

4. Дистанційне навчання як сучасна освітня технологія: матеріали міжвузівського вебінару (м. Вінниця, 31 березня 2017 р.) / відп. ред. Л. Б. Ліщинська. Вінниця : ВТЕІ КНТЕУ, 2017. С. 102-106.

5. Луценко І. М. Дистанційне навчання: особливості організації навчальних занять з фізичного виховання. *Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (Дніпро, 13 квітня 2023 р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2023. С. 110-113.

6. Кречетова Д. Яким має бути навчання під звуки сирен? URL : <https://lifepravda.com.ua/society/2022/04/8/248148/>.

ГРИБАН В. Г.,
*професор кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Заслужений працівник народної освіти України,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
доктор біологічних наук, професор*
СКРИПЧЕНКО І. Т.,
*завідувачка кафедрою фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
(м. Дніпро)*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕКИ ЗДОРОВ'Я

Gryban V. G., Skrypchenko I. T. Physical Education as a Factor of Formation of Health Safety.

Key words: physical education, health safety, public health, healing effect, prevention.

Сучасне суспільство характеризується надмірною інформативністю, інтенсивним ритмом життя, браком часу, непередбаченістю дій по відношенню до своїх членів, катастрофічними протиріччями. Все це разом взяте плюс негативні екологічні та соціально-психологічні чинники стають загрозою для здоров'я та життя людини. Вистояти в цих умовах може людина, яка цілеспрямованою діяльністю на основі сформованих потреб набула доброї фізичної форми та психологічної стабільності, дотримується здорового способу життя, який гарантує до 50 % здоров'я.

Окрім фізичної форми, яка є основою фізичного здоров'я, велике значення мають і інші характеристики здоров'я людини – психічне, духовне, моральне, репродуктивне. Разом взяті вони свідчать про гармонійність розвитку людини [1].

Збереження і зміцнення здоров'я громадян, підвищення рівня фізичної підготовленості і працездатності, творчої активності – соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт активно впливають на економічну сферу життя держави і суспільства, якість робочої сили, структуру споживання і потреб, поведінку споживачів, зовнішньоекономічні зв'язки, туризм та інші показники економічної системи, а це в свою чергу тісно пов'язане з якістю життя людини та її здоров'ям [2, 3]. Слід зазначити, що здоров'я нації є вкрай важливою складовою в досягненні економічного зростання, суверенітету, авторитету, стійкого і продуктивного внутрішнього становища.

Основними показниками розвитку фізичної культури, як це сказано в главі 2 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [4], є:

- рівень здоров'я, фізичний розвиток та підготовленість різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання;
- рівень розвитку самодіяльного масового спорту;
- рівень забезпеченості фізичного виховання кваліфікованими кадрами;
- рівень впровадження у фізичну культуру досягнень науково-технічного прогресу;
- відображення явищ фізичної культури в засобах масової інформації, у творах мистецтва і літератури;
- матеріальна база; рівень спортивних досягнень тощо.

Аналізуючи стан фізичної культури і спорту на теперішній час слід зазначити, що більшість передбачених Законом показників розвитку фізичної культури або не виконані, або недостатньо виконані, а отже соціальні завдання нашої країни в галузі фізичної культури і спорту потребують більшої уваги. Але не дивлячись на недоліки щодо реалізації основних вимог Закону громадянин країни мусить і сам проявляти турботу про своє здоров'я, розвивати і закріплювати мотивацію та цілеспрямованість організації і змісту самостійного заняття фізичними вправами різної спрямованості.

Одним з найважливіших реальних важелів формування, зміцнення та збереження здоров'я є оптимальна рухова активність. Недаром в США фізичну культуру називають «другою релігією» за масову прихильність переважної більшості громадян до неї.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний зі стимуляцією функцій центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин [5]. Фізичні вправи призводять до розвитку моторних і вегетативних функцій організму у дітей, їхнє вдосконалення й підтримку на високому рівні у дорослих та людей похилого віку. Недостатня фізична активність викликає суттєві зміни фізіологічних функцій людини, що доведено як дослідженнями на тваринах, так і спостереженнями над людьми: втрачаються нервово-рефлекторні зв'язки,

закладені природою і закріплені в процесі фізичної активності, порушується обмін речовин, діяльність серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем, втрачаються біологічні резерви організму, розвиваються дегенеративно-дистрофічні процеси тощо [6].

