

РОЗДІЛ ІV

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

ПЕРСПЕКТИВИ ФОРМУВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УКРАЇНІ

Мирослав Дутчак

*Національний університет фізичного виховання і спорту
України, м. Київ*

Починаючи з другої половини ХХ століття зростає роль використання рухової активності для оздоровчої мети. Це було обумовлено такими детермінантами:

1. Необхідністю впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей; винахід й використання пеніциліну, антибактеріальних ліків, масова вакцинація, безпечні обробка й зберігання продуктів харчування дозволили зупинити й практично усунути більшість важких інфекційних захворювань.

2. Зростанням негативного впливу на здоров'я людини зменшення обсягу й інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, побутової техніки, комунальних послуг тощо.

3. Низьким рівнем залученості осіб до спеціально організованої рухової активності: спортом до зазначеного періоду здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним процесам розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини, прийнятої Генеральною асамблеєю ООН 10 грудня 1948 р.

4. Потребою зниження порогу «великого спорту» для залучення до спортивної діяльності нових учасників та впровадження плюралізму в тодішній спортивний рух.

5. Стрімким розвитком економіки в багатьох країнах Європи після Другої світової війни, який дозволяв значно збільшити обсяги інвестицій у дозвілля та покращення якості життя громадян.

6. Виникненням нових видів зброї масового знищення, як наслідок – зменшується роль домінуючого до того часу військового спрямування фізичного виховання різних груп населення.

7. Результатами наукових досліджень, в ході яких обґрунтовувалась ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників й профілактики низки захворювань у людей.

За останні 40–60 років у Фінляндії, Японії, Канаді, Австралії та інших високорозвинутих країнах, завдяки державній політиці, спрямованій на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності в органічному поєднанні з раціональним харчуванням, боротьбою проти шкідливих звичок та покращенням екологічного середовища, смертність людей молодого та середнього віку скоротилась в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася на 15–20 років, різко зросла життєздатність населення, що, безумовно, забезпечило суттєве економічне зростання у зазначених країнах.

Паралельно з цим в Україні, як в часи колишнього Радянського Союзу, так і в умовах Незалежності, до початку XXI ст. не спостерігалось суттєвого прогресу в питаннях залучення населення до оздоровчої рухової активності.

Результати всеукраїнського опитування засвідчують, що на початку XXI ст. достатню рухову активність оздоровчої спрямованості (не менше 4–5 занять на тиждень, або більше 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв) мали лише 3 % населення України віком від 16 до 74 років, помірний рівень залученості (2–3 заняття на тиждень, або від 120 до 240 разів на рік, тривалість одного заняття – не менше 30 хв) був характерним для 6% мешканців України зазначеної вікової групи, а 33 % дорослого населення держави мали низький рівень рухової активності (1–2 заняття на тиждень або від 1 до 120 разів на рік).

Останнім часом спостерігаються певні ознаки позитивних тенденцій щодо зростання кількості українців, що використовують різні види та форми рухової активності під час дозвілля. Зокрема, за даними експертів вітчизняна фітнес-індустрія забезпечує щорічне зростання обсягів в межах 0,5 % і це в умовах глобальної економічної кризи. Крім цього поступово зростає ефективність діяльності мережі регіональних та муніципальних центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». У місцях, де є облаштовані сучасні спортивні та тренажерні майданчики, збільшується число осіб, які самостійно чи в неформальних групах займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

У зазначених умовах актуальним видається формування національної стратегії з оздоровчої рухової активності українців, яка б стимулювала існуючі прогресивні тенденції та сприяла б інтеграції у вітчизняну систему передового світового досвіду.

Важливою передумовою цього є рішення Всесвітньої організації охорони здоров'я й зокрема ухвалена у 2004 році Глобальна стратегія із харчування, рухової активності та здоров'я, а також Глобальні рекомендації з рухової активності для здоров'я 2010 року. Рекомендації визначають оптимальні для здоров'я рівні залученості до рухової активності окремо осіб різних вікових груп. Загалом ВООЗ випустила майже 20 документів з питань стратегії і рекомендацій щодо здорового способу життя, рухової активності та профілактики неінфекційних захворювань.

З 2005 року в Європі діє мережа сприяння оздоровчій руховій активності. З цього року й Україна долучилась до цієї мережі, що відкриває перед нами нові можливості з обміну досвідом роботи та отримання корисної інформації про кращі зразки організації справи з широкого залучення громадян до рухової активності.

