

5. Potuzhnyi O.V., Polishchuk V.V. Zastosuvannia suchasnykh fitnes-tehnolohii u fizychnomu vykhovanni molodi. aktualni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i turyzmu: kolektyvna monohrafiia. Pereiaslav, 2020. S.319-329. (in Ukraine)
6. Potuzhnyi O.V., Polishchuk (2022) V.V. Zdoroviazberezhuvalna osvita ta formuvannia yii kompetentnosti u studentiv v osvithnomu seredovyshchi [Health education and the formation of its competencies among students in the educational environment]. Nauk. zhurnal Visnyk Cherkaskoho nats. universytetu imeni B.Khmelnyskoho. Seriya Pedahohichni nauky. Vypusk 1. P. 124-130. (in Ukraine)
7. Rudnytskyi O.V. Korektsiia tilo budovy studentok zasobamy ozdorovchoho fitnesu [Correction of the body structure of female students by means of health fitness]: avtoref. dys. na zdobuttia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv, 2016. 24 s. (in Ukraine)
8. Usenko D. Naukovi pidkhody do standartyzatsii profesiinoi diialnosti fitnes-konsultanta [Scientific approaches to the standardization of the professional activity of a fitness consultant]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2019. №2, S. 73-80. (in Ukraine)
9. Fizkulturno-ozdorovchi tehnolohii formuvannia fitnes-kultury studentiv [Physical culture and health technologies of forming the fitness culture of students]: navch. posib. / za red. Yu.A. Usachova. Kyiv: Vydavnytstvo «Lohos», 2015. 200 s. (in Ukraine)
10. Chekhovska L.Ia. Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi [Health fitness in modern society]: monohrafiia. Lviv: LDUFK, 2019. 293 s. (in Ukraine)
11. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2015. 27 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).87](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).87)

УДК : 796.11:796.0 71.42:371.134

Пономарьов В.О.,
<https://orcid.org/0000-0001-7289-1007>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
Булах С.М.,
<https://orcid.org/0000-0003-3452-1393>
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя

АНАЛІЗ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ТА МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ІНСТРУКТОРІВ ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛУ

Мета статті - наукове обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. **Методологія** - відповідно до зазначеної мети приступимо до обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. наукова новизна - у статті подається аналіз педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. у статті показано на основі чого має будуватися цей процес та які етапи включати. розгляд обов'язкових процедур експлікації необхідних і достатніх педагогічних умов відповідної професійної підготовки.

важливим формуючим фактором професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу виступає виробнича практика, яка є водночас і формою організації навчання й окремою навчальною діяльністю. Під час практики відбуватимуться спроби спілкування зі споживачами послуг тренажерного залу, спроби своїх сил у реальній педагогічній взаємодії.

В ході дослідження встановлено, що педагогічними умовами формування професійно-педагогічної компетентності постають:

- запровадження адекватної, науково обґрунтованої моделі формування професійно-педагогічної компетентності, яка містить ряд взаємопов'язаних компонентів: соціальний запит, мету, етапи, домінуючі форми, методи та зміст педагогічного процесу;

- відтворення соціально-ціннісної місії інструкторської діяльності в мотиваційній та ціннісно-змістовій структурі особистості майбутнього інструктора через інтегративний, висококонтекстуальний та інтерактивний характер викладання предметів психолого-педагогічного напрямку;

- спрямування дисциплін професійно-практичного блоку, педагогічної практики, спеціальних тренерських курсів спортивного клубу на забезпечення відповідності специфіки професійно-педагогічної компетентності майбутнього інструктора тренажерного залу особистісним характеристикам фахівця у поведінковій, емоційно-вольовій та когнітивній сферах.

Ключові слова: професійно-педагогічна компетентність, інструктор тренажерного залу, базові положення.

