
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сергій Футорний, Юрій Шкрєбтій

Аннотация. *Статья посвящена проблеме сохранения физического и морального здоровья подрастающего поколения. Анализ научной литературы свидетельствует о негативной тенденции ухудшения здоровья и физической подготовленности молодежи. Установлено, что поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован педагогической общественности, которая осознает свою ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие будущего поколения. Доведено, что сохранение и укрепление здоровья студентов сегодня является неотъемлемой составляющей учебного процесса высших учебных заведений Украины.*
Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, здоровьесформирование, обучение, физическое воспитание, подрастающее поколение, современная молодежь.*

Abstract. *The article deals with the problem of preserving the physical and moral health of the younger generation. Numerous publications, which set up the views of researchers, politicians and public figures, show the expansion of negative trends pertaining to the deterioration of health and physical fitness of young people. It was found out that the search for the ways of the preservation and development of the nation, its health, labor and reproductive adequacy should be addressed to the teaching community, which is aware of its responsibility for the physical, social and psychological well-being of future generations. It becomes obvious that the preservation and strengthening of the students' health today is an integral part of the educational process in the higher education institutions of Ukraine.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, health saving, health formation, training, physical education, younger generation, modern youth.*

Постановка проблеми. Серед численних багатогранних проблем, які постають нині перед нашою державою, є критична ситуація, пов'язана зі станом здоров'я людей, зниженням середнього віку населення, зростанням захворюваності, що негативно впливає на трудовий і творчий потенціал суспільства [3–5].

Ці проблеми пов'язані не лише із серйозними недоліками в системі охорони здоров'я та вкрай несприятливою економічною ситуацією, але й значною мірою із погіршеним станом справ у системі фізичного виховання усіх соціальних категорій і вікових груп населення [3, 5].

Нагальна необхідність широкого й ефективного впровадження засобів фізичної культури у режим праці й відпочинку людей комплексною проблемою, яка має важливе медичне, економічне та соціально-політичне значення.

Особливо важливою є роль використання засобів фізичної культури і масового спорту серед молодого покоління – у зв'язку з необхідністю оптимального вирішення завдань, його гармонійного розвитку з урахуванням таких факторів, як збільшення темпу і обсягу навчальних навантажень, неефективна, з точки зору здорового способу життя, організація процесу навчання, брак рухової активності учнів, неможливість дотримання елементар-

них 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 та ін. [4, 9].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що для вирішення проблеми збереження здоров'я представників сучасної молоді необхідно вже в період навчання формувати у молодого покоління мотивацію до занять фізичними вправами, розвивати їхній інтелектуальний рівень, розширити світогляд, сприяти бажанню і прагненню до постійного самовдосконалення у напрямі ведення здоров'язберігаючої діяльності [1, 8].

Проблема здоров'я сучасної молоді і підходів до його зміцнення є предметом дослідження сьогодні фахівців багатьох країн. Ряд учених у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови саме процесу фізичного виховання в навчальних закладах, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді [14].

Мета дослідження – на основі аналізу даних науково-методичної літератури узагальнити вітчизняний та світовий досвід з питання формування здорового способу життя підростаючого покоління у процесі фізичного виховання.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) представив результати дослідження «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», яке висвітлює різні аспекти стану здоров'я та ставлення підлітків до свого здоров'я, вплив соціальних чинників на самопочуття і моделі поведінки юнаків і дівчат різного віку [13].

Так, виявлено, що майже половина учнів шкіл безконтрольно з боку батьків витрачають свої кишенькові гроші; третина матерів учнів загальноосвітніх навчальних закладів не знає, чим займаються їхні діти у вільний час; 50 % учнів шкіл вказали, що батько 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 11–13-річних підлітків таких 70 %, серед 15-річних – 66 %, серед 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 в 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 вперше спробував випалити цигарку у віці 11 років або раніше. Щодня палять 7 % учнівської молоді (10 % юнаків та 5 % 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 від 13 до 17 років раз на місяць вживає міцні алкогольні напої. Четверта частина підлітків хоч раз у житті були п'яними – 6 % серед 10-річних і 61 % серед 17-річних. Кожен дев'ятий підліток вживав марихуану 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 і тривалість фізичних вправ і тренувань свідчать про досить низький рівень рухової актив-

ності учнівської молоді, що не відповідає рекомендаціям ВОЗ. Щоденними інтенсивними (тривалістю не менше години) 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 та 40 % у вихідні дні витрачають на це більше чотирьох годин [13].

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

Таким чином, узагальнення передового досвіду дозволило виділити теоретичні підходи до формування здорового способу життя представників сучасної молоді та здійсненню ними здоров'язберігаючої діяльності у процесі фізичного виховання.

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

Спільний дослідницький проект фахівців Китаю, США і Великої Британії дозволив обґрунтувати двобічність процесу формування здорового способу життя у молодого покоління. Вченими 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 з фізичного виховання і ефективності розвитку мотиваційної структури здоров'яформування [6].

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

Результати спільних наукових досліджень іранських і турецьких вчених дозволили виділити теоретико-методологічний підхід формування здорового способу життя, основою якого стала інтеграція теоретичної підготовки у напрямі

здоров'язбереження і процесу фізичного виховання в єдину систему занять [10].