Треба зазначити, що в останні 5 років у багатьох країнах було прийнято національні стратегії та рекомендації з впровадження оздоровчої рухової активності різних груп населення. Зокрема:

2007 рік – Національний план з оздоровчої рухової активності Словенії;

2008 рік – Настанови з рухової активності для американців та Настанови з рухової активності для країн Європейського Союзу (рекомендації щодо політичних документів на підтримку оздоровчої рухової активності);

2009 рік – Національний план Англії «Будь активним, будь здоровим» та Національні настанови з рухової активності для Ірландії;

2012 рік – Канадські настанови з рухової активності й подолання сидячої поведінки «Твій план щоденної активності» та Базовий план зі спорту «Активізуймо Японію через спорт!»;

2013 році – Національні настанови з рухової активності австралійців.

Отже, впродовж останнього часу у передовій світовій практиці впроваджено низку національних документів з оздоровчої рухової активності.

В Україні нажаль відсутні аналогічні стратегії, рекомендації та настанови. Аналіз двох законопроектів, які зараз перебувають на розгляді Верховної Ради України, а саме «Про Загальнодержавну соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на 2013–2017 роки» та «Про Загальнодержавну програму «Здоров'я-2020: український вибір», свідчить, що у цих документах відсутні шляхи та механізми розв'язання складних та багатоаспектних комплексних проблем залучення населення до оздоровчої рухової активності. Це актуалізує модернізацію відповідної державної політики з урахуванням передових світових стандартів, розробки й реалізації нових стратегій, концепцій та програм. В сучасному глобалізованому світі людство прагне до максимальної відкритості, прозорості, зрозумілості, усунення будь-якої замкненості, невідповідності світовим нормам.

У відповідь на нові виклики доцільним видається формування Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні під гаслом «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Ця стратегія покликана дати відповідь на головне питання: Як допомогти людям змінити свою поведінку заради формування здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності в органічному поєднанні з іншими компонентами здорового способу життя?

Загальновідомо, що профілактика неінфекційних захворювань у 2,7 рази менш затратна, ніж лікування хворих. При цьому здоровий спосіб життя населення у 5 разів ефективніший, ніж лікувально-діагностична діяльність галузі охорони здоров'я, пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я населення. За інформацією Всесвітньої організації

охорони здоров'я співвідношення витрат і зиску від реалізації програм здорового способу життя становить 1 до 8.

Отже, найефективнішою видається парадигма формування здоров'я особистості шляхом її залучення до здорового способу життя. Очевидною є безперспективність в нових умовах дотримання традиційної концепції так званого «збереження здоров'я» (оскільки на повірку нема що зберігати – 60% дорослого населення та 20% дитячого має різноманітні хронічні захворювання), а також розроблення на її основі та впровадження в практику здоров'язберігаючих технологій.

У численних наукових дослідженнях доведено, що рухова активність в значній мірі спонукає людей до дотримання вимог всіх інших компонентів здорового способу життя, а також, в окремих випадках, може й зменшувати негативний вплив на організм нездорових звичок, підвищити стресостійкість. Практика переконує, що залучення до рухової активності сприяє відволіканню дітей та молоді від асоціальної поведінки. Отже, рухова активність – це ключовий та генеруючим чинник в системі здорового способу життя.

Окрім зазначеної парадигми формування здоров'я шляхом залучення до здорового способу життя через рухову активність суттєве методологічне значення для інноваційної стратегії має концепція гуманізації процесу залучення населення до рухової активності, що базується на сучасній філософській теорії людиноцентризму. Основні положення вказаної концепції передбачають:

1. Орієнтування державної політики на створення умов для активного дозвілля, формування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та профілактики хронічних неінфекційних захворювань.

2. Визначення кожної людини головним об'єктом та суб'єктом процесу залучення до рухової активності.

3. Врахування інтересів, потреб та здібностей конкретної людини в процесі залучення її до рухової активності.

4. Гарантування добровільності у виборі кожною людиною форм та видів рухової активності.

5. Надання рівних можливостей кожній людині у доступності занять руховою активністю.

6. Забезпечення високоморальних відносин між всіма учасниками спортивного руху, повага до свободи і гідності кожної людини.

7. Сприяння самовдосконаленню та гармонійному розвитку особистості в процесі залучення до рухової активності.

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні має базуватись на відповідних рекомендаціях Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи, Європейського Союзу, а також Європейської мережі оздоровчої рухової активності (NEPA Europe). Принципово важливим є їх адаптація до вимог сучасного етапу розвитку України. Практика фізкультурно-оздоровчої роботи потребує напрацювання нових підходів з урахуванням політичних та соціально-економічних викликів перед сучасною Українською державою та зумовлені внутрішніми причинами й інтеграцією у міжнародне співтовариство в контексті світової глобалізації. Актуальним є відображення особливостей залучення населення до рухової активності, які б відповідали конкретному середовищу та специфіці України (високі темпи скорочення тривалості життя людей, низький рівень рухової активності населення, відсутність традицій здорового способу життя, недосконале фізичне виховання в навчальних закладах, відсталість матеріально-технічної бази сфери фізичної культури і спорту). Окрім цього треба враховувати, що домінуючі патерналістські настрої співгромадян стосовно системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, існування в умовах соціально-економічної нестабільності для переважної більшості українського населення створили умови, що не сприяють орієнтованості на здоровий спосіб життя.