Ponomarov Valentyn, Bulah Serhii. Analysis of teaching models and professional and pedagogical competence of future trainers on athletic gymnastics. The purpose of the article is scientific substantiation of pedagogical conditions and models of formation of professional and pedagogical competence of future gym instructors. Methodology - in accordance with the specified goal, we will proceed with the substantiation of pedagogical conditions and the model of formation of professional and pedagogical competence of future gym instructors. Scientific novelty - the article presents an analysis of pedagogical conditions and models of formation of professional and pedagogical competence of future gym instructors. The article shows what this process should be based on and what stages it should include. Consideration of mandatory procedures for the explanation of the necessary and sufficient pedagogical conditions of the corresponding professional training.

An important formative factor of the professional and pedagogical competence of future gym instructors is industrial practice, which is both a form of training organization and a separate educational activity. During the practice, there will be attempts to communicate with users of gym services, attempts of their strength in real pedagogical interaction.

Conclusions - pedagogical conditions for the formation of professional and pedagogical competence are:

- introduction of an adequate, scientifically based model of formation of professional and pedagogical competence, which contains a number of interrelated components: social demand, goal, stages, dominant forms, methods and content of the pedagogical process;

- reproduction of the socio-value mission of the instructor's activity in the motivational and value-content structures of the personality of the future instructor through the integrative, highly contextual and interactive nature of teaching psychological and pedagogical subjects;

- directing the disciplines of the professional-practical unit, pedagogical practice, special coaching courses of the sports club to ensure compliance of the specifics of the professional-pedagogical competence of the future gym instructor with the personal characteristics of the specialist in the behavioral, emotional-volitional and cognitive spheres.

Key words: professional and pedagogical competence, athletic trainer in the gym, the basic provisions.

Постановки проблеми в загальному вигляді. На даному етапі розвитку сучасного суспільства в умовах війни, зростає необхідність занять в тренажерному залі. Багатьом людям необхідно зміцнити або відновити своє здоров'я після поранень за допомогою роботи з обтяженнями. Також є люди які використовують засоби тренажерного залу для психологічного розвантаження. Однак слід пам'ятати що, робота з залізом пов'язана з високою вірогідністю отримання травм, тому підготовка висококласного фахівця, яким повинен бути інструктор тренажерного залу є дуже важливим аспектом у структурі вищої освіти.

Домінування таких фахівців на ринку спортивно-оздоровчих послуг пояснюється величезною аудиторією «споживачів», для більшості яких саме інструктор тренажерного залу може бути особистісно значущою персоною, яка за допомогою фізичних вправ з обтяженням, відкриває вікно у світ оздоровчої фізичної культури як загальнолюдської цінності.

З цих причин в Україні виникла та постійно зростає потреба формування нового покоління інструкторів тренажерного залу, здатних відновити не тільки фізичні якості людини, але і загальнолюдські стандарти гармонійного всебічного розвитку в сучасних умовах життя.

Для задоволення потреби в зазначених фахівцях, їх відповідній професійній підготовці є потреба в аналізі педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності інструктора тренажерного залу.

На необхідність подолання зазначеного недоліку опосередковано вказує нескоординований характер їхньої професійної підготовки.

Мета статті - наукове обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу.

Аналіз результатів власного дослідження. Відповідно до зазначеної мети приступимо до обґрунтування педагогічних умов та моделі формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу.

Вимоги до «надбудови» педагогічної системи, мета якої формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу, визначимо у формі педагогічних умов.

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» «умовою» є «необхідна обставина, яка уможливіть здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь; обставини, особливості реальної дійсності, за яких відбувається або здійснюється що-небудь» [1, с. 1295].

При визначенні педагогічних умов формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу ми звернули увагу на групу методів спрямованих, перш за все, на регуляцію психічного стану [8, с. 95].

Визначені базові умови, форми та методи диктують необхідність аналізу змісту наявних навчальних дисциплін, визначення резервів навчально-виховного процесу у формуванні професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу [2, с. 83].

На нашу думку, доцільно внести деякі контекстуальні корекції в змісті таких дисциплін як «Психологія» та «Педагогіка», «Анатомія», «Фізіологія спорту», «Основи оздоровчого харчування» та ін., покликаних закладати теоретичну основу професійних та професійно-педагогічних знань інструктора тренажерного залу. Методи викладання зазначених дисциплін на цей час ретельно розроблені та апробовані поколіннями викладачів та студентів, але насичення їх наближеним до реалій сучасного суспільства змістом має рацію.

