

преодолення / Н. Ф. Рогинская, Е. С. Богданец // Наукові праці [Одеської національної академії харчових технологій]. - 2014. - Вип. 46(1). - С. 187-191. - Режим доступу: URL [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Np_2014_46\(1\)_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Np_2014_46(1)_47). (Дата посещения 07.01.20).

9. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие. Изд. 4-е. дополненное, переработанное. - Москва: Издательство "Перо". 2019-295 с.

10. Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. - М.: Высшая школа, 1991. - 288 с.

11. Теплов В. И. Физиология питания: Учебное пособие для бакалавров / В. И. Теплов, В. Е. Борзяев. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2017. — 456 с

12. Ткаченко Е. И., Успенский Ю. П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека / Е. И. Ткаченко. Ю. П. Успенский. — СПб.: СпецЛит. 2006. — 590 с.

13. Томчук И.С., Томчук Л.А. Роль режима питания в распорядке дня высококвалифицированных спортсменов. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 2(122). - К., 2020, с-203.

14. Томчук И.С., Томчук Л.А. Роль меню в режиме дня спортсменов высокой квалификации. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 3(133). - К., 2021. с-143.

15. URL: https://www.rmj.ru/articles/obshchie-tati/Vitaminomineralnaya_nedostatochnosty/#ixzz6AB8bR6aH. (Дата посещения 05.01.2020).

Reference

1. Dmitriev A, Gunina L. (2018). Sports nutrition: science and practice of implementation in the aspect of improving performance and maintaining the health of athletes. IOC Consensus Science in Olympic Sport; 2: 70-80.

2. Zubar N.M. (2010). Fundamentals of physiology and hygiene of kharchuvannya: Pidruchnik. - К.: Center for educational literature. - 336 p.

3. Evenshtein Z.M. (1990). Popular dietetics. Genre: Health, publishing house M.: Economics, year. - 182 p.

4. Kapilevich L.V., Dyakova E.Yu., Kabachkova A.V. (2010). Sports biochemistry with the basics of sports pharmacology: Textbook. allowance. - Tomsk: Publishing house of Vol. un-that. - 132 p.

5. Foundations of nutritional physiology (short course): textbook (2007). In 2 hours. Practical fundamentals / E.S. Barysheva, O.V. Baranova; iol ed. S.V. Sweat. - Orenburg: GOU OSU. - 274 p.

6. Platonov V.N. (2015) The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: textbook [for trainers]; in 2 kn. / V.N. Platonov. - К.: Olymp. lit., 2015. - Book. 2. —752 p.: ill.

7. Polyanskaya I.S. (2010). Nutritional chemistry of s-elements. The influence of elements on health. / I.S. Polyanskaya. - Vologda-Molochnoe: ITs VGMHA, - 139 p.

8. Roginskaya N.F. (2014). Problems of lack of micronutrients in the diet of a modern person and the prospects for overcoming them / N. F. Roginskaya, E. S. Bogdanets // Science of practice [Odessa national academy of food technologies]. - Vip. 46 (1). - S. 187-191. - Access mode: URL:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Np_2014_46\(1\)_47](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Np_2014_46(1)_47). (Date of visit 07.01.20).

9. Skalny A.V. (2019). Trace elements: cheerfulness. health. longevity. Ed. 4th. supplemented, revised. -Moscow: Publishing house "Pero". 295 s.

10. Skurikhin I.M., Nechaev A.P. (1991). All about food from the point of view of a chemist. - М.: Higher school. - 288 p.

11. Teplov V.I. (2017). Physiology of nutrition: a textbook for bachelors / V. I. Teplov, V. E. Boryaev. - 3rd ed., Rev. and add. - М: Publishing and trade corporation "Dashkov and K". 456 s.

12. Tkachenko E.I., Uspensky Yu.P. (2006). Nutrition, microbiocenosis and human intelligence / E. I. Tkachenko. Yu. P. Uspensky. - SPb.: SpetsLit. 590 s.

13. Tomchuk I.S., Tomchuk L.A. (2020). The role of diet in the daily routine of highly qualified athletes. Scientific hour writing NPU ім. М.П. Драгоманова. Vip. 2 (122). - К., s-203.

14. Tomchuk I.S., Tomchuk L.A. (2021). The role of the menu in the daily routine of highly qualified athletes. Scientific hour writing NPU ім. М.П. Драгоманова. Vip. 3 (133). - К., s-143.

15. URL: https://www.rmj.ru/articles/obshchie-tati/Vitaminomineralnaya_nedostatochnosty/#ixzz6AB8bR6aH. (Date of visit 01.05.2020).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.8(139).19

УДК: 37.01.374:159.923.2

Харченко Н. В.

