

Над грехом, болезнью и смертью».

пусть дарят вдохновение и надежду каждому из нас.

Литература:

1. Кэрролл Ли. Крайон. Действовать или ждать? Вопросы и ответы / Перев. с англ. - М.: ООО Издательство "София", 2009. – 352 с.
2. Леонард Орр. Бросьте привычку умирать. М.: ООО Издательство "София", 2004.
3. Дж. А. С. Сэйдж. Человек без возраста. Изд: "Физкультура и спорт" в 7-8, 9-10, 11-12 за 1992 г.
4. Уильям Уокер Аткинсон. Закон привлечения и сила мысли. - М.: ООО Издательство "София", 2008. – 129 с.
5. Юдлав Эрик. 100 дней для здоровья и долголетия. Руководство по даосской йоге и цигун. Издательство: Будущее Земли. 2002. – 195 с.

Спорт як індикатор якості життя

В.В. Махно, викл.

Кіровоградський національний технічний університет

Раціонально та соціально справедливо організоване суспільство встановлює «базовий стандарт доступності» основних життєвих благ. У сфері фізичної культури і спорту це проявляється в змісті та нормах офіційної системи фізичного виховання. Задоволення індивідуальних приватних потреб, пов'язаних зі спортивною, фізкультурно-оздоровчою діяльністю, здійснюється на добровільній основі за рахунок особистого вільного часу і з урахуванням наявних необхідних ресурсів (фінансових, матеріальних, енергетичних та ін.). Спорт виконує різноманітні соціально значущі функції, тобто він має досить суттєві ресурси в різних сферах людського життя. Чудовою особливістю спорту є те, що сферою його впливу є і тіло, і дух: спорт говорить про користь руху, учить грати за правилами, впливає на розвиток особистості, підсилює суспільні зв'язки, вимагає поваги до особистості, створює атмосферу солідарності та колективізму. Маючи всі ці особливості, спорт, на мою думку, може виступати в якості одного зі способів подолання існуючих у суспільстві різних соціальних нерівностей.

Лондонська група "Economist Intelligence Unit" провела дослідження, у результаті якого складено рейтинг 111 країн за рівнем «якості життя». В основу опитувань було покладено вісім найважливіших факторів, які, на думку дослідників, і визначають, наскільки та або інша людина вдоволена життям у своїй країні. Цими факторами є здоров'я, включаючи тривалість життя; політична стабільність і особиста безпека; сімейне життя (з урахуванням розлучень); наявність громадського життя, що включає відвідування установ культури і членство в профспілкових організаціях; клімат; рівень безробіття; наявність можливості політичних волевиявлень та гендерна рівність, що визначається порівняльним аналізом рівня зарплат чоловіків і жінок. Як випливає з рейтингу, що складено за рівнем ВВП на душу населення, високий дохід зовсім не гарантує задоволеність народу своїм життям. Укладачі рейтингу не даремно назвали здоров'я і тривалість людського буття найважливішими факторами, що визначають якість життя людей, тому що цей показник вбирає в себе безліч аспектів –

стан екології, рівня злочинності, соціальної і правової захищеності населення, моральні принципи держави.

У пострадянських слов'янських державах нині склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, смертність у них виявилася настільки значною, що її визначили як найбільш важливу подію, яка трапилася у світовій охороні здоров'я ХХ століття. У Росії кількість жителів за час, що минув після розпаду СРСР, скоротилося на 2 млн., а в Україні – на 4 млн. осіб. Одночасно катастрофічними темпами стала знижуватися народжуваність.

