

Лекція 4. Проблеми низького рівня фізичної активності населення.

Штучний інтелект, який зараз в тренді, відповідає на це питання однозначно і безапеляційно: **ЛІНЬ!!!**

Спробуємо дещо виправдати пересічного українця, порушивши кілька питань цієї проблеми:

1. Економічні чинники.
 2. Низький рівень пропаганди здорового способу життя і впливу рухової активності на здоров'я, як фізичного, так і психологічного.
 3. Реформи в галузі мають як прогресивний характер, так і суперечливі наслідки.
 4. Наслідки технічного прогресу: гіподинамія і інноваційні можливості в сфері фізичного виховання і спорту.
 5. Ентузіасти і пропагандисти фізкультурного руху.
1. З отриманням незалежності у 1991 р. і впродовж першого десятиліття існування молоді незалежної держави, в наслідок переходу на нові форми економічного господарювання, виникла глибока економічна криза, яка зумовила кризові явища і в національній системі фізкультурного руху:
- за браком коштів значно погіршилося матеріально-технічне забезпечення;
 - значна кількість спортивних споруд занепала або їх передано в приватні структури і вони використовувалися не за призначенням;
 - в наслідок скрутного матеріального становища зменшувався кадровий потенціал, що призвело до згортання спортивної роботи серед населення, трудових колективів тощо;
 - через матеріальну скруту виник прошарок «човників» і «заробітчан», в якому опинилися представники абсолютно всіх верств населення (незалежно від соціального статусу), що зумовило появу «кинутих дітей».

В наслідок всього цього відбулися значні зміни у суспільній свідомості, зріс пріоритет матеріального благополуччя над здоровим способом життя, зник попит на заняття спортом!

Наслідки переходу на рейки «ринкової економіки» в галузі фізичної культури розглядалися в попередніх лекціях, але основного удару було завдано соціальному престижу здоров'я: значно зросла частота серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань серед дорослого населення, знизився імунітет і до інфекційних захворювань, майже вдвічі збільшилась чисельність

учнівської та студентської молоді, віднесеної до спеціальної медичної групи.

Хочу особливо зупинитися на періоді «човнярства». В силу економічних труднощів, коли не виплачувалась зарплата або вона була така мізерна, що українці (від комунальних робітників до академіків) змушені були якимось чином забезпечувати свої родини. У вільний від основної, але не завжди оплачуваної, роботи люди торгували по обидва боки рідного кордону. Своїх дітей при цьому лишали на пристарілих родичів і це в кращому випадку, бо до «човнярства» могли бути залучені не тільки батьки, а й діди з бабами. Ось так і виникло покоління «кинутих дітей» (за моєю версією). Спокутувати свою відсутність поряд з дитиною під час зростання і розвинення стало «природньо» закиданням її модними речами і іграшками, а з розвиненням технічного прогресу – гаджетами. В результаті було втрачене сімейне виховання, а його функції (за замовчанням) було покладене на освітні заклади, де працювали такі самі «напівголодні» викладачі в умовах відсутності або постійної зношуваності спортивного інвентарю і обладнання. В таких умовах змотивувати молодь до рухової активності було вкрай складно. Натомість у неї (молоді) з'явилися інші зацікавлення і «проблеми»: хизування один перед одним, а іноді перед викладачами «своїми цінностями». Так звані «мажори» знівельовували позитивний педагогічний вплив, зухвало принижуючи гідність своїх викладачів-«жебраків» в усіх сферах освіти. Викладачі фізкультури, можливо, були трохи в більшій повазі за рахунок своїх фізичних кондицій і наявності яскравої спортивної біографії. Противагою «мажорам» стали малозабезпечені підлітки, які гуртувалися у дворівні команди і намагалися опанувати різні види бойових мистецтв під керівництвом когось із дорослих або самотійно, надивившись фільмів. У лихі 90-ті такі «бригади» залюбки брали під своє крило бандитські угруповування і використовували їх як рушійну силу такого ганебного явища того часу як рекет. З сумом маємо визнати, що очільниками рекетирських угруповань стали відомі в минулому спортсмени! До речі, вони дбали про гарний фізичний стан свого «війська», тому фізичній підготовці «биків» приділялася значна увага.

2. Одним з негативних наслідків переходного періоду стало **невігластво** значної частини населення в питаннях здорового способу життя і впливу рухової активності на стан і якісні показники життя пересічного українця. Причинами можуть виступати:
 - недостатній рівень теоретичних знань щодо цінностей здорового способу життя, отриманих на різних етапах навчання і в різних закладах освіти;

- надзвичайно низька роль наочної агітації та таких виховних форм як тематичні лекції і вечори;
- суто розважальний або спортивний зміст матеріалів у ЗМІ.

Теоретичні знання щодо користі рухової активності діти мають отримувати ще змалечку, починаючи з дитячого садочка під час активних ігор, в школі – не тільки на уроках з фізичної культури, а й на уроках природознавчого спрямування (біологія, хімія, фізика тощо). Так має формуватися уявлення про цінність здорового способу життя.

Стосовно ролі наочної агітації взагалі вимушена зауважити, що її взагалі не видно. Навіть інформацію стосовно шкільних заходів на кшталт «Мама, тато, я – спортивна ми сім'я» батьки отримують або в усній формі від самої дитини, або в останні «діджиталізовані» часи – в батьківських групах в месенджерах. Що стосується лекцій або семінарів, вебінарів, то ця інформація навіть в професійно-орієнтованих колах розповсюджується через поштові скриньки (часто як спам).

За всіх вад радянського періоду змушена все ж таки визнати, що з агітацією взагалі і агітацією за активний спосіб життя в той період все було на вищому рівні: афішні тумби(стенди) ніколи не були порожніми, на них постійно оновлювалася інформація щодо прийдешніх заходів(культурних, спортивних, інформативних). До речі, у той період було дуже поширено читати курси ознайомчих лекцій на різноманітні теми. Не обтяжуючи професійною термінологією, лектори розширяли світогляд всіх бажаючих. За тих же часів проводилося дуже багато різноманітних спортивних і «біля спортивних» розважальних заходів, які як раз мали на меті популяризацію рухової активності у житті «будівника комунізму» - продуктивного працівника і вправного свідомого захисника Вітчизни.

