

РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАДАХ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Оксана Корносенко¹, Оксана Даниско²

¹доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна, kornosenko@ukr.net

²кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Полтава, Україна, oksana.danisko76@gmail.com

Вступ. ~~Оптимізація рухової активності є здоров'яформувальним чинником сучасної людини. Знижений рівень здоров'я, зумовлений малорухливим способом життя, спонукає замислитися над організацією активного дозвілля, керованого фахівцем. Для нормування рухової активності на території України був запроваджений соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України», що передбачає проведення різноманітних програм фізичної активності різним верствам населення.~~

Методи дослідження. Метод аналізу використовувався для обґрунтування поняття «програма рухової активності», узагальнення й конкретизації змісту нормативних документів, що врегульовують питання фізичної активності та масового спорту в Україні. Метод класифікації застосовувався для виявлення змісту типових програм, які можуть упроваджуватися в «активних парках» України.

Результати дослідження. Програми фізичної активності – це структуровані керовані фахівцями комплекси фізичних вправ, розроблені з метою покращення фізичного стану і збереження здоров'я, спрямовані на загальне оздоровлення, покращення функціонального стану, збільшення м'язової маси, покращення гнучкості або розвиток конкретних рухових навичок. Цілі можуть бути досягнуті через систематичну практику фізичної активності, тобто регулярні тренування. Програми фізичної активності можуть варіюватися в залежності від мети, рівня фізичної підготовленості та індивідуальних уподобань людей.

Кардіотренування спрямовані на покращення загальної витривалості і діяльності серцево-судинної системи. До них належать біг, плавання, їзда на велосипеді, аеробіка, скіпінг (стрибки на скакалці) тощо. Рекомендовано тренуватися протягом 30–60 хвилин, 3–5 разів на тиждень.

Силові тренування сприяють зміцненню м'язів та збільшенню сили. Вони можуть включати вправи з власною вагою тіла (присідання, згинання та розгинання рук в упорі, планки) та з використанням гантелей або тренажерів. Рекомендовано проводити такі тренування 2–3 рази на тиждень з дотриманням правильної техніки вправ.

Розвиток гнучкості. Вправи сприяють поліпшенню гнучкості м'язів і сполучної тканини, а також зменшують ризик отримання травм. Можуть передбачати статичне (утримання позиції протягом 15–60 секунд) та / або динамічне розтягування (ривкові та махові рухи, що приводять до розтягнення м'язів).

Програми фізичної активності можуть бути диференційовані за різними факторами: вік, стан здоров'я, інтереси тощо. Зазвичай програми розробляють для людей різних вікових груп: дітей, підлітків, дорослих, літніх, а також людей з різними фізичними обмеженнями. Вони можуть бути представлені у форматі тренувальних програм організованих фронтальним, коловим, поточним або груповим способом; ігровим способом (двостороння спортивна або рухлива гра, естафети); індивідуальних занять тощо.

Нині Україна націлила вектори розвитку на європейські стандарти якості життя, у тому числі врегулювання здоров'язбережувальних чинників через запровадження нормативно-правових актів, які регулюють питання фізичної активності та спорту. Основними нормативними підставами для запровадження програм фізичної активності в Україні є:

1. Конституція України, зокрема стаття 49, що визначає, що кожен має право на охорону здоров'я, а держава зобов'язана створити умови для здорового життя, забезпечити медичну та соціальну допомогу у разі хвороби [2].

2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [3], що визначає основні принципи організації фізичної культури і спорту в Україні, включаючи розвиток масової фізичної культури, підготовки спортсменів, створення умов для активного життя населення тощо.

3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року [4], що визначає основні пріоритети та завдання щодо розвитку фізичної культури та спорту в Україні, зокрема стимулювання фізичної активності серед населення.

4. Програмно-нормативні документи Міністерства освіти і науки України, що регулюють питання фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти тощо.

5. Програма Президента Володимира Зеленського «Здорова Україна» [1], у межах якої триває реалізація проєкту «Активні парки – локації здорової України», що сприяє створенню умов для фізичної активності громадян та популяризації здорового способу життя.

У квітні 2023 року Полтавським обласним центром фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» був організований тренінг координаторів проєкту «Активні парки – локації здорової України» за сприяння Управління молоді та спорту Полтавської обласної військової адміністрації. На методично-практичному тренінгу розглядалися питання: скринінг стану готовності до навантажень та деякі можливі причини тахікардії; організація якісної розминки та ознаки готовності організму до навантажень; доступність вправ та прийоми регулювання навантажень; безпечні вправи (заборонені та рекомендовані вправи) та застосування обладнання; організація заминки та послідовність вправ стретчингу; правила споживання води під час активної рухової діяльності.

До надання оперативної експертної підтримки представникам територіальних громад долучилися й науково-педагогічні працівники факультету фізичного виховання та спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Викладачами було надано методичну й практичну допомогу з організації фізичної активності в місцях масового відпочинку населення, залучення внутрішньо-переміщених осіб до рухової діяльності, зокрема занять фітнесом: аеробікою, йогою, силовими вправами.

Висновки. Якісно організована дозована рухова активність є запорукою стабільного нормально-го стану здоров'я людини та її активного довголіття. Більшість свідомих українців обирають систематичні тренування на протидію гіподинамічному способу життя. Загальнонаціональна програма «Здорова Україна», покликана зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету. Типові програми фізичної активності побудовані на різноманітні фізичних вправ, до них переважно належать: кардіо-тренування (біг, ходьба, велосипед, плавання), силові тренування (вправи з вільною вагою та на тренажерах), ментальні програми (йога, пілатес, стретчинг) і функціональні тренування (тренування з власною вагою, балансування). Запроваджені в Полтавській області спортивні локації сприятимуть оздоровленню населення, формуванню культури виконання фізичних вправ та бажання займатися систематично.

Джерела та література

1. Єрмак А. Президентська програма «Здорова Україна» зробить спорт доступним для всіх, щоб жити довго, якісно й бути щасливими. Веб-сайт Офіційного інтернет-представництва Президента України. URL: <https://www.president.gov.ua/news/prezidentska-programa-zdorova-ukrayina-zrobit-sport-dostupni-69133> (дата звернення 22.05.2023).
2. Конституція України: станом на 1 січня 2020 р. (254к/96-ВР). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text> (дата звернення 22.05.2023).
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3809-XII. Дата оновлення: 04.05.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/ed20010727#Text> (дата звернення 22.05.2023).
4. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення 22.05.2023).