Світовий досвід показує, що спорт має універсальну здатність у комплексі вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення і формування здорового морально-психологічного клімату в колективах і в суспільстві в цілому. Всесвітньо визнано, що заняття спортом є превентивним засобом підтримки і зміцнення здоров'я та профілактики різних неінфекційних захворювань і шкідливих звичок. Причому, як відзначають американські фахівці, використання фізичної активності й спорту з метою попередження захворюваності вимагає незначних додаткових витрат держави. Розуміння того, що майбутнє будь-якої країни неможливе без здорових членів суспільства, призвело до підвищення ролі спорту в діяльності багатьох країн, активного використання його у підтримці та зміцненні здоров'я населення. Показовим у цьому сенсі є досвід Китаю. Соціологи підраховали, що в країні з населенням без малого 1,3 мільярда чоловік спортом регулярно займаються більше чверті населення. Масовим спортом охоплені всі навчальні заклади, підприємства й установи, села, частини народно-визвольної армії Китаю, старі та інваліди. Ще близько 25 років тому владою були розроблені «Правила і методи досягнення національних стандартів фізичної підготовки». З тих пір на рівень «потрібного стандарту» вийшли мільйони.

В Україні періодично ухвалюються національні програми на кшталт «Фізичне виховання – здоров'я нації» на період 1999-2005 років або «Концепція Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки», розроблених на основі Закону України «Про фізичну культуру і спорт». У них вказується на необхідність зміни в підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності й пріоритетного напрямку державної політики. Для цього необхідно сприяти духовному і фізичному розвитку молоді, виховувати в неї почуття громадянської свідомості й патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні; розвивати фізкультурно-спортивний рух в Україні з урахуванням змін у всіх сферах громадського життя і ціннісних орієнтацій населення України. Особливий акцент робиться на переорієнтації практичної діяльності галузі фізичної культури і спорту у бік пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я різних верств населення; створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України в підвищенні рівня свого здоров'я, фізичного і духовного розвитку; виховання в населення України відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровіший спосіб життя. Поряд з тим поставлено завдання забезпечити передові позиції у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, підвищення міжнародного авторитету України у світовій співдружності. Однак більшість із заходів, запланованих у рамках цих, програм не виконуються. Причини невиконання більшості завдань криються у відсутності необхідного фінансового забезпечення.

Незважаючи на це, ринок комерційних спортивних послуг в Україні розвивається стрімко: кількість спортклубів, фітнес-центрів, оздоровчих комплексів збільшується, асортименти послуг розширюються. Установити хоча б приблизну кількість

спортклубів зараз дуже важко. У державній статистиці це не відбито. Галузеві стандарти, як і раніше, враховують тільки кількість спортсменів, що займаються різними видами спорту. Немає й стандартів, які б визначили, скільки спортивних центрів і клубів має припадати в країні на певну кількість населення. У США, наприклад, вважається, що на кожні 10 тисяч чоловік обов'язково повинен діяти один спортклуб.

Численні соціологічні і маркетингові дослідження, проведені великими фітнес-компаніями, показують, що розвиток фітнес-руху найтісніше пов'язаний з ростом середнього класу і формуванням цивілізованого ринку праці, при якому фізичні кондиції і працездатність стають невід'ємними вимогами до професійної придатності працівника. Говорячи про спорт як індикатор матеріального благополуччя, необхідно відзначити, що важливу роль у презентації престижного споживання грають також елітні види спорту. Привабливість елітних видів спорту пов'язана, у першу чергу, з їх малодоступністю для широких верств населення, заняття престижним видом спорту стає стратифікуючою ознакою, символічною межею між процвітаючими людьми та всіма іншими.

Таким чином спорт, на нашу думку, може виступати одним з показників концепції «якості життя», тому що він, як було показано вище, виступає одночасно і способом поліпшення здоров'я населення, і індикатором матеріального благополуччя.

Відзначимо, що загальносвітовою тенденцією є зростаючий інтерес до спорту вищих досягнень. Це тенденція відбиває фундаментальні зрушення в сучасній культурі. Процеси глобалізації деякою мірою були стимульовані і розвитком сучасного спорту, особливо олімпійського. Спорт на всіх його рівнях – універсальний механізм для самореалізації людини, для її самовираження і розвитку. Саме тому за останні роки місце спорту в системі цінностей сучасної культури різко зросло. Світовий спортивний рух є сьогодні одним із найбільш потужних і масових міжнародних рухів. В олімпійське спортивне співтовариство входять понад 200 країн світу. Успіхи в Олімпіадах прямо залежать від розвиненості масового спорту в конкретній країні й також можуть служити показником якості життя.

