

## РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

### ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

*Білецька Т. В.*

Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького

**Анотація:** у статті презентовано особливості формування здорового способу життя сучасної молоді. Проаналізовано причини негативних змін її фізичного та психічного здоров'я. Виявлено передумови, шляхи та методи організації та реалізації здорового способу життя молоді

**Вступ.** В умовах пандемії Covid 19, людство отримало нові виклики та проблеми, що потребують ґрунтовного наукового осмислення та аналізу. Всі ми визнаємо той факт, що пандемія детермінувала загрозу життю та нормальному функціонуванню сучасних суспільств, зміни відбулися не лише в системі соціально-економічних та політичних відносин, а в першу чергу, на рівні масової свідомості та стилях життя особистості. Серед базових цінностей сьогодні – здоров'я та ефективні шляхи його збереження.

Здоровий спосіб життя базується на безлічі факторів середовища особистості, серед яких сім'я, освіта, сфера праці, референтне оточення, відпочинок, а його формування супроводжується раціонально організованим, фізіологічно оптимальним способом життя та праці, дотриманням правил особистої психогігієни, систематичними заняттями спортом, руховою активністю, відмовою від шкідливих звичок, дотриманням режиму дня та сну, повноцінним відпочинком, тощо. Від того, якою мірою в свідомості молоді вдається сформуванню та закріпленню навиків здорового способу життя, що сприяють розкриттю потенціалу особистості, залежатиме її соціальний успіх та реалізація.

Теоретичні та практичні аспекти проблеми здорового способу життя висвітлено у працях вітчизняних та західних науковців. Так, питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито у працях М. Амосова, Н. Артамонова, А. Леонтєва, Ю. Лісіцина та інших. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Т. Круцевич, С. Лапаєнко. Окремі соціальні аспекти проблеми зафіксовано у дослідженнях О. Балакіревої, О. Вакуленко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарової, О. Яременко та інш.

Відзначимо, що в будь-якому соціумі, враховуючи його соціально-економічні умови розвитку, національно-етнічні, ментальні та ціннісні особливості, створюється та впроваджується своєрідна інфраструктура системи формування здорового способу життя та його підтримки серед різних соціальних груп. При цьому на ефективність реалізації здорового способу життя впливають явні та латентні фактори і процеси.

**Метою статті** є аналіз умов формування здорового способу життя серед молоді, чинників його реалізації. Серед ключових **завдань дослідження** відзначимо наступні:

- виявлення особливостей формування здорового способу життя;
- оцінка шляхів та методів організації здорового способу життя молоді.

**Методи дослідження.** Реалізація поставленої мети й вирішення відповідних завдань здійснювалися шляхом комплексного застосування загальнонаукових і спеціальних методів, зокрема: системного, з метою визначення складових здорового способу життя та методу узагальнення, для формулювання висновків на основі опрацьованих джерел та матеріалів за підсумками проведеного дослідження.

**Результати дослідження.** Узагальнено система заходів, в контексті формування здорового способу життя серед молоді, реалізується на трьох рівнях:

- соціальному, що передбачає популяризацію та пропаганду здорового способу життя ЗМІ, проведення освітньої та інформаційно-просвітницької роботи закладами медицини, освіти та культури, соціального захисту населення, громадськими, волонтерськими організаціями.
- інфраструктурному, що передбачає створення умов для проведення здорового способу життя в основних сферах життєдіяльності (наявність вільного часу, матеріальних ресурсів), розвиток мережі фізкультурно-спортивних організацій та закладів, профілактичних установ (центрів медичної профілактики, відновлювальної медицини та реабілітації), забезпечення освітніх, медичних та інших закладів і організацій необхідним обладнанням.
- особистісному – формування системи ціннісних орієнтацій молоді людини, стандартизація побутового формату її життя [1].

Молодь є найбільш вразливою верствою суспільства до негативного впливу соціальних чинників на здоров'я. Патологічні зміни стану здоров'я молоді зумовлюють також економічні, екологічні, суспільно-політичні обставини. Так, різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові та гігієнічні умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища негативно впливають на психосоматичний стан студентської молоді. Невміння та небажання раціонально організувати режим дня, навчання, харчування і відпочинок призводить до появи гострих та хронічних захворювань [2].

За останні десять років, як відзначає О. Селезньова, спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на злоякісні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази), уроджених патологій (в 1,7 рази). Особливе занепокоєння спричиняють такі соціально обумовлені хвороби, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом. Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30% [4].

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Поступове наростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нерве напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді [4].

