

## **Фізична культура і спорт як важливий напрям державної політики України**

Вінницький національний технічний університет

### **Анотація**

*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.*

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

### **Abstract**

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

**Keywords:** physical culture, health, healthy lifestyle, mass sport.

Незважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних і громадських структур, на сьогодні в Україні значних позитивних 40 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.

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.

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 [1].

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 перекладена 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 реформується та розвивається кількістю людей, які мають відхилення в здоров'ї, не зменшується. Нещодавно були внесені поправки у закон "Про державні фінансові гарантії надання медичних послуг та лікарських засобів" (№6327). Згідно реформи у проекті закону залишилися такі важливі положення як:

1. Оплата за послугу та договірні стосунки з медичними закладами;
2. Впровадження "програми державних медичних гарантій", тобто переліку медичних послуг та ліків, які оплачуватиме держава;
3. Створення Національної служби здоров'я України (НСЗУ) - замовника медичних послуг, незалежного від постачальників (лікарень, місцевої влади та МОЗ) [2].

Ці зміни дають певний поштовх та надію на покращення медичного обслуговування та відповідно покращення здоров'я населення.

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 сьогоденних 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 [3]:

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

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 [4].

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.

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 [5-7].

### **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.

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. У масовий спорт мають залучатися всі верстви населення будь-якого віку, будь-якого соціального становища та інтересів у спорті. Тому держава має фінансувати спорт для всіх. Спорт вищих досягнень є об'єктом уваги спонсорів, меценатів, рекламодавців. Державний контроль за діяльністю сфери професійного спорту повинен бути зміцнений.

### **Список літератури:**

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. Про державні фінансові гарантії надання медичних послуг та лікарських засобів [Електронний ресурс] : Закон України. – Режим доступу : [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=61566](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=61566)
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.

**Присяжнюк Максим Валерійович**, студент, група Моі 146, факультет менеджменту та інформаційної безпеки .

**Нестерук Іван Олександрович** – студент, група МОі-146, факультет менеджменту та інформаційної безпеки.

*Науковий керівник: Похило Ірина Даниїлівна*, доцент, кандидат політичних наук  
*Prysiashniuk M. V.*, faculty of management and informational security.  
*Nesteruk I. O.* faculty of management and information security.  
*Supervisor: Pahilo I. D. – cand. polit. sciences, associate professor.*