

Грибан Віталій Григорович,
доктор біологічних наук, професор,
Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ
Мельников Владимир Леонідович,
кандидат біологічних наук, доцент,
Західно-Казахстанський державний
університет

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ТРИВАЛОСТІ АКТИВНОГО ЖИТТЯ ЮРИСТА

Однією з найважливіших завдань соціально-орієнтованих держав є збільшення тривалості життя населення. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила наступні фактори тривалості життя людини: 10% – медицина; 20% – генетика індивідуума; 20% – стан екології в місцях проживання; 50% – спосіб життя [1]. Саме останній фактор, що включає в себе, в тому числі і режим фізичної активності, є вкрай важливим. Для розуміння його сутності необхідно згадати слова відомого радянського авіаконструктора Антонова О.К. – «Справжня фізична культура – це розумне ставлення до свого організму – вмістилище розуму всі 24 години на добу». Невипадково розвиток фізичної культури і спорту у будь-якій державі є найважливішим соціальним завданням.

Фізкультурно-спортивна сфера через різноманітність її організаційних форм, максимально збалансовані і наближені особистісні і громадські інтереси, сприяє зростанню тривалості життя людини, згуртованості сім'ї, формуванню здорового, морально-психологічного клімату в різних соціально-демографічних групах і в державі в цілому, зниженню травматизму, захворюваності.

Фізична культура і спорт, як важливий соціальний феномен, пронизує усі рівні сучасного соціуму, чинячи широку дію на основні сфери життєдіяльності суспільства. Їх вплив поширюється на національні стосунки, ділове життя, громадське становище, формує моду, 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 воедино [2].

Безсумнівно, що здоров'я людини є відображенням стану його функціональних систем. Порушується функція серцево-судинної системи, і у людини діагностується гіпертонія, гіпотонія, аритмія або інший симптом, який свідчить про погіршення здоров'я. Дає збій ендокринна система і це призводить до дисбалансу гормонів, що також свідчить про погіршення здоров'я.

Недооцінка соціально-економічної, оздоровчої і виховної ролі фізичної культури і спорту, відсутність чітко скоординованих програм взаємодії різних державних структур і громадських організацій, які беруть участь у фізкультурно-спортивному русі, негативно позначається на здоров'ї населення, соціально-економічному розвитку держави. За інтегральним показником здоров'я населення – середня тривалістю життя людини Україна посідає одне з останніх місць в Європі [3].

Слід зауважити, що здоров'я людини визначає його біологічний вік. Чим краще здоров'я, тим менше біологічний вік, і навпаки, чим гірше здоров'я, тим більше біологічний вік.

У зв'язку з цим нами була визначена кореляційна залежність між рівнем фізичної підготовленості і біологічним віком.

Біологічний вік учасників визначався за допомогою фізіологічних і біохімічних критеріїв [4]. Так відношення показника життєвої ємності легень на 1 кг маси тіла у 25-річних становить 60 мілілітрів, 45-річних – 50 мілілітрів, а 65-річних – 38 мілілітрів. Встановлено, зокрема, що концентрація глюкози в крові 25-річних становить 4,5 ммоль на літр; 45-річних – 4,8 ммоль на літр; 65-річних – 5,3 ммоль на літр. Таким чином, використовуючи вісім фізіологічних і біохімічних показників, було визначено біологічний вік учасників дослідження. Потім він був зіставлений з результатами фізичної підготовленості на відповідний рівень спортивної майстерності.

Встановлено залежність між рівнем фізичного стану і біологічним віком. Так високий рівень спортивної майстерності рівень створює умови зменшення біологічного віку по відношенню до паспортного віку в межах 20 років. Національний рівень фізичної підготовленості робить різницю між біологічним і паспортним віком 10 років. Початковий же рівень фізичної підготовленості зумовлює цю різницю в 5 років.

Отримані результати дають підставу для оцінки не тільки тривалості життя населення, а й прийняття важливих соціальних рішень. Зокрема встановлення термінів виходу на пенсію. Так в розвинених країнах різниця між термінами виходу на пенсію і середньою тривалістю життя 13-15 років. Тобто, держава має важливий інструмент у вигляді ефективної системи фізичного виховання для вирішення такого відповідального соціального завдання.

Бібліографічні посилання:

2. Лисицин Ю. П. Концепция формирования здорового образа жизни / Ю.П. Лисицин // Сб. научных трудов. – М., 1991. С. 3-27.
3. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. 2001. – №4. – С. 11-15.
4. Средняя продолжительность жизни по странам мира: мужчины, женщины и оба пола [Электронный ресурс] <http://bs-life.ru/makroekonomika/prodolzitelnost-zizni2013.html> (дата обращения 11.07.2018).
5. Грибан В. Г. Валеодогія: Підручник/ В.Г. Грибан-2-вид. – К.: Центр учбової літератури. 2012. – 342 с.

Грицай Ірина Олегівна,
завідувач кафедри
соціально-гуманітарних дисциплін
юридичного факультету
кандидат юридичних наук, доцент
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ

**ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЛІТИКИ ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В УКРАЇНІ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Становлення гендерної рівності є одним з пріоритетних завдань в процесі розробки і прийняття важливих для розвитку України програм. Проблема рівноправної участі жінок на різних рівнях влади залишається все ще невирішеною. Далека вона від вирішення і в Україні, незважаючи на явні успіхи в цьому напрямку. В основі ефективного вирішення питань гендерної рівності в Україні, повинен лежати науковий підхід, у зв'язку з чим необхідно згадати основні політико-управлінські моделі гендерної політики у світовій практиці.

Перша модель має економічну основу. Жінки в рамках цієї моделі розглядаються як пасивні одержувачі благ, їх материнська роль визнається найбільш важливою. Такий підхід є політично безпечним, тому що не зачіпає стратегічних гендерних потреб жінок, а лише підкреслює їх «природне» призначення. Дана модель притаманна соціалістичним та авторитарним країнам.

Друга модель характерна для країн Північної Європи. Вона використовує ідею гендерної справедливості, тобто визнання жінок повноправними учасниками процесу розвитку. В рамках цієї моделі присутні реальні державні механізми залучення жінок до процесів розвитку, який тут пов'язується з рівністю у використанні людського потенціалу.

Третя модель носить назву гендерної інтеграції (gender mainstreaming). Вона передбачає розвиток і оцінку політичних процесів, при яких підхід гендерної рівності інкорпорується в усі політичні процеси і на всіх рівнях і стадіях особами, включеними в політичну діяльність, що, як мінімум, передбачає їх гендерну компетентність.

Україна зараз перебуває в процесі реалізації третьої моделі – гендерної інтеграції. Найбільш успішна друга модель. Прикладом може бути досвід Швеції – країни, що досягла найбільш високих успіхів у вирішенні гендерних питань. В основі цієї моделі знаходиться *суспільний консенсус з приводу визнання жінок повноправними учасниками процесу розвитку*. В рамках цієї моделі на державному рівні створюються преференційні умови для посилення позицій жінок (empowerment approach) в політиці, активізації їх суспільної активності.

Для проведення в країні вкрай важливих реформ, необхідно оновлення кадрів в українському парламенті, збільшення представництва проєвропейських сил та рухів. Існуючі стереотипи, перешкоди і багато інших чинників залишають політичну сферу держави без важливого і цінного людського