

УДК 796

Данильченко С.І.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА СПОРТ, ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВІЙНИ

Фізична культура і спорт, фітнес, рекреація та реабілітація можуть стати ефективними інструментами відновлення населення України після війни, сприяючи фізичній та психологічній реабілітації, соціальній інтеграції та підвищенню якості життя. Стан здоров'я нації є основою економічного, соціального та культурного розвитку країни. Однак, на жаль, сьогодні сфера фізичної культури та спорту в Україні знаходиться в складному стані.

Однією з основних проблем є недостатнє фінансування. Більшість державних закладів фізичної культури та спорту мають обмежені бюджетні кошти. Це призводить до недостатньої розвиненості інфраструктури, недостатньої кількості тренерів та інструкторів з фізичної підготовки.

Ще однією проблемою є відсутність ефективної системи управління та організації. Недостатня координація між різними рівнями управління, відсутність відповідальності, недостатня підтримка науково-дослідної роботи та недостатня взаємодія між державними та приватними організаціями ускладнюють розвиток цієї сфери.

Також важливою проблемою є низький рівень фізичної активності населення, що призводить до різноманітних захворювань та зменшення продуктивності праці.

Відновлення після війни є складним та тривалим процесом, але спорт може допомогти в цьому процесі, зокрема шляхом створення сприятливих

умов для фізичної та психологічної реабілітації та підтримки здоров'я населення. Фізична активність може покращити фізичний стан населення, знизити ризик хвороб та підвищити загальний рівень життя. Взаємодія між людьми в спортивних командах або клубах також може сприяти соціальній інтеграції та підвищенню самооцінки.

Для підвищення фізичної активності населення потрібно забезпечувати доступ до спортивних майданчиків та тренувальних залів для населення, в тому числі і для дітей. Також важливо організовувати масові спортивні заходи, які б стимулювали людей до фізичної активності, наприклад, спортивні фестивалі, турніри, змагання, та інші заходи, які були б доступні для різних вікових та соціальних груп.

Крім того, спортивні програми можуть бути використані, як інструмент соціальної реабілітації для ветеранів та людей, які постраждали від війни, допомагаючи їм повернутися до нормального життя. Розширення доступу до фітнесу та рекреації може також сприяти підвищенню якості життя населення та підтримці їх здоров'я.

Для ефективного розвитку сфери фізичної культури та спорту в Україні необхідно враховувати міжнародний досвід та кращі практики управління спортивними об'єктами та організації спортивних заходів. Також важливо залучати до розвитку цієї сфери бізнес-структури, оскільки вони можуть стати важливими інвесторами та спонсорами у забезпеченні здорового способу життя населення.

Важливо також забезпечити розвиток інфраструктури в містах та регіонах. Наприклад, будівництво спортивних комплексів, стадіонів, басейнів, велодоріжок, спортивних майданчиків та інших об'єктів може значно покращити умови для занять спортом та фізичною активністю.

Зокрема, важливо забезпечити розвиток спортивної інфраструктури в сільській місцевості, де доступ до спортивних майданчиків та тренувальних залів може бути обмеженим. Це може сприяти збільшенню рівня фізичної активності населення в сільських регіонах. Для успішної реалізації таких програм потрібна відповідна інфраструктура та доступність спортивних майданчиків, клубів, залів та тренерів, що може вимагати інвестицій з боку держави та приватного сектору. Також важливо забезпечити доступ до спортивних програм та ресурсів для всіх верств населення, зокрема ветеранів та людей з обмеженими можливостями.

Окрім того, спорт може відігравати важливу роль у формуванні національної ідентичності та зміцненні національної єдності країни. Спортивні змагання та заходи можуть стати майданчиком для спілкування та взаємодії різних груп населення, зокрема між різними регіонами та етнічними групами, сприяючи побудові спільної культури та ідентичності.

Україна має потенціал стати країною, де розвиток сфери фізичної культури та спорту буде одним з головних пріоритетів у державній політиці. Однак, щоб досягти успіху у розвитку сфери фізичної культури та спорту, необхідно забезпечити реалізацію цих стратегічних планів на місцевому рівні.

Крім того, важливо забезпечити розвиток спортивної інфраструктури та підвищення якості навчання та тренувань у спортивних закладах.

Також важливо звернути увагу саме на розвиток сфери фітнесу, рекреації та фізичної реабілітації. Заняття фітнесом та рекреаційними видами спорту можуть бути доступними для широкого кола населення, що сприятиме поліпшенню здоров'я та зменшенню ризику розвитку хвороб, пов'язаних з низькою фізичною активністю.

Фізична реабілітація може допомогти відновити здоров'я після травм та хвороб, а також покращити фізичну форму людей з обмеженими можливостями. Для розвитку цієї сфери необхідно забезпечити створення спеціальних закладів, обладнаних сучасними медичними та спортивними пристосуваннями, а також залучити кваліфікованих медичних працівників та тренерів.

Також важливо враховувати потреби різних груп населення та розвивати інклюзивний підхід до фізичної культури та спорту. Наприклад, необхідно створити умови для занять спортом для людей з інвалідністю та підвищувати рівень доступності для цих груп населення.

Таким чином, розвиток фізичної культури та спорту, фітнесу, рекреації та реабілітації може бути важливим інструментом відновлення населення України після війни, покращення їхнього фізичного та психологічного здоров'я, соціальної інтеграції, підвищення якості життя та загалом, потребує комплексного підходу та підтримки різних сфер життєдіяльності. Важливо забезпечити достатнє фінансування, розвивати науково-дослідну базу, підвищувати кваліфікацію тренерів та спеціалістів, забезпечувати належний рівень матеріально-технічної бази, пропагувати здоровий спосіб життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ганусевич І.В. Оздоровча рекреаційна програма для ветеранів АТО: підвищення ефективності діяльності в умовах застосування інноваційних технологій. / І.В. Ганусевич, В.В. Черепанов, І.Б. Вікторова // Олімпійський спорт і спортивний туризм. 2018, Вип. 22, – С. 73-82.

2. Романчук В.П. Фізичне виховання та спорт як засіб реабілітації ветеранів війни. / В.П. Романчук, І.Г. Васильченко, Л.Ю. Кононенко // Військово-медичний журнал. 2016, Т. 337, № 1, – С. 69-75.

3. Warburton D.E. Health Benefits of Physical Activity: A Systematic Review of Current Systematic Reviews. / S.S. Bredin., D.E. Warburton // Current Opinion in Cardiology. 2017, Vol. 32, No. 5, С. 541-556.

4. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva, Switzerland: WHO, 2018. – C. 7-12, 23-25.