

Обозна О.М.,
магістр державного управління,
головний спеціаліст Міністерства молоді та спорту України

Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям державної політики України щодо забезпечення здоров'я громадян

У статті розглянуто роль держави у формуванні та удосконаленні сфери фізичної культури і спорту як важливого чинника здоров'я. Досліджено питання впливу фізичної культури на здоров'я сучасної людини. Визначено взаємозв'язок між фізичною активністю людини та станом її здоров'я, основні закономірності збереження якісного способу життя і здоров'я громадян України.

Зазначено, що пріоритетним завданням сфери є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя особистості. Акцентовано увагу на тому, що передусім необхідно активізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність різних верств населення за місцем проживання. Спортивні школи, спортивні та оздоровчі клуби, фітнес-центри, які нині функціонують, повинні стати передовою ланкою у вирішенні поставлених завдань.

Ключові слова: здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя, масовий спорт, державна політика.

Obozna O.M. Role of physical culture and sports as an important state policy of Ukraine direction on ensuring public health

The article considered the role of state in forming and improvement of the sphere of physical culture and sport as important factor of health. The question of influence of physical culture on health of the modern human was researched. Determined interrelation between physical activity of the person and its health, main regularities of preserving of a high-quality mode of life and health of citizens of Ukraine.

It has been noted that a priority task of the sphere is raising of national traditions of exposure to the health improving physical activity as important component of a healthy lifestyle of personality. The attention was accent on a fact that it is necessary to promote sports and improving activities of different segments of the population for a residence. Sports schools, sports and improving clubs, fitness centers, functioning now, have to become the advanced link in the solution of goals.

Key words: physical culture, health, healthy lifestyle, mass sport.

Обозная О.Н. Развитие физической культуры и спорта как важное направление государственной политики Украины по обеспечению здоровья граждан

В статье рассмотрена роль государства в формировании и усовершенствовании сферы физической культуры и спорта как важного фактора здоровья. Исследован вопрос влияния физической культуры на здоровье современного человека. Определена взаимосвязь между физической активностью человека и состоянием его здоровья, основные закономерности сохранения качественного образа жизни и здоровья граждан Украины.

Отмечено, что приоритетным заданием сферы является воспитание национальных традиций приобщения к оздоровительной двигательной активности как важного компонента здорового образа жизни личности. Акцентируется внимание на том, что в первую очередь необходимо активизировать физкультурно-оздоровительную деятельность разных слоев населения по месту жительства. Спортивные школы, спортивные и оздоровительные клубы, фитнес-центры, которые в настоящее время функционируют, должны стать передовым звеном в решении поставленных задач.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни, массовый спорт, государственная политика.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Незважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних і громадських структур, на сьогодні в Україні значних позитивних

зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення не відбувається.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована головним чином на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного й гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Відомо, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення функцій усіх систем і органів людського організму. Найбільш позитивний результат дають заняття фізичними вправами, які спрямовані на покращення діяльності серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. Однак слід пам'ятати, що фізичні вправи мають оздоровчий ефект тільки у разі їх правильного підбору відповідно до захворювання та правильного їх дозування. При цьому також потрібно враховувати вік, стать, фізичну підготовленість і працездатність, функціональні можливості організму, тяжкість захворювання тощо.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують у собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, удосконаленню уваги, її точності та якості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження проведено на основі аналізу наукових джерел [1; 2] та нормативних документів, джерел державної статистичної звітності, із застосуванням формально-логічного, системно-функціонального, порівняльно-правового та інших загальних та спеціальних наукових методів. Питання взаємозв'язку здоров'я людини і регулярних занять фізичною культурою і спортом досліджували вітчизняні науковці М.М.Булатова, М.В.Дугчак, В.М.Платонов, Л.В.Волков, Ю.П.Мічуда, А.В.Цьось, Б.М.Шиян та ін.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це гармонійна єдність фізичних, психічних і професійних функцій людини, що сприяє оптимальній реалізації її можливостей у різних видах трудового і суспільного життя. Абсолютно чітко вимальовується і кореляційний взаємозв'язок між станом здоров'я, здоровим способом життя і здоровим стилем життя.

На думку сучасних учених, під здоров'ям мається на увазі гармонійна єдність обміну між організмом і довкіллям, результат якого – нормальна робота всіх органів і систем людини. Критеріями здоров'я можна вважати нормальний стан нервової, серцево-судинної систем, шлунково-кишкового тракту, опорно-рухового і ендокринного апарату, мобільність, високий рівень адаптації до негативних чинників зовнішнього середовища. Багато біологів і філософів пов'язують стан здоров'я із сенсом життя, високою соціальною значущістю, творчою цілеспрямованістю людини, задоволенням, оптимізмом, бажанням працювати.