На жаль, в Україні до сьогодні не налагоджено популяризацію ідеї здорового способу життя. Засоби масової інформації, керуючись економічними чинниками, соціальну рекламу стосовно переваг оздоровчої рухової активності майже викоренили зі свого етеру, або винесли його за лаштунки комерційно привабливого часу. Провідні канали в новинах мають спортивну рубрику, а прайм-тайм стали використовувати для трансляцій великих, значущих спортивних подій (частіше за всіх ігор – футболу, боксу, Олімпійських ігор, Чемпіонатів, Кубків Європи та світу). Створилися навіть декілька суто спортивних каналів, де транслюються змагання різного гатунку з різноманітних (навіть малознайомих для українців) видів спорту. І це все було б непагано, якщо б не було втрачено інтересу до фізичної культури і спорту у декількох поколінь. Реклама спортивних товарів цікавить пересічного глядача з огляду на яскравість, естетичність, «брендовість», а не - функціонал.

Крім того, комерціалізація спортивного сегменту призвела до таких вкрай негативних наслідків, як гіподинамія і ігроманія:

навіщо відвідувати стадіони, особливо у холодну пору року, якщо можна зробити ставку через інтернет і під пивко або попкорн сидіти в комфорті вдома перед телевізором?!

Реклама спортивних ставок є дуже поширеною. І дарма, що вона є частиною ігрового бізнесу! До речі, багато ігроманів розпочинали з невеликих безневинних прогнозів щодо результатів окремих матчів, боїв тощо.

Українське суспільство не розглядає фізичну культуру і спорт як дієвий засіб оздоровлення нації, організації дозвілля молоді та інших суспільних груп. Витрати українців на алкоголь та тютюн у десятки разів перевищують витрати на заняття спортом.

В результаті: лише 10 % населення України віком від 16 років охоплено регулярною спортивною діяльністю. Ще 10% наших співвітчизників мають випадкові або епізодичні заняття. Фізична пасивність характерна для більшості людей працездатного (84-86 %) та похилого віку (95-97 %).

Анкетування чинників, які впливають на стан здоров'я військовослужбовців, призовної та допризовної молоді показало, що ставлення до занять фізичною культурою і спортом як фактора зміцнення і збереження здоров'я різняться: 73,38 % військовослужбовців контрактної служби, 81,74 % офіцерів та 78,32 % офіцерів вищого командного складу відносять фізкультурно-спортивні заходи до таких, які мають *«надзвичайний вплив»* і *«впливають»* на здоров'я.

Проте, серед призовної молоді (62,14 %) і військовослужбовців строкової служби (63,01 %) *кожний четвертий вважає, що заняття фізичною культурою і спортом не впливають на стан здоров'я*

3. Протягом останніх десятиліть державою зроблено вагомі кроки в напрямку становлення та розвитку національної системи фізичного виховання. Урядом розроблено та запроваджено в дію систему регулювання сфери спорту, забезпечено її нормативно-правову базу, проведено низку заходів щодо створення матеріально-технічної бази, науково-методичного забезпечення, упроваджено національні програми розвитку фізкультурно-спортивного руху тощо.

Зокрема, у рамках виконання національної програми розвитку фізкультурно-спортивного руху державою вживаються заходи щодо покращення ситуації з підвищення рівня та якості фізичного виховання населення.

У країні спостерігаються позитивні приклади адаптування сфери фізичної культури та спорту до ринкових умов та підвищення ролі громадськості. У цьому сенсі характерним стало створення приватних спортивних клубів, фітнес-центрів, громадських спортивних організацій, які діють на принципах самоокупності.

Певні вдосконалення відбулися й у сфері нормативно-правового забезпечення. Укази та розпорядження Президента, постанови та розпорядження Кабінету Міністрів України регламентують діяльність у сфері фізичної культури і спорту відповідно до вимог.

В 1996р. було прийнято Постанову Кабінету Міністрів України «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», де у першому пункті розробленого положення було написано: «Державна система тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України є основою нормативних вимог до фізичної підготовленості населення як критерію фізичного здоров'я, життєдіяльності, здатності до високо-продуктивної праці та захисту Батьківщини». Ця Постанова практично відтворювала основні засади комплексу ГПО(рос.- ГТО), який зберігав свою значущість в освітній системі незалежної України з 1991р. Таким чином, *фізична підготовка*, яка була фундаментом у конструкції спортивної системи/парадигми фізичної культури Радянського Союзу, наслідувалась новоспеченою українською освітньою системою.

Цими тестами користувалися трохи більше десяти років. Потім засоби масової інформації активно почали роздмухувати «інсайдерську» інформацію стосовно летальних випадків на заняттях з фізичної культури(незалежно від того займалася дитина фізичними вправами чи просто сиділа на лавці із звільненням від навантажень) – приклад антиреклами рухової активності, взагалі дуже схожий на «замовлення»... Основними ж причинами смертей під час уроків називали заважкі контрольні нормативи, які були складовою навчальних програм до 2008 р.

5 листопада 2008 р. Кабінет Міністрів України видає постанову № 992 «Про визнання такою, що втратила чинність, постанови Кабінету Міністрів України від 15 січня 1996 р. № 80 «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», чим було завдано серйозного удару по *фізичній підготовці* «як конструкту в архітектоніці системи фізичної культури/фізичного виховання незалежної України». Ця постанова запустила ланцюгову реакцію у вигляді різних програмно-нормативних документів, зокрема рішення колегії МОН, МОЗ, Міністерства сім'ї, молоді та спорту України відносно реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України. Чиновники пішли

найлегшим шляхом, прийняли суто політичне рішення і просто відмінили нормативи, які були гарантією наявності фізичної підготовки у фізичній культурі, тобто «спилиали гілку, на якій сиділа фізкультура»! Наслідком чого у закладах вищої освіти фізична підготовка теж стала спрощуватись аж до того, що фізичне виховання опинилось у факультативах.