Головним предметом на нашу думку виступає предмет «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (далі СПВ), який присутній у програмі навчання з 1 по 2 семестр, що створює можливості для послідовного інтегрування знань та вмінь, отриманих під час засвоєння студентами базових практичних курсів («Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри», «Плавання» тощо) у логіці професійної діяльності інструктора тренажерного залу.

Зазвичай вибір напрямку СПВ є добровільним, та обумовлюється видом спорту яким майбутній фахівець займається на даний час. Він відбувається на основі заяв студентів ще на початку першого семестру. Такий початок педагогічної взаємодії виглядає доволі перспективним, тому що студент сам здійснює вибір діяльності, на подальші декілька років. На цій підставі ми отримуємо змогу виділити майбутніх інструкторів тренажерного залу для подальшої праці з ними на самих ранніх етапах підготовки у ЗВО.

На думку Мазіна В.М., знайомство з професійною діяльністю майбутнього фахівця з фізичного виховання повинно відбуватися через практичне виконання студентами вправ для того, щоб вони відчули на собі дію психічного та фізичного навантаження на організм [3, с. 72].

З тієї причини, частину занять з СПВ доцільно проводити у вигляді тренувань безпосередньо у тренажерному залі. Також частину практичних та теоретичних занять необхідно було б присвятити спілкуванню з успішними тренерами, та професійними виступаючими атлетами. Така логіка поєднання в рамках одного предмету різних складових, обумовлюється особливостями навчального плану та тим, що в спортивній діяльності традиційно ведучу роль займає розвиток фізичних якостей та вмінь спортсмена, а його знання, як правило, наздоганяють уміння.

У світі завдань нашої роботи корисною постає дисципліна «Атлетизм», що присутня в програмі на старших курсах [5; 6; 7]. Цей предмет у поєднанні з дисципліною СПВ дозволяє адаптувати знання, отримані при вивченні фундаментальних дисциплін, у цілісне уявлення про професійно-педагогічну діяльність інструктора тренажерного залу.

Важливим формуючим фактором професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу виступає виробнича практика, яка є водночас і формою організації навчання й окремою навчальною діяльністю [4, с. 42].

Є очевидним, що її зміст має бути ізоморфним до майбутньої професійної діяльності. Для цього більш за все підходить виробнича практика, яка, як правило, проходить у 8 семестрі та займає в різних ЗВО від 4 до 8 тижнів. Під час цієї практики відбуватимуться спроби спілкування зі споживачами послуг тренажерного залу, спроби своїх сил у реальній педагогічній взаємодії.

На думку Суценко А.В., для підвищення ефективності фахової підготовки майбутнього фахівця, на останніх курсах навчання у ЗВО доцільно було б увести додаткові навчальні заходи інтегруючого характеру [9, с. 112].

У рамках перенасиченого навчального процесу забезпечити це майже неможливо. Тому ми звернулися до нетрадиційних форм педагогічної взаємодії. Так, у межах роботи спортивного клубу ми пропонуємо провести курси інструкторів тренажерного залу. Це дає нам змогу досягти недосяжних у рамках навчального процесу ефектів, а саме: дуже інтенсивного процесу навчання; високого ступеню інтеграції знань та вмінь; участі в атестації майбутніх інструкторів потенційних роботодавців та працюючих інструкторів; систематичної еволюції професійних знань та вмінь.

Програма курсів має носити інтегративний характер, тобто поєднувати різні види діяльності (навчальну, квазіпрофесійну, практичну) та реалізуватися у формі лекцій, семінарських, практичних, методичних занять з майбутніми інструкторами тренажерного залу із числа студентів та інших осіб, що виявили бажання взяти участь у курсах, а також у вигляді контрольних заходів.

Методами, що можуть використовуватися на таких курсах, можуть бути: лекції-бесіди з кращими тренерами та атлетами які приймають участь у професійних змаганнях, інтегративні тестові завдання, систематизація дидактичного матеріалу, взаємонавчання тощо.

