4. Medvid F.M. (2006). Humanizatsiia ta humanitaryzatsiia fizkulturnoi osvity i pidhotovka kadriv: kontseptualni zasady. Fizkulturna osvita : shliakhy i napriamky yii rozvytku v suchasnykh umovakh. Kirovohrad. S. 92.

5. Navchalnyi plan. Napriam pidhotovky 0102 «Fizychne vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychne vykhovannia». Osvitno-kvalifikatsiinyi riven «bakalavr». Zaporizhzhia : Humanitarnyi universytet «ZIDMU», 2006. 112 s.

6. Navchalnyi plan. Napriam pidhotovky 0102 «Fizychne vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychne vykhovannia». Osvitno-kvalifikatsiinyi riven «bakalavr». Zaporizhzhia : Zaporizkyi instytut im. hetmana Petra Sahaidachnoho MAUP, 2006. 88 s.

7. Navchalnyi plan. Napriam pidhotovky 0102 «Fizychne vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychne vykhovannia». Osvitno-kvalifikatsiinyi riven «bakalavr». Zaporizhzhia : Zaporizkyi natsionalnyi universytet, 2006. 97 s.

8. Ziaziun I.A. (2008). Filosofiia pedahohichnoi dii: monohrafiia / I. A. Ziaziun. Cherkasy: Vyd. ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho. 608 s.

9. Sushchenko A.V. (2004). Teoretyko-metodychni osnovy humanizatsii pedahohichnoi diialnosti vchytelia v osnovnii shkoli: dys. ... doktora ped. nauk : 13.00.04 / Sushchenko Andrii Vitaliiovych. Kh.. 422 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).88
УДК 796.0 11 - 053.6

Ребрина А.А.,
https://orcid.org/ 0000-0002-5108-2793
доктор філософії, директор Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», м. Київ

ЗАЛУЧЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ (НА ПРИКЛАДІ СОЦІАЛЬНОГО ПРОЄКТУ «АКТИВНІ ПАРКИ»)

Система охорони здоров'я населення є одним із найважливіших чинників для збереження людського капіталу держави та подальшого успішного розвитку суспільства загалом. Ефективне залучення населення до ведення здорового способу життя набуває стратегічного значення для країни та її майбутнього, оскільки виступає категорією, що реалізується у різних сенсах (біологічному, медичному, психологічному, економічному, соціальному, історичному, культурному, суспільному, філософському тощо).

Турбота про здоров'я населення вимагає фокусування зусиль у пошуку ефективних та дієвих механізмів залучення населення до ведення здорового способу життя. Аналіз досвіду впровадження наявних практик фізичної активності засвідчує, що ефективним інструментом є різноманітні форми залучення різних груп населення до активного дозвілля.

Феномен «здоров'я населення» розглядається як багатокомпонентний конструкт, в структурі якого поєднані фізичні, соціальні, духовні, емоційні, інтелектуальні, культурні складники, пов'язані із життєдіяльністю людини та соціуму. У статті розкрито роль активного дозвілля та здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я, охарактеризовано принципи організації активного дозвілля (принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії; соціальної відповідності; саморозвитку та самоактивності; цілісності та мобільності; інноваційності). Прикладом корисного та змістовно наповненого активного дозвілля є соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Проєкт реалізується з популяризації здорового способу життя. Послідовна реалізація етапів даного проєкту гарантує отримання позитивних результатів та сприяє підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення..

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, активне дозвілля, фізична культура та спорт, активні парки, здоров'я населення.*

Rebryna A. A. Involvement of the population in active leisure (on the example of the social project «Active Parks»). *The public health system is one of the most important factors for the preservation of the human capital of the state and the further successful development of society in general. Effective involvement of the population in leading a healthy lifestyle acquires strategic importance for the country and its future, as it is a category that is realized in various senses (biological, medical, psychological, economic, social, historical, cultural, social, philosophical, etc.).*

Caring for the health of the population requires focusing efforts on finding effective and efficient mechanisms to involve the population in leading a healthy lifestyle. Analysis of the experience of implementing existing practices of physical activity proves that various forms of involvement of different population groups in active leisure are an effective tool.

