

тися на 17 мільйонів і скласти 32 мільйони [10]. Тому, демографічна ситуація України представляє серйозну небезпеку, що веде до різкого послаблення політичної, економічної та оборонної безпеки.

За даними МОЗ України близько 90% дітей мають відхилення в стані здоров'я, понад 59 % - незадовільну фізичну підготовленість [14]. Рухова активність сучасної людини нашої держави явно недостатня. Приблизно 20-50% населення ведуть малорухомий спосіб життя, ще 20-30% мають недостатні для різноманітного фізичного розвитку та підтримки здоров'я фізичні навантаження. Регулярно займаються оздоровчими фізичними вправами та спортом лише невелика кількість населення [10]. Закордонні фахівці називають фізичну бездіяльність провідним фактором ризику розвитку хвороб [16].

Стратегічна мета національної системи виховання учнівської та студентської молоді потребує формування морального, психічного і соматичного здоров'я, осмисленої потреби у фізичному вдосконаленні, формуванні внутрішньої мотивації для самостійних занять фізичною культурою і спортом, оволодіння знаннями та уміннями здорового способу життя вже у початковій школі [7].

Серед основних факторів перш за все треба назвати недолік рухової активності. Норма рухової активності – поняття умовне і дуже особисте. Це – об'єм рухів, який найбільш задовольняє потреби організму, в тому числі: зміцнює здоров'я, підвищує гармонійний розвиток, дає гарне самопочуття, високу працездатність та життєву активність [15].

Рухи – це біологічна потреба організму, природний регулятор та стимулятор життєспроможності. В процесі антропогенезу наш організм формується у постійному русі, але у сучасних умовах частина м'язових напружень в режимі життя людини зменшилась до 10%, що особливо небезпечно на тлі нервово-психічних напружень та збільшенні розумового навантаження, необхідного величезного потоку різноманітної технічної інформації. Енерговитрати людини різко зменшились і, по даних ВООЗ, знаходяться в більшості випадків, на грані необхідного для підтримки життєдіяльності. Заповнити цей дефіцит можуть тільки регулярні заняття фізичними вправами.

Багаточисельними роботами вітчизняних та зарубіжних лікарів та науковців доказано, що фізично треновані люди рідше хворіють, хвороби у них течуть легше, менш тривають, з меншою кількістю подразнень та днів загублення працездатності. У них знижена частота серцево-судинних захворювань, інвалідизація та смертність від них, підвищена стійкість до застудних та інфекційних хвороб, кисневого боргу, перегріву та переохолодження, перевтомлюванню; зменшується частота дефектів фізичного розвитку дітей, повільно протікають процеси старіння [1,2,10,11].

Оздоровчий ефект фізичних вправ ґрунтується на міцному взаємозв'язку працюючих м'язів з нервовою системою, обміном речовин, внутрішніми органами [5].

В стані м'язового спокою серце, легені та інші життєвоважливі органи працюють більш економічно: помірні навантаження здійснюються при меншому напруженні функціональних систем, а при великих навантаженнях тренований організм здатний до біль-

шої мобілізації своїх резервних можливостей і тому до меншої перевтоми, і швидкому відновленню. Важливо мати на увазі і психологічну розрушку, з якою пов'язано проведення оздоровчого тренування. В наслідок оздоровчих міроприємств підвищуються захисні функції організму, його імунитет, підвищується його фізична та розумова працездатність, довжина активного стану [3]. Причому, недостаток рухів (так звана гіподинамія) викликає зворотню дію: погіршується діяльність організму, знижується його опір хворобам та втомі, підвищується небезпека впливу інших „факторів ризику“ сучасного життя та швидко погіршується у цілому фізичний та психічний стан людини.

