

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Актуальним є напрацювання теоретичних і методичних основ, необхідних для прикладного корегування якості життя з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій. Мета роботи полягає у визначенні перспектив застосування засобів та методів фізичної культури для забезпечення якості життя осіб різного віку. Використано теоретичні, соціологічні та статистичні методи дослідження. Описано можливості, якими володіє фізична культура для створення та функціонування середовища оптимального для високої якості життя.

Ключові слова: фізична культура, здоров'я, якість життя.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах жорсткої економічної та соціальної кризи, низької ефективності державної політики в забезпеченні права громадян на належну якість життя постає гостра потреба у розробленні та використанні принципово нових підходів для реалізації потенціалу нації, збереження здоров'я та працездатності населення. Зовсім не задіяними в Україні є механізми формування якості життя шляхом використання спеціально організованої рухової активності, що має високу ефективність для превентивного оздоровлення, підвищення стійкості до дії несприятливих умов, збереження та відновлення здоров'я людини. У зв'язку з цим, актуальним є напрацювання теоретичних і методичних основ, необхідних для прикладного корегування якості життя з використанням фізкультурно-оздоровчих технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Висока якість життя населення – основний показник розвитку будь-якої держави світу, соціальний стандарт та пріоритет у політиці [1]. Проте, зважаючи на смислово багатогранність цього поняття, у різних галузях науки подано відмінні методи підвищення благополуччя населення. Активного розвитку у світовій науці набуває напрям досліджень, відповідно до якого якість життя розглядають як складне медико-соціальне явище [8]. Такий підхід є визначальним у сучасних міжнародних дослідженнях та отримує дедалі більшу підтримку українських вчених. Наукова спільнота пропонує теоретичні моделі, що поглиблюють розуміння зв'язків між функціональним станом людини та її самопочуттям [8]. Попри те, що здоров'я є на чільному місці в структурі якості життя, а вагомість фізичної культури і спорту у здоров'язбереженні і здоров'яформуванні осіб будь-якого віку є безсумнівною [2, 6, 7], наявні лише поодинокі спроби використати засоби й можливості, якими володіє ця галузь для забезпечення високої якості життя людини.

Мета роботи полягає у визначенні перспектив застосування засобів та методів фізичної культури для забезпечення якості життя різного віку.

Використано **методи** теоретичного рівня дослідження (абстрагування, ідеалізація, формалізація, системо-структурний аналіз); методи математичної статистики; за допомогою соціологічних методів (анкети SF 36 та PedsQL) досліджено якість життя осіб підліткового (n = 988), юнацького (n = 759), зрілого (n = 876) та похилого віку (n = 200).

Результати та їх обговорення. Якість життя можна описати у вигляді складної динамічної багатокомпонентної структури [4], що містить низку компонент найвищого рівня – доменів (фізичний, психічний та матеріальний складники, соціальна активність, розвиток і самоідентифікація, середовище). Кожний з них можна поділити на окремі частини – субдомени (соматичне здоров'я, щоденна активність, вільний час; емоційний стан, самооцінка; фінансове становище, зайнятість, житлові умови; взаємодія, когезія; завдання та цінності, автономність, діяльність та вибір, освіта та навички; права та взаємини середовище), що можна визначати за допомогою кількісних та якісних індикаторів. Складові частини можуть змінювати своє рангове значення та виступати у ролі модераторів та медіаторів, що пояснюють коли і чому виникають у системі певні зміни. У рамках запропонованої моделі окреслено якість життя, що пов'язана зі здоров'ям, яка містить фізичний, психічний та емоційний складники.

