

## Сучасні погляди на формування здорового способу життя молодого покоління

*Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Активне життя – частина людини, перша й найважливіша потреба, визначає рівень можливостей організму пристосовуватися до особливостей життєдіяльності, праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості й стан здоров'я [5]. Здоров'я ж формується під дією сукупності факторів – «здоровий спосіб життя», однак не всі усвідомлюють, що це життєва необхідність, без якої людина не може підтримувати свою нормальну життєдіяльність, певний рівень соціального та психічного благополуччя, високий рівень працездатності [4, 5].

Особливу групу факторів, що негативно впливають на здоров'я підростаючого молодого покоління, складають саме педагогічні, серед яких потрібно відзначити збільшення темпу й обсягу навчальних навантажень; неефективна, із погляду здорового способу життя, організація процесу навчання; брак рухової активності учнів; неможливість дотримання елементарних гігієнічних вимог до організації навчального процесу та предметного середовища; низький рівень культури здоров'я суб'єктів освітнього процесу; відсутність науково організованого процесу здорового способу життя учнів й ін. [4, 9].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналізуючи стан проблеми збереження здоров'я представників сучасної молоді, науковці справедливо відзначають, що для її розв'язання потрібно вже в період навчання формувати в молодого покоління мотивацію до занять фізичними вправами, розвивати їхній інтелектуальний рівень, розширити світогляд, направити бажання та прагнення до постійного самовдосконалення в галузі ведення здоров'язберігальної діяльності [1, 8].

Проблема здоров'я сучасної молоді й підходів до його зміцнення хвилює сьогодні фахівців багатьох країн. Учені у своїх роботах звертають увагу на потребу кардинальної перебудови саме процесу фізичного виховання в навчальних закладах, підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді [1, 4].

Виходячи з усього вищевикладеного, нами сформульовано такі **завдання досліджень**:

- провести аналіз даних науково-методичної літератури щодо розширення проблематики формування здорового способу життя сучасної молоді в навчальному процесі з фізичного виховання;
- узагальнити вітчизняний і світовий досвід із питання формування здорового способу життя підростаючого покоління в процесі фізичного виховання.

**Методи та організація досліджень.** Для виконання поставлених завдань дослідження нами використано такі методи дослідження: аналіз й узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід.

Проведені нами дослідження в цій галузі виконано відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, розробленого й затвердженого в Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) представив результати дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», що висвітлює різні аспекти стану здоров'я та ставлення підлітків до свого здоров'я, вплив соціальних чинників на самопочуття й моделі поведінки юнаків і дівчат різного віку [13].

Так, виявлено, що половина учнів шкіл безконтрольно з боку батьків витрачає свої кишенькові гроші; третина матерів школярів загальноосвітніх навчальних закладів не знає, чим займаються їхні діти у вільний час; 50 % учнів указали, що батьки не знають, де вони бувають після навчання. Майже кожен четвертий підліток (23 %) ніколи не грає вдома в спільні ігри з батьками. Спільне обговорення проблем і новин у щоденному спілкуванні в сім'ї зменшується з віком: серед 11- й 13-річних підлітків таких 70 %, серед 15-річних – 66 %, 17-річних – 62 % [13].

Самооцінка здоров'я українськими підлітками різного віку нижча, ніж серед учнівської молоді країн Європи та Північної Америки. Кожен п'ятий підліток вважає власне здоров'я посереднім або поганим, при цьому дівчата у два рази гірше оцінюють стан свого здоров'я (27 % назвали його посереднім або поганим), ніж юнаки [13].

Третина учнівської молоді у віці 11–17 років має досвід тютюнопаління. Кожен десятий підліток уперше спробував викурити сигарету у віці 11 років або раніше. Щодня курять 7 % учнівської молоді (10 % серед юнаків та 5% серед дівчат) [13].

За останні чотири роки кількість учнів, які вживають алкогольні напої, залишається незмінною. Кожен сьомий серед 11-річних і 76 % 17-річних мають досвід споживання будь-якого алкогольного напою. Майже кожен четвертий підліток у віці 13–17 років раз на місяць уживає міцні алкогольні напої. Четверта частина підлітків хоч раз у житті були п'яні: 6 % – серед 10-річних і 61 % – серед 17-річних. Кожен дев'ятий підліток уживав маріхуану хоча б один раз протягом життя [13].

Третина учнівської молоді щонайменше раз на рік брала участь у бійках. Кожна п'ята дівчина «самостверджується» за допомогою кулаків. Кожен восьмий підліток був ображений, принижений через смс, повідомлення на «стіні» в соціальній мережі, електронної пошти, на сайті [13].

