

**Футорный С.М., Шкретий Ю.М., Маслова Е.В.**  
**Национальный университет физического воспитания и спорта Украины**

## ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Статья посвящена актуальным вопросам изучения тенденций формирования здорового образа жизни современного молодого поколения. Как обозначено, здоровье молодежи является одним из самых точных индикаторов состояния здоровья населения в целом, одной из наиболее значимых ценностей, определяющих благополучие общества. Установлено, что выделенные нами теоретические подходы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения согласно результатам всестороннего анализа и систематического подхода при рассмотрении научных работ специалистов стран ближнего и дальнего зарубежья имеют общую направленность, включающую первостепенную, необходимость повышения уровня теоретических знаний и практических умений молодежи в направлении ведения здоровьесберегающей деятельности.

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

**Футорний С.М., Шкретій Ю.М., Маслова О.В. Тенденції формування здорового способу життя сучасного молодого покоління.** Стаття присвячена актуальним питанням вивчення тенденцій формування здорового способу життя сучасного молодого покоління. Як визначено, здоров'я молоді є одним з найточніших індикаторів стану здоров'я населення в цілому, однієї з найбільш значущих цінностей, що визначають благополуччя суспільства. Встановлено, що виділені нами теоретичні підходи формування здорового способу життя підростаючого покоління згідно з результатами всебічного аналізу та систематичного підходу при розгляді наукових робіт фахівців країн ближнього і дальнього зарубіжжя мають загальну спрямованість, що включає першорядну, необхідність підвищення рівня теоретичних знань і практичних умінь молоді в напрямку ведення здоров'язберегаючої діяльності.

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

**Futurnyi S., Shkrebtyi Yu., Maslova O. Tendencies creating a healthy lifestyle today's younger 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 in person. In many respects it due to the fact that the current education 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 at all participants in the educational process. Established that the isolated contact theoretical approaches of healthy lifestyle of the younger generation according to a comprehensive analysis and a systematic approach when considering scientific work of specialists of CIS and foreign countries have a common focus, including the primary, the need to raise the level of theoretical knowledge and practical skills of young people in the direction of doing health carrying activity.

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

**Постановка проблемы и её связь с научными и практическими заданиями.** Активная жизнь является частью человеческого фактора, а здоровье - первой и важнейшей потребностью человека, определяет уровень возможностей организма приспособляться к особенностям жизнедеятельности, труда и обеспечивает гармоничное развитие личности [5]. Здоровье формируется под действием совокупности факторов, называемых «здоровый образ жизни», однако не все осознают, что это - жизненная необходимость, без которой человек не может поддерживать свою нормальную жизнедеятельность, определенный уровень социального и психического благополучия, высокий уровень работоспособности [4, 5]. Особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье подрастающего молодого поколения, составляют именно педагогические, среди которых необходимо отметить увеличение темпа и объема учебных нагрузок; неэффективная, с точки зрения здорового образа жизни, организация процесса обучения; недостаток двигательной активности обучающихся; невозможность соблюдения элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса и предметной среды; низкий уровень культуры здоровья субъектов образовательного процесса; отсутствие научно-организованного процесса здорового образа жизни обучающихся и др [4, 9].

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализируя состояние проблемы сохранения здоровья представителей современной молодежи, научные деятели справедливо отмечают, что для ее решения необходимо уже в период обучения формировать у молодого поколения мотивацию к занятиям физическими упражнениями, развивать их интеллектуальный уровень, расширить мировоззрение, направить желания и стремления к постоянному самосовершенствованию в области ведения здоровьесберегающей деятельности [1, 8]. Проблема здоровья современной молодежи и подходов к его укреплению волнует сегодня специалистов многих стран. Ряд ученых в своих работах обращают внимание на необходимость кардинальной перестройки именно процесса физического воспитания в учебных заведениях, подходов по организации физкультурно-оздоровительной работы в системе обучения студенческой молодежи [1-4].

