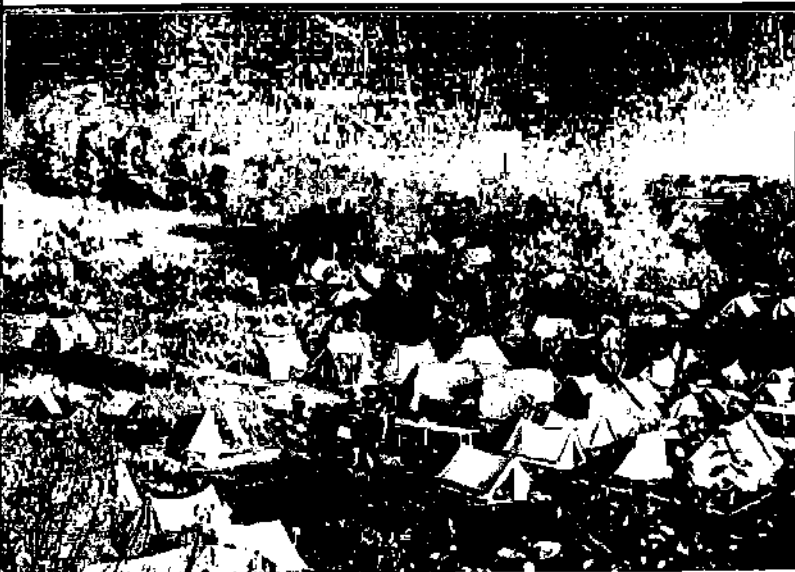


РЕАЛІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ- СУЧАСНІ ПІДХОДИ



Дрогобич 2007

Розділ II. Рекреація та спорт для всіх

Здоровий спосіб життя у контексті професійної ідентифікації студентів недуніверситету. <i>Волошин Світлана</i>	153
Обґрунтування методики використання стретчингу у фізичному вихованні студентів ВНЗ. <i>Герасименко Світлана, Кізло Володимир, Кушнір Роман</i>	157
Формування мотиваційної структури підлітків середнього шкільного віку. <i>Головченко Олексій, Кудренко Андрій</i>	160
Ресоціалізація девіантної поведінки сучасних підлітків. <i>Гошовський Ярослав</i>	164
Фізична підготовленість студенток медичного факультету впродовж навчального семестру. <i>Довганик Микола, Чичкан Оксана, Хомишин Володимир, Киван-Мультап Наталія</i>	169
Студенческая молодежь и двигательная активность. <i>Даниленко А.В., Герасевич А.Н., Шитова Е.М.</i>	173
Спорт для всіх в Україні: можливості, проблеми та здобутки. <i>Дутчак Мирослав</i>	180
Реалізація освітньої спрямованості уроків фізичної культури у вихованні в учнів інтересу до занять фізичними вправами. <i>Єзерський Володимир</i>	187
Ефективність впливу оздоровчого бігу на стан здоров'я людини. <i>Кривчикова О.Д., Фандікова Л.О., Кравцов В.П.</i>	192
Чинники, які впливають на адаптацію дітей 6-7 років до навчання у школі. <i>Кривчикова О.Д., Лясота Т.І.</i>	198
Визначення у студентів факультету фізичного виховання рівня знань з викладання основ здоров'я. <i>Кондрацька Галина, Самойлик Сергій, Федорищак Роман</i>	202
Велотуризм, як складова туристично-рекреаційної діяльності у курортотополісі Трускавець-Східниця. <i>Куриш Валентина, Лук'янченко Микола, Філіпов Зенон</i>	206
Соціально-педагогічна реабілітація дітей з обмеженими функціональними можливостями. <i>Ляміна Ярослава</i>	211
Педагогическое сопровождение профильного обучения по физической культуре в старшей школе. <i>Матвеев Анатолий</i>	216
Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. <i>Меліков Омар, Лукаш Людмила</i>	221

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ В УКРАЇНІ: МОЖЛИВОСТІ, ПРОБЛЕМИ ТА ЗДОБУТКІ

Дутчак М.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Спорт для всіх, на наш погляд, – це соціальне явище, яке характеризується використанням під час дозвілля різних видів рухової активності, що реалізуються в умовах неекстремальних навантажень (без прагнення до найвищих спортивних результатів, рекордів) з елементами змагальності (або без них) в формальних чи неформальних організаційних структурах, самостійно [4].