The phenomenon of «population health» is considered as a multi-component construct, the structure of which combines physical, social, spiritual, emotional, intellectual, and cultural components related to the vital activities of a person and society. The article reveals the role of active leisure and a healthy lifestyle for preserving and strengthening health, and describes the principles of organizing active leisure (principle of subject-subject interaction; social compliance; self-development and self-activity; integrity and mobility; innovation). An example of useful and content-filled active leisure is the social project «Active parks - locations of healthy Ukraine». The project is implemented to promote a healthy lifestyle. Successive implementation of the stages of this project guarantees positive results and contributes to increasing the level of physical activity and health of the population.

Key words: *healthy lifestyle, active leisure, physical culture and sports, active parks, public health.*

Постановка проблеми. Високий рівень здоров'я населення є наслідком історичного розвитку та ефективної соціально-економічної політики держави та суспільства. Тому основним пріоритетом держави є забезпечення високої якості життя громадян, їхнє благополуччя та добробут, збереження і зміцнення здоров'я населення як універсальної цінності [12].

Конституцією України визнано людину, її життя й здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпеку найвищою соціальною цінністю. У визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), увага акцентується на тому, що здоров'я - це не лише відсутність хвороб і фізичних вад, а стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя.

Система охорони здоров'я населення є одним із найважливіших чинників для збереження людського капіталу держави та подальшого успішного розвитку суспільства загалом. Ефективне залучення населення до ведення здорового способу життя набуває стратегічного значення для країни та її майбутнього, оскільки виступає категорією, що реалізується у різних сенсах (біологічному, медичному, психологічному, економічному, соціальному, історичному, культурному, суспільному, філософському тощо). В Україні турбота про здоров'я населення ускладнюється кризовими обставинами (військова агресія, запровадження воєнного стану), життям в умовах змін та напружених емоційних, фізичних, психологічних тисків, що вимагає фокусування зусиль у пошуку ефективних та дієвих механізмів залучення населення до ведення здорового способу життя. Аналіз досвіду впровадження наявних практик фізичної активності засвідчує, що ефективним інструментом є різноманітні форми залучення різних груп населення до активного дозвілля.

Аналіз літературних джерел. Різним аспектам залучення населення до фізичної активності та ведення здорового способу життя присвячено роботи багатьох дослідників різних напрямів: збереження здоров'я (О. Алєксєєв, Т. Бережна, О. Дубогай, М. Жданова, О. Тимошенко та ін.); професійний розвиток фахівців фізичної культури і спорту (І. Асаулюк, Є. Баженков, О. Базильчук, Ю. Дутчак, Т. Круцевич, Є. Павлюк, Л. Сущенко та ін.); виховання якостей особистості, важливих для саморозвитку (І. Бех, М. Лукашевич, Н. Семченко, О. Снісаренко та ін.); формування навичок здорового способу життя (М. Зубалій, Г. Коломоєць, Л. Міхеєва, О. Остапенко, М. Тимчик та ін.).

Зокрема, у роботах дослідників наголошується, що здоров'я нації є індивідуальною та суспільною цінністю. «Із позиції інтересів нації саме здоров'я її членів є одним із завдань національної безпеки і, водночас, засобом її забезпечення в цілому, що є умовою існування та розвитку особистості, суспільства й держави та дозволяє їм зберігати накопичені духовні й матеріальні цінності. Здоров'я населення значною мірою впливає на процеси та результати економічного, соціального й культурного розвитку країни, демографічну ситуацію та стан національної безпеки, а також є важливим соціальним критерієм ступеня розвитку та благополуччя суспільства. Однак, на жаль, сьогодні ще зберігається споживче ставлення населення до власного здоров'я, не формується відповідальність і мотивація щодо його збереження та зміцнення» [8; 11].