Наші предки жили в тісному контакті з природою і працювали синхронно з природними ритмами – вставали з уранішньою і засинали з вечірньою зорею. Природно, що кожна пора року диктувала свій трудовий настрій, свій ритм життя. Людина, займаючись важкою фізичною працею, добре усвідомлювала, що вона сама повинна турбуватися про відновлення свого здоров'я. До недавнього часу людині

здавалося, що здоров'я також постійне, як електро-, водопостачання, що воно буде завжди, оскільки турбота про нього перекидана сучасністю на плечі держави, медичної галузі, які повинні поставляти здоров'я як продукти, товари, послуги. Людина стала споживачем, а не виробником свого здоров'я.

Незважаючи на те, що сфера медичного обслуговування розширюється, її широкомасштабні заходи із залучення до загальної диспансеризації, до масових форм фізичної культури, збільшення числа медперсоналу, клінік, лікарень, нарешті, курортів, будинків відпочинку і тому подібне – кількість людей, які мають відхилення в здоров'ї, не зменшується. І забруднення довкілля, і високі рівні стресових станів людини відіграють у цьому далеко не останню роль. Проте загальновідомо, що головною і найсерйознішою причиною є нераціональний спосіб життя, неоптимальне використання сьогodнішніх досягнень науки про людину, про її резерви, психофізіологічні, фізичні можливості. Результати досліджень здоров'я людини та чинників, що впливають на його стан, показують, що здоров'я людини залежить від:

- стану медицини – на 10%;
- впливу екологічних чинників – на 20–25%;
- генетичних чинників – на 20%;
- умов і способу життя – на 50%.

У період сьогodнішніх соціально-економічних реформ різко зросло значення гігієни – науки про здоров'я, про засоби і методи його збереження, зміцнення і запобігання негативному впливу на нього чинників довкілля.

До гігієнічної регламентації схильні будь-які форми трудової, навчальної, спортивної, культурної діяльності людини, і, як наслідок, гігієна вивчає умови праці, побуту, відпочинку, одягу, харчування, заняття спортом, фізичною культурою, що, у свою чергу, зобов'язав гігієнічну науку глибоко пізнавати стан ґрунтів, повітря, клімату і мікроклімату.

Під здоровим способом життя розуміються використовувані форми повсякденної життєдіяльності, які відповідають гігієнічним принципам, підсилюють адаптивні можливості організму людини, сприяють відновленню, підтримці і розвитку його резервних рівнів, а також виконанню професійних функцій.

Стаття 49 Конституції України від 28 червня 1996 р., зокрема, стверджує: “Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя”. Охорона здоров'я, забезпечення умов для здорового способу життя, ефективних санітарно-гігієнічних заходів віднесені до переліку основних прав громадян України, які захищаються державою на підставі конституційних положень відповідно до міжнародних стандартів.

Одним із найважливіших напрямів державної політики в Україні є створення умов для забезпечення здоров'я громадян, про що свідчать програми: а) Міжгалузєва комплексна програма “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки; б) Національна доктрина розвитку фізичної культури та спорту; в) Державна програма розвитку фізичної культури та спорту на 2007–2011 роки та ін. Після закінчення терміну дії вищезазначених програм Розпорядженням Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. № 828-р затверджено Концепцію Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, до якої, у тому числі, були включені питання програми “Здоров'я нації”. Необхідність прийняття цих документів зумовлено стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я різних верств населення, що спостерігається останніми роками. Особливо гостра ситуація з погіршенням стану здоров'я серед учнівської молоді. Так, захворюваність, що

пов'язана з порушенням постави, зросла у 1,5 раза, захворюваність шлунково-кишкового тракту – у 1,4 раза, захворюваність ендокринної системи – у 2,6 раза. За оцінками фахівців, зростання рівня захворюваності учнівської молоді безпосередньо пов'язано зі зниженням їх рухової активності, що спричинена передусім недостатньою реалізацією комплексного підходу до організації системи фізичного виховання школярів, яка повинна об'єднувати в єдину систему урочну форму навчання та всі позаурочні фізкультурно-оздоровчі й спортивно-масові заняття учнів загальноосвітніх навчальних закладів, та перенавантаженістю навчальних планів. Отже, для покращення здоров'я школярів та подолання негативної тенденції щодо їх захворюваності слід створити умови, які б забезпечували формування в учнів шкіл потреби в здоровому способі життя та сприяли вихованню соціально активного громадянина. Створення таких умов є одним із найважливіших напрямів державної політики України.

