

УДК 37.037

О. П. Митчик – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Аналіз сучасного стану фізичного виховання дорослого населення України

Роботу виконано на кафедрі здоров'я та фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки

У статті розглянуто причини неефективного функціонування системи фізичного виховання дорослого населення та визначено напрями подальшого комплексного дослідження з метою вирішення цієї проблеми.

Ключові слова: фізичне виховання, доросле населення, фізичний стан.

Митчик А. П. Анализ современного состояния физического воспитания взрослого населения Украины. В статье рассмотрены причины неэффективного функционирования системы физического воспитания взрослого населения и определены направления последующего комплексного исследования с целью решения этой проблемы.

Ключевые слова: физическое воспитание, взрослое население, физическое состояние.

Mitichik A. P. Analysis of the Modern State of Physical Education of Grown Man Population of Ukraine. In article is considered reasons of the bad operating the system of the physical upbringing the adult population and is a determined direction of the complex study of this problem.

Key words: physical training, adult population, physical condition.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз статистичних даних за останнє десятиліття засвідчує, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, яка характеризується старінням населення і зменшенням середньої тривалості життя. Це негативно впливає на розвиток економічної ситуації та рівень добробуту населення, що знижує роль України в міжнародному співробітництві.

Офіційна статистика свідчить, що в Україні в 1999 році зареєстровано понад 6,5 млн осіб з артеріальною гіпертензією. Це становить приблизно 15,9 % дорослого населення. Поряд із цим у дослідженнях, проведених Інститутом кардіології імені М. Д. Стражеска та Інститутом терапії АМН України, встановлено, що майже у 40–45 % дорослого населення нашої держави артеріальний тиск перевищує рівень нормотензії (140–90 мм рт. ст.). Останнє передбачає, що реальна кількість хворих з АГ повинна становити 13–15 млн.

Досліджуючи статистичні матеріали Міністерства охорони здоров'я України, можна зробити висновок: репродуктивне здоров'я жінок погіршилося. Статистично виділяється великий відсоток ускладнення вагітності в Україні (69 % у 2000 році).

Відомо, що багато захворювань дорослих закладається у дитинстві, а часто ще в утробі матері. Водночас рівень фізичної підготовки сучасних жінок визначають не тільки теперішнє, а й майбутнє здоров'я нації, його резервні, функціональні можливості та стійкість імунної системи до захворювань [2].

Раціональна організація рухової активності в сучасному суспільстві набула особливої актуальності внаслідок зростання захворюваності серед населення.

Обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності були предметом багатьох досліджень: розглянуто питання виміру й оцінки режиму рухової активності (В. А. Леонова, 1991; О. С. Куц, 1997; А. Г. Рибковський, 1998), досліджено добовий та тижневий обсяги рухової активності осіб різного віку і фізичного стану (В. В. Митрохіна, Л. Н. Нифонтова, 1981; Е. А. Пирогова, Л. Я. Івашенко, Н. П. Страпко, 1986; Л. Я. Івашенко, К. Г. Айрапетова, 1997), обґрунтовано організацію рухового режиму осіб розумової праці, робота яких пов'язана із малою руховою активністю, що стає реальною загрозою їхньому здоров'ю та ефективній працездатності (О. Л. Благій, 1997), розглянуто захворюваність серед населення, порушення балансу між споживаною їжею, фізичними навантаженнями і відпочинком людини (В. П. Мурза, 1991; В. С. Лозинський, 1993; М. М. Линець, Г. М. Андрієнко, 1993; Б. М. Мицкан, 2001).

Мета роботи – проаналізувати стан фізичного виховання дорослого населення та визначити напрями подальшого його вдосконалення з метою збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної працездатності жінок зрілого віку.

Результати досліджень та їх обговорення. Недостатньо вивченими на сучасному етапі є система корекції фізичного стану жінок другого зрілого віку засобами фізичного виховання різної спрямованості, характерними рисами якої є: побудова системи управління, виходячи з потребово-мотиваційної діяльності особистості у галузі фізичного виховання; необґрунтовані модельно-цільові характеристики фізичного стану людини; не виявлено ступінь впливу снувальних, економічних, психологічних, мотиваційних та інших чинників на фізичну підготовленість і здоров'я дорослого населення; не є достатньо збалансовані та науково обґрунтовані засоби, методи, форми фізкультурно-оздоровчих занять із дорослим населенням. Потребує оновлення концепція розвитку фізичного виховання дорослого населення з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної працездатності українських громадян.

У сучасній теорії оздоровчого тренування критерії визначення обсягів рухової активності не уніфіковані. На практиці використовуються різноманітні методики для визначення окремих параметрів рухової активності. Не проводилося комплексних досліджень рухової активності з використанням сучасних технологій. Ще недостатньо вирішеною проблемою є нормування рухової активності людини, визначення мінімальних і максимальних величин фізичного навантаження під час занять фізичними вправами представників різних соціально-демографічних груп, у тому числі жінок другого періоду зрілості.