Таким чином фізична культура, втративши свою фундаментальну основу, а не один із складників (як дехто вважає), - *фізичну підготовку/підготовленість*, втратила основний критерій своєї ефективності, чим пояснюється і вкрай низька її спроможність вирішувати соціальне завдання у формуванні чи підвищенні рівня здоров'я, що відгукнулося негативними наслідками як для громадян, так і для держави в цілому.

Реальні загрози суверенітету України і потреба захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, які постали перед українцями із 2014 р., оголили всю недалекоглядність державного управління сферою «фізична культура і спорт».

Статистика показала, що «кількість визнаних придатними до військової служби зменшилась з 49 % до 37 % і 32 % протягом 3, 4 і 5-ї хвили мобілізації відповідно, а кількість визнаних непридатними до військової служби в мирний час, обмежено придатними у воєнний час і непридатними з виключенням із військового обліку збільшилась з 21 % до 26 % і 26 % та з 2 % до 3 % і 3 % протягом 3, 4 і 5-ї хвилю мобілізації відповідно».

Підготовка допризовників до строкової військової служби є комплексною й обов'язково включає фізичну підготовку та лікувально-оздоровчу роботу. Сьогодні відмічаються негативні показники стану здоров'я підлітків та, зокрема, зниження придатності до військової служби.

Ученими встановлено, що однією з причин погіршення стану здоров'я призовних контингентів є незадовільна робота із їх оздоровлення. Не сприяє цьому і відсутність ефективної програми для залучення до здорового способу життя вразливішої частини населення України, якою є молодь 15–24 років.

Військовий конфлікт на території України поставив на порядок денний питання побудови ефективної системи фізичної підготовки як чинних військовослужбовців, так і придатної до служби в Збройних силах України молоді. Успіх у результатах бойових дій значною мірою залежить від фізичного стану військовослужбовців, основними складовими якого є фізичний розвиток та фізична підготовленість.

Чиновники «згадали» про фізичну культуру/ фізичне виховання і було прийнято Постанову Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015

р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». Мета його обґрунтовується таким чином: для «визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції».

Із операції формальної логіки випливає, що у 2008 р. нормативи скасовуються із метою збереження здоров'я, а в 2015 р. впроваджуються для покращення здоров'я!...

Наслідки від скасування державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України спричинило девальвацію фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України та відобразилось негативно на фізичному стані громадян і, зрештою, на обороноздатності держави. Фактично відбулось порушення Закону України «Про військовий обов'язок і військову службу», яким здійснюється правове регулювання відносин між державою і громадянами України у зв'язку з виконанням ними конституційного обов'язку захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України, а також визначаються загальні засади проходження в Україні військової служби. Відповідно до ст. 1 п. 3, підготовка громадян до військової служби є військовим обов'язком громадян України. У ст. 8 – Підготовка до військової служби – фізична підготовка є складовою частиною багатогранної підготовки до військової служби. Стаття 12 п. 2 цього Закону говорить: «Фізична підготовка допризовників та призовників організовується у вищих, професійно-технічних, загальноосвітніх та позашкільних навчальних закладах, спортивних товариствах і клубах за програмою курсу фізичної культури центральними органами виконавчої влади, що реалізують державну політику у сферах освіти, фізичної культури та спорту».

4. Технології проникли в усі сфери нашого життя, в тому числі в спорт, де допомагають і професійним спортсменам, і любителям.

Спортсмени впритул підійшли до межі природних можливостей людини. Проте вони продовжують ставити нові рекорди та досягнення – в цьому їм допомагають технології. З ними вони можуть ефективніше тренуватись, безпечніше досягати нових висот, швидше відновлюватись після травм та почувати себе комфортніше на змаганнях.

Це не лише гаджети та обладнання, з яким спортсмен виступає на змаганнях. Це нові засоби фіксації результатів та відеозйомки

спортивної події для точнішого визначення її фіналу суддями, або для корегування якихось зафіксованих похибок в тренувальному періоді.

За допомогою сучасних відеокамер та програмного забезпечення судді можуть не лише повторно переглянути спірний момент на екрані. Тепер вони моделюють його мить за миттю та можуть подивитись на політ шайби чи м'яча з будь-якого ракурсу.

Спортивний інвентар та форма сучасних атлетів теж розробляються з використанням останніх комп'ютерних моделюючих технологій (кросівки, купальники, тенісні ракетки тощо).

Технології роблять спорт менш травматичним: завдяки системам моніторингу медици в реальному часі отримують дані про здоров'я спортсменів.

Багато з того, що винаходять для спортсменів, у більш спрощеному і менш вартісному вигляді згодом входить в користування звичайних людей: пульсометри, крокоміри, фітнес-браслети, екшн-камери, термобілизна тощо.

Про негативні наслідки технічного прогресу у вигляді телекомунікаційних продуктів ми вже трохи проговорили (трансляції спортивних подій по телевізору у поєднанні зі шкідливими звичками).

Досить спірне питання стосовно шоу «Зважені та щасливі»: чого більше - користі в плані пропаганди здорового способу життя чи шкоди від екстремального схуднення.

Чудово про медіа-світ сказав О.Педан: «В Україні не заходять соціальні проекти, адже це комерційна сфера. Ми робимо те, що хоче бачити глядач, наші головні критерії оцінки – рейтинги».

Що стосується мобільних телефонів: тут теж як у палки – два кінця! З одного боку – можливість спілкуватися, розвиватися, а з іншого – залежність від соцмереж, що тягне за собою всю ту ж гіподинамію, погіршення зору, мозкову перевтому.

5. За останні роки в Україні дещо стало змінюватись в системі фізичної культури. У великих містах активніше, в малих повільніше. Майданчики, як мінімум, відреставрували. З'являються антивандальні тренувальні комплекси при школах і в паркових зонах. Де-інде з'являються вело-доріжки і тропи теренкуру, майданчики Hip Park тощо.

Здавалося б, чого ще треба? А не вистачає зацікавленості в заняттях, бо не сформовано уявлення про здоровий спосіб життя і позитивний вплив на стан здоров'я, тобто і на якість самого життя!

Українці не надто старанно займаються спортом, проте вважають себе досить здоровими людьми. Про це свідчать результати

соціологічного опитування групи Research & Branding, повідомляє NewsNetwork.

