

5. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2001. – 464 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Б. М. Шиян, І. О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. – в 2 ч. – Ч. 2. – 304 с.

## **АКТУАЛЬНІ ЗАХОДИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

**Кириленко Ганна, Мосягіна Тетяна**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

***Анотація.** Авторами статті висвітлено актуальну проблему формування здорового способу життя молоді, зроблено огляд законодавства України щодо формування здорового способу життя, а також запропоновано окремі рекомендації у сфері соціальної політики з питань формування здорового способу життя.*

***Ключові слова:** формування здорового способу життя, законодавство України, рекомендації та заходи, молодь.*

**Постановка проблеми, її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Через те, що спосіб життя є однією з детермінант здоров'я людини, постає питання, чи можливо шляхом прийняття відповідних законів викликати зміни в поведінці людей, які в результаті призведуть до масштабних соціальних змін. Однак при цьому паралельно виникає ряд питань етичного характеру щодо меж ролі законодавства в сфері сприяння здоров'ю. За словами професора J. Martin, необхідно встановити рівновагу між законодавчими заходами та повагою до свободи особи [1]. Необхідно зберегти принцип вільної визначеності для кожної людини. Однак безвідповідальна поведінка людини може призвести до того, що вона стане соціальним тягарем, на який витрачаються кошти (наприклад, сильне паління та вживання алкоголю, що призводять до хронічних захворювань), або який несе в собі небезпеку для інших (пасивне паління, керування автомашиною під впливом алкоголю тощо). В житті людина змінює моделі своєї поведінки внаслідок різних впливів з боку суспільства чи сім'ї, чи друзів, чи комерційної реклами. Тому питання полягає не в тому, чи впливати на поведінку людини, а в тому як встановити справедливий баланс цих впливів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із проблеми.** Вочевидь, законодавство має відображати відповідальність уряду за сприяння здоров'ю та профілактику захворювань. Законодавчим шляхом можуть прийматись урядові та добровільні програми/заходи з охорони здоров'я, вестись пропаганда здорового способу життя та формуватись сприятлива для його запровадження громадська думка. Законодавча політика у цій сфері має передбачати поєднання освітніх, примусових та заохочувальних заходів, охоплюючи, наприклад, закони, що забороняють деякі види поведінки, що вважаються ризиками для здоров'я (наприклад,

невикористання ременів безпеки під час їзди на автомашині); закони, що стимулюють здоровий спосіб життя (наприклад, через податкові пільги або зміни у структурі страхових тарифів); законодавство, що підтримує урядову політику освіти населення з питань охорони здоров'я. Крім того, уряд може залучатися до заходів щодо підтримки незалежних приватних та неурядових установ, що займаються питаннями охорони здоров'я. Перед тим, як запроваджувати певні заходи, спрямовані на поліпшення здоров'я населення, необхідно переконатися, що населення зрозуміє цінність цих заходів. Покладання уряду на громадську думку може в значній мірі сприяти більшій готовності населення прийняти нові закони та їх впровадженню. Роль громадської думки в досягненні цілей громадського здоров'я вказує на важливість інформаційно-освітніх програм для різних груп населення та необхідність участі населення в законодавчому процесі з питань охорони здоров'я.

Значну користь для формування здорового способу життя можна отримати шляхом раціонального використання нововведень в області інформації та інформаційних технологій, які, зокрема, спрямовані на молодь та підлітків. Це потребує також залучення вчителів, керівників спортивних та розважальних установ. Іншими словами, законодавство має сприяти створенню та реалізації цілісної, скоординованої соціальної заохочувальної програми. Така солідарність може привести до реальних успіхів в формуванні здорового способу життя, якщо місцеві органи влади візьмуть на себе забезпечення персоналом, матеріальними та фінансовими ресурсами [2].

У звіті ВООЗ про здоров'я у світі як пріоритетна зона міжнародної діяльності в цьому напрямі була виділена постійна широкомасштабна міжнародна кампанія щодо заохочення здорового способу життя з акцентом на здоровому розвитку дітей та підлітків (включаючи питання харчування, фізичного розвитку, паління тощо), а також впровадження політики підтримки здоров'я населення разом з прийняттям відповідних законів [3].

Існуючі медичні доктрини передбачають досягнення здоров'я двома шляхами: прямим – через відтворення, збереження і укріплення здоров'я і зворотним – через лікування хвороб [4]. Основний кадровий, фінансовий і матеріальний потенціал вітчизняної системи охорони здоров'я сконцентрований у другому напрямі. Але практичний досвід набутий нашою країною та розвинутими країнами світу вказує на хибність цього шляху. Адже навіть розвинуті, всебічно забезпечені системи охорони здоров'я не в змозі протистояти способом лікування поширенню неінфекційних захворювань. Про це ще більш красномовно свідчить динаміка захворювань та стан здоров'я населення в країні.