Оздоровче значення рухової активності необхідно для усіх етапів життя людини. Дефіцит рухів особливо небезпечний у період росту і формування організму. Це тим більше важливо мати на увазі, так як значна частина сучасних дошкільнят, школярів і студентів мають різні хронічні захворювання, а фізичний розвиток їх часто не відповідає віковим нормам. У той же час регулярні рухи стимулюють зріст, сприяють гармонійному розвитку м'язів, внутрішніх органів і нервової системи, попереджують порушення постави та плоскоступність, підвищує працездатність та поглинання навчального матеріалу [2]. Педагогічні спостереження засвідчують, що тривале сидіння школярів за партою, а часто і невірна при цьому постава, супроводжується великим статичним навантаженням на певні групи м'язів, застоєм крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках. Низький нахил над партою (столом) стискає внутрішні органи, ускладнює роботу серця, погіршує кровотік та харчування мозку. Тільки спрямовані фізичні вправи можуть виправити та подолати таку негативну дію. Ті школярі, які регулярно займаються фізичними вправами, в порівнянні з фізично пасивними дітьми, мають кращі показники фізичного розвитку, природи його, менше хворіють, вони легше переносять труднощі статевого розвитку, у них менше притаманна віку збудливість та вища стійкість нервової системи. Прорахунки в фізичному вихованні дітей в подальшому важко вирівнюються, а іноді і зовсім не долаються, тому що дитячий вік найбільш сприятливий для розвитку рухових функцій та фізичних якостей, набуття важливих навичок та вмінь. В першу чергу у цей час закладаються підвалини майбутнього здоров'я, працездатності та довголіття людини. При цьому треба враховувати, що заняття тільки на уроках фізичної культури задовольняють потреби у русі школярів на 40-60% і тому необхідні додаткові заняття оздоровчого спрямування в позаурочний час та здоровий спосіб життя.

Літній людині фізкультурні заняття необхідні для попереджування захворювань, додання їм наслідків та знищення накопичуваних у організмі недоліків, розширення функціональних можливостей, підвищення фізичної підготовленості та життєвого тону, покращення психологічної стійкості та працездатності. Це зовсім не виключає, і навпаки, потребує удосконалення рухових можливостей, підтримка їх на високому рівні для покращення життєспроможності. Причому, це відноситься не тільки до людей розумової праці, але і тих, що займаються фізичною працею, і не тільки важкою, а і будь-якою – для переключення на інший характер діяльності і навіть для розвантажу-

вання постійно працюючих груп м'язів. У прихильному віці фізичні вправи сприяють попередженню притаманних віку хвороб, збереженню життєво важливих вмінь і навичок, уповільненню вікового зниження працездатності. Багатьма науковими працями показано, що можна успішно протидіяти передчасному старінню вдало підібраними фізичними вправами [5,7,8].

В цілому, маючи на увазі різні стани здоров'я різних груп населення, можна виділити чотири основні режими:

– *оздоровчий* – для здорових і практично здорових людей (тобто, тих, хто не має суттєвих відхилень у здоров'ї та фізичному розвитку), які хочуть відновити здоров'я та підвищити фізичну підготовленість, а також тих, які мають послаблене здоров'я.

Завдання використання такого режиму – ліквідувати остатні явища захворювання та дефекту тілобудови, зміцнити здоров'я, довести стан функціональних систем до фізіологічної норми, підвищити опір організму негативній дії оточуючого середовища, підняти життєвий тонус, набуті прикладні рухові навички;

– *тренувальний* – для здорових людей з несуттєвими відхиленнями у стані здоров'я при достатньому руховому досвіді та фізичній підготовленості до фізичних навантажень, а також тих, хто займався спортом, але у теперішній час мусить знизити навантаження або перекваліфікуватися на інший характер спеціалізованої діяльності. Метою застосування цього режиму є розширення (збереження) функційних можливостей, підвищення надійності організму, підтримка або розвиток фізичних якостей, досягнення індивідуально можливих спортивних результатів. Для вирішення поставлених завдань застосовуються різні види спорту, засоби загальної фізичної підготовки і спеціалізовані тренування;

– *режим підтримки спортивного досягнення* – для людей, які займалися спортом вищих досягнень і продовжують спортивну діяльність з участю у змаганнях більш низького, ніж раніше, рангу або тренувальну роботу – з метою збереження набутих раніше специфічних рухових вмінь та навичок і за рахунок цього – високий рівень стану рухової активності та здоров'я;

– *шлядний* (реабілітаційний) режим – для людей хворих або тих, хто знаходиться в період відужування, а також тих, хто має суттєві відхилення в стані функціональних систем. Тут застосовується головним

чином лікувальна гімнастика. Але для тих, хто відужує після травм, сповна можливо і допустимо застосування суміжних режимів оздоровчої дії з доволі значними навантаженнями локального і навіть (там, де це можливо) загального характеру.

Таким чином, основні засоби зміцнення та збереження здоров'я – це оздоровче тренування.

Оздоровче тренування – це щоденні заходи, які сприяють гармонізації та вдосконаленню психофізичних процесів організму людини і охоплюють широкий спектр заходів: оптимальний руховий режим, складання раціонального харчування, загартовування, психорегуляцію та ін.

