

Необхідність впровадження принципів здорового образу життя у суспільство

Пономарьов В.О., Меленті Є.О.

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ НЮУ імені Ярослава Мудрого

Анотація. Здоров'я особистості в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни.

Ключові слова: здоровий образ життя; фізична культура; норми; фізична підготовленість.

Найважливіша частина здорового образу життя (ЗОЖ) – це оптимальний рухливий режим, основу якого складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом. Це ефективно вирішує завдання по укріпленню здоров'я та розвитку фізичних здібностей людини, збереження здоров'я та рухливих навичок в середньому та зрілому віці (Пономарьов, & Коновалов, 2019).

ЗОЖ можна охарактеризувати як активну діяльність людей, спрямовану, в першу чергу, на зберігання та покращення власного здоров'я. При цьому необхідно врахувати, що образ життя людини та родини не складається сам по собі в залежності від обставин, а формується на протязі всього життя цілеспрямовано та постійно.

Крім того, здоров'я дітей та підлітків в будь-якому суспільстві і за будь-яких соціально-економічних і політичних ситуацій є актуальною проблемою і предметом першочергової важливості, так як воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства і, поряд з іншими демографічними показниками, є чуйним барометром соціально-економічного розвитку країни.

Як свідчить досвід економічно розвинених країн (Японія, Норвегія, США, ФРН, Франція і т.д.), держава здійснює цілеспрямовану політику забезпечення реальних можливостей ведення своїми громадянами ЗОЖ, стимулюючи їх економічно та заохочуючи морально і психологічно, оскільки це корисно й державі, й людині. Тому доцільно говорити про зв'язок ЗОЖ та політичного курсу країни (Бердичевский, 2003).

За даними міжнародних організацій, якщо політика нашої держави у напрямку формування принципів ЗОЖ і далі залишатиметься так само інертною, то до 2025 року населення України скоротиться до 37 млн., а згідно з прогнозом ООН до середини нинішнього століття в нашій країні проживатиме близько 26 млн. осіб.

На жаль, у нашій державі робота по упровадженню ЗОЖ як норми для кожної окремої людини ведеться спонтанно, тому ефект від такого упровадження невеликий. За роки реформ у державі практично не велась пропаганда ЗОЖ та цінностей фізичної культури та спорту. Тривалий час не робилося спроб у напрямку формування ідеалу фізичного здоров'я як важливої складової образу життя та суспільного престижу держави. ЗОЖ громадян не набув моральної цінності та міри в якості одного із спрямувань державної політики та виховної функції суспільних організацій та засобів масової інформації.

При поновленні «норм ГТО» ситуація в країні могла змінитися на краще. ГТО – програма фізкультурної підготовки в країні. Існувала з 1931 по 1991 рік. Охоплювала населення у віці від 10 до 60 років. Здача нормативів підтверджувалася особливими значками.

Мета комплексу ГТО – збільшення тривалості життя населення за допомогою систематичної фізичної підготовки.

Завдання – масове впровадження комплексу ГТО, охоплення системою підготовки всіх вікових груп населення від 6 до 70 років.

Принципи – добровільність і доступність системи підготовки для всіх верств населення, медичний контроль, облік місцевих традицій і особливостей, фінансова винагорода за результати (для студентів підвищена стипендія, для працюючих – надбавка до зарплати).

І все ж таки, Кабінет міністрів України постановою від 9 грудня 2015 року доручив профільним міністерствам і місцевим адміністраціям забезпечити з 2017 року проведення щорічної оцінки фізичної підготовки населення України. Метою щорічного оцінювання є визначення і підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, поліпшення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму і громадянської позиції.

У грудні 2016 року Міністерство молоді та спорту своїм наказом затвердило тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та з 2017 року усі організації звітують щодо рівня фізичної підготовленості.

Але, на наш погляд, дані заходи високопосадовців країни незначно вплинули на загальний рівень фізичної підготовленості нації: рівень тільки визначається, але не підвищується. Річ у тому, що, наприклад, на відміну від сусідніх держав (у жовтні 2015 року в Росії підписаний закон про відродження норм ГТО), можновладцями при намаганні запровадженнь основ ЗОЖ у суспільство не використали принцип винагороди за результати, що буде дуже сповільнювати процес формування свідомого відношення до необхідності фізичної культури у житті кожної людини окремо та всієї нації в цілому.

У сусідніх країнах, спортивні результати яких на міжнародній арені є достатньо вагомими, до процесів впровадження принципів ГТО у суспільство ставляться більш ретельно та рішуче, то в нашій державі слід переглянути існуюче відношення до даної проблеми.

Адже високий потенціал людини, його ЗОЖ – це природня необхідність, на базі якої зростає могутність та безпека країни, формується духовно та інтелектуально розвинена особистість, здатна на вищі прояви людських якостей (Кузнецов, 2015).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бердичевский, А. И. (2003). Физическая культура в структуре японского менеджмента. *Вестник балтийской педагогической академии*, вып. 51, 12 – 16.
- ГТО в Украине : <https://fakty.com.ua/ru/ukraine/suspilstvo/20151221-1570262/>.
- Кузнецов, А. К. (2015). *Физическая культура в жизни общества*. Академия, Москва.
- Пономарьов, В. О., & Коновалов, В. В. (2019). Необхідність активного та здорового образу життя для високого рівня працездатності працівників. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони*, Вип. 3, 169-175.
- Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1045 – Режим доступу : <https://www.kmu.gov.ua/npas/248719427>.
- Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : наказ Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 р. № 4665 – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17/page>.
- Украина возрождает нормы ГТО : <https://petition.kmu.gov.ua/kmu/Petition/View/311>.

Відомості про авторів:

Пономарьов Віктор Олександрович – старший викладач СК №2

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

E-mail: var5@ua.fm

Меленті Євген Олександрович – канд. техн. наук, завідувач СК №2

Інститут підготовки юридичних кадрів для СБУ Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

E-mail: melenty@ukr.net

Надійшла до редакції 09.01.2020 р.