Тобто за умов, що склалися, доцільно змінити підходи до вирішення проблем здоров'я. Поряд з клінічною направленістю медицини і класичною профілактикою (запобігання окремих захворювань, своєчасною їх діагностикою, профілактикою ускладнень, рецидивів, інвалідності тощо)

набуває актуальності необхідність сконцентрувати головну увагу на активній профілактиці (підтримка первинного рівня і укріплення здоров'я на основі коригування способу життя і оздоровчих заходів, управління здоров'ям та його конструюванням). Реалізація нової концепції охорони здоров'я полягає в створенні сприятливого середовища і формуванні відповідної поведінки людини [5].

Формування здорового способу життя молоді пов'язується з багатьма чинниками, в тому числі з комплексом факторів правового характеру. Умовно їх поділяють на дві групи:

*I. Фактори об'єктивного характеру* (загально-правові фактори), що сприяють створенню системи законодавства, яка реально забезпечує сприятливі умови щодо розвитку молоді. Основними серед них є: розвиненість системи законодавства; узгодженість правових приписів; зрозумілість текстів нормативних актів для населення; відповідність законів об'єктивним умовам функціонування суспільства; наявність реальних засобів захисту прав особи у суспільстві та державі; високий рівень моральності права; підвищення соціальної справедливості суспільних відносин; причетність широких верств молоді до управління державою; фактична рівноправність громадян перед законом; реальність соціальних гарантій права (забезпеченість молоді роботою, доступність освіти, культури, медичного обслуговування, житла); досягнення вільного та всебічного розвитку молоді.

*II. Фактори суб'єктивного характеру* (спеціально-правові фактори), що сприяють конкретизації правових приписів стосовно певного суб'єкта, створюючи умови реалізації суб'єктивних прав та юридичних обов'язків. Серед них: правильна правова орієнтація та поважне ставлення молоді до закону; знання закону через юридичний всеобуч; усвідомлений вибір правомірних варіантів поведінки; поважне ставлення до правоохоронних органів та громадських організацій, які захищають законні права та інтереси громадян; почуття особистої відповідальності та усвідомлення невідворотності кари за правопорушення; критичне ставлення до порушень і порушників закону; формування впевненості у необхідності права для нормальної життєдіяльності суспільства; усвідомлена звичка дотримуватись закону; наявність реальних можливостей щодо реалізації суб'єктивних прав без порушень закону; наявність засобів відповідальності, що виконують не лише превентивну, а й правопоновлюючу функцію.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз історії формування сучасних демократичних правових систем світу вказує на те, що акти законодавства тим ефективніші, чим краще втілюють у себе природні права, фінансові, фізіологічні можливості і потреби людини. Очевидним є те, що деякі положення національного законодавства України, які прямо чи опосередковано стосуються регулювання цих проблем, потребують певного вдосконалення з метою врахування міжнародних підходів. Актуальність такого вдосконалення зумовлена також

необхідністю реалізації Концепції адаптації законодавства України до законодавства Європейського Союзу.

Практична діяльність та дослідження спеціальної літератури свідчать, що розвиток правових основ охорони здоров'я на сьогодні недостатньо відповідає потребам галузі [6].

Зокрема, доцільним було б ввести до складу чинних Основ законодавства України про охорону здоров'я (або передбачити в майбутньому в окремому спеціальному законі про контроль над тютюном) норми, що повинні визначити право людини на вільні від тютюнового диму громадські місця і правові механізми реалізації цього права. Доцільним було б також повернутися до внесення відповідних змін у Закон України «Про рекламу», які б забезпечили повну заборону (а не лише певні обмеження, як це має місце в даний час) реклами тютюнових виробів, а також заборону спонсорської підтримки з боку тютюнової промисловості.

Актуальною є також необхідність прийняття парламентом спеціального закону, який би встановлював спеціальний збір на прибутки, отримані від продажу тютюну та алкоголю, кошти з якого повинні спрямовуватися на фінансування охорони здоров'я, передусім заходів по боротьбі з тютюнопалінням та зловживанням алкоголем. Заслужують на увагу вищого законодавчого органу України й деякі інші стратегії, передбачені міжнародними документами щодо визначення політики боротьби з тютюном та зловживанням алкоголем.

Разом з тим не менш актуальною й болючою є проблема забезпечення виконання вимог діючого законодавства щодо сприяння здоров'ю та здоровому способу життя з боку всіх суб'єктів суспільних відносин – органів державної виконавчої влади та місцевого самоврядування, підприємств, громадських організацій та окремих громадян.

Очевидно, що досить широка нормативна база, яка напрацьована і є чинна в Україні є неефективною через невиконання діючих законів. Причина криється у недосконалому необхідних механізмів їх впровадження і, перш за все, фінансовому забезпеченні.