На відміну від спортивного, оздоровче тренування спрямоване на відновлення та збереження здоров'я, що є запорукою активного довголіття. Тому, оздоровче тренування передбачає, перш за все, розвиток фізичних якостей для оптимального пристосування людини до умов життя.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок. Проблеми збереження фізичного і морального здоров'я різних груп населення була і залишається актуальною. На основі публікацій, у яких викладена думка науковців, ми можемо стверджувати, що негативна тенденція, яка характеризує погіршення здоров'я і фізичну підготовленість молоді прогресує. Тому, проблеми модернізації системи фізичного виховання для різних груп населення набуває державного значення. Проведені наукові дослідження дозволили сформулювати наступне поняття здоров'я: «Здоров'я – це психофізичний стан людини, який характеризується відсутністю патологічних змін і станом достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психологічної працездатності в умовах природного середовища життєдіяльності».

Аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури сприяв визначенню факторів і їх взаємозв'язків, для досягнення мети оздоровлення різних груп населення.

Результати дослідження можуть бути використані як базова основа складання оздоровчих програм для забезпечення ефективного рішення завдань покращення стану здоров'я для різних груп населення. У подальшому буде складена оздоровча програма для учнів початкової школи козацьких класів на основі використання засобів турисько-екологічної діяльності в позаурочний час.

ЛІТЕРАТУРА

- Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья // Человек и общество, 2002. 464 с.
- Бар-Ор О., Т. Роуленд. Двигательная активность и здоровье детей физиологических основ до практического применения, 2009. 527 с.
- Белов В. И. Энциклопедия здоровья, 1993. 400 с.
- Булич Э. Г., И. В. Муравов. Здоровье человека, 2003. 424 с.
- Верблюдов І. Б., Лоза Т. О., Чередищенко С. В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури, 2011. 244 с.
- Задманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма // Глубинная медицина, 1999. 327 с.
- Гвашенко Л. Я., Благий О. Л. Фізичне виховання дорослого населення. Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т. Ю. Круцевич, 2017. Т. 2, С. 264-310.
- Гвашенко Л. Я., Благий О. Л. Фізичне виховання дорослого населення. Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т. Ю. Круцевич, 2017. Т. 1, С. 9-28.
- Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства, 1997. 270 с.
- Круцевич Т. Ю., Платонов В. М. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т. Ю. Круцевич, 2008. Т. 1, С. 127-150.
- Круцевич Т. Ю., Пантелова Н. С. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у ВНЗ // Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. 3, С. 109-114.
- Лоза Т. О., Лях М. В. Погляди видатних педагогів минулого на фізичне виховання дітей та їх взаємозв'язок з сучасністю // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2017. II (147), С. 72-75.
- Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения. // Спортивная медицина, 2008. 2, С. 3-14.
- Тягук С. Рухова активність і збереження здоров'я дітей

- у процесі фізичного виховання. // Теорія і методика фізичного виховання, 2008. 1, С. 69-71.
15. Хоули Э.Френк Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса, 2004, С. 28.

16. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. – Geneva Switzerland World Health Organization, 2010.

REFERENCES

1. Amosov N.M. Encyclopedia of Amosov. Algorithm of health // Man and Society, 2002. 464 p.
2. Bar-Or O., T. Rowland. Motor activity and children's health of physiological bases prior to practical application, 2009. 527 p.
3. Belov V. I. Encyclopedia of Health, 1993.400 p.
4. Bulich E. G. I.V. The Muravov. Human Health, 2003. 424 p.
5. Verebuly I. B., Loza T.O., Cherednichenko SV Organization and method of physical fitness, 2011. 244 p.
6. A. Zadmanov. Secret wisdom of the human body // Deep medicine, 1999. 327 p.
7. Ivashchenko L.Ya., Blagoy O.L. Physical education of the adult population. Theory and Methods of Physical Education, ed. T.Yu. Krusevich, 2017. T. 2, P. 264-310.
8. Ivashchenko L.Ya., Blagoy O.L. Physical capture of the adult population. Theory and Methods of Physical Education, ed. T.Yu. Krusevich, 2017. T. 1 P. 9-28.
9. Kanishevsky S.M. Scientific, Methodological and Organizational Foundations of the Physical Self-Improvement of the Student, 1997. 270 p.
10. Krusevich T. Yu., Platonov V. M. Fundamentals of the theory of adaptation and regularities of its use in physical education. Theory and methods of physical education: ed. T.Yu. Krusevich, 2008, Vol. 1, P.127-150.
11. Krusevich T.Yu., Pangelev N. E. Modern Trends in the Organization of Physical Education in Higher Educational Establishments // Sportivnyi vestnik Pridniprovia, 2016. 3, P. 109-114.
12. Loza T.O., Lyakh M.V. The views of the outstanding pedagogues of the past on the physical education of children and their interrelation with the present // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University, 2017. II (147), P. 72-75.
13. Platonov V.N. Preservation and strengthening of people's health is a priority for modern healthcare. Sports medicine. // 2008. 2, P. 3-14.
14. Tkachuk S. Rukhova activity and preservation of children's health in the process of physical education. // Theory and Methods of Physical Education, 2008. 1, P.69-71.
15. E. Houley, B.D. Franks. The instructor of the fitness fitness instructor, 2004, P. 28.
16. World Health Organization Global recommendations on physical activity for health. – Geneva Switzerland World Health Organization, 2010.