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник
Інститут проблем виховання НАПН України, м. Київ

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДИТЯЧИХ ГРОМАДСЬКИХ ОБ'ЄДНАННЯХ

Одним із соціальних інститутів, в якому діти набувають досвід та формують навички здорового способу життя, є дитячі та молодіжні громадські організації та об'єднання. Їхня діяльність регулюється Конституцією України, Законами України «Про позашкільну освіту», «Про об'єднання громадян», «Про основні засади молодіжної політики». Вільні від жорсткої регламентації й обов'язковості, дитячі громадські організації та об'єднання створюють широкі можливості для особистісного зростання та фізичного розвитку дитини, формуючи у неї моральні цінності, загартовуючи характер, розвиваючи відповідальне ставлення до здоров'я та безпеки життєдіяльності. Характеризуючи дитячий рух за напрямами діяльності, окрему увагу звертаємо на дитячі організації фізкультурного і спортивного спрямування. Такі об'єднання володіють необхідним потенціалом для

відповідних виховних впливів та є простором для формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя.

Ключові слова: дитячі та молодіжні громадські організації та об'єднання, здоровий спосіб життя, безпека життєдіяльності.

Kharchenko N. Formation of skills of a healthy lifestyle in children's public associations. One of the social institutions in which children gain experience and develop healthy lifestyle skills are children's and youth NGOs and associations. Their activities are regulated by the Constitution of Ukraine, the Laws of Ukraine "On Extracurricular Education", "On Associations of Citizens", "On the Basic Principles of Youth Policy". By cooperating on a partnership basis with government agencies and institutions, social movements, children's organizations solve the most important problems of children, helping them in social adaptation, creating conditions for their socialization.

One of the main tasks of children's public organizations and associations is to develop the skills of a healthy lifestyle as a platform for successful self-realization and self-realization of the child's personality. Physical culture and sports are an integral part of a child's harmonious development. The creation of sports organizations for children is conditioned by the needs of the present and the state policy on the development of physical culture and sports, care for the upbringing of a healthy younger generation. Such associations focus children on health care and promote a healthy lifestyle. Thus, healthy meaningful recreation and leisure becomes one of the most important areas of self-education of children and students.

Free from strict regulations and obligations, children's public organizations and associations create ample opportunities for personal growth and physical development of the child, forming moral values, hardening the character, developing a responsible attitude to health and safety. Characterizing children's movement by areas of activity, we pay special attention to children's organizations of physical culture and sports. Such associations have the necessary potential for appropriate educational influences and are a space for the development of healthy lifestyle skills in children and students.

Key words: children's and youth public organizations and associations, healthy lifestyle, life safety.

Постановка проблеми. Дитячі громадські організації та об'єднання є дієвим партнером для інших соціальних інститутів у процесі виховання дітей та учнівської молоді, зокрема у сфері формування навичок здорового способу життя. На думку Н. Коляди, можна з упевненістю констатувати, що в дитячих організаціях не менше заслуг перед суспільством, ніж у інших основних інститутах соціалізації особистості (сім'ї, закладів загальної та позашкільної освіти тощо), і вони реально допомагають дітям увійти до такого мінливого світу цивілізованими людьми. Взаємодіючи на партнерських засадах з державними органами і установами, суспільними рухами, дитячі організації вирішують найважливіші проблеми дітей, допомагаючи їм в соціальній адаптації, створюючи умови для їхньої соціалізації [4].

Одним із основних завдань дитячих громадських організацій та об'єднань є формування навичок здорового способу життя як платформи для успішної самореалізації та самоздійснення особистості дитини.

Аналіз літературних джерел. Аналіз діяльності дитячих та молодіжних громадських організацій та об'єднань знаходимо у дослідженні О. Лісовця, який наголошує, що громадські дитячі та молодіжні організації стають важливим і самостійним соціальним інститутом в українському соціумі, що підтверджується динамікою їх кількісного і чисельного зростання, формуванням нормативно-правової основи функціонування, налагодженням співпраці з органами державної влади по реалізації державної молодіжної політики, різноманітністю і постійним оновленням змісту, форм і методів роботи. Сучасні громадські дитячі та молодіжні організації є активним суб'єктом соціально-педагогічної діяльності, оскільки мають соціально спрямовані мету та завдання діяльності, сприяють соціальному захисту, соціальній адаптації та соціальному становленню своїх членів, реалізують соціально-педагогічні програми [6].