Відзначимо, що в післявоєнний період за три верхні рядки «олімпійського заліку» змагалися три великі спортивні держави – СРСР, США та НДР. XX століття було змаганням декількох різних систем, і підсумки спортивних змагань займали в цьому процесі далеко не останнє місце, оскільки побічно демонстрували переваги тієї чи іншої якості життя. Якщо система дає багато здорових і сильних людей, які в середньому здоровіші і сильніші порівняно з конкуруючою системою, виходить, вона і краща. Причому неофіційний «олімпійський залік» був тут дуже важливим показником, який демонстрував рівень фізичної підготовки в цілому, а не з окремого виду спорту. Тому, наприклад, Бразилія, що більше інших перемагала у футболі, ніколи не фігурувала в олімпійському заліку, а ФРН, також одна із найбільш «футбольних» країн, стабільно входила до четвірки лідерів. Логіка підказує, що чим більше вибірка, тем вище шанс народження людей з унікальними фізичними даними – саме такі люди взагалі тільки і здатні боротися за олімпійське золото. Однак у той період рівень і якість життя в найбільш населених країнах світу – Китаї, Індії був таким, що про масову підготовку спортсменів не йшлося, мова йшла про боротьбу з голодом. СРСР і США мали тоді приблизно рівне населення, досить численне, щоб було з кого вибирати. І та, і інша країна володіли системами залучення населення до занять спортом і фізичною культурою, які хоч і відрізнялися одна від одної, але були досить масовими. Наприклад, у СРСР більш 1 мільйона людей регулярно займалися спортом,

виступали в змаганнях, одержували спортивні розряди. А якщо вважати за фізкультурників усіх, хто брав участь у складанні заліків з комплексу ГПО – цифра «спортсменів» зростала до 70 мільйонів людей. Але НДР, з населенням близько 20 мільйонів людей, ніяк не могла конкурувати з Радянським Союзом і Америкою статистично. Виходить, при соціалізмі саме в цій країні система виховання здорової людини була найбільш ефективною. Уроки фізкультури в школах НДР проходили не 2 рази на тиждень, як у СРСР, а щодня. І дітей там дійсно змушували займатися, а не «бути присутніми». Можливості для різноманітних розвиваючих занять були теж непорівнянними з радянськими – басейн у школі був не винятком, а правилом, у той час, як для радянських шкіл досягненням була наявність повноцінного ігрового залу. Діти, яким загальні фізичні навантаження були заборонені за лікарськими показниками, не звільнялися від фізкультури, як у СРСР, а переводилися в групи для ослаблених або групи лікувальної фізкультури. Тобто можна сказати, що система фізичного виховання охоплювала всі 100 відсотків дітей і підлітків. Сьогодні Східна Німеччина вже не процвітає. Об'єднавшись із Західною, німці сьогодні в «олімпійському заліку» не мають не тільки результату НДР, але й місця, яке займала ФРН. Це говорить про зниження якості життя більше, ніж усі звіти економістів і соціологів. Нині у Німеччині знизилася якість продуктів харчування, змінився руховий режим, помінялося середовище. Чемпіонів брати немає звідки.

Але й у СРСР усе було зовсім не погано з фізичним вихованням. Система ГПО, на яку орієнтувалися в першу чергу вчителі фізкультури в школах і ПТУ, змушувала виконувати певні фізичні вправи. Служба в армії теж супроводжувалася регулярною фізичною підготовкою. Але головне, звичайно, – це мережа спортивних шкіл, секцій, які мала можливість відвідувати буквально будь-яка дитина, без відмінностей в матеріальному положенні. Навіть платні секції будувалися за принципом, доступним практично кожному – щомісячна плата в школі самбо й дзюдо складала близько 3 карбованців на місяць, а після одержання нижчого спортивного розряду платити вже було не потрібно.