Фізична активність, як зазначають Є. Карабанов, І. Маріонда, Ю. Прокопенко, виступає суттєвим чинником для збереження загального здоров'я з ряду причин (соціальних, політичних та фінансових тощо), є важливою для запобігання різного виду хвороб та сприяє поліпшенню якості життя. Автори наголошують на доцільності вивчення європейського досвіду у розвитку системи фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні та розробці ефективних програм та політик щодо розвитку фізичного виховання та спорту в Україні, що сприятиме підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення [5].

На важливості фізичної активності у процесі дозвілля акцентує увагу Є. Федоренко. Автор зазначає, що «індивідуальний розвиток людини трансформує її соціальні й культурні потреби разом із тим які пов'язані з проведенням вільного часу. Однак певною мірою це залежить також від свідомого ставлення людини до себе та оточуючого середовища» [10].

Загалом, у наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників фокусується увага на життєвій необхідності популяризації здорового способу життя як необхідної умови для збереження здоров'я населення. Феномен «здоров'я населення» розглядається як багатокомпонентний конструкт, в структурі якого поєднані фізичні, соціальні, духовні, емоційні, інтелектуальні, культурні складники, пов'язані із життєдіяльністю людини та соціуму. Популяризація та забезпечення здорового способу життя населення виступає складним системним процесом, що синтезує засади взаємодії людини і суспільства для успішного самоздійснення та розвитку [1; 2; 3;4]. Прикладом корисного та змістовно наповненого активного дозвілля є соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України».

Мета статті – розкрити роль активного дозвілля та здорового способу життя для збереження та зміцнення здоров'я, охарактеризувати принципи організації активного дозвілля на прикладі соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України»

Виклад основного матеріалу дослідження. Система активного дозвілля має будуватися на основі наступних принципів:

- *принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії (*взаємодія тренера та учасників має відбуватися на партнерських засадах, що передбачає повагу, усвідомлення цінності співробітництва, розуміння, що досягнення результатів можливе лише за умови спільних зусиль та взаємної відповідальності);

- *принцип соціальної відповідності* (реалізація різних форм активного дозвілля ґрунтується на відповідності змістового наповнення з соціальними обставинами та є відповідною актуальним запитам суспільства);

- *принцип саморозвитку* та *самоактивності* (організація активного дозвілля має на меті розвиток у учасників навичок самоаналізу, самокорекції, відповідальності, самодіагностики, самовдосконалення; бажання активно включатися в діяльність, спрямовану на формування навичок здорового способу життя, позитивну мотивацію, поєднання розумових, вольових і фізичних зусиль, спрямованих на досягнення мети);

- *принцип цілісності та мобільності* (передбачає організацію, планування, гнучкість та мобільність змістового наповнення активного дозвілля, аналіз сучасних вимог до організації активного дозвілля, швидке реагування на зміни, корекцію поточних процесів із збереженням мети);

- *принцип інноваційності* (забезпечує креативність, творчу реалізацію процесу організації активного дозвілля, багатоваріативність змісту, застосування інноваційних форм, методів, моделювання та планування спортивно-оздоровчої діяльності).

Вагомим внеском в організацію активного дозвілля став сучасний соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України». Проєкт впроваджується на рівні територіальних громад через створення осередків рухової активності для залучення людей до систематичних тренувальних сесій, збереження здоров'я і дотримання здорового способу життя. Завдяки проєкту люди отримують вільний доступ та рівні можливості для занять спортом, формування навичок здорового способу життя.

Нормативною базою проєкту слугує Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» від 17 грудня 2020 року № 574, постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 07.04.2021 № 326.

Проєкт передбачає, зокрема, заходи щодо:

- започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку (парки, сквери тощо);
- залучення фахівців у сфері фізичної культури і спорту, провідних спортсменів до організації занять з оздоровчої рухової активності та змістовного дозвілля громадян;
- облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безкоштовного прокату спортивного інвентарю та обладнання;
- розроблення програм із видів рухової активності для різних за віком і статтю груп населення, у тому числі для осіб з інвалідністю;
- створення онлайн-платформи соціального проєкту для забезпечення консультування, обміну досвідом, ідеями між фахівцями з фізичної культури та спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку [9].