Людина може жити за відсутності фізичної активності, але це призводить до значного погіршення соматичних, вегетативних і соціальних функцій. Такий стан називають гіподинамією (від *huro* – знизу, *dynamis* – сила). При ньому спостерігаються суттєві зміни окремих органів та їх функцій, зменшуються розмір та сила скелетних м'язів. Зниження фізичної активності зумовлює зменшення розмірів серця, систолічного та хвилинного об'ємів крові, прискорення частоти пульсу. При цьому об'єм легеневої вентиляції та інтенсивність основного обміну понижаються на 5-20 %.

Гіподинамія негативно впливає на процеси збудження та гальмування у корі великих півкуль, на швидкість утворення умовних рефлексів, на формування психічних реакцій. При гіподинамії спостерігається гіпофункція ендокринних залоз, особливо наднирників, а це негативно відбивається на реактивність організму людини, його стійкість до дії патогенних чинників середовища.

За допомогою фізичних вправ людина здатна підвищити рівень своєї фізичної працездатності, що зміцнює її здоров'я та подовжує період активного життя [7]. Специфічним є ефект фізичних вправ, що пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Фізична активність призводить до зменшення частоти серцевих скорочень у стані спокою (брадикардія), що економізує серцеву діяльність. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує краще постачання кисню до серцевого м'яза.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизують усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище. Вони впливають на формування моди, етичні цінності, спосіб життя людей. Це найкращий засіб, який зможе відвернути людей від нинішніх соціальних проблем. Це, мабуть, єдиний «клей», який здатний склеїти усю націю воєдино.

Саме розуміння важливості фізичної активності громадян в покращенні суспільного здоров'я, в підвищенні добробуту і тривалості життя в переважній більшості держав цій проблемі приділяється велика увага. В Україні на основі Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року було поставлено завдання підвищити рівень охоплення населення фізичною активністю на 1-2 % щорічно.

З початку російського вторгнення на нашу землю життя мешканців українських міст, сіл та селищ змінилося кардинальним чином. Адже, в умовах війни фізичне і ментальне здоров'я людей набуває дуже важливого значення. І розвиток спорту підтримує бойовий дух та надає сили для

подальшої боротьби. Фізкультурно-спортивна робота в громадах, дитячо-юнацький, студентський та ветеранський спорт, спорт вищих досягнень та розвиток спортивної інфраструктури в усіх регіонах – ось пріоритетні напрямки роботи на 2023 рік.

Список використаних джерел:

1. Кузьміна І. Ю. Мотивація здорового способу життя як критерій стану здоров'я організму людини. *Природнича наука й освіта: сучасний стан і перспективи розвитку: матеріали III міжнародної науково-практичної конференції*, Харків, 22–23 вересня 2022 р. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2022. С. 56-57.

2. Луценко, Р. В., Сидоренко, А. Г. Здоровий спосіб життя як умова його тривалості, фізичного і духовного розвитку. *Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу»*. 2019. С. 312-316.

3. Супрун А. Г., Сальнік С. С. Гармонізація фізичного та духовного здоров'я як запорука якісного життя людини. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2020. Т. 11. №. 4. С. 138-142.

4. Закон України Про фізичну культуру і спорт. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. С. 80.

5. Грибан В.Г. Валеологія: Підручник, 2-ге видання. К.: Центр учбової літератури, 2012. 342 с.

6. Solaković S., Jagončić A., Pavlović R., Vrcić M., Čović N., Solaković E., Skrypchenko I. T., Čaušević D., Dorofieieva O. Ye., Yarymbash K. S. Effects of continuous moderate intensity training therapy on claudication symptoms and carotid intima-media thickness in patients after endovascular and classical bypass treatment. *Zaporozhye Medical Journal*, 2020, Vol. 22, 6 (123), pp. 775-783.

7. Aksović N, Bjelica B, Joksimović M, Skrypchenko I, Filipović S, Milanović F, Pavlović B, Čorluka B, Pržulj R. Effects of aerobic physical activity to cardio-respiratory fitness of the elderly population: systematic overview. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020, 24 (5), p. 208.