

3. Exercises for Lower-Limb Amputees: Gait Training. ref. 0936. [ICRC] International Committee of the Red Cross. Geneva, 2020. 76 p.

4. Coulter H. David. Anatomy of Hatha Yoga. A manual for students, teachers and practitioners. Body and Breath, Inc. 2001. 624 p.

5. Урдина Г.С. Перспективи застосування лікувальної фізичної культури в осіб із синдромом дисплазії сполучної тканини з метою корекції імунологічних порушень. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 3. С. 219–226.

6. Zhe Cao. OpenPose: Realtime Multi-Person 2D Pose Estimation Using Part Affinity Fields, Zhe Cao, Hidalgo G., Simon T., Shih-En Wei, and Y. Sheikh IEEE Trans Pattern Anal Mach Intell. 2021 Jan;43(1). P. 172–186.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-303-6-63>

Дейнеко А. Х.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри гімнастики,
танцювальних видів спорту та хореографії
Харківської державної академії фізичної культури
м. Харків, Україна*

Красова І. В.,

*старший викладач кафедри гімнастики,
танцювальних видів спорту та хореографії
Харківської державної академії фізичної культури
м. Харків, Україна*

Біленька І. Г.,

*старший викладач кафедри гімнастики,
танцювальних видів спорту та хореографії
Харківської державної академії фізичної культури
м. Харків, Україна*

АКТИВНА РУХОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ШЛЯХ ДО ЗДОРОВОЇ НАЦІЇ

Здоров'я людини – це запорука її активної життєдіяльності, самореалізації, розвитку власного творчого потенціалу. На жаль, сьогоденний розвиток українського суспільства характеризується

зниженням стану здоров'я його громадян. Тому формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини, забезпечення її життєдіяльності – одне з основних завдань держави [1, с. 151]. Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини закріплено базовими нормативно-правовими документами. Так у законі України «Про фізкультуру і спорт» чітко визначаються оздоровчі завдання: пропаганда здорового способу життя; залучення широкого кола населення у фізкультурно-оздоровчі заходи, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, в тому числі людей похилого віку; психоемоційна підтримка, яка необхідна для найбільш ефективного психологічного розвантаження [2]. У Національній стратегії «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016) зазначається, що достатній рівень оздоровчої рухової активності має всього 60% населення, середній і високий – 6% і 3% відповідно, а 33% населення мають низький рівень. Для більшої частини дорослого населення характерним є малорухливий спосіб життя, гіпокінезія [3]. Важливо підкреслити, що Національна стратегія визначає державну політику щодо заохочення громадян до оздоровчої рухової активності шляхом залучення широких верств населення до регулярних оздоровчих занять, надання фізкультурно-оздоровчих послуг, поєднання масових та індивідуальних форм організації фізкультурно-спортивної роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення для профілактики захворювань, змістовного дозвілля та запобігання проявам асоціальної поведінки [4, с. 349]. До речі, у листопаді 2020 року, Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» [5], де особлива увага приділяється популяризації та широкому залученню різних груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом. А також, збільшенню до 30% частки населення, що регулярно займається руховою активністю. Популяризації різних форм та видів рухової активності оздоровчої спрямованості підкреслюється й в загальнонаціональній програмі «Здорова Україна» [6]. У цій програмі передбачений проєкт «Активні парки – локації здорової України» (створення спортивних майданчиків у кожному кутку країни, мета яких – «спорт для всіх»), цікавий і доступний проєкт для мільйонів українців. Характеризуючи особливості даного проєкту Президент України Володимир Зеленський зазначив: «проєкт «Активні парки – локації здорової України» це – можливість без дорогих тренажерів і персонального тренера, в зручний час, разом з нашими олімпійськими чемпіонами, зірками українського спорту, телебачення, кіно та музики разом займатися спортом» [6].

Результати дослідження Гакман А. В. [7, с. 286] свідчать про те, що заняття оздоровчою руховою активністю сприяють оволодінню власним тілом, розвитку просторово-часових відчуттів, координації і довільної регуляції рухів, створенню функціонального ресурсу діяльності особистості. Більш того, на її думку за допомогою основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння у осіб різного віку формуються прикладні уміння і навички, необхідні у повсякденному житті. Слід також зазначити, що досягнення науки і техніки значно полегшили життя людини, але при цьому істотно скоротили її рухову активність, один з основних факторів, який впливає на здоров'я людини. Яким різновидом фізичної активності займатися кожен вирішує самостійно, відповідно до свого віку, темпераменту і можливостей [8, с. 47].

