

Література

1. Григоренко В.Г., Сермеев Б.В. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга. – Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 1991. – 157 с.

2. Закирова К.С. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / К. С. Закирова, И. В. Фокина // Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». – 2013. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/257/4234> (дата обращения: 02.11.2016).

3. Матвеева Р.Ю. Мотивация студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе // Материалы IV научно-практической интернет-конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых «Физкультурное образование: спорт и здоровье». – 2012. [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://lib.convdocs.org/docs/index-42264.html> (дата обращения: 09.11.2016).

РОЛЬ І МІСЦЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ПІДВИЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ В УКРАЇНІ

Лисенко Л.Л.¹, Мартишина М. І.²

¹Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка,

²Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна²

martishina.k@gmail.com

Забезпечення гідної якості життя людей є найважливішою метою діяльності урядів усіх країн світу, в тому числі і важливим програмним

завданням соціальної політики нашої держави. Значущість проблеми забезпечення високої якості життя населення зростає з огляду на те, що людський ресурс в умовах сьогоденної кризи є найдефіцитнішим ресурсом. Падіння рівня життя може привести до втрати частини цього ресурсу. Тому перед науковцями та фахівцями стоїть завдання визначення пріоритетів збереження людських ресурсів на основі забезпечення постійного підвищення якості життя населення та забезпечення умов їх розвитку. Підвищення якості життя населення стає особливо актуальним в сучасних умовах і в Україні.

Якість життя людини характеризується ступенем задоволення її потреб, що визначається відповідно до існуючих норм, звичаїв, традицій, а також рівня власних домагань. Якість життя вміщує оцінку рівня життя, якісну характеристику його умов: якісну сторону харчування, помешкання, культурного рівня населення, освіти, умови праці, відпочинку, соціально-побутового середовища та ін. [1].

Однак основною цінністю і найважливішим показником якості життя є здоров'я населення, об'єктивним показником якого є довготривалість життя українців. Нажаль демографічна ситуація в Україні досить невтішна. Українські чоловіки живуть на одинадцять років менше, ніж жінки, констатують демографи. Це при тому, що в більшості розвинутих держав така різниця на користь «слабкої» статі становить 2-5 років. Середня тривалість життя жінок в Україні – 75 років, а чоловіків – 64. Кожен третій сорокарічний чоловік в Україні не доживає до 60 років, стверджують фахівці.[6]

Структурні і соціальні зміни останніх років привели не лише до фундаментальних економічних втрат, а й до катастрофічного зниження людського потенціалу. Коефіцієнт життєдіяльності населення, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я ЮНЕСКО, складає в Україні 1,4 бали за 5-бальною шкалою (в Сомалі, Гаїті, Бірмі – 1,6).

Фізична культура і спорт, ведення здорового способу життя є важливими факторами, що зумовлюють здоров'язбереження та його укріплення. В

Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. наголошується, що спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту потребують особливої уваги та є суттєвим викликом для Української держави на сучасному етапі її розвитку. Держава реалізує заходи, спрямовані на формування та вдосконалення сфери фізичної культури і спорту, на основі організаційно-управлінських, нормативно-правових засад її функціонування в нових соціально-економічних умовах з урахуванням позитивного світового досвіду.

Удосконаленню і розвитку національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді присвятили свої дослідження В.Г.Ареф'єв, А.Д. Дубогай, М.Д. Зубалій, Т.Ю. Круцевич, А.С. Куц, Р.Т.Раєвський, С.М. Домбровська, С.М.Сінгаєвський, Б.М. Шиян та ін.

Як зауважує О.Захарчук, саме фізична культура є важливим чинником формування здорового способу життя молоді. Актуальність широкого застосування засобів фізичної культури в діяльності з формування здорового способу життя молоді в Україні зумовлена кількома міркуваннями. По-перше, фізична культура в широкому розумінні є неодмінною компонентою загальної культури людини та, відповідно, обов'язковим складником процесу виховання дітей і молоді. А робота щодо формування здорового способу життя молоді багато в чому пов'язана саме із виховним аспектом розвитку особистості – формуванням змалку світоглядного пріоритету цінностей індивідуального та громадського здоров'я. По-друге, фізична культура сама по собі є потужним засобом формування, збереження та зміцнення здоров'я людини, яким, зрозуміло, аж ніяк не можна нехтувати. По-третє, одна з п'яти основних сфер, визначених Оттавською хартією стосовно діяльності формування здорового способу життя, – це розвиток персональних навичок ведення здорового способу життя. Фізична культура виступає як незмінний складник й обов'язкова умова успішного виховання здорового покоління. Важливо й те, що прищепити відповідні навички тим легше, чим менший вік людини, і чим раніше вони

будуть сформовані, тим більший індивідуальний потенціал здоров'я може бути реалізований у подальшому житті. Отже, діти й молоді люди виявляються найбільш перспективними віковими категоріями населення стосовно виховання стійкої прихильності до фізичної культури і це ще один аргумент щодо невіддільності цієї роботи від діяльності з формування здорового способу життя загалом [4].