Problems of health status of different population groups and ways of their solution

T. A. Loza., M. V. Lyakh

Abstract. The goal is to study the problems and factors that affect the health status of different population groups. Analysis of the literature made it possible to identify certain aspects of this problem: personal individual desire for health; the social significance of the state of health of each individual and of the entire population as a whole; the creation of new operational health systems (strengthening, preservation and rehabilitation); self – training and public support for all who will deal with health problems with different groups of the population. Health-improving significance of motor activity at all stages of human life and the necessity to introduce health-improving training to improve health are proving. The conducted researches are allowed to formulate such a definition of the concept of health: "Health is a psychophysical state of a person that is characterized by the absence of pathological changes and a functional state sufficient for full biosocial adaptation and preservation of physical and psychological performance in conditions of the natural environment of life". The use of physical culture means to optimize this entire state will be largely connected with the use of individual health-improving training programs and powerful motivational psycho-social attitudes to the strengthening and preservation of health. Four main modes of motor activity (health, training, support of sports longevity, sparing – rehabilitation for different health conditions of the person are defined. Factors are identified, systematized and summarized, and their interrelation is shown, which determines the possibility and reliability of achieving the goal of recovery. The obtained results of the research can be used as a basic basis in the compilation of health-improving training programs to ensure the effective solution of physical education problems with different influenza of the population.

Keywords: health, different groups of the population, motor activity, health training.

Проблеми стану здоров'я різних груп населення і пути їх рішення

Т. А. Лоза, М. В. Лях

Анотація. Цель – изучить проблемы и факторы которые влияют на состояние здоровья разных групп населения. Анализ литературы позволил определить некоторые аспекты этой проблемы: личностное индивидуальное стремление к здоровью; общественное значение состояния здоровья каждого индивида и всего населения в целом; создание новых действующих систем, обеспечивающих здоровье (укрепление, сохранение и восстановление); самоподготовка и государственная поддержка всех, кто будет заниматься проблемами здоровья с разными группами населения. Доведено оздоровительное значение двигательной активности на всех этапах жизни человека и необходимость внедрения оздоровительной тренировки для улучшения состояния здоровья. Проведенные исследования позволили сформулировать такое определение понятия здоровья: «Здоровье это психофизическое состояние человека которое, характеризуется отсутствием патологических изменений и функциональным состоянием достаточным для полноценной биосоциальной адаптации и сохранения физической и психологической работоспособности в условиях природной среды жизнедеятельности». Использование средств физической культуры для оптимизации всего этого состояния в значительной степени будет связано с использованием индивидуальных оздоровительных тренировочных программ и мощных мотивационных психолого-социальных установок на укрепление и сохранение здоровья. Определены четыре основных режима двигательной активности (оздоровительный, тренировочный, режим поддержки спортивного долголетия, пассивный – реабилитационный) для разных состояний здоровья человека. Обозначены, систематизированы и обобщены факторы, а также показана их взаимосвязь, которая определяет возможность и надежность достижения цели оздоровления. Полученные результаты исследования могут быть использованы как базовая основа в составлении оздоровительных тренировочных программ для обеспечения эффективного решения задач физическо-го воспитания с разными группами населения.

Ключевые слова: здоровье, разные группы населения, двигательная активность, оздоровительная тренировка.