В Україні набуває поширення міжнародний рух “Спорт для всіх”, який розглядає фізкультурні заняття як невід'ємне право кожного громадянина, незалежно від етнічних, вікових, статевих відмінностей, соціального статусу і можливостей. Це нове досягнення світового суспільства, яке має прихильників у багатьох країнах, спрямоване на зміцнення здоров'я і розвиток фізичної підготовленості населення за допомогою спортивних та рекреаційних видів оздоровчої рухової активності. Постановою Кабінету Міністрів України від 18 січня 2003 р. № 49 в країні розпочалося утворення Всеукраїнського, обласних, районних та міських центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх”. Для активізації руху “Спорт для всіх” необхідно виконати державними та громадськими організаціями низку практичних заходів. Насамперед необхідно активізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність різних верств населення за місцем проживання. Спортивні школи, спортивні та оздоровчі клуби, фітнес-центри, які нині функціонують, повинні стати передовою ланкою у вирішенні поставлених завдань. У проекті Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту зазначено, що пріоритетним завданням сфери є виховання національних традицій прихильності до оздоровчої рухової активності як важливого компонента здорового способу життя особистості. Кожен громадянин держави має усвідомити необхідність докладання максимальних зусиль у використанні доступних засобів фізичної культури для підвищення своєї фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань; організації активного дозвілля, сприяння успішній соціалізації на всіх етапах життєдіяльності.

Оптимальним режимом рухової активності дорослої людини, на думку науковців (М.Амосов, Т.Круцевич, О.Куц та ін.), вважається 6–10 годин на тиждень.

Сучасні умови функціонування оздоровчих клубів надають в основному платні послуги, які не для всіх є доступними і не завжди дають змогу досягти раціональних обсягів рухової активності. Вивчення можливостей поєднання спеціально організованих (колективних) та самостійних (індивідуальних) видів оздоровчої рухової активності в діяльності центрів фізичного здоров'я населення “Спорт для всіх” є актуальним сьогодні.

В останні роки в Україні здійснюються заходи, спрямовані на формування та вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту та Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”, які реалізувались наприкінці минулого та на початку нового століття

в Україні, визначили організаційно-управлінські, нормативно-правові та інші засади її функціонування в нових соціально-економічних умовах.

Однак, незважаючи на це, нинішній рівень розвитку фізичної культури у нашій країні не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Недооцінюються її можливості у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвілля громадян.

Складних проблем не позбавлена й існуюча система спорту в Україні. З-поміж них найістотношою є низька ефективність діючого механізму масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих осіб та удосконалення їхньої майстерності на етапах багаторічної спортивної підготовки. З кінця 90-х рр. чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях підприємств, установ та організацій, скоротилися більш ніж на 300 тис. осіб [5–7]. Згортання позашкільної роботи з молоддю негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту. Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, економічна криза – все це призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері.

Висновки. На сьогодні існує потреба в проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту на основі використання сучасних підходів, об'єднання зусиль зацікавлених організацій та широких верств населення. Особливої актуальності набуває визначення стратегічних напрямів розвитку цієї сфери, прогнозування перспективних процесів у ній, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Розподіл спорту на масовий і спорт вищих досягнень можливий за відповідного розмежування органів управління. Виходячи з того, що головною метою будь-якої держави є здоров'я та повноцінний розвиток нації, було б доцільно зосередити державну увагу на розвитку саме масового спорту (що може бути предметом розгляду в подальших публікаціях). У масовий спорт мають залучатися всі верстви населення будь-якого віку, будь-якого соціального становища та інтересів у спорті. Масовий спорт не повинен мати елітарного характеру, його головна риса – це доступність. Тому держава має фінансувати спорт для всіх, а також зацікавлювати у фінансуванні недержавний сектор шляхом надання податкових пільг та іншими методами. Спорт вищих досягнень є об'єктом уваги спонсорів, меценатів, рекламодавців. Таким чином, не потрібно особливих зусиль, щоб залучити кошти у великий спорт, потенційні інвестори самі зацікавлені в цьому. Тому частка фінансової участі держави може бути зменшена до необхідного мінімуму. Але державний контроль за діяльністю сфери професійного спорту, навпаки, повинен бути зміцнений. Виходячи з цих положень багато країн побудували свою структуру управління спортом саме так: масовий спорт – державний сектор; великий спорт – недержавний сектор.

Список використаних джерел

1. Булатова М. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю / Р. Турка // Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – Вип. 7 (33). – Т. 2. – С. 322–328.

4. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua>

5. Уманець Н. Д. Україна спортивна 2011–2012 роки. Інформаційний довідник / Н. Д. Уманець, З. С. Осіпова ; за ред. Н. Д. Уманець. – К. : Держ. служба молоді та спорту України, 2013. – 227 с.

6. Україна спортивна 2010–2011 роки. Інформаційний довідник / Т. А. Федюшина, З. С. Осіпова, Л. В. Лященко [та ін.] ; за ред. Н. Д. Уманець. – К. : Держ. служба молоді та спорту України, 2012. – 206 с.

7. Україна спортивна 2008–2010 роки. Інформаційний довідник / Т. А. Федюшина, З. С. Осіпова, Л. В. Лященко [та ін.] ; за ред. Н. Д. Уманець. – К. : М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2011. – 400 с.