

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-5>

**INVOLVEMENT OF RESIDENTS OF THE SETTLEMENT  
TERRITORIAL COMMUNITY TO A HEALTHY LIFESTYLE**

**ЗАЛУЧЕННЯ МЕШКАНЦІВ СЕЛИЩНОЇ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ  
ГРОМАДИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Нryhorenko H. V.**

*Candidate of Pedagogical Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at the Department  
of Teaching Methods of Sport-  
Pedagogical Disciplines  
SHEI «Donbass State  
Pedagogical University»  
Sloviansk, Ukraine*

**Григоренко Г. В.**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент,  
доцент кафедри методик  
викладання спортивно-  
педагогічних дисциплін  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»  
м. Слов'янськ, Україна*

**Нryhorenko D. P.**

*Assistant at the Department of Teaching  
Methods of Sport-Pedagogical Disciplines  
SHEI «Donbass State  
Pedagogical University»  
Sloviansk, Ukraine*

**Григоренко Д. П.**

*асистент кафедри методик  
викладання спортивно-  
педагогічних дисциплін  
ДВНЗ «Донбаський державний  
педагогічний університет»  
м. Слов'янськ, Україна*

Пріоритетним напрямком роботи сучасних загальноосвітніх шкіл та позашкільних закладів є втілення в повсякденне життя всіх можливих варіантів здоров'язбережувальної діяльності та створенні оздоровчого середовища, у якому відбувається формування активної здоров'ятворчої діяльності учнів. На цьому зосереджено увагу у «Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі», яка затверджена Указом Президента України від 25 травня 2020 року. Основні положення документа зацентовано на «створенні сучасного, розвивального, безпечного, комфортного та інклюзивного освітнього середовища, яке сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, захисту від небезпек, підвищенню рухової активності дітей. Основний же зміст освіти та методики навчання сприяють формуванню в учнів компетентностей, які необхідні для здорового та безпечного життя, сприяють ухваленню

рішень учнями щодо власного здоров'я, його збереження та дотримання здорового способу життя» [3].

Це питання є актуальним для багатьох науковців, яке також розглядається у теоретичному, науковому, методичному аспектах. Дослідження з означеної проблеми зумовлені станом психофізичного розвитку підростаючого покоління країни, вони базуються на вирішенні основних завдань, які потрібно вирішувати спільними зусиллями навчальних закладів, державних інституцій та сім'ї. На підставі аналізу наукових джерел нами з'ясовано, що формування здорового способу життя та питання впровадження в освітній процес інтерактивних здоров'язбережувальних технологій висвітлені у наукових працях науковців, а саме: О. Андрєєвої, Г. Безверхньої, Л. Бережної, Ю. Бойчука, О. Вакуленко, В. Григоренка, П. Гунько, В. Ковалько, Т. Круцевич, О. Овчарук, Я. Олексієнко, С. Омельченко, С. Оржеховської, О. Підгорної, М. Степанової, Л. Сущенко та інші.

Але держава визнає, що на навчальні заклади, як один з осередків культури селищних територіальних громад, покладається ще й додаткова місія – залучення до здорового способу життя всіх мешканців. Дуже вчасним, на нашу думку, є Указ Президента України Володимира Зеленського № 574/2020 «Про започаткування соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України». Так, у Положенні про означений соціальний проєкт зазначено: «метою соціального проєкту є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх категорій громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя» [4].

Наші спостереження щодо організації та залучення до здорового способу життя мешканців селищної територіальної громади виявили багато проблем. Своє ставлення до здорового способу життя більшість мешканців схарактеризували наступним чином: – не вмію планувати свій час; – заважають домашні справи; – не знаю з чого починати; – зупиняє реакція оточуючих, але відчуваю потребу у активному русі; – люблю спортивні ігри та інколи граю на спортивному майданчику з сільчанами; – веду здоровий спосіб життя, по можливості відвідую тренажерний майданчик; – регулярно разом з родиною влаштовуємо мандрівки на велосипедах

Як бачимо, з наведених відповідей респондентів, існуючу проблему доповнюють ще й організаційні питання. Серед них ми можемо

визначити те, що існує недостатня інформованість населення про:  
– існування безкоштовних фізкультурно-оздоровчих проєктів;  
– можливість вільного доступу до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності; – наявність пунктів безкоштовного прокату спортивного інвентарю й обладнання;  
– координаторів програми, які могли надавати загальні та індивідуальні консультації з приводу побудови тренувань із загальної фізичної підготовки.