В Україні спорт для всіх відповідно до міжнародних стандартів розпочав свій розвиток лише з початком XXI століття, або на 30-40 років пізніше ніж у Європі. Вивчення особливостей цього процесу має науковий та практичний інтерес для забезпечення зростання доступності спорту для всіх у формуванні здорового способу життя та гармонійному розвитку людини.

Робота виконана відповідно до теми 1.3.1. „Управлінські та педагогічні засади гуманізації масового спорту в Україні” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 роки (№ державної реєстрації 0107U000496).

Мета роботи – вивчення потенційних можливостей спорту для всіх щодо сприяння соціально-економічному розвитку України, з'ясування викликів з імплементації ідей міжнародного руху „спорт для всіх” у вітчизняну сферу фізичної культури і спорту, обґрунтування шляхів та технологій впровадження концепції гуманізації масового спорту в Україні.

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження склали теорія пізнання, логіка та системний підхід. Методи дослідження – аналіз літературних джерел та нормативно-правових актів, функціонально-структурний аналіз, концептуально-порівняльний аналіз, соціальний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Радою Європи у 60-х роках минулого століття ініційована довгострокова спортивна програма масового руху „Спорт для всіх” для переорієнтування домінуючого до того часу військово-прикладного характеру фізичного виховання на оздоровчий. Такий підхід був зумовлений необхідністю подолання гіподинамії, яка прогресувала в результаті покращення умов життєдіяльності людей, та забезпечення права на спортивні заняття усім верствам населення.

Важливим етапом у розвитку масового спорту було схвалення Радою Європи у 1976 році Європейської хартії спорту для всіх та через два роки прийняття ЮНЕСКО Міжнародної хартії фізичного виховання і спорту. Уже 15 років діє Європейська спортивна хартія та Кодекс спортивної етики, відповідно до яких спорт має бути: загальнодоступним; відкритим; здоровим і безпечним,

чесним і терпимим, що базується на високих етичних принципах; екологічним; гідним людини; вільним від експлуатації.

На початку III тисячоліття Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) звернула увагу на тенденцію зростання хронічних захворювань серед причин смертності, в результаті цього на 53-тій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я у травні 2000 року прийнято рішення про необхідність профілактики неінфекційних захворювань і боротьби з ними. У більшості країн основні детермінанти неінфекційних захворювань здебільшого однакові і серед них провідну роль відіграє знижений рівень рухової активності за місцем проживання, на роботі, під час відпочинку та у транспорті.

У травні 2004 року на 57-мій сесії Всесвітньої асамблеї охорони здоров'я прийнято Глобальну стратегію ВООЗ з харчування, рухової активності та здоров'я [2], де підкреслено, що рухова активність – основний засіб покращення фізичного і психічного здоров'я особистості. Вона сприяє зниженню кров'яного тиску, підвищує рівень ліпопротеїдів холестерину, нормалізує показники глюкози у крові та зменшує ризик виникнення раку прямої кишки і раку грудей у жінок. Кожному індивіду рекомендується забезпечити адекватний для нього рівень рухової активності протягом усього життя. Необхідно щонайменше 30 хвилин регулярної рухової активності середньої інтенсивності протягом більшості днів тижня.

Європейське бюро ВООЗ має понад 20-річний досвід роботи, спрямованої на інтегрування зусиль влади, громадськості та приватного сектору щодо „просування” здорового способу життя. Для Європи було сформовано 21 завдання із досягнення здоров'я для всіх у поточному столітті. З поміж них треба відзначити необхідність забезпечення більш здорового способу життя, де збалансований раціон харчування і адекватна рухова активність мають синергичний ефект для покращення здоров'я [6].