Як виявилось, система, що склалася в Україні після розпаду Радянського Союзу, забезпечує не тільки скорочення, але і відтворює неконкурентоспроможне, майже нежиттєздатне населення.

Японія, з населенням більш 150 мільйонів людей, уже давно є чемпіоном із тривалості життя серед розвинених країн. Це, безсумнівно, є показником якості життя. А якість життя має виявлятися статистично, у тому числі, і в «олімпійському заліку». Але Японія має свій, відмінний від європейського, набір популярних видів спорту. Деякі види стали там культивуватися зовсім недавно. Тому статистичний результат виявився не настільки швидким. Але на сьогодні це факт – Японія стала однією з провідних олімпійських держав світу. Китай виграв дві останні літні Олімпіади в Афінах і Пекіні. Китайців більше мільярда, і за кількістю людей, що займаються фізичною культурою, йому немає рівних на планеті – Китай більше не голодує, Китай думає про якість життя. При споживанні на душу населення набагато нижчому, ніж у розвинених країнах, ця велика країна і велика культура вже сьогодні змогла створити систему, що робить людей більш здоровими і сильними. Керівництво країни абсолютно усвідомлено займається фізичним здоров'ям громадян – не робить бізнес, а вибудовує систему здорового способу життя для всіх. І сьогодні Китай демонструє це всьому світові.

Говорячи про спорт як індикатор якості життя, підкреслимо, що спорт зменшує нездоровий поділ суспільства на раси, класи, а також суспільно-економічну

стратифікацію. Реалізуючи комунікативну функцію в суспільстві та будучи фактором соціалізації, спорт сприяє суспільній інтеграції певних груп людей (інвалідів, етнічних меншостей, соціально незахищених та т. ін.), тим самим долаючи соціальні нерівності різного роду.

Відзначимо також, що протягом багатьох років спостерігалася гендерна асиметрія участі чоловіків і жінок у спорті. Підвищення ролі жінок у спорті залишалося в числі пріоритетів спортивної політики протягом багатьох років. В останні роки у відсотковому відношенні жіноча олімпійська програма росте значно швидше, ніж чоловіча, що приводить до збільшення кількості жінок-учасниць Олімпійських ігор. Усе менше залишається національних олімпійських комітетів, що не мають жіночих команд. В останні роки в розв'язання питання доступу жінок до спорту досягнуті позитивні результати. Акцент у спортивній політиці переноситься тепер на полегшення доступу жінок до керівних позицій у спорті.

Враховуючи вище сказане, можна зробити певні висновки. Спорт можна розглядати як один з показників концепції «якості життя», тому що він виступає одночасно і способом поліпшення здоров'я населення, і індикатором матеріального благополуччя. Також спорт може слугувати індикатором якості життя як окремої людини, так і певних соціальних груп і навіть того або іншого суспільства в цілому, допомагати виявляти певні види соціальних нерівностей. Спорт здатний деякою мірою долати певні види соціальних нерівностей, поліпшуючи тим самим якість життя значної кількості людей.

Соціальний вплив фізичних занять на стан здоров'я молодого фахівця

Х.М.Мірошніченко, ст. гр. БП-09-2

Ю.А.Трохименко, викл. Кіровоградський національний технічний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності.

Перед вищою школою стоїть задача корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і фізичного виховання майбутніх фахівців.

У нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвитої особистості випускника вузові з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності.

Рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати вільний година. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності. Фізична культура і спорт отут займають важливе місце. Тому що фізична культура - це здоров'я.

В даний час з'явився цілий ряд професій, зв'язаних із обмеженням рухів. Рухова гіпокінезія є причиною порушень фізіологічних ритмів в організмі. Слід зазначити, що одночасно з тривалим обмеженням рухів, зростає схильність людини різноманітним стресовим факторам. Вчені в області фізіології вважають, що цьому може протистояти