Загалом у науковій та науково-популярній літературі, у засобах масової інформації можна знайти безліч фактів і доказів щодо корисності рухової активності, з одного боку, а з іншого – щодо того, що звичайний спосіб життя пересічної сучасної дитини, молоді й дорослої людини ніякою мірою не забезпечує життєво необхідного рівня фізичних навантажень у процесі трудової діяльності, навчання, проведення дозвілля. Сьогодні головна теза стосовно будь-якої діяльності, спрямованої на поліпшення фізичного здоров'я молодого покоління громадян України, може бути сформульована так: жодна дитина, молода людина не має шансів зберегти, тим більше зміцнити здоров'я, якщо нехтувати засобами спеціально організованої рухової активності. [2]

Для продуктивного вирішення завдань формування здорового способу життя у певній місцевості доцільно створювати осередки для занять фізичною культурою й масовим спортом. Актуальність і своєчасність саме цієї справи наразі уявляється беззаперечною.

В Україні за останні роки досягнуто і певних успіхів у популяризації фізичної культури та спорту. Так, у державі успішно реалізується соціальний проект, який передбачає формування мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» як бюджетних організацій або комунальних підприємств для залучення населення до рухової активності за місцем проживання та в місцях масового відпочинку населення.

Велике значення для виховання підростаючого покоління набуває спортивний туризм. Його особливістю є унікальна можливість комплексного

впливу на людину природних і культурних чинників, задоволення потреби самоствердження, перевірки своїх сил [5].

У країні повинна бути створена ефективна система моніторингу фізичної підготовленості та розвитку фізичного здоров'я різних категорій і груп населення, в першу чергу дітей і учнівської молоді. Саме ідея здорового способу життя може стати однією з привабливих і об'єднавчих ідей для молоді.

Таким чином, підвищення рівня та якості життя населення є головною метою будь якого прогресивного суспільства. Держава повинна створювати сприятливі умови для довгого, безпечного, здорового й благополучного життя людей, забезпечуючи економічне зростання й соціальну стабільність в суспільстві.

Для підвищення ролі фізичної культури і спорту у формуванні здорового способу життя необхідно застосувати комплекс структурних, правових, фінансових та науково-методичних заходів оскільки ця проблема є досить актуальною і потребує нагального вирішення. Здоровий спосіб життя багато в чому залежить від ціннісних орієнтацій людини, світогляду, соціального і морального досвіду тощо. Тому необхідно розглядати цю проблему комплексно, вирішувати програмними методами, культивуючи здоровий спосіб життя серед населення різного віку, залучаючи до занять фізичною культурою і масовим спортом.

У складних економічних умовах є доцільним перенесення центру ваги зусиль на програми первинної профілактики і поведінково орієнтовані програми, що підкріплюють розвиваючі позитивні тенденції, прагнення людей до здорового способу життя.

Литература

1. Богданова Т.І. Якість життя населення – як мета політики соціально орієнтованої держави. Режим доступу: <http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1886/1/Якість%20життя%20населення%20–%20як%20мета%20політики%20соціально-орєнтованої%20держави.pdf>.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшаков. - М.: Гардарики, 2007.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / М.В. Дутчак. - К.: Олімпійська література, 2007.
4. Захарчук О.В. Фізична культура як важливий чинник формування здорового способу життя молоді / О.В. Захарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – № 1, 2009. – С.43-46.
5. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.
6. Демографічна ситуація в Україні. Режим доступу : <http://www.radiosvoboda.org/a/1905887.html> (Дата звертання 17.11.2016).

ВПЛИВ ДУХОВНИХ І ГУМАНІСТИЧНИХ АСПЕКТІВ АЙКІДО НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Макогоненко І. М.¹, Остополець І. Ю.²

Донбаський державний педагогічний університет, м. Слов'янськ, Україна

¹makogonenko@mail.ru, ²irinaostopolets@mail.ru

Одним з показників якості життя сучасної людини є рівень задоволення її своїх духовних потреб. До них можна віднести такі як гармонія людини з навколишнім світом і з самим собою, що виражається в стабільності нервово-психічних процесів, стійкості до стресу, відсутності міжособових конфліктів або здатності до їх залагоджування. Цьому може сприяти зайняття таким видом східних единоборств як айкідо. Люди у всьому світі використовують принципи айкідо для поліпшення якості свого життя.