Узагальнюючи результати наукових пошуків із зазначеної тематики провідних вчених з Канади, США, Англії, Нідерландів, Фінляндії, Франції, Німеччини, Японії, Австралії та інших країн, а також проведених нами досліджень, пропонуємо такі стратегічні напрями розв'язання проблеми підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні:

1) формування у суспільстві середовища, яке спонукатиме громадян до оздоровчої рухової активності – здорового способу життя – формування здоров'я (просвітницька робота, підвищення інформованості та обізнаності громадян, матеріальні та моральні заохочення, в т.ч. податкові преференції тощо);

2) розробка та затвердження Національних настанов з оздоровчої рухової активності в Україні як документа, що міститиме конкретні вка-

зівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм та видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі й віку: від 0 до 5 років; від 6 до 11 років; від 12 до 18 років; від 19 до 64 років; 65 років і старше.

3) модернізація в навчальних закладах від дошкільних до вищих системи фізичного виховання, яке досі розглядається ізольовано від інших компонентів здорового способу життя й зводиться лише до рядової навчальної дисципліни; встановлення персональної відповідальності керівників навчальних закладів за створення умов для здорового способу життя, й, насамперед, забезпечення належного рівня рухової активності та раціонального харчування;

4) забезпечення вільного доступу різних груп населення, передусім, малозабезпечених громадян до сучасних об'єктів масового спорту за місцем проживання (дефіцит становить – 70-80 %), організація різноманітних загальнодоступних заходів в системі спорту для всіх у місцях масового відпочинку населення;

5) використання рухової активності в медичних закладах для первинної профілактики хронічних неінфекційних захворювань та фізичної реабілітації;

6) удосконалення міського планування в частині створення місць для активного відпочинку (зокрема парків для рухової активності та спорту на свіжому повітрі) та використання їзди на велосипеді й ходьби як видів безпечного транспорту;

7) створення роботодавцями, профспілками, громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості на робочих місцях сприятливих умов для оздоровчої рухової активності та для доїзду до місця праці на велосипеді;

8) запровадження системи моніторингу основних показників рухової активності, стимулюючих та стримуючих чинників, а також здійснення наукових досліджень та оцінок, підготовки необхідних кадрів.

Формування та подальша реалізація Національної стратегії з оздоровчої рухової активності буде успішною лише у випадку інтеграції та взаємопроникнення двох сфер – оздоровчої рухової активності (або фізкультурно-оздоровчої діяльності як зазначається в Законі України «Про фізичну культуру і спорт») та охорони здоров'я. Тут необхідна реальна співпраця відповідних науковців, практиків та управлінців різного рівня у просуванні рухової активності, наданні допомоги людям у від-

мові від нездорових звичок й усвідомленні переваг рухової активності для здоров'я. Доказано, що будь-яка особа, що підвищить рівень своєї рухової активності, навіть після тривалої бездіяльності, зможе отримати користь для здоров'я незалежно від віку. Ніколи не пізно долучитися до активного способу життя заради здоров'я.

Стратегічні завдання політики із заохочення рухової активності повинні передбачати співпрацю усіх причетних структур зі збільшенням сумарного внеску на основі партнерства, встановлення загальних пріоритетів, удосконалення стратегічного керівництва в інтересах здоров'я і розширення участі зацікавлених сторін, прискорене впровадження інноваційних підходів. Підвищення рівня рухової активності різних груп населення окрім сфер спорту та охорони здоров'я відноситься до компетенції освіти, транспорту, навколишнього середовища та міського планування, виробничих умов та соціального захисту пенсіонерів.

Всесвітня організація охорони здоров'я вказує, що для досягнення позитивних змін у поведінці людини стосовно підвищення рівня рухової активності необхідні скоординовані дії усіх вказаних вище суб'єктів протягом тривалого часу – десятиліть.

Враховуючи зазначене ВООЗ рекомендує для підготовки та реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності створити при Уряді країни відповідну Консультативну експертну раду, до складу якої мають увійти науковці та представники центральних органів виконавчої влади. Окрім цього ВООЗ пропонує визначити в країнах державну установу, яка здійснюватиме зазначений вище моніторинг та спеціальні наукові дослідження, сприятиме координації заходів та забезпечуватиме консультації керівників, які відповідають за прийняття державних рішень. В контексті зазначеного, на наш погляд, Національний університет фізичного виховання і спорту України має всі підстави бути з відповідними повноваженнями та ресурсами Координаційним центром з підготовки та реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».