

Посашкова Д. С.

Здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
навчально-науковий інститут менеджменту і маркетингу

Науковий керівник: Кравченко О. С. старша викладачка
кафедра здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

ЗМЕНШЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УКРАЇНЦІВ. ЯК ВИКОРИСТАННЯ ДОСВІДУ ПІВДЕННОЇ КОРЕЇ МОЖЕ ЗМІНИТИ СИТУАЦІЮ

Наразі, у часи цифровізації та роботизації, у всьому світі гостро постає питання зниження фізичної активності населення. Зокрема невтішні показники мають українці (особливо на територіях поблизу ведення бойових дій), рухову активність яких обмежує повномасштабна війна. Важливо досліджувати такі проблеми, щоб завчасно передбачити негативні наслідки та запобігти їм. У вирішенні цього питання можна скористатися досвідом інших країн. У цьому дослідженні пропонуємо познайомитися з підходом жителів Південної Кореї до фізичної активності як альтернативі ставлення українців до неї.

Мета та завдання дослідження: аналіз причин та наслідків слабкої фізичної активності громадян України (зокрема мешканців прифронтових територій) та виявлення способів усунення небезпеки для здоров'я співвітчизників.

Матеріали дослідження: інтернет-ресурси, газети, накази Міністерства охорони здоров'я України.

Методи дослідження: аналіз (оскільки для вирішення проблеми слід спершу зрозуміти її особливості), порівняння (оскільки завдяки цьому методу можна виявити відмінності, які й призводять до проблем в одного з об'єктів, які були представлені для порівняння), узагальнення (оскільки слід визначити, чи запропонований метод буде дієвим в даній ситуації, чи ні).

Рухова активність завжди була одним із ключових факторів, який визначає стан як фізичного, так і психологічного здоров'я людини. Помірна фізична

діяльність, наприклад, прогулянки та активне дозвілля на свіжому повітрі (бадмінтон, теніс, ігри з м'ячем, тарілкою фрісбі тощо) має бути невід'ємною частиною розкладу дня кожного. Вона допомагає знизити високий артеріальний тиск, контролювати вагу, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, інсульту, діабету 2 типу; зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває координацію руху та зміцнює загальний тонус організму, знижує ризик виникнення депресії та зниження розумових здібностей, а також покращує загальне самопочуття [1].

Дослідження показують, що фізичні вправи також можуть короткостроково покращувати пам'ять [2]. Відомо, що систематичні заняття спортом дисциплінують та укріплюють дух.

Зменшення рухової активності українців у 20-х роках XXI століття пов'язано:

– по-перше, глобальною тенденцією до її скорочення в умовах цифровізації, коли люди все частіше надають перевагу пасивному фізичному відпочинку: перегляд соціальних мереж, фільмів, телевізійних програм тощо;

– по-друге, різке зменшення фізичної активності населення на більшості території всієї Землі починаючи з 2019–2020 років спричинила коронавірусна хвороба;

– по-третє, визначальним чинником для нашої держави також є соціально-політична ситуація в країні, а саме повномасштабна війна в Україні.

Наслідками усіх цих факторів стали критично понаднормові показники часу, проведеного українцями, зокрема освітянами, за гаджетами. Особливо це стосується територій, де триває дистанційне навчання. Науковці радять дорослим проводити за комп'ютером не більш ніж три години, у той час як наразі діти вчать, виконують домашні завдання та відпочивають з використанням мобільних пристроїв у рази більше. У 10–11 класах зазвичай учні кожен день з понеділка по п'ятницю мають по сім уроків. Отже, для синхронного чи асинхронного опрацювання навчального матеріалу за допомогою комп'ютера витрачається приблизно $7 \times 45 = 315$ хв, тобто 5,25 год. Ще декілька годин учень проводить за гаджетами з метою виконання домашніх завдань та, очевидно,

відпочинку. В 11 класі багато учнів активно готуються до іспиту, НМТ (національного мультипредметного тесту), для чого також активно використовують комп'ютери та телефони. Тож загальний час користування мобільними пристроями неповнолітніми перевищує норми для дорослих десь у три рази. У містах України, де відбувається дистанційне навчання, рухова активність також зменшується через відсутність необхідності добиратися до закладів освіти та повертатися із них додому, переходити по кабінетах та виходити із класів на час перерви тощо. Великою проблемою є проведення занять фізичної культури або фізичного виховання. Багато вчителів та викладачів проявляють лояльність та не змушують учнів вмикати камери для перевірки виконання ними фізичних вправ, тож зрозуміло, що деякі учні не дотримуються академічної доброчесності та під час уроків фізичної культури займаються своїми справами. Водночас, для отримання оцінок освітяни зазвичай мають записувати відео з виконанням певних вправ, тож все ж заклади вищої освіти хоча б мінімально стимулюють здобувачів вищої освіти до рухової діяльності. На нашу думку, слід звернути особливу увагу на те, що близько половини завдань з фізичної культури або фізичного виховання – це опрацювання теоретичного матеріалу чи тести. Особисто ми вважаємо, що такий вид роботи треба зменшити, додавши більше рухової активності.