А от за результатами досліджень компанії Durex українці не займаються фізкультурою і спортом, але секс у них – 108 разів на рік, пише тижневик «Коментарі:», який зробив спробу накреслити портрет українця, оперуючи мовою цифр в рубриці “Хто такі українці з точки зору соціології і статистики”.

Середньосвітовий показник при цьому становить 103 рази, а рекордсменами є греки - близько 138 разів на рік. Однак, як пише видання, за одним показником українці помітно вирвалися вперед. Як зазначено в дослідженні, проведеному фармацевтичною компанією Bayer Schering Pharma, українські чоловіки, що перейшли 30-річну межу, сексуально активніші, ніж європейці. У середньому, українці в цьому віці відводять на секс від чотирьох до 18 годин на рік. За оцінками сексологів, тривалість статевого акту в українських чоловіків після 30-ти становить від двох до десяти хвилин. І повторюється він приблизно двічі на тиждень. Європейцям того самого віку, за даними Bayer, вистачає лише одного разу на тиждень. Причому середня тривалість сексу в їхньому житті становить від двох до дев'яти годин на рік.

При цьому, українці, воліють не займатися фізкультурою і спортом, а дивитися у телевізорі, як це роблять інші.

Більшість громадян визнали, що за останній рік взагалі не займалися спортом на дозвіллі. Таку відповідь дали 63% опитаних. 35% респондентів розповіли, що хоча б раз займалися фізичними вправами. (Ця статистика має дещо позитивну динаміку за останнє десятиліття). При цьому люди не страждають від відсутності навантаження.

Майже дві третини громадян вважають, що перебувають у непоганій фізичній формі. Принаймні, опитані назвали стан свого здоров'я добрим з огляду на вік. Лише 30% респондентів виявились незадоволеними своїм самопочуттям. Проте *люди впевнені, що проблеми зі здоров'ям пов'язані не зі спортом, а з іншими факторами.*

Основними причинами поганого самопочуття назвали стреси і відсутність якісного лікування і медикаментів. Таку відповідь дали 40% опитаних. Третина респондентів пов'язує стан організму із проблемами довкілля. На спадковість нарікнув кожен десятий опитаний.

А ось ще дві поширені думки: «Люди мають городи, тримають свинок, качок, курей - то наш спорт» і «Спорт - це не здоров'я, а бізнес-проект».

Так, українці прагнуть бути у гарній спортивній формі (69% визнали це), але в цілому дві третини українців (66%) не займаються

фізкультурою і спортом. Кожен день займаються (8%), через день (5%), кілька разів на тиждень (11%) і менше разу на тиждень (9%).

Більше того, на запитання, про те, "Якими видами спорту Ви хотіли б займатися", 51% респондентів зазначив, що такого бажання у них немає взагалі.

Футболом і плаванням хотіли б займатися 10% опитуваних, фітнесом - 7%, велоспортом і легкою атлетикою - 4%, тенісом, боксом і волейболом - 3%, і по 2% - спортивною чи художньою гімнастикою, східними єдиноборствами, баскетболом, автогонками, фігурним катанням. Хотіли б робити зарядку чи займатися важкою атлетикою 1% опитаних.

У відповідь на тезу «Спорт - це не здоров'я, а бізнес-проект», хочеться розповісти про соціальний проєкт Олександра Педана і його спортивний рух «JuniorZ».

На початку грудня 2019р. Чернівці відвідав відомий телеведучий Олександр Педан. Шоумен провів тренінг із нових видів спорту для вчителів фізкультури. Зробив він це у рамках свого спортивного проєкту «JuniorZ». Олександр Педан вважає, що шкільна програма з фізкультури морально застаріла, тому вирішив змінити підхід до цього предмета.

Про мотивацію займатися соціальними проєктами та змінювати систему фізкультури:

в Україні не заходять соціальні проєкти, як це є на американському ринку. Там дуже багато так званих late night show, зав'язаних на тому, що комусь допомагають, та на американській мрії. Людям цікаво, як рятують песиків, як підтримують безхатьків, як після ураганів перебудовують будівлі всією громадою;

американці готові це дивитися, а українці, на жаль, ні. У нас забагато своїх проблем та інший рівень економічного розвитку. Люди настільки втомлюються, що, прийшовши додому, хочуть відволіктися, розважатися і не думати, дивлячись телевізор. А тут треба долучатися;

треба, щоб ти фінансово і морально дозрів до того, щоби допомагати. Після початку війни на Сході у нас активізувалася благодійність. Українці до цього вже готові морально, але не фінансово. Тому в нас не заходять соціальні телепроєкти;

захотілося зробити щось корисне не тільки для себе. Водночас я зрозумів, що на телебаченні мені це не вдасться, адже це комерційна сфера. Ми робимо те, що хоче бачити глядач, наші головні критерії оцінки – рейтинги;

а я хочу цим займатися, бо люди мене знають і багато хто дослухається. Наприклад, зранку я пробігся, виставив це у сторіз в інстаграм, і мені одразу прилітають коментарі: «О, круто, я теж побіжу» чи «Я давно хотів бігати і завтра таки це зроблю».

Тому подумав: а чом би й ні? Чому б не підбивати людей на здоровий спосіб життя? Далі склав до купи те, що я люблю – спорт і дітей. Мені цікавіше передавати свій запал дітям, тому що дорослих змінити важче.

Я зрозумів, що єдиний і правильний шлях – трохи змінити систему. Просто бігати і кричати: «Спорт – це круто» немає змісту, бо дітей саме слово «спорт» лякає. Вони мають займатися ним на уроках фізкультури. Держава за це платить, ми всі як платники податків виділяємо на це кошти. Чому їх не використовують належним чином? Чому пів класу сидить на лавці під час заняття? Зазвичай у кожній школі є десяток учнів, які їздять на всі змагання. Виходить, що фізкультура – для десятих? Це нечесно стосовно решти. Тому має бути більше видів спорту, де з'являтимуться нові таланти.