Нагромаджена база нормативних показників щодо якості та способу життя осіб різного віку підтверджує незадовільний стан здоров'я населення різних вікових груп. Оцінювання якості життя за допомогою анкети PedsQL виявило, що середній показник в осіб підліткового віку становить $78,9 \pm 14,7$ балів та достовірно зменшується з дорослішанням. Обчислене значення якості життя для цієї вікової категорії на 3–7 балів нижче, ніж в молоді з країн Європи, що має астму, ниркову недостатність або ревматизм. Якість життя, осердям якого є здоров'я, відображає адаптивні ресурси, потенційні ризики для росту і розвитку. Негативні зміни у фізичному складнику якості життя свідчатимуть про невисоку ймовірність зберегти здоров'я до зрілого віку.

В осіб юнацького віку нижчими, ніж середнє значення (62,3–67,2 бала) були показники шкал, що характеризують психічний складник якості життя. Можна прослідкувати загальні закономірності щодо погіршення деяких показників якості життя з віком [5], зокрема за шкалами "Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності", "Фізична активність", "Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності". Серед населення зрілого віку дуже критичним (близько 50 балів) є значення параметрів "Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності", "Загальний стан здоров'я" та "Біль". Для осіб літнього віку незадовільними є значення благополуччя за шкалами "Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності" (44,0 бала), "Загальний стан здоров'я" (51,4 бала) та "Біль" (52,2 бала).

Можливість теоретично та на практиці вивчати дисципліни фізкультурно-оздоровчого спрямування, що зокрема забезпечують регулярність занять фізичною культурою та спортом позитивно впливає на якість життя осіб юнацького та зрілого віку. Найвищі показники якості життя спостерігали у студентів, які навчалися за напрямками "фізична культура" та "спорт", а також у педагогів, які викладали фізичну культуру.

Підґрунтям масштабних оздоровчо-рекреаційних проєктів, що мають за завдання поліпшити якість життя населення можна вважати так звану екологічну концепцію рухової активності. Відповідно до неї на рівень фізичної активності індивіда впливають не лише внутрішні чинники (вік, стать, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, переконання, мотивація та вміння), але й фактори, що пов'язані з соціальним, штучним чи природним середовищами). Успішні міжнародні проєкти враховують зазначені підходи та шляхом підвищення рівня рухової та фізичної активності дозволяють поліпшити стан здоров'я ("Дружне до велосипедистів місто" (Bicycle-friendly city, Австрія), "Ніколи не пізно, щоб зробити перший крок" (It is never too late to make the first step – lifestyle campaign, Австрія), "Велосипедом з передмістя" (Commuter cycling: measuring the intensity, Бельгія), "Популяризація спорту та рекреація для осіб літнього віку" (Popular Sports and Recreation for the Elderly, Ізраїль), "Програми фізичної активності для осіб літнього віку" (Physical Activity Programs for the Elderly at the Local Level, Ізраїль), "Тренування волонтерів для ходьби з літніми людьми" (Training of volunteer leaders for walking with elderly citizens, Ізраїль), "Норвезький план дій щодо фізичної активності" (Norwegian Action Plan on Physical Activity, Норвегія), "До школи пішки, велосипедом" (Going to school on foot, by cycle, Італія), "Велосипедом на роботу" (Bike to Work, Швейцарія), "Поїздки на велосипеді для здоров'я" (Cycling for Health, Великобританія); підвищити перспективу працевлаштування; корегувати асоціальну поведінку, знизити захворюваність ("Баскетбол опівночі" (Midnight Basketball, США), "Kickz" (Велика Британія); знизити рівень інфікування окремими небезпечними захворюваннями ("Чесна гра" ("Fair Play", Україна); подолати соціальне виключення та ізоляцію ("Крок до спортивного волонтерства" (Step into Sport Volunteer Training Programme).

Програми поліпшення якості життя можна аналізувати у контексті їх спрямованості (людина, середовище) та способу реалізації (індивідуальні, масштабні). Програми орієнтовані на індивіда можуть допомогти скорегувати біологічні або поведінкові аспекти, які мають вплив на якість життя. Оскільки формування характеру відбувається вже у ранньому віці, очевидно, що найбільш ефективними будуть проєкти, які залучають молодь. Для дорослих програма повинна мати дещо інше спрямування. Доцільно допомогти здобути навички, які необхідні для формування відповідальної поведінки, дотримання здорового способу життя, що загалом сприяє хорошому здоров'ю, створенню нових соціальних мереж та забезпечує достатній рівень комунікації та підтримки.