Дефіцит рухової активності населення наносить збитки економіці країн. В країнах Європейського Союзу вони складають 150-300 євро на кожну людину в рік [7]. Для України такі дані відсутні, але, враховуючи, що в нашій державі рівень охоплення населення спортом для всіх удвічі нижчий, чем у згаданих країнах, можна зробити висновок про значні втрати вітчизняної економіки в наслідок гіподинамії громадян. Дуже вірогідно, що ці втрати в сотні разів перевищують видатки на сферу фізичної культури і спорту з усіх джерел фінансування (державний бюджет, місцеві бюджети, фонди підприємств, профкомів тощо), які склали у 2006 році 30 гривень на одну особу.

Низький рівень охоплення населення організованою руховою активністю в Україні (13% від загальної чисельності співгромадян), високі показники розповсюдження тютюнокуріння (43% дорослого населення) та зловживання алкогольними напінками, нераціональне харчування зумовлюють одні з найвищих у Європі темпи зростання смертності, що є серйозною проблемою гуманітарної безпеки держави. За свідченням демографів, якщо ситуація не поміняється – то до 2050 року в Україні буде проживати лише 35 млн. осіб.

Середня тривалість життя чоловіків в Україні складає 61,5 року, а жінок – 73,4 року, що відповідно на 12-13 та 8-9 років менше, ніж у країнах Європейського Союзу. За твердженням фахівців 40 % юнаків та кожна десята дівчина досягли 16-річного віку далі не доживають до 60 років. Щорічно помирає кожен третій чоловік і кожна десята жінка 45-60-річного віку. Показники смертності від хвороб системи кровообігу в українців найвищі серед європейців. На власне неінфекційні хвороби у нашій країні припадає близько 60% випадків передчасної смерті у віковому діапазоні 15-60 років.

Отже, спорт для всіх характеризується високою економічною ефективністю у вирішенні однієї з найважливіших соціально-економічних проблем сучасної Української держави – зміцнення здоров'я співвітчизників. У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [1], проект підготовки якої здійснювався за участю автора, зазначається, що масовий спорт (спорт для всіх) є важливою складовою формування здорового способу життя, всебічного гармонійного розвитку та самореалізації особистості, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, запобігання антипромадським проявам та забезпечення творчого довголіття.

Впровадження ідей міжнародного руху „спорт для всіх” у вітчизняну сферу фізичної культури і спорту вимагає відповідного рівня матеріально-технічного, кадрового та фінансового забезпечення, а також належного інформаційного та наукового супроводження. В системі державного управління відповідно до запропонованої нами концепції гуманізації масового спорту в Україні [3, 5] доцільним є перехід від авторитарної до гуманістичної моделі розвитку фізичної культури і спорту, в центрі уваги якої – інтереси, потреби та мотиви конкретної людини.

Станом на 1 січня 2006 року в Україні рівень забезпеченості населення спортивними залами складав 904 м² на 10 тис. осіб, що у 2-3 рази менше у порівнянні з провідними країнами. „Дзеркало” плавальних басейнів в Україні складає 34 м² на 10 тис. осіб. В Італії цей показник дорівнює 285, а в Японії – 1120 м² на 10 тис. осіб. Спортивних майданчиків в Україні – 9424 м² на 10 тис. осіб, з них 80% було збудовано 15-20 років і не відповідають сучасним вимогам. За вказаним індикатором Україна в 3 рази поступається Італії.

Для об'єктивного аналізу рівня забезпечення населення спортивними спорудами необхідним видається затвердження відповідних соціальних нормативів. З урахуванням оптимального обсягу рухової активності людей різного віку та їх потреб щодо видів такої активності, санітарно-гігієнічних норм, особливостей функціонування спортивних споруд, нами розроблено проект таких соціальних нормативів, який передбачає на 10 тисяч осіб спортивних залів – 2739 м², плавальних басейнів – 624 м², спортивних майданчиків – 18967 м².