Я дійшов до висновку, що потрібно змінити систему фізкультури. Спочатку почав говорити про це вголос, потім зрозумів, що треба діяти. І розпочинати потрібно з учителів. Ми не можемо дати їм вищі зарплати, але можемо допомогти їм змінитися.

Про те, як працює спортивний рух «JuniorZ»

Проекту «JuniorZ» два роки. Ми вже були у 17 містах, у деяких – двічі. До Чернівців тільки тепер дісталися, бо з містом дуже незручне залізничне сполучення. Їхати потягом 12 годин, гірший транспортний зв'язок лише з Херсоном. Крім того, у вас невизначена ситуація з мером була – не розуміли, з ким домовлятися про наш приїзд.

У кожному місті ми збираємо всіх учителів фізкультури, які самі хочуть прийти, прагнуть змін – ми нікого не змушуємо. Я їм презентую нові для України види спорту. Конкретно у Чернівцях – чирлідінг, петанк, флорбол, фризбі, корфбол та бадмінтон. Розповідаю, як їх можна запроваджувати, доводжу, що це не важко, не страшно, що вчителі не такі вже й старі, що не потрібно довго перекваліфіковуватися. Потім проводжу практичні заняття, під час яких я декілька годин бігаю разом із ними, щоб показати, що я, непрофесійний спортсмен, можу це зробити. Далі ми домовляємося з міською владою, щоб купували необхідне спорядження для шкіл. А воно копійчане – до 10 тисяч гривень.

Потім отримуємо від учителів фідбек щодо того, які види спорту вони хотіли б запровадити у своїх школах. На місцях просимо представників федерацій детальніше ознайомити з кожним видом. Це все безкоштовно для вчителів. А ще через декілька місяців ми організуємо величезний спортивний фестиваль для дітей на стадіоні чи в манежі. Наступний етап – проведення шкільних ліг міста з нових видів спорту.

Здебільшого в усіх містах влада охоче йде назустріч, тому що для них це піар. Безкоштовно приїжджає Педан, із ним фотографуються, знімають відео. А от що відбувається далі – питання. Тому що не в усіх містах потім дотримуються своїх обіцянок. Зокрема в Одесі ми не можемо узгодити багато нюансів, у Сумах взагалі незрозуміло, з ким співпрацювати.

Всі кажуть, що проблема системи фізкультури у вчителях. Я розбиваю цей стереотип. Учителі хочуть змін, не всі, звісно, але такі є. Навіть 30-50% достатньо, бо починається «лавинний ефект». Якщо в одній школі ввели щось нове, то поганим буде директор сусідньої школи, який не схоче таких же змін.

Ми приїжджаємо за свої та партнерські гроші і ще й даруємо школі, в якій проводимо тренінг, спорядження на 10 тисяч гривень. Але далі закупівля інвентаря має бути за кошти міської ради. Я принципово не шукаю спонсорів для цього. Тому що один раз закупимо, через рік-два воно зіпсується — і хто далі буде його оновлювати? Що робити вчителям? Мені потрібно, щоб це було системно.

За бажання могли б і батьки учнів скинутися на інвентар, але батьки – це ще одна проблема. Вони самі розповідають дітям, що фізкультура – зло. Ведуться на історії про летальні випадки на уроках фізкультури, які підхоплюють і розповсюджують ЗМІ. Але за такої логіки не треба взагалі виходити на вулицю, їздити громадським транспортом — бо це небезпечно. Пропоную таким батькам обирати для своїх дітей, наприклад, чирлідінг. Він близький до танців, а це теж спорт. Для дівчат взагалі круто. Загалом усі види спорту, про які я розповідаю, безпечні та безконтактні. Навіть у більш популярному футболі б'ють по ногах. Я не проти нього, але футбол набагато небезпечніший. Так само і баскетбол – м'яч важить 600 грамів, ним можна і пальці вибити, і по голові отримати.

Загалом медіапростір в Україні настільки зіпсований поганими новинами, що з ними важко конкурувати. Є дуже багато позитивних новин, які просто губляться на фоні того негативного трафіку. Хто буде читати про якісь добрі справи, про врятованих котиків, притулки чи допомогу, коли з усіх екранів і сайтів вивалюються лише аварії та смерті. Як на мене, це дуже негативна тенденція, мене це дратує й ображає. Тому що українська журналістика скотилася до того, що просто рахують смерті і нагнітають ситуацію. А це дуже погано впливає на майбутніх журналістів, бо вони ростуть у цьому інфо-полі.

Якісно обладнаний спортмайданчик — це найкраща мотивація для підвищення фізичної активності населення.

Все більше досліджень доводять, що абсолютно всім віковим групам, а особливо дітям і літнім людям життєво необхідні регулярні

фізичні вправи, соціальні зв'язки й можливість частіше бувати на свіжому повітрі. Громадські спортивні майданчики дозволяють вирішити всі ці завдання.

Більш того, будівництво таких локацій допомагає істотно знизити витрати на охорону здоров'я.

Складно розв'язати проблему низької активності населення без дієвої реформи всієї галузі фізичної культури та спорту.

Проте українські виробники ігрових та спортивних майданчиків прагнуть зробити свій внесок в оздоровлення суспільства.

Зокрема, компанія Hip Park створює унікальні майданчики, дизайн яких мотивує на активність.

Ця ідея вже давно використовується на Заході. Адже згідно з дослідженнями, креативні майданчики здатні залучити дітей до гри, а у дорослих викликати бажання займатися спортом.

Hip Park робить майданчики, спираючись на свій багаторічний досвід й новітні світові тенденції. Кожна локація розробляється командою досвідчених спеціалістів різноманітних галузей з урахуванням потреб конкретних користувачів. Якщо це майданчики для дітей, то проєктувальники приділяють особливу увагу зниженню ризику травм й заохоченню до спонтанної гри. Спортивне обладнання для дорослих робиться максимально комфортним, ергономічним, безпечним й ефективним для розвитку м'язової сили, координації, загальної гнучкості та витривалості.

Окрім того, для Hip Park важливо, щоб майданчики мали сучасний естетичний дизайн. Щоб і дитячі, і спортивні локації не вибивалися з навколишнього середовища, а гармонійно його доповнювали. Компанія використовує при будівництві екологічно чисті матеріали, тому майданчики прекрасно виглядають як в парках, так і посеред сучасного житлового комплексу.