Отже, для вирішення означених питань, нами було передбачено ряд організаційних заходів рекламного характеру у соцмережах, залучення фахівців сфери фізичної культури й спорту, вчителів фізичної культури та основ здоров'я. Також, враховуючи існуючу у громаді фізичну рекреацію, зусилля були спрямовані безпосередньо на створення активних локацій. Так, ми керувались тим, що у Положенні наголошується на ролі координаторів, які «розробляють сучасні форми, методи і засоби фізкультурно-спортивної роботи з урахуванням місцевих природних умов, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу громадян» [4]. Отже, ми широко практикували організацію занять з оздоровчої рухової активності в умовах рекреації.

Алгоритм нашої роботи з популяризації та залученню до соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» виглядав наступним чином: надання інформації серед школярів з установкою на залучення членів родини → співбесіди з односельцями → розміщення інформації на сторінках громади у соцмережах → показові виступи фахівців у локаціях → пробні заняття з обговоренням організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля у природньому середовищі → безпосередньо регулярні заняття.

Усвідомлене ставлення людини до особистого здоров'я, здорового способу життя, як необхідні умови гармонійного розвитку та цінності, повинно формуватися протягом всього його життя. Задоволення біологічної потреби у руховій активності, у відновленні фізичних та психічних сил в фізичній рекреації є природньою, а органічне поєднання змісту та форм рекреаційних занять сприяють набуттю нових знань про навколишнє середовище, духовному збагаченню, активному спілкуванню людини з природою [1, 2].

Активна робота з мешканцями територіальної громади сприяла складанню графіку та плану тренувань з урахуванням наших спостережень за тими, хто бажає долучитися до активного фізичного самовдосконалення. Фізичні вправи, які були запропоновані для

занять, в свою чергу, сприяли й розвитку адаптаційних можливостей людини, збільшенню її фізичної працездатності, підвищенню резистентності організму щодо подолання негативних факторів з акцентом на позитивний вплив зовнішнього середовища.

Запропоновані вправи були доповненням до рухової діяльності протягом дня/тижня. Вони спрямовані на підвищення мінімального (зниженого) та оптимального рівнів рухової активності, а їх виконання повинно бути регулярним й добровільним. Інтенсивність навантаження, періодичність виконання вправ, тривалість відпочинку між вправами та заняттями враховувалась під час занять та консультацій. Ми також акцентували увагу на використанні різновидів ходьби для прогулянок на свіжому повітрі з метою подолання природних перешкод (підйомів, спусків, пересування по нерівній місцевості тощо). У такий спосіб задовольнялися потреби у міжособистому спілкуванні та збільшенні рухової активності.

В результаті рекреаційної активності, залученні до соціального проекту «Активні парки – локації здорової України» мешканці громади в індивідуально-психологічному аспекті повинні усвідомлювати, що отриманий вплив оточуючого природного середовища сприяє також позитивному психо-емоційному ефекту у формуванні їх здорового способу життя. Учасники заходів відзначали також отримання задоволення від фізичного навантаження у поєднанні з набуттям специфічних знань та навичок щодо організації занять з самовдосконалення. Позитивним виявилось ще й те, що коло бажаних займатися фізичними вправами постійно поповнювалось мешканцями різного віку та статі. Отже, «Активні парки – локації здорової України» мають дієву сутність та підтримку усіх категорій громадян, сприяють зростанню оздоровчої рухової активності та є бажаними у формуванні їх здорового способу життя.

### **Література:**

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ : Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі. Указ Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020. URL: <https://zakon.rada.gov.ua>

4. Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021>

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-337-8-6>

## CHARACTERISTICS OF INDICATORS OF INDIVIDUAL PHYSICAL CULTURE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ІНДИВІДУЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Diedukh M. O.**

*Doctor of Philosophy,  
Senior Lecturer at the Department of  
Theory and Methodology of Physical  
Education  
National University of Physical Education  
and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Дєдух М. О.**

*доктор філософії,  
старший викладач кафедри теорії  
і методики фізичного виховання  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту  
України  
м. Київ, Україна*

**Brychuk M. S.**

*Candidate of Geographical Sciences,  
Associate Professor,  
Associate Professor at The Department of  
Theory and Methodology of Physical  
Education  
National University of Physical Education  
and Sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Бричук М. С.**

*кандидат географічних наук,  
доцент,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту  
України  
м. Київ, Україна*

**Holodova O. S.**

*Candidate of Sciences in Physical  
Education and Sports,  
Associate Professor,  
Associate Professor at The Department  
of Theory and Methodology  
of Physical Education  
National University of Physical Education  
and sports of Ukraine  
Kyiv, Ukraine*

**Холодова О. С.**

*кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту  
України  
м. Київ, Україна*