**Формулирование цели и задач исследования.** Исходя из всего вышеизложенного, нами были сформулированы следующие задачи исследований:

- провести анализ данных научно-методической литературы относительно проблематики формирования здорового образа жизни современной молодежи в учебном процессе по физическому воспитанию;
- обобщить отечественный и мировой опыт по вопросу формирования здорового образа жизни подрастающего поколения в процессе физического воспитания.

**Методы и организация исследований.** Для решения поставленных задач исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, мониторинг информационных ресурсов сети Интернет, контент-анализ теоретических и методических работ (монографий, учебных пособий, методических материалов), системный подход.

Проведенные нами исследования в данной области выполнены соответственно «Сводному плану НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Министерства образования и науки, семьи, молодежи и спорта Украины, разработанного и утвержденного в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины.

**Изложение основного материала исследований с анализом полученных научных результатов.** Обобщение передового опыта позволило выделить теоретические подходы к формированию здорового образа жизни представителей современной молодежи и осуществлению ими здоровьесберегающей деятельности в процессе физического воспитания. Научные разработки шведских ученых позволили установить, что низкий уровень теоретических знаний в сфере физического воспитания учащихся определяет низкую эффективность ведения ими здоровьесберегающей деятельности [7]. Совместный исследовательский проект специалистов Китая, США и Великобритании позволил обосновать двусторонность процесса формирования здорового образа жизни у молодого поколения. Учеными установлено, что основной причиной низкого уровня знаний подростков по вопросам здоровьесбережения является низкий уровень теоретических знаний самих преподавателей физического воспитания, что неизменно приводит к снижению качества учебного процесса на занятиях по физическому воспитанию и низкоэффективному развитию мотивационной структуры здоровьесбережения [6].

Бразильскими специалистами сформулированы теоретические основы взаимодействия образовательного процесса и телекоммуникационного пространства, которые используют влияние рекламы на сознание и проявление личностных качеств современной молодежи с целью формирования у них устойчивой мотивации к различным формам двигательной активности [12]. Результаты совместных научных исследований иорданских и турецких ученых позволили выделить теоретико-методологический подход формирования здорового образа жизни, основой которого стала интеграция теоретической подготовки в области здоровьесбережения и процесса физического воспитания в единую систему занятий [10]. В дальнейшем основные положения вышеуказанного подхода были усовершенствованы японскими специалистами. Авторами теоретически обоснованы и разработаны индивидуальные программы, которые базировались на основе учета компонентов физического состояния учащихся и включали различные формы двигательной активности [11]. Изучение работ научных исследователей стран ближнего зарубежья показало, что в России сформулированы новые тенденции в развитии здорового образа жизни молодежи, направленные на доминирование в осознании необходимости поддержания, развития и сохранения здоровья, отношение молодых людей к своему здоровью как потребительской ценности [5].

Согласно концепции формирования здорового образа жизни молодежи правительства Беларуси до 2020 года сформулированы новые тенденции в развитии здорового образа жизни молодежи: создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний о негативном влиянии факторов риска на здоровье; «обучение здоровью», обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья; создание мотивации для ведения здорового образа жизни в студенческой среде; снижение распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств; побуждение студенческой молодежи к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления [5, 8].

В данном контексте в Республике Казахстан развернута комплексная программа обучения подрастающего поколения здоровью и утверждения здорового образа жизни, вытекающего из Послания Президента страны народу Казахстана: развитие социально-медицинского направления в сфере социальной работы и специального образования студенческой молодежи, направленное на создание социальных отношений в студенческом обществе, которые связаны с жизнедеятельностью человека, его образом жизни; социальных факторов, влияющих на здоровье, что определяет разработку мер по охране здоровья молодого населения и повышению уровня их общественного здоровья [5, 8].

Анализируя и сопоставляя выделенные нами теоретические подходы формирования здорового образа жизни молодежи можно заключить, что ведущей тенденцией, которая прослеживается среди научных работ специалистов стран ближнего и дальнего зарубежья является повышение уровня теоретических знаний и практических умений подрастающего поколения в направлении ведения здоровьесберегающей деятельности.

**ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ДАЛЬНЕЙШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.** Сегодня неоспоримым является тот факт, что важными аспектами обновления системы физического воспитания должны стать инновационные подходы, направленные на устранение основных причин, порождающих деформированное отношение к общечеловеческим ценностям физической культуры, в частности формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения [5].

Исследования последних лет подтверждают, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у представителей современной молодежи достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении физического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием [1, 2, 3].

Результаты проведенных исследований позволили заключить, что поиск путей сохранения и развития нации, её здоровья, трудовой и репродуктивной достаточности должен быть адресован педагогической общественности, которая всё острее начинает понимать свою ответственность за физическое, социальное и психологическое благополучие будущего поколения. Становится очевидным, что процесс физического воспитания должен стать иммунным барьером сохранения

индивидуального здоровья и способствовать формированию здорового образа жизни современного молодого поколения.

#### ЛИТЕРАТУРА

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. : Олимпийская литература, 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. 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.
7. 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.
8. 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 нац. ун-ту ім. Л. України. — Луцьк, 2014. — Вип. 14. — С. 26—30.
9. 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 нац. ун-ту ім. Л. України. — Луцьк, 2012. — Вип. 8. — С. 25—27.
10. Hacıhasanoglu R. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, A. Yildirim, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. — 2011. — № 17. — P. 43—51.
11. 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.
12. 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.

**Хазим Тони**

#### АНАЛИЗ И ОБСУЖДЕНИЕ ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОДНО ВЕДОМСТВЕННЫХ ЦЕНТРОВ ПО РАЗВИТИЮ ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА В ОДЕССКОЙ ОБЛАСТИ

*В 1970-1976 гг. в Одесской области успешно действовали одно ведомственные центры по развитию олимпийских видов спорта (ОВЦ). Итоги участия в Олимпиадах показывают, что ОВЦ обеспечили заметный подъем результатов одесских спортсменов. Очевидно, что опыт одесских ОВЦ может быть с успехом использован в современной Украине.*

**Ключевые слова:** тренеры, спортсмены, одно ведомственные центры (ОВЦ), облспорткомитет, областные советы ДСО.

**Хазим Тони.** Аналіз та обговорення досвіду діяльності одне відомчих центрів з розвитку олімпійських видів спорту в одеській області. У 1970-1976 рр. в Одеській області з успіхом діяли одно відомчі центри з розвитку олімпійських видів спорту (ОВЦ). Підсумки участі в Олімпіадах свідчать, що в цей період ОВЦ забезпечили помітний підйом результатів одеських спортсменів. Очевидно, що досвід одеських ОВЦ може бути з успіхом використаний в сучасній Україні.

**Ключові слова:** тренери, спортсмени, одно відомчі центри (ОВЦ), облспорткомітет, обласні ради ДСТ.

**Khazim Tony.** Discussion of experience of one point departmental development of Olympic sports in the Odessa area. In the 1970-1976 years. in Odessa successfully operated one departmental centers on the development of Olympic sports (ORC). Results of participation in the Olympics indicate that in this period the ORC provided a remarkable recovery results Odessa athletes. Clearly, the experience of Odessa ORC can be successfully used in modern Ukraine.

**Key words:** friction, athletes, one departmental centers (ODC), oblsportkomitet, regional council's sports organization.

**Постановка проблемы.** В начале 1970-х годов в Одесской были созданы и в течение ряда лет успешно действовали одно ведомственные центры по развитию олимпийских видов спорта (ОВЦ), созданные на базе областных советов ДСО. Итоги участия в Олимпиадах по количеству завоеванных медалей свидетельствует, что в период 1972-1976 годов ОВЦ обеспечили заметный подъем результатов одесских спортсменов. Изучение документов показывает, что начало действий по созданию ОВЦ было положено постановлением комитета по физической культуре и спорту при исполкоме Одесского областного совета (далее - облспорткомитет) № 31 от 28 ноября 1969 года «Об основных мероприятиях по дальнейшему развитию олимпийских видов спорта и подготовке олимпийского резерва в Одесской области в 1969-1972 гг.». В постановлении было зафиксировано: «С целью повышения ответственности руководителей спортивных организаций и