У заняттях на тренерських курсах не повинні бути помітні відмінності між структурними елементами, властивими фундаментальним та прикладним дисциплінам таких як «Анатомія та фізіологія людини», «Атлетизм» та ін. На кожному занятті одночасно мають вирішуватися завдання всіх цих дисциплін. Паралельно матиме відбуватися засвоєння теоретичних знань, формування практичних умінь, закріплення знань по теорії й методиці фізичного виховання в ході їх інтенсивного застосування. На нашу думку, така концентрація інформації чітко орієнтуватиме учасників курсів на майбутню професійну діяльність.

Охарактеризувавши форми навчальної діяльності, визначивши доцільні методи формування професійно-педагогічної компетентності й резерви навчального процесу, визначимо етапи та операційні педагогічні характеристики формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу.

Емоційно-мотиваційний етап – спрямований на засвоєння студентами досвіду кращих інструкторів тренажерного залу, а також на створення орієнтури для їх професійного розвитку.

В основу добору методів на цьому етапі покладений механізм «підкріплення», пусковим імпульсом якого є позитивні емоції при знайомстві з майбутньою професією та задоволення від результатів виконання діяльності. Тому основними методами на цьому етапі є діалогічні методи (бінарні лекції, спілкування з кращими інструкторами тренажерного залу, бесіди), використання яких відбуватиметься в межах дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» у першому семестрі на практичних заняттях.

Теоретичний етап – спрямований на засвоєння студентами педагогічних та психологічних знань та умінь, які створюють основу професійно-педагогічної компетентності. За нашим задумом це відбуватиметься на предметах циклу гуманітарних дисциплін таких як «Педагогіка», «Психологія» та ін. з 1-го по 6-й семестр.

Основними методами та формами на цьому етапі є традиційні методи і форми профільних дисциплін, контекстуальна трансформація змісту лекцій психолого-педагогічного та професійно-практичного напрямку, інтерактивна модифікація практичних та семінарських занять, об'єктивізація контрольних заходів, квазіпрофесійне насичення виробничої практики.

Практичний етап – спрямований на отримання майбутніми інструкторами тренажерного залу досвіду педагогічного спілкування в квазіпрофесійній (тренінги, ділові ігри, аналіз ситуацій) та практичній діяльності (самостійного

проведення тренувань). На цьому етапі використовуються також дискусії та відеоспостереження за квазіпрофесійною діяльністю для сприяння самоспостереженню, самодослідженню та самоаналізу студентів.

За нашим задумом найбільш концентровано це відбуватиметься в модулі «Персональний тренінг» в межах дисципліни «Атлетизм» у 6-му семестрі та виробничої практики в 8-му семестрі, де слід використовувати елементи перцептивно та сенситивно орієнтованих тренінгів, ділових ігор, аналіз типових професійно-педагогічних ситуацій; тренування з атлетичної гімнастики; тестування психолого-педагогічних та професійно-необхідних знань; еволюція навчальних досягнень; самостійне проведення студентами міні-лекцій, епізодів занять з атлетичної гімнастики; аналіз відеозйомки навчально-професійної діяльності студентів; тренування емоційно-вольової саморегуляції психічного стану.

Інтегруючий етап – спрямований на інтеграцію знань, умінь, досвіду майбутнього інструктора тренажерного залу в контексті майбутньої професійної діяльності.

Домінуючі форми, методи, зміст зазначеного етапу: модифікація курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення» шляхом орієнтації його на практичне засвоєння студентами основ професійної поведінки інструктора на заняттях з атлетичної гімнастики; трансформація курсу «Атлетизм» шляхом введення до нього квазіпрофесійного модуля «Персональний тренінг», спрямованого на оволодіння комплексом організаційних основ професійної поведінки інструктора; використання педагогічних резервів спортивно-тренувального процесу та виробничої практики.

За нашим задумом, означені методи використовуватимуться на спеціально створених двотижневих тренерських курсах у 9-му семестрі.

