

### ІІІ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ, РОЗВИТОК РУХУ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

#### АНАЛІЗ СИСТЕМ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

**Володимир Леськів, Василь Світлик, Степан Фестрига**

*Львівський державний інститут новітніх технологій  
та управління ім. В. Чорновола*

Хто не хоче бути сильним, сміливим, спритним ? Таких напевно не знайдеш. Кожному приємно бути струнким, приємно відчувати силу м'язів, енергію коли тобі все здається під силу. Але стрункість і підтягнутість не приходять самі по собі.

Відмінне здоров'я, міцне і засмагле тіло, виробляються в процесі занять фізичною культурою і спортом. Саме це було метою комплексу "Готовий до праці та оборони" (ГПО)- допомогти їх використати, допомогти кожному в укріпленні здоров'я. Він включав у себе норми і вимоги, виконання яких свідчить про наявність у того хто їх здав усесторонньої і достатньо високої фізичної підготовленості. Носити значок ГПО – це було почесною справою. Тому що люди знали: Якщо ця людина отримала значок, значить він не тільки добре підготовлений фізично, але і сміливий, мужній, дисциплінований.

Велика частина цього комплексу призначена для молоді і це не випадково. Молодь – майбутнє країни. Фізичне виховання молоді на основі комплексу найкращим чином забезпечувало повний різносторонній розвиток організму.

Нажаль фізичною культурою і спортом сучасна молодь в більшості своїй не приділяє достатньої уваги. Причин цьому багато. Але один приклад : спробуємо підрахувати скільки часу ми витрачаємо на сидіння перед екраном телевізора. Напевно, у багатьох йде на це по декілька годин на день. Хочеш не хочеш, а виходить, що НТП йде на шкоду здоров'ю.

Звичайно, не так все просто. Сотні, тисячі вчених у багатьох країнах світу зайняті зараз схожими проблемами. Вже багато років щоденне фізичне навантаження на організм постійно знижується, а розумове навантаження постійно зростає. Звідси виникає цілий ряд несприятливих впливів на здоров'я, фізичний стан організму, що розвивається. Завадити цим впливам може тільки чітка система фізичного виховання.

Кожному відомо, що будь-яка фізична вправа – завжди шлях до здоров'я. Особливо в наш час. Обов'язково потрібні різноманітні фізичні вправи.

Італійський фізіолог Анджело Моссо дав таку оцінку значенню спортивних занять. "Фізичні вправи можуть замінити багато ліків, але ні одне лікарство в світі не може замінити фізичних вправ".

Завдяки комплексу ГПО в країні приділялася велика увага масовому розвитку фізкультурного руху. Спортсмени досягали відмінних результатів на міжнародній арені. Всі вони отримали добру фізичну підготовленість здаючи нормативи комплексу. Прагнення бути фізично досконалими у молоді природне. Молодь невіддільна від фізкультури і спорту. Неповне життя людини, що не відчувала приємної важкості міцних м'язів.

Після припинення діяльності комплексу ГПО, на протязі декількох років не було жодної аналогічної йому системи, яка б мала на меті визначення фізичної підготовленості населення України. Тому для вирішення цієї проблеми було запроваджено державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України.

Вони включають нормативи дітей, учнів, студентської молоді та осіб призовного віку, особового складу Збройних Сил, органів внутрішніх справ та інших військових формувань, створених відповідно до законодавства, працівників промислових підприємств, установ, організацій, професійна діяльність яких проводиться в екстремальних умовах, осіб, які проходять післядипломну підготовку, інші групи і категорії громадян залучаються до тестування на добровільних засадах.

Основною метою державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є стимулювання і спрямування

більшого розвитку фізичної культури серед усіх груп і категорій населення для забезпечення його здоров'я.

Однак даний комплекс визначення рівня фізичної підготовленості населення так і не вирішив покладених на нього задач, оскільки впровадження його в життя не набуло запланованої важливості та масовості, а задача тестів найчастіше зводиться до простої формальності. Практика останніх років свідчить, що дані нормативи не під силу великій частині молоді не говорячи вже про інші вікові категорії населення.

Отже дана проблема повинна стати об'єктом досліджень фахівців з метою удосконалення системи фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості населення як запоруки здоров'я, життєдіяльності, здатності до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

#### *Література:*

1. Багатоборство ГПО. – К.: "Здоров'я", 1984 – 44 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.: 1996. – 31с.
3. Будь смелым и умелым: Пособие по подготовке к сдаче норм ГТО I, II, III ступеней / Под ред. В. У. Агеевца. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 174 с.

## РЕЗЕРВИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ – ОСНОВА ЗДОРОВ'Я

**Катерина Федик, Олександра Романчук, Віктор Лешик**

*Українська академія друкарства*

**Постановка проблеми.** Фізіологічні резерви – це можливості органів та систем органів змінювати свою функціональну активність таким чином, щоб досягти оптимального функціонування організму. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є механізми, які забезпечують підтримку гомеостазу, переробку інформації та координацію рухових та вегетативних актів. Резерв – це те, що закла-