У рамках реалізації соціального проєкту передбачається проведення таких основних заходів:

- започаткування нових форм залучення різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, до оздоровчої рухової активності у місцях масового відпочинку, зокрема: формування маршрутів із спортивного орієнтування; організація рухливих ігор з елементами спорту за участю провідних спортсменів; облаштування пішохідних, велосипедних та інших видів маршрутів; організація спортивних заходів, вікторин, естафет; проведення занять з ознайомлення з різними видами спорту та рухової активності; проведення майстер-класів та показових виступів спортсменів з різних видів спорту; виконання комплексів фізичних вправ помірної інтенсивності для учасників без спеціальної підготовки; проведення культурно-розважальних програм; організація онлайн-тренувань; організація спортивних фестивалів; проведення всеукраїнських та місцевих фізкультурно-оздоровчих та інформаційно-просвітницьких заходів; демонстрація спортивного інвентарю для різних видів спорту та інших засобів з оздоровчої рухової активності із забезпеченням їх прокату; проведення фестивалів вуличних культур тощо; проведення рекреаційних спортивних занять для дітей з особливими потребами;
- залучення фахівців сфери фізичної культури і спорту, провідних спортсменів та інших осіб до організації занять з оздоровчої рухової активності та дозвілля громадян (для проведення заходів у рамках реалізації соціального проєкту на постійній основі залучаються на засадах, визначених планом заходів щодо реалізації соціального проєкту, фахівці сфери фізичної культури і спорту, працівники закладів фізичної культури і спорту, структурних підрозділів з питань фізичної культури і спорту обласних та Київської міської держадміністрацій, фахівці громадських об'єднань фізкультурно-спортивної спрямованості або інші суб'єкти сфери фізичної культури і спорту, які забезпечують надання консультацій та проведення практичних занять під час таких заходів);
- облаштування у місцях масового відпочинку безперешкодного доступу громадян, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб, до спортивних споруд і місць для заняття різними видами рухової активності, а також пунктів безоплатного прокату спортивного інвентарю та обладнання;
- розроблення програм із видів рухової активності для різних груп населення, у тому числі осіб з інвалідністю та внутрішньо переміщених осіб;
- створення онлайн-платформи соціального проєкту для надання консультацій, обміну досвідом, пропозиціями між фахівцями сфери фізичної культури і спорту, спортсменами, учасниками активного відпочинку [6].

Висновки. Алгоритм упровадження соціального проєкту «Активні парки – локації здорової України» чітко структурований та передбачає широкий арсенал форм та методів для організації активного дозвілля різних груп населення (

рухові активності; різні види заходів; геолокації; маршрути із спортивного орієнтування; рухливі ігри з елементами спорту за участю провідних спортсменів; пішохідні, велосипедні та інші види маршрутів; вікторини, естафети; заняття з ознайомлення з різними видами спорту та рухової активності; проведення майстер-класів та показових виступів; відео уроки; інструкції для користувачів та координаторів; тренування; клуби тощо) [7].

Таким чином, послідовна реалізація етапів даного проєкту гарантує отримання позитивних результатів та сприяє підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові пошуки можуть бути присвячені проблематиці формування мотивації різних груп населення до ведення здорового способу життя.

Література

1. Choi H., Johnson B., Kim Y. Children's Development through Sports Competition: *Derivative, Adjustive, Generative, and Maladaptive Approaches. Quest. 2014. № 66 (2). P. 191–202.*

2. Gonzalez C.S., Gómez N., Navarro V., Marrero-Gordillo N. Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities. *Comput. Human Behav. 2016. № 55. P. 529–551.*

3. Patrick K., Norman G.J., Calfas K.J., Cella J. Diet Physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Arch. Pediatrics Adolesc. Med. Apr. 2004. №158(4). P. 385–390.*

4. Turdimurodov, D.Y. The formation of readiness for skilled tensions in the process of physical education. *International Multidisciplinary Scientific Conference on Ingenious Global Thoughts Hosted from Boston, USA June 30th 2021.*

5. Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. *Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : По́світ, 2023. С. 110-119.*

6. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Положення про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» від 07.04.2021 № 326 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text

7. Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку: дис. …канд. пед. наук : 011. Хмельницький. 2023. 343 с.