Як зазначає Л. Романовська, процес утворення й функціонування дитячих громадських об'єднань є своєрідною реакцією соціально-психологічного захисту дітей і підлітків у період становлення й розвитку особистості. Саме дитячі об'єднання задовольняють нестримний потяг дітей і підлітків до романтики, фізичного ризику, бажання випробувати себе в екстремальних ситуаціях. Це, власне кажучи, і визначає сутність діяльності переважної більшості дитячих громадських об'єднань. Адже кожне них за своєю психолого-педагогічною характеристикою є по суті тією ж неформальною групою ровесників; разом з тим, воно, не втрачаючи своєї психологічної, сутнісної привабливості для підлітків, є чітко структурованою, дисциплінованою, з метою, формами й засобами соціалізації та педагогічного впливу організацією. Образно кажучи, це якоюсь мірою поставлений під суспільний контроль неформальний мікросоціум, який відкриває для дитини (підлітка) колосальні можливості для самореалізації, самоактуалізації та самовиховання [8, с.7-8].

Дитячі та молодіжні громадські об'єднання намагаються охопити ту частину життєвого простору дитини, через яку лежить її шлях до суспільства [7].

Мета статті – окреслити типологізацію дитячих та молодіжних громадських організацій, розкрити виховний потенціал дитячих та молодіжних громадських організацій та об'єднань у сфері формування навичок здорового способу життя у дітей та учнівської молоді, визначити переваги та можливості дитячих громадських організацій у вихованні дітей.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні діяльність дитячих організацій та об'єднань регулюється законодавством: Конституцією України, законами України «Про об'єднання громадян», «Про основні засади молодіжної політики» та іншими нормативно-правовими актами.

Вживаючи поняття «дитяче об'єднання» та «дитяча організація» вважаємо за доцільне розвести дані поняття. Громадське дитяче об'єднання та громадське дитяча організація мають спільні ознаки: утворюються на основі принципів добровільності, рівності, ініціативності; об'єднують дітей для колективної діяльності, яка спрямовується на задоволення їх потреб та інтересів; є самостійними по відношенню до державних структур із наявними органами самоврядування. При цьому є ознаки, за якими дані утворення є різними, а саме: відсутність у діяльності громадських дитячих об'єднань

розвиненої централізованої структури, офіційно оформленого членства та сплати членських внесків, відлагодженої системи самоуправління.

Таким чином, громадська дитяча організація є особливим типом громадського об'єднання, діяльність якого не суперечить Конституції, законодавству держави та користується підтримкою державних структур.

Закон України «Про основні засади молодіжної політики» визначає мету, завдання, основні засади, напрями та механізми реалізації молодіжної політики в Україні, гарантії участі молоді у її формуванні та реалізації, особливості організаційних і правових засад утворення та діяльності молодіжних та дитячих громадських об'єднань.

Відповідно до даного Закону, дитяча громадська організація – громадське об'єднання, членами (учасниками) якого є фізичні особи віком від 6 до 18 років, крім випадків, визначених цим Законом, а засновниками – фізичні особи, які досягли 14 років;

дитяче громадське об'єднання – добровільне об'єднання фізичних осіб віком від 6 до 18 років, крім випадків, визначених цим Законом, та/або дитячих громадських організацій для забезпечення реалізації та захисту прав і свобод дітей, задоволення їхніх особистісних, суспільних, зокрема економічних, соціальних, культурних, екологічних та інших, потреб та інтересів [3].

На даний момент в Україні існують об'єднання різноманітного спрямування. У сучасній науковій літературі відсутній єдиний підхід до типологізації дитячих і молодіжних організацій та об'єднань, оскільки типологізація здійснюється на основі різноманітних критеріїв. Так, В. Головатий виділяє наступні критерії для класифікації: 1) особливості соціальної бази організації, 2) специфіка генези (процесу виникнення), організаційні принципи, структура організації, 3) основні функції, 4) місце в суспільстві, 5) особливості впливу на суспільні процеси [2, с. 155].

Дослідники дитячого руху в Україні (Р. Охрімчук, О. Кравченко, А. Зайченко, Л. Шелестова, О. Бондарчук), аналізуючи дитячий рух за рівнем сформованості його організаційно-інституційної основи, виділяють в ньому такі групи дитячих об'єднань:

- дитячі громадські організації (спілки, асоціації, федерації тощо), які мають офіційно оформлене членство; розроблений статут організації (іноді доповнений документом програмного характеру); сплачують членські внески; мають відлагоджену систему самоуправління організацією. Саме ці організації складають основу дитячого руху;
- громадські дитячі фонди;
- дитячі об'єднання, що базуються на клубній діяльності;
- дитячі секції при дорослих громадських об'єднаннях та партіях;
- неформальні дитячі об'єднання [7, с. 12].