За рівнем забезпеченості кадрами базового рівня (тренери, інструктори, вчителі та викладачі фізичного виховання) Україна у більше як два рази поступається провідним країнам. З-поміж 73 тисяч фахівців сфери фізичної культури і спорту лише 4 % є інструкторами з фізичної культури, які

безпосередньо надають фізкультурно-оздоровчі послуги населенню. Для покращення ситуації доцільно запровадити соціальний норматив забезпеченості населення фізкультурно-спортивними кадрами базового рівня на 10 тисяч осіб, який за нашими розрахунками має складати 26 фахівців, що вдвічі більше сьогоденішнього рівня. Удосконалення вимагає система підготовки таких кадрів шляхом прийняття необхідної нормативно-правової бази для впровадження нового освітнього напрямку „Здоров'я людини”.

На розвиток фізичної культури і спорту традиційно виділяється з державного бюджету 0,3-0,5%, а з регіональних – 1,5-2% від їх видаткової частини, що в 3-4 рази менше середньоевропейських показників. У структурі видатків з вітчизняних бюджетів усіх рівнів лише 5-10% припадає на будівництво та розвиток спортивних споруд, придбання сучасного спортивного обладнання та інвентарю, а у провідних країнах до 2/3 місцевих бюджетів використовується для зміцнення відповідної матеріально-технічної бази. За обсягами річних видатків з усіх джерел фінансування програм з розвитку фізичної культури і спорту на одну особу в рік Україна майже у 30 разів поступається Фінляндії, у 15 разів – Японії та Австралії, у 10 разів – Німеччині.

Вітчизняні засоби масової інформації не сприяють формуванню мотиваційних установок у громадян щодо організованої рухової активності. Перспективним є створення системи соціальної реклами та тематичних телевізійних програм для формування переконання у кожного українця в необхідності для нього організованої рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя та успішної життєдіяльності.

Провідною в Україні залишається авторитарна модель державного управління системою масового спорту: ігноруються інтереси, здібності, соціальні диференціації співгромадян; недооцінюється роль особистості; використовується примус і залякування; перевага надається шаблонному змісту роботи; система моніторингу фізичної підготовленості орієнтована на використання тестів з максимальними навантаженнями на організм людини і викликає у багатьох випадках відразу до організованої рухової активності; спостерігається штучне піднесення вчителя, викладача та інструктора над особами, які долучаються до масового спорту, застосування до них авторитарного тиску.

Нами обґрунтовано концепцію гуманізації масового спорту в Україні, яка передбачає домінування інтересів, потреб і мотивів конкретної людини у залученні її до регулярних і повноцінних занять доступними видами рухової активності. Засади цієї концепції визначаються нижчелюдними положеннями. Система масового спорту повинна бути для людини, а не людина для системи. Переорієнтування масового спорту з інтересів держави (забезпечення високопродуктивної трудової діяльності та обороноздатності) в інтереси конкретної людини (збереження здоров'я, профілактика захворювань та активне дозвілля). Кожна окрема людина - це головний об'єкт і суб'єкт сфери масового спорту (на неї спрямована вся робота сфери, але, у свою чергу, кожна людина докладає власних зусиль для того, щоб бути активним учасником

спортивного руху). Виключається примус і злякування, вітається добровільність і самостійність.

Зняття авторитарних обмежень на шляху розвитку масового спорту вимагає нових методологічних підходів та відповідних технологій. З метою удосконалення системи державного управління масовим спортом гуманістичної спрямованості нами обґрунтовано технології стратегічного планування, соціального проектування та соціального моніторингу.

Відповідно до запропонованої концепції гуманізації масового спорту, за поданням автора в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [1] визначена місія масового спорту (спорту для всіх), яка передбачає: „створення умов для забезпечення рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації”. У зазначеному документі нами обґрунтовано такі завдання державної політики у сфері фізичної культури і спорту:

- „формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;

- удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом” .

Авторська концепція гуманізації масового спорту в Україні висвітлена у пункті 7 Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [1], де записано: „Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті”.