Аналіз ситуації, яка сформувалася, дає підстави виділити причини неефективного функціонування системи фізичного виховання дорослого населення. Ними є:

- застаріла концепція системи фізичного виховання дорослого населення, що вимагає нового трактування мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- науково не обґрунтовані підходи до регламентації фізичних навантажень на фізкультурно-оздоровчих заняттях із жінками зрілого віку;
- відсутність науково обґрунтованих нормативів фізичної підготовленості тих, хто займається, які слугували б модельно-цільовими характеристиками фізичного стану, що забезпечує високий чи стабільний рівень здоров'я.

Для комплексного дослідження з метою вирішення цих проблем необхідно:

- визначити особливості мотивів та інтересів жінок другого зрілого віку до різних видів рухової активності;
- виявити ступінь впливу соціальних, економічних, психологічних й інших чинників на фізичну підготовленість та здоров'я жінок;
- визначити рівень і динаміку фізичного стану жінок другого зрілого віку та розробити модельно-цільові характеристики фізичної підготовленості, які відповідають належному рівню здоров'я;
- розробити раціональні параметри оздоровчих фізичних навантажень різної спрямованості для жінок другого зрілого віку;
- обґрунтувати й експериментально перевірити системи корекції фізичного стану жінок другого зрілого віку засобами фізичних вправ різної спрямованості.

Оптимізація рухової активності пов'язана з визначенням доцільної структури та раціонального змісту м'язової діяльності, спрямованої на розвиток, удосконалення, підтримку і корекцію стану здоров'я, рухових якостей і функціонального стану організму відповідно до періодів та етапів життя людини [1].

У жінок відзначено більш чуттєве розуміння теоретичної значимості фізичної культури як суспільної категорії й у два рази нижче, ніж у чоловіків, як категорії особистої культури.

Установлена тенденція зниження інтересу до фізичної культури і спорту у віковій категорії від 30 до 44 років, а потім – від 45 до 59 років – його зростання. Визначено, що працівники пенсійного віку мають високий рівень поняття сприяє фізичної культури як у суспільній сфері, так і в колі особистого життя, та невисокий потенціал у власній руховій активності.

Виявлені відмінності у цінностях та нормах у населення, що працює, в галузі фізичної культури і спорту, не суперечать фундаментальним знанням із теорії фізичного виховання, соціології, анатомії, фізіології та психології [3].

Наукові дослідження свідчать, що протягом останнього десятиліття середня тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця у тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. У структурі захворюваності переважають хронічні неінфекційні хвороби (серцево-судинні захворювання, злоякісні ново-

утворення, психічні й ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою. Велике значення для профілактики захворювань мають заняття фізичними вправами [4].

Охорона та зміцнення здоров'я здорових проводиться стосовно громадян України як щодо абсолютно здорових людей (5–7 %), так і таких, які мають захворювання у стані стійкої ремісії (55–70 %). Із кількості хворих найбільш численна кількість населення, яка має такі негативні явища, як стан хронічної втоми, явища втоми та перевтоми, зниження розумової та фізичної працездатності. Названі стани при тривалому впливові фізичних і соціальних факторів з високою ймовірністю призводять до загострення основного захворювання та розвитку супутніх.

Незважаючи на окремі позитивні тенденції, показники здоров'я населення України і стан державної системи життєзабезпечення загалом перебувають на незадовільному рівні, що проявляється у високих показниках захворюваності та смертності, низькому рівні народжуваності, стану здоров'я матері та дітей, якості харчування, особливо у незахищених верств населення.

Важливим базисом концепції здорової людини є сучасне розуміння та аналіз медико-біологічних, екологічних і соціальних проблем, які пов'язані з індивідуальним та популяційним здоров'ям людини [5].

Висновки. Для ефективного функціонування системи фізичного виховання дорослого населення необхідні подальші комплексні дослідження у галузі медико-біологічних та психолого-педагогічних наук. Це дасть змогу вдосконалити систему корекції фізичного стану і поліпшити рівень здоров'я українських громадян.

Література

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. П. Физическая активность человека.– К.: Здоров'я, 1987.– 224 с.
2. Воложин А. И., Субботин Ю. К. Болезнь и здоровье: две стороны приспособления.– М.: Медицина, 1998.– 480 с
3. Марчик В., Порохненко О. Фізична культура в цінностях і нормах серед населення, що працює // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. пр.– Вінниця, 2006.– Вип. 6.– С. 21–24.
4. Мильнер Е. Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 112 с.
5. Сорокин О. Г., Ушаков И. Б., Щербина Н. В. и др. Метод количественной оценки адаптационного состояния организма и возможности практического его использования // Валеология.– 1996.– № 2.– С. 38–41.

Адреса для листування:

43 024 Луцьк, просп. Молоді, 8а/809.

Тел. (0332) 78-00-74.

Ел. адреса: alex_mytchik@lutsk.uar.net

Статтю подано до редколегії
03.10.2007 р.