

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

## ФОРМУВАННЯ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Ігнатенко С. О., Пересунько П. Ю., Юхименко К. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

**Актуальність.** В наш час дуже актуальним є поняття «здоров'я та оздоровча рухова активність». Фізичне здоров'я є одним із головних факторів соціального та економічного розвитку будь-якої країни світу. Так як під час фізичних вправ в організмі людини спрацьовують певні механізми, в результаті яких посилюються функції не тільки м'язів, але й дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем. Водночас сучасні реалії сьогодення соціально-економічні та екологічні кризи в Україні призвели до значного погіршення здоров'я населення, особливо молоді та людей похилого віку. Тому формування здорового способу життя повинно бути одним із провідних державних пріоритетів, задля об'єднання народу нашої країни до національного відродження та входження у світову спільноту.

**Мета.** теоретичне доведення важливості формування оздоровчої рухової активності й здорового способу життя серед різних верств населення та висвітлення практичного досвіду координаторів програми Президента «Активні парки-локації здорової України» у м. Чорноморськ.

На сьогодні в Україні впроваджують певні заходи та програми, щодо збереження та популяризації здорового способу життя, такі як: державна підтримка соціально вразливих верств населення, валеологічна освіта та соціальна профілактика. У 2012 році Всесвітня організація охорони здоров'я затвердила основи нової регіональної політики – «Здоров'я 2020», основною метою якої є покращення здоров'я для всіх та скорочення нерівності щодо здоров'я шляхом удосконалення лідерства та стратегічного керівництва в інтересах здоров'я [1].

Одною із основних бюджетних організацій в Україні, яка активно працює у напрямку оздоровлення населення є спеціалізована мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», що входить до Всеукраїнського центру фізичного здоров'я населення та включає в себе 25 обласних, 150 міських і 21 селищних центрів. Ця бюджетна організація створена задля виконання таких функцій:

- проведення та організація всеукраїнських фізкультурно оздоровчих заходів на загальнодержавному рівні;

- розробка нових форм, методів та інноваційних технологій у здійсненні фізкультурно оздоровчої діяльності;
- аналіз існуючої нормативно-правової бази у сфері фізичної культури та подання пропозицій щодо її вдосконалення [3].

Також, 2 роки потому на території всієї держави почала розвиватися одна із складових загальнонаціональної програми «Здорова Україна» - соціальний проєкт Президента України «Активні парки-локації здорової України». Основною метою проєкту є популяризація та організація оздоровчої рухової активності усіх верст населення країни, в тому числі осіб з інвалідністю, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків та формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя [2].

Ідея таких парків полягає в тому, щоб у спеціальних визначених місцях, де є можливість, були облаштовані спортивні об'єкти, де люди могли відпочивати активно. Серед таких об'єктів мають бути встановлені – перекладина, "шведська стінка", бруси, лавочка зі спинкою, координаційна лінія та майданчик для фітнес-вправ. Станом на 2022 рік на території України було відкрито понад 600 майданчиків «Активних парків», які ефективно працюють та показують свою роботу [4].

Одним із прикладів успішної реалізації програми є досвід координаторів зазначеної вище програми у м. Чорномоськ Одеської області Одеського району. У своїй діяльності координатори використовують багатоманітні форми та методи роботи, організують рухливі ігри різного характеру, вікторини, естафети, спортивні заходи із залученням місцевих високласних спортсменів та фахівців сфери фізичної культури та спорту, проводять рекреаційні спортивні заняття для людей з особливими потребами, долучаються до організації спортивних свят у закладах освіти. До оздоровчої рухової активності залучаються всі верстви населення: діти, підлітки, студенти, люди похилого віку, люди з обмеженими можливостями. Таким чином кількість людей які отримують послуги збільшується, здоров'я зміцнюється, показники захворювань що виникають через недостатню фізичну активність знижуються, а тривалість життя покращується.

**Висновок.** В Україні проблема підтримки здоров'я та формування здорового способу життя усіх верств населення відповідно до нормативно-правих актів та практики роботи у регіонах є одним із пріоритетних напрямів діяльності. Однією з причин цього є низький рівень знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування особистості, появу нових ефективних програм та заходів, щодо реалізації рухових

активностей та збереження і зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя.

Однією з рушійних програм в Україні є соціальний проєкт «Активні парки», який дає можливість безкоштовно для дорослих, дітей та молоді подбати про своє здоров'я та фізичну підготовку.

### **Література:**

1. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації. Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). – К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. – 100 с.

2. Про соціальний проєкт “Активні парки - локації здорової України”: Постанова Кабінету Міністрів України від 7 квітня 2021 р. № 326.

3. Державна установа «Всеукраїнський центр «Спорт для всіх». Офіційний веб-сайт. URL : <https://sportforall.gov.ua/>

4. Активні парки. Офіційний веб-сайт.

URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/newspg/cSkZ4UP2>

## **РОЗУМІННЯ УЧАСНИКАМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Касарда О. З.**

Волинський національний університет імені Лесі Українки, Україна

**Анотація.** У дослідженні визначено основні чинники, що впливають на стан здоров'я. Проаналізовано вплив рухової активності на людський організм. Виявлено розуміння учасниками освітнього процесу цінності здоров'я та здорового способу життя.

**Актуальність дослідження.** Здоров'я – це безцінне надбання не лише кожної людини, а й усього суспільства. Здоров'я допомагає людині виконувати певні плани, успішно розв'язувати основні життєві завдання, долати труднощі, а якщо доведеться, то й значні перевантаження. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя [1]. На стан здоров'я впливає комплекс факторів: зовнішнє середовище, умови виховання, навчання, дотримання здорового способу життя, що забезпечує людям не лише тривале життя без хвороб, а й високу працездатність [2]. Мотивація до здорового способу життя з'являється у людини не сама по собі, а формується в результаті певного психологічного і педагогічного впливу. Сучасні освітні установи призначені виховувати фізично і психологічно здорових громадян, формувати в них потребу до вдосконалення рівня здоров'я, навчити