Проаналізовано ефективність програм, що орієнтовані як на окремого індивіда, так і на навколишнє середовище. З'ясовано, що рекреаційно-оздоровча програма "Мій майданчик "Орлик" впливає на різні складники якості життя [3]. Її впровадження сприяє не лише підвищенню рівня рухової активності мешканців територіальних одиниць, але й налагодженню нових соціальних мереж, сприяє розвитку місцевих громад, допомагає якісно змінити вектор розвитку сфери послуг у регіонах. Функціонування спортивних споруд посилює інтеграцію місцевих громад, забезпечує рівний доступ до рекреаційно-оздоровчих споруд впродовж року. Необхідно враховувати, що незважаючи на значний потенціал програми однією з основних причин, що перешкоджає відвідуванню споруди, залишається відсутність вільного часу, що своєю чергою вказує на потребу в посиленні здоров'язбережної просвітницької роботи серед осіб різного віку.

Незважаючи на інтенсифікацію навчального процесу, зростання кількості осіб з гострими та хронічними захворюваннями вже серед дітей та молоді, навчальний заклад володіє потенційними можливостями впливати на якість життя учасників навчально-виховного процесу та формувати її. Можливості загальноосвітнього навчального закладу не обмежені лише впровадженням предметів або факультативних курсів, предметом вивчення яких є безпосередньо здоров'я людини. Необхідно відштовхуватися від думки, що усі аспекти шкільного життя можуть мати позитивний вплив на благополуччя дитини.

Результати роботи свідчать про комплексний позитивний вплив на якість життя учасників навчально-виховного процесу як окремих здоров'язбережних курсів, так і загалом діяльності навчальної установи. Впровадження навчальних курсів, що ґрунтуються на розвитку життєвих навичок, дозволяють подолати асоціальну поведінку, підвищити рівень соціальної активності та інтеграції серед усіх учасників навчально-виховного процесу. Діяльність шкіл сприяння здоров'ю здатна поліпшити якість життя учасників навчально-виховного процесу за доменами "Соціальна активність", "Розвиток та самоідентифікація" та "Середовище", а також окремими параметрами "Емоційний стан", "Стосунки", "Школа". На підставі аналізу значень благополуччя молоді шкільного віку та за допомогою регресійного аналізу підтверджено, що саме навчання у школі сприяння здоров'я можна розглядати як один з предикторів рівня якості життя. Шанс мати кращий показник якості життя також має молодь з вищим рівнем рухової активності та займаються у спортивних секціях у вільний час.

Спеціалізовані оздоровчі програми для осіб похилого віку ефективні, якщо одночасно спрямовані на зміну поведінки, навколишнього середовища або громаді. Це, наприклад, додаткові пільги для осіб, які їздять велосипедом, заохочення регулярних прогулянок, відмова від використання ліфта, підтримка громадських організацій, які залучають пенсіонерів до фізкультурно-оздоровчих занять. Метою таких заходів в першу чергу є поліпшення функціонального стану, що дозволить на належному рівні підтримувати рухову активність. На нашу думку важливими для забезпечення високої якості життя осіб похилого віку є також соціальна та пізнавальна активності. Освітні послуги у сфері фізичної культури і

спорту надають можливості змінити рівень фізичної активності цієї групи населення та сформувати нові соціальні мережі, що дієве для відтермінування вікових змін, збереження фізичного та психічного здоров'я, а отже, і поліпшення якості життя. Середовище університетів третього віку, що згідно статутної діяльності провадять фізкультурно-оздоровчу діяльність слід також вважати ефективним для забезпечення належної якості життя літньої людини.