Як засвідчують результати досліджень, зараз в Україні існує досить велика кількість дитячих та молодіжних організацій і об'єднань, діяльність яких спрямована на вирішення широкого спектру соціальних і освітніх проблем, благодійну діяльність, задоволення різноманітних творчих, наукових, спортивних, культурних потреб дітей та молоді.

Водночас, в окрему велику групу можна виділити об'єднання, які працюють за кількома напрямками діяльності і пріоритетним завданням визначають для себе виховання та розвиток підростаючого покоління.

За даними досліджень, серед цілей, спрямованих на розвиток особистості, найбільш значущими є такі: виховання всебічно розвиненої особистості (44,03% респондентів); сприяння саморозвитку особистості (24,53%); сприяння соціальному становленню (15,09 %); формування активної життєвої позиції (81%). Дитячі організації, які працюють у певному напрямку (екологічному, спортивному тощо), спрямовують свою діяльність на саморозвиток особистості: 50% екологічних організацій і 100% фізкультурно-спортивних вважають для себе цей напрямок одним із найважливіших.

Характеризуючи дитячий рух за напрямами діяльності, окрему увагу звертаємо на дитячі організації фізкультурного і спортивного спрямування. Варто зазначити, що цей напрямок посідає пріоритетну роль серед інших щодо державної підтримки, що, власне, в певній мірі і зумовило його розвиток. Хоча турбота держави про виховання здорового підростаючого покоління, зміцнення здоров'я дітей, змістовне дозвілля та відпочинок, головним чином, обмежується законодавчо-нормативним забезпеченням основних напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи на загальнодержавному рівні і не завжди підкріплюється фінансуванням.

Як відомо, фізична культура та спорт є невід'ємною часткою гармонійного розвитку дитини. Такі об'єднання орієнтують дітей на турботу про зміцнення здоров'я, пропагують здоровий образ життя. Таким чином, здоровий змістовний відпочинок та дозвілля стає одним із найважливіших напрямків самовиховання дітей та учнівської молоді.

Попри те, що діяльність таких об'єднань не завжди носить системний характер (а може обмежуватись окремими заходами, змаганнями, походами тощо) все ж важливо відмітити, що вони утверджують фізичну культуру як складову сучасного стилю життя, формують моду на дбайливе ставлення до здоров'я та стають осередками набуття дитиною досвіду здорового і корисного дозвілля [7, с.57–61].

Як зазначає О. Лісовець, створення спортивних організацій для дітей зумовлене потребами сьогодення та державною політикою з питань розвитку фізичної культури і спорту, турботою про виховання здорового підростаючого покоління. В більшості сучасних дитячих громадських організацій одним із напрямів діяльності є фізкультурно-спортивний розвиток. Однак останнім часом виникають і організації, що визначають його як основну і єдину мету.

За визначенням дослідника, дитяча спортивна організація – об'єднання, діяльність якого спрямована на популяризацію фізичної культури та спорту серед дітей, пропаганду здорового способу життя, створення умов для досягнення високих спортивних результатів. Основні завдання дитячих організацій спортивного спрямування охоплюють:

- залучення дітей і підлітків до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- створення умов обдарованим дітям для досягнення високих спортивних результатів;

- сприяння організації оздоровчих і спортивних секцій та груп;
- участь в організації та проведенні навчально-тренувальних зборів, семінарів, змагань спільно зі спортивними федераціями;
- створення умов для занять фізичною культурою та оздоровлення дітей з функціональними обмеженнями, з неблагополучних, багатодітних сімей;
- підвищення освітнього та культурного рівня підростаючого покоління засобами фізичної культури;
- поширення та пропаганда здорового способу життя. [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літератури, а також вивчення досвіду роботи та статутних документів різноманітних об'єднань дав підстави для висновків про те, що дитячий рух продовжує відроджуватись та розвиватись. Дитячі громадські об'єднання все більше стверджуються як інститут, у якому здійснюється позаформальне виховання та доповнюють виховання, здійснюване іншими соціальними інститутами. Дитячі об'єднання можуть охоплювати своєю діяльністю практично всі сфери життя, акцентуючи увагу на формуванні навичок здорового способу життя.