Продумані локації Hip Park перетворюють тренування в захопливу розвагу. Саме такий підхід дозволяє без зайвих зусиль прищепити корисну звичку регулярно займатися спортом на свіжому повітрі.

Адже, по суті, і дітям, і дорослим подобається проводити час разом, заводити нових знайомих й розвиватися. Потрібно просто забезпечити для цього відповідні умови.

Все залежить від учителя.

Нестандартні розміри спортивної зали. Вона значно менша, ніж у більшості шкіл. Але це не завадило команді школярів 75-ї гімназії Києва посісти друге місце у змаганнях з волейболу серед шкіл Печерського району. У цій гімназії дітям задають домашні завдання з фізкультури, спортивна зала відкрита для всіх охочих погупати м'ячем на перервах, а ті, хто в підготовчій групі, обурюються, чому їм не можна на рівні з

усіма бігати під час занять. Це історія про одного вчителя фізкультури, предмет якого люблять усі учні.

Посеред перерви в залу вриваються галасливі учні, кидають рюкзаки на підлогу, беруть у руки волейбольний м'яч, стають у коло і починають грати. Ніхто не робить зауважень, не ставить зайвих запитань. Єдина умова – наявність змінного взуття. І так майже на кожній перерві. Щоправда, у кожного класу є свій розклад міні-тренувань чи виконання домашнього завдання з фізкультури, які учні можуть робити під час перерви. А коли в школі був карантин через епідемію грипу і ГРВІ, то у волейбол грали і вчителі.

Починається урок фізкультури. Дівчата і хлопці 5-го класу вже вишикувалися в роздягальнях і чекають команди вчителя. Спочатку від нього трохи дісталось всім за крики і штурханину перед дзвінком. Вчитель довго не з'ясовує, хто винуватець, починає із запитання – чи всі почувають себе добре. Запитання про самопочуття учні чують також усередині і наприкінці уроку. А ще стежать за пульсом. Це теж одне з правил Сергія Івановича Джуха.

“Кожен учень уже знає, що має мені пояснити, чому він пропускає урок фізкультури. Не завжди діти кажуть правду. Щойно учні заходять в клас, я вже дивлюся на них – яка поведінка, який у кого настрій”.

Коли після розминки справа доходить до бігу, під стінку стають ті, хто належать до підготовчої групи. (До підготовчої медичної групи включають учнів, що потребують обмеження фізичних навантажень і поступового освоєння комплексу рухових навичок і умінь. До спеціальної медичної групи включають учнів, яким протипоказане підвищене фізичне навантаження.) Здебільшого, це дівчата. Скаржаться, що не можуть зрозуміти логіку – чому під час перерви чи надворі їм можна гонитися, а на уроках фізкультури – заборонено.

Поділ дітей на групи для занять фізкультурою не вітає і Сергій Іванович. Учитель з 18-річним стажем прийшов у школу зі структури МВД. Каже, що вирішив змінити фах ще на початку 2000-х. І жодного дня не пошкодував. Дітям, за словами вчителя, фізкультура потрібна. А для тих, хто в підготовчій чи спеціальній групі – навіть більше, ніж іншим. Просто навантаження, комплекс вправ і підхід мають бути індивідуальними.

“Спецмедгрупа не має права займатися фізкультурою. Максимум – допомагати вчителю і робити загально-розвиткові вправи. Я не маю права залучати дітей до фізкультури. Дитина хоче займатися, але я її не можу долучати – раптом щось трапиться. Хоча мені не подобається, що ми спеціальну і підготовчу групи посадили на лавочки. Вони, навпаки, ще більше повинні займатися”.

Після бігу кожен учень може побувати в ролі вчителя – стати перед усіма і провести зарядку. Діти активно тягнуть руки догори, адже під час виконання вправ на різні групи м'язів і частин тіла можна заробити хорошу оцінку. При чому, Сергій Іванович завжди цікавиться: “А скільки б ти собі поставив?”. Коли чує відповідь “9” або “10”, каже: “Неправильно. 12”. Вчить дітей оцінювати себе гідно і не применшувати своїх досягнень. Хай навіть вони здаються подекуди не надто вагомими. Оцінювати під час уроків фізкультури потрібно, переконаний Сергій Іванович. “Оцінки треба ставити, інакше діти взагалі перестануть займатися. А так у них є стимул – по-перше, отримати хорошу оцінку. По-друге, навчитися грати в ту чи іншу гру”.

На жаль, у школі немає умов для гри у футбол. 75-та Печерська гімназія – одна із найстаріших у Києві. Їй 210 років. На вулиці є невеликий заасфальтований майданчик з турніками. На ньому не пограєш. Однак, Сергій Іванович зізнається, що інколи сам порушує правила, дозволяючи школярам поганяти в м'яч. На вулиці школярі займаються фізкультурою в першій і четвертій чвертях.

А от волейбол і баскетбол – улюблені ігри. Вчитель на кожному уроці розповідає дітям цікаві факти про той чи інший вид спорту. Який рік народження баскетболу? Скільки гравців грають на майданчику? Якої ваги м'яч? Які правила гри? Хто з українських спортсменів відзначився в легкій атлетиці? “Діти повинні знати елементарні речі. Я не обтяжую їх зайвою інформацією, але намагаюся викликати інтерес цікавими історичними фактами чи історіями зі світу спорту”.

Не завжди урок відбувається за розкладом. “Потрібно враховувати стан і настрій дітей. Я не вважаю за потрібне тиснути. Коли діти приходять до школи після карантину чи канікул, вони розслаблені і незібрані. Тоді я не даю великих навантажень, а лише розминку і можливість погратися. Краще, коли між вчителем і дитиною є діалог. Наприклад, я сам багато чого вчуся в моїх учнів. Досить часто мої школярі, які займаються в інших секціях, показують на розминці вправи, які я раніше ніколи не бачив. Я завжди хвалю їх за це, і ми стараємося повторювати певні гімнастичні чи танцювальні рухи”.