З метою реалізації розробленої стратегії розвитку масового спорту під керівництвом автора було розроблено проект Концепції Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки, яка була схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 8 червня 2006 року № 326-р, на її основі підготовлено також вказану Державну програму, затверджену постановою Кабінету Міністрів України від 15 листопада 2006 року № 1594.

Для забезпечення розвитку інфраструктури масового спорту в Україні обґрунтовано технологію соціального проектування закладів масового спорту гуманістичної спрямованості на прикладі бюджетних організацій – центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх”.

Розроблена нами технологія соціального моніторингу спорту для всіх в Україні включає опитування населення стосовно спортивної участі та опитування експертів щодо розвитку масового спорту. Нами підготовлено та

апробовано необхідний інструментарій для впровадження зазначеного моніторингу.

Ефективність обґрунтованих технологій державного управління масовим спортом гуманістичної спрямованості досліджується з 2003 року в ході тривало соціального експерименту. За цей час створено 160 центрів фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх“, щорічно проводиться більше 2 тисяч масових спортивних заходів, спостерігається стійка тенденція до зростання кількості осіб, залучених до занять масовим спортом.

Висновки.

1. Спорт для всіх характеризується наявністю можливостей щодо: покращення якості життя людей; гармонійного розвитку особистості; прискорення соціальної інтеграції та підвищення соціальної згуртованості, особливо серед молоді; виховання взаємної поваги, солідарності, правдивості та толерантності; зміцнення миру та активного залучення співгромадян до розвитку та демократизації суспільства; формування здорового способу життя, профілактики захворювань, зміцнення індивідуального та соціального здоров'я.

2. Стримуючими факторами імплементації в Україні основних положень міжнародного руху „спорт для всіх“ є: низький рівень забезпеченості населення спортивними залами, плавальними басейнами та сучасними спортивними майданчиками, а також відповідними кадрами; відсутність соціальних стандартів матеріально-технічного та кадрового забезпечення сфери фізичної культури і спорту; недостатній обсяг фінансування суб'єктів та заходів зі спорту для всіх; відсутність соціальної реклами організованої рухової активності у формуванні здорового способу життя громадян; авторитарна система державного управління масовим спортом.

3. Авторська концепція гуманізації масового спорту в Україні створює сприятливі умови для впровадження спорту для всіх у практику роботи суб'єктів сфери фізичної культури і спорту та для удосконалення системи державного управління цією сферою гуманітарної політики шляхом застосування обґрунтованих технологій стратегічного планування, соціального проектування та соціального моніторингу.

1. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148 „Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту“// <http://zakon1rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1148/2004>
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2004. – 15 с.
3. Дутчак М.В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. РЕГІ. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 158 – 162.
4. Дутчак М.В. “Спорт для всех” в утверждении идеалов олимпизма в Украине // Наука в олимпийском спорте. – 2001. - №3. – С. 61-66.
5. Дутчак М.В. Концепція гуманізації масового спорту в Україні // IX Міжнародний конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”: Тези доповідей. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 563.
6. Здоровье – 21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 1999. – 311 с.

7. Physical activity and health in Europe: evidence for action / edited by N.Cavill, S.Kahlmeier, F.Racioppi. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2006. – 40 p.

Резюме. Розглянуто потенційні можливості спорту для всіх щодо сприяння соціально-економічного розвитку України. Проаналізовано проблеми з імплементації ідей міжнародного руху „спорт для всіх” у вітчизняну сферу фізичної культури і спорту. Обґрунтовано технології державного управління сферою фізичної культури і спорту для впровадження авторської концепції гуманізації масового спорту в Україні.

Summary. Potential possibilities of “sport for all” are considered in relation to the perception of the socio-economic development of Ukraine. Analyzed problems of development of ideas of international movement „sport for all” in the national sphere of physical culture and sport. Technologies of state administration by the sphere of physical culture and sport are well-founded for introduction of author conception of humanizing of mass sport in Ukraine.