Рухова активність усіх груп населення України також скоротилася через те, що стає все складніше підтримувати соціальні зв'язки та зустрічатися зі знайомими. «ВВС Україна» повідомляє, що близько 10,1 млн (3,6 млн внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та 6,5 млн осіб, які виїхали за кордон [3]) наших громадян покинули постійне місце проживання з початку повномасштабного вторгнення. Отже їхні родичі та близькі замість фізичної зустрічі мають використовувати месенджери для спілкування.

Цікавим є ставлення до фізичної активності в Південній Кореї, і ми вважаємо, що українцям в умовах війни було б доречним звернути увагу на його загальні аспекти. В «країні ранкового спокою» заняттям фізичного виховання не надають важливого значення [4], і в багатьох навчальних закладах не вистачає

навіть базового спортивного інвентарю. У той же час їхня культура змушує приділяти велику увагу зовнішньому вигляду. Саме усвідомлення кожного індивіда необхідності заняття спортом і спричинює великий відсоток рухової активності в житті корейців. У зв'язку з географічними особливостями популярністю в їхній країні користується підйом в гори. Є багато спеціально облаштованих маршрутів, якими можна безпечно підніматися вгору, а також в державі наявна велика кількість велосипедних доріжок та тренажерних майданчиків для загального користування. На нашу думку, саме до такого рівня розуміння важливості занять спортом та поваги до них мають прагнути українці. У навчальних закладах на заняттях основ здоров'я та фізичної культури важливо наводити чіткі факти для учнів з метою переконання у тому, що фізична активність є визначальною для їхніх стану здоров'я, гарного самопочуття і високої продуктивності. У той же час підвищенню рухової активності людей має сприяти влада за допомогою встановлення у населених пунктах безкоштовних у використанні спортивних майданчиків, а також облаштуванню парків із багатою зеленню. Для пропагування здорового способу життя може також бути використана соціальна реклама.

Результати дослідження: дослідження показало, що на фізичну активність громадян України негативно впливають численні фактори. Серед них дистанційне навчання, неправильна організація освітнього процесу з фізичної культури та фізичного виховання, вимушена комунікація з близькими не у вигляді активного відпочинку, а у вигляді розмов з використанням мобільних пристроїв; глобальна тенденція до надання переваги пасивному відпочинку тощо.

Висновки. Соціальна та політична ситуації в Україні значно обмежують можливості громадян для збільшення рухової діяльності, але в той же час не повністю скасовують їх. Ключовим способом вирішення цієї проблеми є усвідомлення громадянами важливості занять фізичною активністю, а не насильне нав'язування культури спорту. Це може бути досягнуто завдяки збільшенню кількості якісних лекцій із цієї проблеми в навчальних закладах, соціальній рекламі та розширенню державою мережі спортивних майданчиків, велосипедних

доріжок тощо. Українцям слід звернути увагу на досвід Південної Кореї, де не стандарти встановлені владою, а саме норми культури регулюють активну діяльність мешканців країни. Добровільне бажання підтримувати фізичну форму – це найсильніша мотивація для збільшення відсотку рухової активності в житті людини.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: у зв'язку з повномасштабним вторгненням російської федерації в Україну, факторів, які впливають на зменшення показників рухової активності громадян держави, може бути в рази більше, ніж здається на перший погляд. І кожний із чинників вимагає знаходження способу позбавитися нього. Тож у подальшому може бути розглянуто приклади правового врегулювання таких ситуацій в інших країнах світу чи досліджено культурні особливості ставлення до фізичної діяльності в різних регіонах планети, щоб у подальшому застосувати їхній досвід для вирішення даного питання в Україні.

Список використаної літератури:

1. Переваги фізичної активності. Обираємо активний та здоровий спосіб життя. *Офіційний веб-сайт Міністерства охорони здоров'я*. URL: <https://moz.gov.ua/uk/perevagi-fizichnoi-aktivnosti-obiraemo-aktivnij-ta-zdorovij-sposib-zhittja#!> (дата звернення: 13.10.2024)
2. Hogan, C. L., Mata, J., Carstensen, L. L. Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and Aging*. 2013 June ; 28(2): 587–594. doi:10.1037/a0032634.
3. Зануда А. Війна у цифрах: як за останній рік змінилися Україна та українці. *BBC Україна*. 23 лютого 2024.
URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cv28871qdv8o> (дата звернення: 13.10.2024)
4. Education in South Korea. Rozdil : Controversy and criticism. *Wikipedia*. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/Education_in_South_Korea#cite_note-99