Після відпрацювання волейбольних пасів у парах, обов'язкові вправи на прес і на осанку. Наприкінці уроку учні отримують домашні завдання. “Це обов'язково. Без домашніх завдань вони не будуть над собою працювати”. Ці завдання можуть побачити і батьки учнів. У школі працює система “Електронний щоденник”, де кожен може побачити успіхи своєї дитини, дізнатися домашнє завдання, прочитати зауваження вчителя”.

Кілька разів на рік педагогічний колектив гімназії проводить координаційну раду. Інколи на них запрошують учнів. А в березні

вчителі обговорюють успішність, поведінку, здобутки і прогалини, надмірну емоційність чи конфліктні ситуації.

Галина Ярославівна Поварчук, директорка гімназії, каже, що одним із найактивніших “адвокатів” учнів незмінно залишається Сергій Іванович. “Одного разу вчителі-предметники нарікали на погану поведінку і неуспішність деяких учнів. Називали прізвища одних і тих самих дітей. Сергій Іванович слухав, а потім каже: “Домовимося: я візьму на контроль цих учнів. Якщо за 2-3 місяці нічого не зміниться, то ми будемо вирішувати питання з ними радикально – радити перейти до іншого навчального закладу”.

Коли Галина Ярославівна запитувала у вчителів про тих “проблемних” учнів через деякий час, то всі дивувалися – дітей наче підмінили. Вони не стали відмінниками, але вчитися почали старанніше, стали відповідальнішими, підтягнулася дисципліна.

На моє питання: “Що ви з ними робили і робите?”, Сергій Іванович відповідає: “Нічого особливого. Просто спілкуюся. Діти цінують відкритість. Вони знають, що є чіткі правила – що на уроці, що під час тренувань, чи змагань. І якщо ти порушуєш правила, то будеш покараний – оцінкою, недопущенням до уроку чи змагань. При чому покарання має йти одразу за проступком. Інакше не спрацює.

Ми багато часу проводимо на змаганнях. У дорозі теж чимало говоримо. Ми розуміємо одне одного і довіряємо. Діти знають, що про наші з ними розмови не дізнається ніхто. Далі мене це не піде. А ще, можливо, мені допомагає досвід слідчого. Одразу після армії довелося попрацювати слідчим, тому я добре бачу, коли дитина говорить неправду. Їй потім самій стає соромно. А тим двом учням, на яких були нарікання, я сказав – підете з школи ви, то слідом піду я. Тому старайтеся, не підведіть і відповідайте за свої слова і вчинки”.

Усі діти хочуть до себе уваги, каже директорка. “І Сергій Іванович дає багатьом необхідну увагу, віру в себе, бажання досягати успіхів хай навіть через невдачі. Він завойовує в дітей повагу. Він не байдужий до них. Це не так часто зустрінеш у школі. До нас якось прийшла молоденька вчителька з фізичною культури одразу після інституту. Вона провела кілька уроків у початкових класах, а на п’ятий день просто не вийшла на роботу. Навіть трудову книжку не прийшла забрати”, – підсумовує Галина Ярославівна.

Сергій Іванович веде спортивну секцію з волейболу щопонеділка і щоп’ятниці з учнями старших класів волейболом. Зізнається, що міг би займатися і щодня, аби тільки йому давали ці години. А на запитання, що робити, щоб діти полюбили фізкультуру, відповідає: “Усе залежить від вчителя. Я на своєму місці і мені подобається моя робота”.

Ольга Головіна, “Нова українська школа”

Як Нова українська школа зацікавить школярів спортом, відповідає заступник міністра освіти і науки України Роман ГРЕБА.

В Україні на повному ходу реформа системи освіти. Компетентнісний підхід, який проваджуватиметься, передбачає набуття навичок у збереженні власного здоров'я.

Адже відомо, що сьогодні більшість учнів протягом 11 років навчання втрачають здоров'я, починаючи від зору і закінчуючи станом опорно-рухового апарату. Уроки фізкультури мало хто любить, їх часто скорочують або замінюють на інші.

Разом з тим Нова українська школа передбачає ряд змін у викладанні уроків фізичної культури. Мета — підтримати в дітях природне бажання рухатися через методи і способи, які їм подобаються. Тим більше, видів спорту безліч.

В учителів — більше можливостей для ініціативи. Для викладання уроків фізичної культури наразі Міністерство освіти і науки розробило 24 модулі занять. Кожен вчитель на основі цих модулів зможе формувати свої уроки. У новій українській школі ми встановлюємо виключно нові стандарти освіти, у рамках яких вчителі самі формують те, як їм проводити уроки, що саме викладати. Те саме стосується фізкультури.

Плюс, до уроків фізкультури ми долучаємо громадські організації. Наразі в нас є така організація «ДжуніорZ», яка розвиває нові види спорту — петанк, фризбі, чирлідінг, флорбол та інші, — те, що дуже подобається самим дітям. Через учителів фізкультури ми будемо намагатися популяризувати ці нові види спорту.

Крім усього іншого, у наших планах є запуск ігор з доповненою реальністю. Ми розуміємо, що наші учні — у смартфонах, зробити з цим ми мало що можемо, і тому хочемо поєднати рухову активність з використанням гаджетів (квести).

Наприклад, завантажується спеціальна програма, яка задається вчителем фізкультури. Потім виставляються завдання на території школи, на смартфонах у програмі з'являється ця доповнена реальність, виходить квест: діти мають розгадати завдання. Тобто, ми їх виводимо зі школи на вулицю, щоб вони рухалися.

З метою попередження трагічних випадків за наявності спеціальних довідок (**оцінка фізичного стану**) діти звільнятимуться від уроків фізкультури. Також сьогодні в нас немає жорстких вимог до оцінювання, ми відійшли від цієї системи.

Звісно, ми дуже співчуваємо родичам і близьким дітей, які померли на уроках фізкультури, це величезна трагедія. На жаль, ці випадки дали такий негативний резонанс, що після них заняття фізичною культурою в школі були згорнуті майже повністю. Уроки

фізкультури максимально скорочувалися, закривалися кафедри в університетах. Наразі ми балансуємо ситуацію: **оцінювання не повернуто**, але хочемо зацікавити дітей фізкультурою через те, що їм може подобатися — щоб сама дитина хотіла йти на уроки фізичної культури і спорту.