Проблеми стану здоров'я різних груп населення та шляхи їх вирішення

Т. О. Лоза, М. В. Лях

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, м. Суми, Україна
Corresponding author. E-mail: t_loza2013@ukr.net

Paper received 16.02.18; Revised 20.02.18; Accepted for publication 25.02.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2018-169VI28-12>

Анотація. Мета – визначити проблеми та фактори, які впливають на стан здоров'я різних груп населення. Досліджені деякі аспекти цієї проблеми як: особистісно-індивідуальне прагнення до здоров'я; громадська значимість стану здоров'я кожного індивіду та населення в цілому; формування дієвих систем забезпечення здоров'я (зміцнення, збереження, відновлення); самопідготовка та державна підтримка тих, хто буде займатись вирішенням проблем здоров'я. Визначені чотири основні реалізми рухової активності: оздоровчий, тренувальний, режим підтримки спортивного довголіття, шадийний (реабілітаційний). Доведено оздоровче значення рухової активності різних груп населення на всіх етапах життя людини та необхідність впровадження оздоровчого тренування для покращення їх здоров'я. Отримані результати дослідження слід використовувати як базову основу для складання оздоровчих тренувальних програм для забезпечення ефективного вирішення завдань фізичного виховання різних груп населення з урахуванням стану здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, різні групи населення, рухова активність, оздоровче тренування.

Вступ. Одним із найважливіших станів людини є здоров'я. Доведено, що здоров'я завжди історично вважалось однією з найважливіших життєвих цінностей і завжди стояла проблема забезпечення його високого рівня [12]. Воно підґрунтя його життєдіяльності, матеріального благополуччя, трудової активності, творчих успіхів, довголіття. Здоров'я людини відзеркалює рівень життя та потенційний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, обороноздатність, моральний клімат у суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить, у свою чергу, від соціально-економічних та гігієно-екологічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, стану охорони здоров'я та медичної науки та у багато чому – від ступеню рухової активності людини [13].

При цьому треба мати на увазі, що здоров'я – це комплексне соціально-біологічне поняття. Мається багато визначень його. Найважливішим показником здоров'я є адаптаційні можливості організму, які, у свою чергу підлягають тренувальному удосконаленню. Здоров'я людини – це перш за все та, яка адекватно, без хворобливих проявів пристосовується до підвищених вимог оточуючого середовища і може у нових умовах повноцінно виконувати свої біологічні та соціальні функції. При цьому треба розуміти, це потребує специфічної цілеспрямованої діяльності самої людини [9].

Проблеми зміцнення фізичного та психічного здоров'я дітей та молоді є одним із головних завдань українського суспільства, що визначено в таких державних документах як: «Указ Президента України» від 09.02.2016 року №42/2016 – була прийнята національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

Дослідження проведено у відповідності до плану науково – дослідної роботи СумДПУ імені А. С.Макаренка, Міністерства освіти і науки України на 2015-2020 р.р. за темою: «Теоретичне і методичні основи фізкультурної освіти різних груп населення», затвердженій відділом реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в м. Київ (номер державної реєстрації 0116U000900).

Огляд публікацій. Вивчаючи стан здоров'я насе-

лення у індустріально розвинених державах світу Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) виділила так звані «фактори ризику», тобто причини, які спонукають розвиток різних захворювань. Серед них основне значення мають: високий темп сучасного життя, нервово-перенапруження та стреси, черезмірне незбалансоване харчування і пов'язане з цим ожиріння; забруднення навколишнього середовища, алкохолізм, куріння, наркоманія, поява нових хвороботворних факторів: радіація, промислові та транспортні відходи, зараження продуктів харчування, нові збудники хвороб, нарешті, значне зниження рухової активності людини [7]. Аналіз літератури показав, що зараз серцево-судинними хворобами хворіє майже чверть населення землі, смертність від них складає майже 50% всіх випадків. Збільшується смертність серед чоловіків працездатного віку, на частину інфаркту міокарду у порівняно молодих людей припадає вже більше 10%. Такі зміни в аорті та коронарних судинах серця спостерігаються навіть в віці 10-15 років, а іноді і при народженні [1]. Збільшилась кількість фізіологічно незрілих новонароджених, дітей з спадковими хворобами, розумовими та фізичними дефектами.

Тому, найважливішою соціальною задачею сьогодні треба визнати оздоровлення населення, посилення мір первинної (попередження захворювань) та вторинної (попередження загострень, послаблення організму) профілактики. При цьому треба враховувати, що приблизно половина факторів, які визначають стан здоров'я сучасної людини, відносяться до образу життя.

Мета – визначити проблеми та фактори, які впливають на стан здоров'я різних груп населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел та узагальнення багаторічного досвіду роботи у цьому напрямку.

Результати та їх обговорення. В останні роки продовжується тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок в Україні, яка на 10-15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинених країнах. На основі спеціально проведеного спостереження експерти «Фонду Свободи» зробили прогноз: до 2050 року населення України, при теперішніх темпах зниження, може скороти-