Поряд із організованими формами занять оздоровчою руховою активністю доктор наук з фізичного виховання та спорту Гакман А. В. [8, с. 184–186] рекомендує створювати умови для самостійної рухової діяльності людини на майданчикових спортивних спорудах, які обладнуються в зонах масового відпочинку населення (парках, скверах, внутрішньоквартальних територіях). Для цього вона пропонує використовувати спеціальні тренажерні комплекси під загальною назвою стежка «Здоров'я». На її думку, організація різних тренажерів в єдиний комплекс сприяє досягненню необхідного тренувального ефекту за допомогою методу колового тренування. Для забезпечення самостійних занять Гакман А. В. пропонує станції обладнати інформаційними цитами, на яких повинно бути зазначено зміст вправ. Крім того, стежки «Здоров'я» необхідно розподілити на траси різного призначення за спрямованістю тренувального впливу. Так, наприклад траса, що призначена для розвитку сили може складатися з наступних вправ: пересування на руках у висі; перенесення ніг через перешкоду; лазіння по канату; піднімання колоди; підтягування у висі; згинання-розгинання рук в упорі і розмахування на брусах; піднімання й опускання тулуба; лазіння по подвійних сходах; стрибки та ін. Траса розвитку швидкісно-силових якостей може включати пересування на руках у висі; стрибки через перешкоди і по купинах; проходження над і під бар'єрами; біг із перешкодами; ходіння по колоді; стрибки через стовпчики; стрибки в глибину; стрибки з відштовхуванням двома ногами; стрибки через шини. Траса розвитку спритності: пересування на руках у висі; ходьба, біг і стрибки по колоді; лазіння по канату; метання в ціль; підтягування на руках; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; лазіння по сходах і канатах; піднімання та опускання тулуба; ходьба по колоді через перешкоду; переходи над бар'єром. Для розвитку витривалості використовується спеціально обладнана і розмічена алея. Довжина дистанції повинна бути 1000–3000 м, розмітка наноситься через кожні

100 м. Залежно від підготовленості учасників пропонується 3 режими: нормальний, підвищений і високий. Заняття повинно відбуватися за програмою оздоровчого бігу і ходьби.

Отже, збереження та зміцнення здоров'я людини за допомогою збільшення її рухової активності, має стати пріоритетним напрямком, від якого в значній мірі буде залежати подальший розвиток суспільства України та його національна безпека. Тому, що саме рухова активність людини охоплює не тільки її фізичні компоненти, але й забезпечує внутрішню інтегрованість, необхідні соціальні зв'язки, укріплює почуття власної гідності, толерантність у стосунках з оточуючими тощо.

Здоров'я людини – це суспільна цінність, яка має бути забезпечена системою наукових і практичних заходів його збереження і зміцнення, діяльністю структур, що їх реалізують та усвідомленою турботою кожного члена суспільства про особисте і громадське здоров'я. І саме формування здорової нації у складних соціально-економічних умовах в Україні викликає велику зацікавленість дослідників щодо пошуку способів нівелювання негативних тенденцій погіршення стану здоров'я населення.

Список використаних джерел:

1. Лохвицька Л. Психолого-педагогічні засади формування основ здоров'язбережувальної життєдіяльності у дітей дошкільного віку. *Формування відповідального ставлення до здоров'я підростаючої особистості* : кол. монографія / В. М. Оржеховська. Київ : Міленіум, 2018. С. 151–192.

2. Закон України «Про фізичну культуру та спорт». URL: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020> (дата звернення 26.02.2023).

3. Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text> (дата звернення 27.02.2023).

4. Авдасьова Н., Рябченко О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як норма життя сучасного українського суспільства. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : збірник тез наукових доповідей XXII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Харків, 6–7 грудня 2022 р. Харків, 2022. С. 348–350.

5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://mizhiria-osvita.gov.ua/uploads/1-1.pdf> (дата звернення 01.03.2023).

6. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна». Міністерство молоді та спорту України. Офіційний вебпортал. URL:

<https://mms.gov.ua/news/prezident-ukrayini-volodimir-zelenskij-dav-start-zagalnonacionalnij-programi-zdorova-ukrayina> (дата звернення 27.02.2023).

7. Гакман А. В. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у похилому віці : монографія. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 360 с.

8. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-303-6-64>

Добровольська Н. А.,

*доктор психологічних наук, доцент,
завідувачка загальноузівської кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

Карпіляньський Д. А.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент загальноузівської кафедри
фізичного виховання, спорту і здоров'я людини
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

ДО ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ ОБ'ЄКТІВ І СУБ'ЄКТІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Останнім часом в Україні набирає обертів підготовка фахівців з фізкультури і спорту за новою освітньо-професійною програмою – «Фізкультурно-спортивна реабілітація». Така програма вже працює в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Львівському державному університеті фізичної культури імені Івана Боберського та ін. У зв'язку з активним розвитком цього відносно нового напрямку освітньо-професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту виникла необхідність розробки її змістового наповнення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблеми теорії, методології розвитку фізичної реабілітації, знайшло своє