Процес формування професійно-педагогічної компетентності у студентів ми розглядаємо як послідовне «накопичення» результатів кожного з етапів, на фоні регулярного систематичного тренування з атлетичної гімнастики, яке відбувається під час занять з СПВ з 1-го по 2-й семестр.

Представлена модель є логічним завершенням розробки теоретичних засад формування професійно-педагогічної компетентності майбутніх інструкторів тренажерного залу. Її змістовим ядром є експліковані педагогічні умови формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього інструктора тренажерного залу.

Висновки. Педагогічними умовами формування професійно-педагогічної компетентності постають:

- запровадження адекватної, науково обґрунтованої моделі формування професійно-педагогічної компетентності, яка містить ряд взаємопов'язаних компонентів: соціальний запит, мету, етапи, домінуючі форми, методи та зміст педагогічного процесу;

- відтворення соціально-ціннісної місії інструкторської діяльності в мотиваційній та ціннісно-змістовій структурах особистості майбутнього інструктора через інтегративний, висококонтекстуальний та інтерактивний характер викладання предметів психолого-педагогічного напрямку;

- спрямування дисциплін професійно-практичного блоку, педагогічної практики, спеціальних тренерських курсів спортивного клубу на забезпечення відповідності специфіки професійно-педагогічної компетентності майбутнього інструктора тренажерного залу особистісним характеристикам фахівця у поведінковій, емоційно-вольовій та когнітивній сферах.

Література

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. К. : Ірпін : ВТФ «Перун», 2003. 1440 с.
2. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.
3. Мазін В.М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мазін Василь Миколайович. Запоріжжя, 2008. 222 с.
4. Медвідь Ф.М. Гуманізація та гуманітаризація фізкультурної освіти і підготовка кадрів: концептуальні засади. Фізкультурна освіта : шляхи і напрямки її розвитку в сучасних умовах. Кіровоград, 2006. С. 92.
5. Навчальний план. Напрямок підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт». Спеціальність : 6.010200 «Фізичне виховання». Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр». Запоріжжя : Гуманітарний університет «ЗІДМУ», 2006. 112 с.
6. Навчальний план. Напрямок підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт». Спеціальність : 6.010200 «Фізичне виховання». Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр». Запоріжжя : Запорізький інститут ім. гетьмана Петра Сагайдачного МАУП, 2006. 88 с.
7. Навчальний план. Напрямок підготовки 0102 «Фізичне виховання і спорт». Спеціальність : 6.010200 «Фізичне виховання». Освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2006. 97 с.
8. Зязюн І.А. Філософія педагогічної дії: монографія / І. А. Зязюн. Черкаси: Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
9. Суценок А.В. Теоретико-методичні основи гуманізації педагогічної діяльності вчителя в основній школі: дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Суценок Андрій Віталійович. Х., 2004. 422 с.

References

1. Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy / [uklad. i holov. red. V.T. Busel]. K. : Irpin : VTF «Perun», 2003. 1440 s.
2. Profesiina pedahohichna osvita: kompetentnisnyi pidkhid: monohrafiia / za red. O. A. Dubaseniuk. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2011. 412 s
3. Mazin V.M. (2008). Formuvannia kultury profesiinoi samorealizatsii maibutnikh uchyteliv fizychnoho vykhovannia: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / Mazin Vasylii Mykolaiovysh. Zaporizhzhia. 222 s.

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 «Fizychnye vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychnye vykhovannia». Osvitno-kvalifikatsiinyi riven «bakalavr». Zaporizhzhia : Humanitarnyi universytet «ZIDMU», 2006. 112 s.
6. Navchalnyi plan. Napriam pidhotovky 0102 «Fizychnye vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychnye vykhovannia». Osvitno-kvalifikatsiinyi riven «bakalavr». Zaporizhzhia : Zaporizkyi instytut im. hetmana Petra Sahaidachnoho MAUP, 2006. 88 s.
7. Navchalnyi plan. Napriam pidhotovky 0102 «Fizychnye vykhovannia i sport». Spetsialnist : 6.010200 «Fizychnye 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](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 багатоконпонентний 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.