8. Свінціцький А. С. Здоров'я населення як важливий чинник державотворення та національної безпеки. *Практикуючий лікар. 2013. № 2. С. 7-13.*

9. Указ Президента України «Активні парки – локації здорової України» від 17 грудня 2020 року № 574/2020. URL: https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049

10. Федоренко Є. Особливості проведення активного дозвілля старшокласників, які навчаються в школах різного типу. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л. 2011. Вип. 15. Т. 4. С. 160 - 164.*

11. Ціборовський О.М, Істомін С.В., Сорока В.М. Шляхи систематизації законодавства України у сфері охорони здоров'я. Київ. 2011. 72 с.

12. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. *МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України*. Київ : *МВЦ «Медінформ»*. 2018. 458 с.

References

1. Choi H., Johnson B., Kim Y. (2014). Children's Development through Sports Competition: *Derivative, Adjustive, Generative, and Maladaptive Approaches. Quest. 2014. № 66 (2). P. 191–202.*

2. Gonzalez C.S., Gómez N., Navarro V., Marrero-Gordillo N.(2016). Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities. Comput. *Human Behav. 2016. № 55. P. 529–551.*

3. Patrick K., Norman G.J., Calfas K.J., Cella J. (2004). Diet Physical activity, and sedentary behaviors as risk factors for overweight in adolescence. *Arch. Pediatrics Adolesc. Med. Apr. 2004. №158(4). P. 385–390.*

4. Turdimurodov, D.Y. (2021). The formation of readiness for skilled tensions in the process of physical education. International Multidisciplinary Scientific *Conference on Ingenious Global Thoughts Hosted from Boston, USA June 30th 2021.*

5. Karabanov Ye., Marionda I., Prokopenko Yu. (2023). Fizychna aktyvnist yak skladova dorosloho naselennia. Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy : *materialy V Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Drohobych : Pósvit, 2023. S. 110-119.*

6. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro sotsialnyi proiekt «Aktyvni parky – lokatsii zdorovoi Ukrainy» vid 07.04.2021 № 326 URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text

7. Rebryna A.A. (2023). Pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu do formuvannia spryiatlyvykh dlia zdorovoho sposobu zhyttia osobystisnykh yakostei ditei pidlitkovoho viku: dys. …kand. ped. nauk : 011. Khmelnytskyi. 2023. 343 s.

8. Svintsitskyi A.S. (2013). Zdorovia naselennia yak vazhlyvyi chynnyk derzhavotvorennia ta natsionalnoi bezpeky / A. S. Svintsitskyi // Praktykuiuchyi likar. 2013. № 2. S. 7-13.

9. Ukaz Prezydenta Ukrainy «Aktyvni parky – lokatsii zdorovoi Ukrainy» vid 17 hrudnia 2020 roku № 574/2020. URL: https://www.president.gov.ua/documents/5742020-36049

10. Fedorenko Ye. (2011). Osoblyvosti provedennia aktyvnoho dozvillia starshoklasnykiv, yaki navchaiutsia v shkolakh riznoho typu. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy. L., 2011. Vyp. 15. T. 4. S. 160 - 164.*

11. Tsiborovskyi O.M. Istomin S.V., Soroka V.M. (2011). Shliakhy systematyzatsii zakonodavstva Ukrainy u sferi okhorony zdorovia. K., 2011. 72 s.

12. Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2017 rik. *MOZ Ukrainy, DU «UISD MOZ Ukrainy*. Kyiv : MVTs «Medinform», 2018. 458 s.