначенні напрямів програми фізичного оздоровлення нації, слід враховувати постійно зростаючу кількість молоді, яка стоїть на обліку у лікарняних закладах, та збільшенні кількості смертей населення України у молодому віці (до 30 років).

При цьому, в багатьох випадках медики пояснюють такі смерті недостатньою загартованістю організму молодих людей та непристосованістю його до сьогоденного інтенсивного способу життя.

Тому, з метою підвищення життєдіяльності населення України необхідно на всіх рівнях підготовки молодого покоління: в дошкільних, середніх загальноосвітніх та вищих навчальних закладах приділити підвищену увагу до занять фізичною культурою і спортом, залучаючи до цього досвідчених педагогів та тренерів.

**Отже, проведені дослідження дозволяють зробити висновок, що оздоровча фізична культура є важливим фактором збільшення фізичних можливостей і продовження життя людини, так як людина, як і будь-який живий організм, активно взаємодіє зі всіма компонентами навколишнього природного та техногенного середовища, в якому перебуває і працює.**

Проте, зниження рухової активності населення України, спричинене недостатньою увагою держави, дошкільних, навчальних, спортивних та інших закладів до занять молодого покоління фізичною культурою і спортом, викликали значне погіршення здоров'я та зростання захворюваності громадян країни, в тому числі молоді.

Виходячи із зазначеного, необхідно розробити програму фізичного оздоровлення нації, в якій першочергову увагу звернути на підвищення якості фізичної підготовки дітей та молоді в дошкільних, середніх загальноосвітніх та вищих навчальних закладах. Подальші розвідки цього питання необхідно направити на дослідження напрямів залучення до рухової активності населення різних вікових груп.

**1.** Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації». Наказ Президента України від 01.09.1998 р. № 963/98. **2.** Пістун А. І. Охорона праці в галузі освіти (фізична культура і спорт): Навчальний посібник / А. І. Пістун, І. П. Пістун, Н. П. Тубальцева – Суми: Університетська книга, 2009. – С. 7-8. **3.** Засоби масової інформації. «Рівне вечірне», № 72 (1851) від 06.10.2011. **4.** Засоби масової інформації. «Рівне вечірне», № 22 (1994) від 21.03.2013.

Рецензент: д.пед.н. Поташнюк І. В.