Висновки. Фізична культура володіє вагомим інноваційним потенціалом, здатним забезпечити створення та функціонування середовища оптимального для високої якості життя. Умовами функціонування такого середовища є: безпека та здоров'я як основні пріоритети під час планування населених пунктів/споруд/політичних стратегій та законів; ергономічний та безпечний дизайн навколишнього середовища/певного продукту; соціокультурна діяльність (рекреаційно-оздоровчі та превентивні програми, здоров'язбережна освіта та просвіта).

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі полягають у розробці концепції поліпшення якості життя за допомогою фізкультурно-оздоровчих технологій.

Використані джерела

1. Азгальдов Г. Г. Квалиметрия жизни : монография / Г. Г. Азгальдов, В. Н. Бобков, В. Я. Ельмеев. – Москва : Всероссийский центр уровня жизни, 2006. – 820 с.
2. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореферат дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Олена Валеріївна Андреева ; НУФВСУ. – Київ, 2014. – 44 с.
3. Борек З. Поліпшення якості життя населення за допомогою оздоровчо-рекреаційного проекту "Мій майданчик "Орлик" 2012" [Електронний ресурс] / З. Борек, Ю. Павлова, Б. Виноградський // Спортивна наука України. – 2015. – № 1. – С. 76–82. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 11.06.2016).
4. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №5 (49). – С. 90–94.
5. Павлова Ю. Якість життя літньої людини: значення здоров'я та рухової активності / Юлія Павлова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1 (15) – С. 54–61.
6. Романчук С. В. Активізація навчального процесу з фізичного виховання студентів щодо впровадження здоров'язбережувальних методик / С. В. Романчук, А. П. Петрук, Р. Г. Биков // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2015. – Вип. 5К(61)15. – С. 215–219.
7. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Олександр Томенко // Спортивна наука України. – 2014. – №3 (61). – С. 12–18. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua> (дата перегляду : 18.12.2015).
8. Prystupa E. Evaluation of health in context of life quality studying / Evgen Prystupa, Iuliia Pavlova // Postępy Rehabilitacji = Advances in Rehabilitation. – 2015. – Vol. 29, N 2. – P. 33–38.

Pavlova Iu.

PHYSICAL CULTURE AND QUALITY OF LIFE OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

The modern approaches that are focused forming of high life quality are inappropriate to the requirement of state and society. The theoretical and methodical basis for applied correction of life quality with the technologies of physical culture and health technologies are necessary.

The methods of the theoretical level were used. They allowed to understand the quality of life as a complex system, formulate the content of this category, systematize the factors that affect the quality of life and set the main directions of life quality improvement. The life quality of schoolchildren (n = 988), students (n = 759), adults (n = 876) and elderly (n = 200) people was investigated with sociological methods (SF 36 and PedsQL questionnaire).

The quality of life was described as a complex multicomponent dynamic structure that contains a number of components of the highest level – domains (physical, mental, and material component, social activity, development and identity, environment). Each of them was divided into separate parts – subdomains (somatic health, daily activities, leisure time, emotional state, self-esteem, financial situation, employment, housing, interaction, cohesion, objectives and values, autonomy, and choice of activities, education and skills, rights and the environment).

The general patterns of life quality decreasing that was age determined were identified. Critical mean (nearly 50 points) for adult had life quality parameters of subjective assessment of emotional problems (44.0 points), general health (51.4 points) pain feelings (52.2 points).

The projects that by increasing of physical activity can improve the health and employment perspectives, correct antisocial behavior, reduce morbidity by dangerous diseases; overcome social exclusion and isolation were characterized. Physical education has an innovative potential that can ensure the establishment and functioning of environment for optimal quality of life. Conditions of functioning of such environment are safety and health as key priorities in planning; ergonomic and safe design; social and cultural activities (recreation, wellness, and preventive educational programs).

Key words: physical culture, health, quality of life.

Стаття надійшла до редакції 16.09.2016