Частота й тривалість фізичних вправ і тренувань свідчать про досить низький рівень фізичної активності учнівської молоді, що не відповідає рекомендаціям ВОЗ. Щоденними інтенсивними (тривалістю не менше 1:00) фізичними вправами займаються 35 % 10-річних підлітків і 18 % – 17-річних. 76 % підлітків переглядає телепередачі (відео) до трьох годин на день, проте з віком ця частка зменшується. На комп'ютерні ігри підлітки витрачають менше часу, ніж на перегляд телепередач як у будні, так і у вихідні дні. Електронними гаджетами найбільш активно користуються 16–17-річні підлітки: близько третини в будні й 40 % у вихідні дні витрачають на це понад чотири години [13].

Дослідження реалізовано Українським інститутом соціальних досліджень імені Олександра Яременка за технічної підтримки Дитячого фонду ООН ЮНІСЕФ в Україні, у межах міжнародного проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», здійсненого в 42 країнах Європи й Північної Америки [13]. Відповідно до результатів дослідження встановлено, що існує потреба в забезпеченні комплексної державної політики щодо формування здорового способу життя молоді та впровадження програм психологічної підтримки дітей і підлітків в Україні.

Отже, узагальнення передового досвіду дало змогу виділити теоретичні підходи до формування здорового способу життя представників сучасної молоді та здійснення ними здоров'язберігальної діяльності в процесі фізичного виховання.

Наукові розробки шведських учених дали підставу встановити, що низький рівень теоретичних знань у сфері фізичного виховання учнів визначає низьку ефективність ведення ними здоров'язберігальної діяльності [7].

Спільний дослідницький проект фахівців Китаю, США й Великобританії дав підставу обґрунтувати двобічність процесу формування здорового способу життя в молодого покоління. Ученими встановлено, що основною причиною низького рівня знань підлітків із питань здоров'язбереження є низький рівень теоретичних знань самих викладачів фізичного виховання, що незмінно призводить до зниження якості навчального процесу на заняттях із фізичного виховання й ефективності розвитку мотиваційної структури здоров'яформування [6].

Бразильськими фахівцями сформульовано теоретичні основи взаємодії освітнього процесу та телекомунікаційного простору, які використовують вплив реклами на свідомість і прояв особистісних якостей сучасної молоді з метою формування в них стійкої мотивації до різних форм рухової активності [12].

Результати спільних наукових досліджень іранських і турецьких учених уможливили виділення теоретико-методологічного підходу формування здорового способу життя, основа якого – інтеграція теоретичної підготовки у сфері здоров'язбереження й процесу фізичного виховання в єдину систему занять [10].

Надалі основні положення вищевказаного підходу вдосконалено японськими фахівцями. Авторами теоретично обґрунтовано й розроблено індивідуальні програми, які ґрунтувалися на врахуванні компонентів фізичного стану учнів і включали різні форми рухової активності [11].

Потрібно відзначити, що сьогодні в країнах Європи активно розвивається Європейська мережа шкіл здоров'я. Головна мета її діяльності й функціонування – обмін інформацією й досвідом вищих навчальних закладів із питань формування здорового способу життя. Наприклад, усебічно розглядаються способи використання в цьому напрямі державно-приватного партнерства: вищі навчальні заклади укладають спільні договори з крупними компаніями щодо використання їхніх спортивних баз і комплексів, а компанії, відповідно до умов договору, приймають на стажування або працевлаштовують випускників ВНЗ у своїй структурі.

Вивчення робіт наукових дослідників країн ближнього зарубіжжя засвідчило, що в Росії сформульовано нові тенденції розвитку здорового способу життя молоді, спрямовані на домінування в усвідомленні потреби підтримки, розвитку та збереження здоров'я, ставлення молодих людей до свого здоров'я як споживчої цінності [5].

Згідно з концепцією формування здорового способу життя молоді в Білорусі до 2020 р. сформульовано нові підходи, які передбачають створення інформаційно-пропагандистської системи підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я; «навчання здоров'я»,

навчальну й виховну діяльність, спрямовану на підвищення інформованості з питань здоров'я та його охорони, на формування навичок зміцнення здоров'я; створення мотивації для ведення здорового способу життя в студентському середовищі; зниження поширеності паління й споживання тютюнових виробів, алкоголю, профілактику споживання наркотиків і наркотичних засобів; спонукання студентської молоді до фізично активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення [5, 8].

У цьому контексті в Республіці Казахстан розгорнуто комплексну програму навчання підростаючого покоління здоров'я та утвердження здорового способу життя, що випливає з Послання Президента країни народу Казахстану: розвиток соціально-медичного напрямку у сфері соціальної роботи й спеціальної освіти студентської молоді, спрямоване на створення соціальних відносин у студентському товаристві, які пов'язані з життєдіяльністю людини, його способом життя; соціальних факторів, що впливають на здоров'я й визначають розробку заходів з охорони здоров'я молодого населення та підвищення рівня їхнього громадського здоров'я [5, 8].