Аналіз наукових досліджень щодо діяльності дитячих громадських об'єднань у контексті формуванні навичок здорового способу життя дітей та учнівської молоді дозволяє зробити певні висновки:

- дитячі об'єднання розглядаються як самостійний соціальний інститут виховання особистості;
- дитячі об'єднання володіють необхідним потенціалом для відповідних впливів щодо формування навичок здорового способу життя;
- добровільність та позитивні атмосфера дитячих об'єднань створюють умови для мотивації до здорового способу життя та безпеки життєдіяльності;
- можливість отримати знання та навички, необхідні у сучасному житті формують у дітей відповідні ціннісні установки щодо збереження власного здоров'я;
- форми та методи роботи у дитячих громадських організаціях та об'єднаннях спрямовані на виховання відповідального ставлення до свого життя, здоров'я та безпеки.

Дитячі організації та об'єднання виступають «школою життя», де діти мають можливість набути досвід різноманітної діяльності, а виховання здійснюється через конкретні справи. Такий виховний потенціал перетворює сьогодні дитячі об'єднання на дієвий інструмент виховання підростаючої особистості загалом і сприяють формуванню навичок здорового способу життя.

Література

1. Головатый Н. (1999). Социология молодежи: курс лекций. К. МАУПу 1999. 224 с.
2. Головенько В. (1997). Український молодіжний рух у ХХ столітті (історико – політологічний аналіз основних періодів). К. А.Л.Д. 1997. 160 с.
3. Закон України «Про основні засади молодіжної політики» від 27 квітня 2021 року № 1414-ІХ. (2021). Електронний ресурс: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>. Дата звернення: 26.07. 2021 р.
4. Охрімчук Р. М., Шелестова Л. В., Кравченко О. В. та ін. (2006). Дитячі об'єднання України у вимірах минулого і сучасного: довідник–посібник. Луганськ. Альма-матер. 2006. 256 с.
5. Коляда Н. М. (2009). Дитячий рух як інститут соціалізації дітей та підлітків. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, за редакцією академіка С. Д. Максименка. Київ. 2009. 568 с.
6. Лісовець О. В. (2011). Теорія і методика роботи з дитячими та молодіжними організаціями України: навч. посіб. О. В. Лісовець. К. Академія. 2011. с. 255.
7. Лісовець О. В. (2008). Формування готовності майбутніх соціальних педагогів до роботи з громадськими дитячими та молодіжними організаціями : дис... канд. наук : 13.00.05. Лісовець Олег Васильович. Київ, 2008.
8. Романовська Л. І. (2009). Соціально-психологічні засади діяльності дитячих громадських об'єднань як інституту соціального виховання. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2009. № 3. С.4–9.

Reference

1. Holovatyii N. (1999). Sotsyolohyia molodezhy: kurs lektzii. K. MAUPiu 1999. 224 s.
2. Holovenko V. (1997). Ukrainskyi molodizhnyi rukh u KhKh stolitti (istoryko – politolohichniy analiz osnovnykh periodiv). K. A.L.D. 1997. 160 s.
3. Zakon Ukrainy «Pro osnovni zasady molodizhnoi polityky» vid 27 kvitnia 2021 roku № 1414-IX. (2021). Elektronnyi resurs: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text>. Data zvernennia: 26.07. 2021 r.
4. Okhrymchuk R. M., Shelestova L. V., Kravchenko O. V. ta in. (2006). Dytiachi ob'iednannia Ukrainy u vymirakh mynuloho i suchasnoho: dovidnyk–posibnyk. Luhansk. Alma-mater. 2006. 256 s.
5. Koliada N. M. (2009). Dytiachyi rukh yak instytut sotsializatsii ditei ta pidlitkiv. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psyholohii im. H.S. Kostiuaka APN Ukrainy, za redaktsiieiu akademika S. D. Maksymenka. Kyiv. 2009. 568 s.
6. Lisovets O. V. (2011). Teoriia i metodyka roboty z dytiachymy ta molodizhnymy orhanizatsiiamy Ukrainy: navch. posib. O. V. Lisovets. K. Akademiia. 2011. s. 255.
7. Lisovets O. V. (2008). Formuvannia hotovnosti maibutnykh sotsialnykh pedahohiv do roboty z hromadskymy dytiachymy ta molodizhnymy orhanizatsiiamy : dys... kand. nauk : 13.00.05. Lisovets Oleh Vasylovych. Kyiv, 2008.
8. Romanovska L. I. (2009). Sotsialno-psyholohichni zasady diialnosti dytiachykh hromadskykh ob'iednan yak instytutu sotsialnoho vykhovannia. Sotsialna pedahohika: teoriia ta praktyka. 2009. № 3. S.4–9.