

УДК 796.035

Захарова О.М.¹, Сметанін С.В.², Зик Ю.О.³

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-129 НУ «Запорізька політехніка»

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО І СТАРШОГО ВІКУ

Серед багатьох сфер людської діяльності чільне місце посідає фізична культура. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» 2010 року у Статті 1 вказується, що: «Фізична культура – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація».

З урахуванням вимог сьогодення до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» 2010 року було внесено зміни – Закон України від 17 вересня 2020 року № 910-IX «Про внесення змін до деяких законів України щодо сприяння розвитку фізичної культури і спорту», в яких було визначено, що «масовий спорт (спорт для всіх) – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей під час їх дозвілля для зміцнення здоров'я».

З огляду на те, що проведення різних масових фізкультурно-спортивних заходів сприяє популяризації цінностей фізкультури і спорту, підвищення ефективності використання можливостей фізичної культури і спорту в зміцненні здоров'я, особливо здоров'я осіб похилого і старшого віку, було прийнято Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». Серед задач, які були визначені в даному наказі, розглядається: «сприяння реалізації державної політики та програм з питань розвитку фізичної культури», а також «організація та проведення на загальнодержавному рівні фізкультурно-оздоровчої діяльності».

У 2016 р була схвалена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42/2016 Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» з метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність.

Отже, на законодавчому рівні було підтверджено, що для громадян,

зокрема для людей похилого і старшого віку, одних з найбільш численних верств населення сучасної України, заняття фізичною культурою і спортом є найважливішою умовою підтримки інтересу до життя, збереження і зміцнення здоров'я, продовження активного і творчого довголіття. На жаль, держава не створює умов для занять літніх людей оздоровчою фізичною культурою.

Не набув поширення позитивний досвід розвитку в ряді регіонів мережі лікарсько-фізкультурних диспансерів та фізкультурно-оздоровчих центрів для літніх людей, груп загальної фізичної підготовки, фізкультурно-оздоровчих клубів за місцем проживання.

Однак науково доведено, що в похилому і старшому віці необхідно розвивати всі рухові якості на фоні обмеження швидкісних вправ. Особливо актуальним постає це питання в останні роки у зв'язку з пандемією, пов'язаною із захворюваннями на COVID-19 та постійно діючим карантинном. Складна ситуація, яка склалася не тільки в Україні, але й у всьому світі, вимагає посиленої уваги до розробки та впровадження фізкультурно-оздоровчих програм та шляхів їх впровадження для осіб літнього віку.

Отже, для вирішення такого складного, але вкрай важливого питання, можна рекомендувати наступні заходи з розвитку фізичної культури і спорту для людей похилого і старшого віку:

- активно використовувати існуючі спортзали на базі закладів освіти та за місцем проживання для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми похилого і старшого віку;
- розширювати мережу спеціалізованих клубів і створювати комплексні установи з одночасного охоплення послугами різних категорій населення (літні люди, інваліди, діти і т. д.);
- розробити спільно з органами соціального забезпечення та охорони здоров'я комплекс заходів по залученню людей похилого і старшого віку в активні заняття фізичною культурою і спортом;
- широко використовувати засоби фізичної культури і оздоровчих технологій в практиці роботи санаторно-курортного комплексу;
- розробити систему спортивних змагань серед осіб літнього віку;
- забезпечити доступ людей похилого і старшого віку до отримання фізкультурного освіти;
- розробляти і впроваджувати спеціальні фізкультурно-оздоровчі програми і технології для даної вікової категорії.