Надалі основні положення вищевказаного підходу були вдосконалені японськими фахівцями. Авторами теоретично обґрунтовано й розроблено індивідуальні програми, які базувалися на основі врахування компонентів фізичного стану учнів і включали різні форми рухової активності [11].

Слід відмітити, що сьогодні у країнах Європи активно розвивається Європейська мережа шкіл здоров'я. Головною метою діяльності й функціонування даної мережі є обмін інформацією й поділ досвідом вищих навчальних закладів з питань формування здорового способу життя. Наприклад, всебічно розглядаються шляхи використання у цьому напрямі державно-приватного партнерства: вищі навчальні заклади заключають спільні договори з крупними компаніями щодо використання їхніх спортивних баз та комплексів, а компанії, відповідно до умов договору, приймають на стажування або працевлаштовують випускників ВНЗ у своїй структурі.

Вивчення робіт наукових дослідників країн ближнього зарубіжжя показало, що в Росії сформульовано нові тенденції розвитку здорового способу життя молоді, спрямовані на домінування в усвідомленні необхідності 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 у Білорусії до 2020 р. сформульовано нові підходи, які передбачають: створення інформаційно-пропагандистської системи для підвищення рівня знань про негативний вплив факторів ризику на здоров'я; «навчання здоров'ю», навчальну і 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 у студентському середовищі; зниження поширеності паління і споживання тютюнових виробів, зниження споживання алкоголю, профілактику споживання наркотиків і наркотичних засобів; спонукання студентської молоді до

рухового активного способу життя, занять фізичною культурою, туризмом і спортом, підвищення доступності цих видів оздоровлення [5, 8].

У даному контексті в Республіці Казахстан розгорнута комплексна програма навчання підростаючого покоління здоров'ю та утвердженню здорового способу життя, що випливає з послання Президента країни народу Казахстану: «Розвиток соціально-медичного напрямку у сфері соціальної роботи та спеціальної освіти студентської молоді спрямований 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 і підвищення рівня їхнього громадського здоров'я» [5, 8].

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

Висновки. Результати проведених досліджень продемонстрували, що пошук шляхів збереження і розвитку нації, її здоров'я, трудової та репродуктивної достатності повинен бути адресований педагогічній громадськості, яка все гостріше починає розуміти свою відповідальність за фізичне, соціальне і 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 незаперечним є 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 у підростаючого покоління [5].

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. – К., 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. политехн. 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. – К. : Олимп. лит., 2013. – 528 с.
5. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: [монография] / С. М. Футорный. – К.: Полиграфсервис, 2014. – 304 с.

6. Шкрєбтій Ю. М. Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкрєбтій // Наук. час. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Сер. 15. Теорія і методика навчання і фіз. культура і спорт. – К., 2010. Вип. 8. – С. 219–222.
7. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students / A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf [et al.] // CAMH Research Document. – 2014. – N 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 Sci. – 2005. – N 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 // Молод. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. 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 // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 25–27.
11. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yıldırım, P. Karakurt, R. Saglam // International J. of Nursing Practice. – 2011. – N 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 [et al.] // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – N 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 daises. – 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/>

References

1. Kashuba V. A. Analysis of application of health preserving technologies in the process of physical education of students / V. A. Kashuba, S. M. Futorny, E. V. Andreyeva // Teoriya i metodyka fiz. kultury. – 2012. – N 1. – P. 73–81.
2. Krutsevich T. Y. Control in physical education of children, adolescents and youths / T. Y. Krutsevich, M. I. Vorobyev. – Kiev, 2005. – 196 p.
3. Rayevsky R. T. Health, healthy and health related lifestyle of students : [monograph] / R. T. Rayevsky, S. M. Kanishevsky ; [ed. by R. T. Rayevsky] ; Odessa National Polytechnic University. – Odessa : Nauka i tekhnika, 2008. – 554 p.
4. Strategies and recommendations on healthy lifestyle and motor activity : [proceedings of the WHO] / E. V. Imas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. – Kiev : Olimpiyskaya literatura, 2013. – 528 p.
5. Futorny S. M. Health preserving technologies in the process of physical education of: [monograph] / S. M. Futorny. – Kiev: Poligrafservis, 2014. – 304 p.
6. Shkrebtii I. M. Physical education in the system of education of Ukraine / I. M. Shkrebtii // Scientific journal of Dragomanov National Pedagogical University. – Ser. 15. Teoriya i metodyka navchannia i fiz. kultura i sport. – Kyiv, 2010. Iss. 8. – P. 219–222.
7. Boak A. The mental health and well-being of Ontario students / A. Boak, H. A. Hamilton, E. M. Adlaf [et al.] // CAMH Research Document. – 2014. – N 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 Sci. – 2005. – N 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 // Молод. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. 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 // Молодіж. наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 25–27.
11. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yıldırım, P. Karakurt, R. Saglam // International J. of Nursing Practice. – 2011. – N 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 [et al.] // Environmental Health and Preventive Medicine. – 2011. – N 3. – P. 8–11.
13. Zanetta R. L. Bringing Up Students in the Healthy Lifestyle Multiplier Students Program, Sao Paulo, Brazil / R. L. Zanetta, M R C. Nobre, I. Lancarotte et al. // Preventing chronic daises. – Sao 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/>