Аналізуючи та зіставляючи виділені нами теоретичні підходи формування здорового способу життя молоді, можна стверджувати, що провідною тенденцією, яка простежується серед наукових робіт фахівців країн ближнього й далекого зарубіжжя, є підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь підростаючого покоління в напрямі ведення здоров'язберігальної діяльності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Результати проведених досліджень продемонстрували, що пошук способів збереження й розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне й психологічне благополуччя майбутнього покоління. Стає очевидним, що процес фізичного виховання повинен стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я і сприяти формуванню здорового способу життя сучасного молодого покоління.

Сьогодні незаперечний той факт, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання повинні стати інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, зокрема формування здорового способу життя в підростаючого покоління [5].

#### *Джерела та література.*

1. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теория и методика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 196 с.
3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов : [монография] / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский ; [под общ. ред. Р. Т. Раевского] ; Одес. нац. политех. ун-т. – Одесса : Наука и техника, 2008. – 554 с.
4. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : [сб. материалов Всемир. орг. здравоохранения] / Е. В. Имас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
5. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – Киев : Полиграфсервис, 2014. – 304 с.
6. Шкретій Ю. М. Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкретій / Науковий часопис Національного пед. університету ім. М. П. Драгоманова. – Серія 15 : Теорія і методика навчання і фізична культура і спорт. – Вип. 8. – К., 2010. – С. 219–222.
7. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students / A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf, J. H. Beitchman, D. Wolfe, R. E. Mann // CAMH Research Document. – 2014. – № 38. – P. 213–244.
8. Bothmer M. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students / M. Bothmer, B. Fridlund // Nursing and Health Sciences. – 2005. – № 7. – P. 107–110.
9. Futorny S. Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26–30.
10. Futorny S. An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education / Sergii Futorny // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 25–27.
11. Nacihasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Nacihasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. – 2011. – № 17. – P. 43–51.
12. Wei C. N. Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students / C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – № 3. – P. 8–11.

13. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, São Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic diseases. – São Paulo, Brazil, 2008. – V. 5. – No. 3. – P. 1–8.
14. Teenergizer – електронний портал молоді України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://teenergizer.org/2015/06/kazhdyj-chetvertyj-podrostok-v-ukraine-v-vozraste-ot-13-do-17-let-raz-v-mesyats-upotrebyaet-krepkie-alkogolnye-napitki-yunisef/>

#### **Анотації**

У статті розкрито актуальні питання вивчення проблематики формування здорового способу життя сучасного молодого покоління. Як визначено, здоров'я молоді – один із найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однієї з найбільш значущих цінностей, що визначають благополуччя суспільства.

Висвітлені нами сучасний стан здоров'я, мотиваційної сфери та зацікавленості визначили пріоритетні питання щодо вивчення основних аспектів формування здорового способу життя підрастаючого покоління та розгляд наукових робіт фахівців країн ближнього й дальнього зарубіжжя, що мають загальну спрямованість і включають першорядну потребу підвищення рівня теоретичних знань та практичних умінь молоді в напрямі ведення здоров'язберігальної діяльності.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'язбереження, здоров'яформування, навчання, фізичне виховання, підрастаюче покоління, сучасна молодь.

**Сергей Футорный, Юрий Шкребтий. Современные взгляды на формирование здорового образа жизни молодого поколения.** В Статье раскрываются актуальные вопросы изучения проблематики формирования здорового образа жизни современного молодого поколения. Как определено, здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества. Освещенное нами современное состояние здоровья, мотивационной сферы и заинтересованности определили приоритетные вопросы по изучению основных аспектов формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, а рассмотрение научных работ специалистов стран ближнего и дальнего зарубежья, имеющих общую направленность, включают первостепенную необходимость повышения уровня теоретических знаний и практических умений молодежи в направлении ведения здоровьесберегающей деятельности.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьеформирование, обучение, физическое воспитание, подрастающее поколение, современная молодежь.

**Sergey Futorny, Yuriy Shkrebtvi. Modern Views of the Promoting a Helthy Lifestyle for Young Generation.** The article is devoted to studying the trends of healthy lifestyle of today's younger generation. As indicated, the health of young people is one of the most accurate indicators of the health of the general population, one of the most important values that determine the well-being of society.

Results of the study revealed that the decrease in health among today's youth is associated with a number of objective and subjective reasons: low economic standard of living; terms of educational activity; lack of incentives for healthy lifestyles of students; low activity in relation to their health; decreased interest in the harmony of spiritual and physical beginning of a person.

The current educational system does not consider the preservation and improvement of health as one of its priorities, as a result of the organization and substance of education lead to its deterioration among all participants in the educational process.

It was established that the isolated contact of theoretical approaches of healthy lifestyle of the younger generation according to the comprehensive analysis and systematic approach when considering scientific work of specialists of CIS and foreign countries have a common focus, including first of all, the need to raise the level of theoretical knowledge and practical skills of young people in the direction of doing health caring activity.

**Key words:** health, healthy lifestyles, health saving, health formation, education, physical education, the younger generation, today's young people.