Звісно, процеси змін відбуваються важко, бо наші вчителі звикли оглядатися на Міносвіти — що міністерство сказало, те ми і робимо. А новий закон надає їм всі можливості самим проявляти ініціативу, заявляти про те, що вони хочуть зробити та як бачать свої уроки фізкультури. Це стосується всіх класів — з першого по одинадцятий.

Плюс, зараз активізувала роботу така громадська організація, як Українська федерація учнівського спорту, що займається питаннями всеукраїнських і всесвітніх гімназій. Це не спорт вищих досягнень, а шкільний і студентський спорт, коли у змаганнях беруть участь найкращі студенти і школярі. Звісно, тут важлива робота тренерів, які **вкладають у роботу душу, а іноді — і свої фінанси**. Адже сьогодні повністю фінансувати дитячий спорт ми не можемо.

Кабінет Міністрів України прийняв постанову «Про затвердження **Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року**». Стратегія буде реалізована в три етапи, а один із результатів – це збільшення відсотка населення до 30%, які оберуть регулярну рухову активність. Про це повідомив Міністр молоді та спорту Вадим Гутцайт.

«Втілення Стратегії дасть змогу комплексно підійти до розвитку сфери фізичної культури і спорту з використанням інклюзивного підходу та рівних можливостей для всіх груп населення. Також удосконалив систему підготовки спортсменів, тренерів та менеджерів. Особливу увагу буде зосереджено на популяризації та широкому залученні різних груп населення до регулярних занять фізичною культурою і спортом», – зазначив Вадим Гутцайт.

Стратегію розроблено за участю суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, народних депутатів України, спортсменів, тренерів, менеджерів, громадськості. Напрацьовано пропозиції щодо створення платформи для забезпечення ефективної взаємодії суб'єктів сфери фізичної культури і спорту з використанням новітніх ІТ-технологій, сучасного менеджменту для забезпечення якісних змін, спрямованих на популяризацію рухової активності, здорового способу життя та просування спортивного іміджу України у світі.

МЕТА СТРАТЕГІЇ – виховання фізично активної нації та формування позитивного іміджу України як передової спортивної держави на основі сучасної і доступної спортивної інфраструктури.

Стратегія буде реалізовуватися у три етапи: перший – 2021/2022 роки, другий – 2023/2024 роки, третій – 2025/2028 роки.

Зокрема, Стратегією визначено ряд завдань, що потребують розв'язання у сфері фізичної культури і спорту за п'ятьма напрямками:

- Фізично активна нація – популяризація фізичної культури і спорту, створення умов для залучення населення до оздоровчої рухової активності, розроблення та затвердження державних стандартів фізкультурно-оздоровчих послуг, запровадження пілотного проєкту «Гроші ходять за послугою», створення фонду розвитку спорту.
- Спорт вищих досягнень – підготовка спортсменів до участі у топових спортивних змаганнях, підвищення рівня і якості спортивної медицини, науковий супровід підготовки спортсменів, автономія спортивних федерацій щодо розвитку видів спорту, профілактика вживання допінгу, проведення міжнародних іміджевих змагань на території України.
- Спортивна інфраструктура – створення мережі спортивної інфраструктури світового рівня, забезпечення доступності та привабливості спортивних об'єктів, у тому числі, спортивного туризму, розвиток баз олімпійської, паролімпійської та деолімпійської підготовки.
- Цифрова трансформація сфери фізичної культури і спорту – отримання релевантних статистичних даних стану галузі, створення цифрових інструментів керування сферою, досягнення прозорості фінансової діяльності Мінмолодьспорту, підтримка ініціатив у сфері спортивних ІТ-стартапів.
- Кадрове забезпечення сфери фізичної культури і спорту – забезпечення сфери фізичної культури і спорту кваліфікованим кадровим потенціалом, затвердження нормативів кадрового забезпечення сфери, удосконалення системи підготовки та перепідготовки фахівців, прийняття сучасної концепції розвитку фахової освіти у сфері.

І в якості резюме:

Спроба знайти гарний маршрут для ранкової пробіжки в мегаполісі від журналіста Віктора Недоступа. Його враження:

«Якось я вирішив побігати в парку. Вранці. Мало не задавив трьох болонок, ледве ухилився від ротвейлера і налякав чотирьох пузатих бізнесменів. Задоволення малувато. Глянув на спорт майданчик школи, де колись вчився, – там теж вже не розбігаєшся – автомийка. Довелося бігати вулицями між машинами, перехожими та дитячими колясками, дихаючи вихлопами та ловлячи ментальні галюцинації.

Йдемо далі. Може, я б хотів подивитися змагання гімнастів чи, скажімо, стрибки з жердиною. Ну, і де вони відбуваються? Про змагання дізнаєшся з випусків новин, та й то якщо телебачення захоче показати.

Тож і виходить, що фізична культура нагадує про своє існування криками п'яних футбольних фанів та гіпертонічними кризами людей старшого віку, якщо прогнала національна збірна.

Спортивні зали. Насправді цього діла вистачає, але дізнатися про них можна, лише уважно читаючи оголошення на стовпах та ще й дрібними літерами.

От і виглядає, що для нинішнього українського суспільства що спорт, що фізкультура – це щось на зразок цирку. Спеціально треновані люди щось демонструють, а глядачі п'ють пиво і роблять ставки, не відриваючи п'ятої точки від дивану.

З фізичною освітою ще важче. Більшість людей не знають свого організму і починають вивчати, коли вже серйозно вхопить і пора здавати аналізи. Всі перебувають у кволо протікаючому стресі і не помічають як без особливої на то необхідності стають нецікавими, нудними, безрадісними і нещасливими. Хоча більшість людей любить життя і нікуди з цієї країни їхати не збирається.»

Завдання на практичне заняття:

1. Опрацювати викладений матеріал.
2. Розширити перелік факторів даної проблеми і запропонувати його конструктивне вирішення.
3. Внести свої (на відміну від існуючих) пропозиції щодо вирішення вже відомих проблем низького рівня фізичної активності населення України.