У формуванні здорового способу для кожної молодої людини необхідно враховувати як її типологічні особливості (тип вищої нервової діяльності, домінуючий механізм вегетативної нервової регуляції), так і вікові, статеві характеристики, соціальне оточення та ситуацію, в якій перебуває особистість (сімейний стан, професія, традиції, умови праці та побуту, матеріальне положення і т.д.). При цьому, важливе місце у базових компонентах повинні відігравати особистісно-мотиваційні установки, життєві орієнтири, що виступатимуть стимулом для здорового способу життя та його підтримки. Узагальнено програма та організація здорового способу життя молодої людини визначається такими передумовами:

- індивідуально-типологічні та спадкові фактори;
- об'єктивні соціальні умови і суспільно-економічні фактори;
- конкретні, ситуаційні умови життєдіяльності;
- особистісно-мотиваційні фактори, що формуються під впливом світогляду, культури особистості, міра їх орієнтації на здоровий спосіб життя.

Підкреслимо, що всі компоненти здорового способу життя тісно пов'язані між собою. Так, на фізіологічний стан людини суттєвий вплив здійснює її психоемоційний стан, який визначається ментальними установками. Саме тому, одним із дієвих шляхів формування здорового способу життя молоді є підтримка належного стану їх психічного здоров'я. Останнє визначається такими складовими:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння керувати власними емоціями;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини отримувати та використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових умовах;
- духовне самопочуття: уміння формувати важливі, конструктивні життєві цілі та прагнути до їх реалізації;
- соціальне самопочуття – здатність встановлювати гармонійні взаємини із оточенням.

Щодо методів формування здорового способу життя, вони також можуть бути різними. Дослідники даної тематики визначають серед них методи переконання, методи вправ, позитивного і негативного прикладу, методи заохочування і покарання, при цьому вони наголошують, що основним методом формування здорового способу життя могли б бути ЗМІ, зокрема Інтернет, враховуючи реалії сучасного інформаційного суспільства, частково телебачення.

**Висновки.** Підсумовуючи вище викладене, зауважимо, що в контексті покращення стану здоров'я молоді та поширення в її свідомості цінностей здорового способу життя, на наш погляд, важливими є вирішення наступних завдань:

- підвищення рівня життя населення, покращення економічних, соціально-культурних аспектів у розвитку сучасного українського суспільства забезпечать формування сприятливих умов для соціалізації та самореалізації (освітньої, професійної і т. д.) молоді;
- посилення значущості цінностей життя, психічного та фізичного здоров'я, через популяризацію на рівні суспільства, сприятимуть мотивації до здорового способу життя серед сучасної молоді.

### **Список використаної літератури**

1. Долженков Е. А., Егорычева Е. В., Чернышёва И. В., Мустафина Д. А. Формирование здорового образа жизни в молодежной среде [Електронний ресурс] // *Международный студенческий научный вестник*. 2015. № 5-4. Режим доступу: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13874> (дата звернення: 25. 01. 2021).
2. Лобань Г.А., Зачепило С.В., Коваленко Н.П., Ганчо О.В., Комишан І.В. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави // *Вісник ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»*. 2013. Том 15. Випуск 2(50). С. 30-32.

3. Міхеєва Л. П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління // *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2011. № 3. С. 318-322.
4. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя [Електронний ресурс] // *Народна освіта*. 2014. Випуск 3 (24). Режим доступу:[http://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna\\_osvita/vupysku/1/statti/2kaban/2kaban.htm](http://www.narodnaosvita.kiev.ua/Narodna_osvita/vupysku/1/statti/2kaban/2kaban.htm) (дата звернення 26.12.2020)
5. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів // *Наукові записи НДУ ім. М. Гоголя*. 2008. № 1. С. 100-103.
6. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

## ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ М'ЯКИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS) У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

*Діберт А. П., Бажан М. В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** В статті розглядаються питання важливості м'яких навичок для ефективної підготовки в баскетболі. Вивчено сучасний досвід формування soft skills у юних спортсменів, що займаються баскетболом. Результати дослідження отримані на основі соціометричного методу опитування тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Постановка проблеми.** Подальший розвиток науково-технічного прогресу накладає свій відбиток на соціальні відносини у суспільстві. На сьогодні на перший план до фахівця будь якої галузі висуваються вимоги володіти інтегральними навичками, що сприяють його швидкій адаптації до швидко мінливих умов і підвищенню продуктивності праці. З недавнього часу такі навички отримали назву соціальних, гнучких або дослівно м'яких (soft skills). Ці навички формуються упродовж життя в процесі перебування особистості в різних соціальних інститутах: сім'ї, дитячому садочку, школі, університеті. Спорт як один із видів діяльності людини також впливає на формування м'яких навичок, що обумовлено його соціальною сутністю та своїм призначенням у суспільстві. Але все ж таки їх якість буде залежати від того наскільки багато їх розвитку буде приділятися уваги.

**Аналіз останніх досліджень.** Новизна поставленої проблеми визначає й кількість досліджень здійснених науковцями у цьому напрямку. Здебільшого питання формування soft skills розглядалося закордонними вченими і стосувалося їх класифікації [10], формам прояву у системі суспільних відносин [6], визначенню їх значущості в окремих видах професійної