В процесі оновлення та реформування законодавства України щодо сприяння здоровому способу життя слід враховувати різні чинники і явища, пов'язані із захистом права кожного на досягнення максимально можливого здоров'я. По-перше, повинні бути прийняті до уваги існуючі міжнародно-правові стандарти стосовно захисту права людини на життя та забезпечення здоров'я. По-друге, недоцільно скасовувати ті закони і норми, права, які витримали перевірку часом, - зміни повинні відбутись поступово. По-третє, досвід попередньої законотворчості свідчить, що нові закони досягають своєї мети лише за умови стабілізації економіки. В іншому разі невідворотними будуть нескінченні зміни та доповнення до них.

**Висновки з дослідження і перспективи подальших розробок з обраного напрямку.** Отже, очевидно, що необхідно доопрацьовувати наявну законодавчу базу аж до комплексного забезпечення діяльності щодо

впровадження здорового способу життя таким чином, щоб вона забезпечила еволюційний перехід до нових форм і методів здійснення державної політики в сфері охорони здоров'я і враховувала б необхідність широкої інтеграції нашої країни у міжнародну діяльність як з питань охорони здоров'я, так і з питань захисту прав людини [7].

Аналіз існуючих заходів спрямованих на формування здорового способу життя молоді, дозволяє визначити найбільш актуальні і пріоритетні напрями у розвитку та впровадженні програм, орієнтованих на молодь: підготовка фахівців, навчання широкого кола спеціалістів, які працюють з молоддю, в сфері охорони здоров'я, освіти, інформаційних технологій, розваг тощо; впровадження системи консультування – батьків та сімей з питань родинних конфліктів, взаємин між поколіннями, витоки конфліктів у сім'ї; зміна шкільної програми з фізичної культури і впровадження шкільного курсу валеології, пошук привабливих, неординарних форм впливу на учнівську молодь; розробка інформаційно-освітніх програм, тренінгів, шкіл тощо та матеріалів (від посібників до буклетів і листівок), орієнтованих як на широкий загаль, так і на цільові групи; створення інформаційно-ресурсних центрів з питань здорового способу життя; залучення ЗМІ для формування усвідомлення та потреб самозахисту власного здоров'я людини на систематичній основі; використання можливостей громад, виявлення груп молоді, яка веде нездоровий спосіб життя й руйнує власне здоров'я, яка знаходиться поза нормативним процесом соціалізації, пошук форм та методів роботи з цим контингентом; розвиток різноманітних форм консультування, тестування та допомоги на базі Центрів соціальних служб для молоді; розробка і впровадження комплексних міжгалузевих програм формування ЗСЖ молоді; підтримка ініціативних молодіжних проєктів у будь-якій сфері життєдіяльності молодих людей, використання методики «рівний-рівному»; привернення уваги до тематики ЗСЖ молоді під час проведення масових заходів; залучення недержавних організацій до широкого поля діяльності у сфері формування здорового способу життя дітей та молоді; активізація позашкільної роботи та роботи під час шкільних канікул; постійний моніторинг політики формування здорового способу життя та оцінка ефективності заходів.

### **Список використаних джерел:**

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Борисенко Н. Ф. Основные направления работы по формированию здорового образа жизни / Н. Ф. Борисенко, В. О. Мовчанюк, Л. Е. Меламент, Г. В. Рудь // Лікарська справа. – № 5/6. – С.181.
3. Гладун З. С. Право і охорона здоров'я громадян / З. С. Гладун. – К., 1991. – С.8–18.
4. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи. – К., 2009. – С.72–73.

5. Martin J. The proper use of legislation in the promotion of health and prevention: experiences and appraisal of a public health physician. In: Health legislation at the dawn of the XXIst century/ International Digest of Health Legislation, special issue. – 1998. – Vol. 49, № 1. – P.179–206.

6. Pinet G. Health challenges of the 21st century: a legislative approach to health determinants // Health legislation at the dawn of the XXIst century... – P. 139.

7. World Health Organization. The World Health Report, 1997: Conquering Suffering, Enriching Humanity. – Geneva: WHO, 1997. – p.2.

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

**Момот Олена, Хандій Анастасія**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

***Анотація.** У статті ставиться завдання розкрити основні проблеми та методи формування орієнтації школярів на дотримання здорового способу життя.*

***Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, сучасна молодь, рухова активність.*

**Постановка проблеми.** Світ розвивається і молодь іде в ногу з часом. Сучасні технології спрямовуються на максимальне забезпечення людства комфортом та економією зусиль. Але впродовж останніх десятиліть, відповідно до підняття рівня нових технологій і винаходів, відбувається спуск рівня здоров'я населення, адже користуючись благами цивілізації, ми часто забуваємо про потребу в активній руховій діяльності та правильному харчуванні. Проблема полягає в тому, що така недбалість у свою чергу призводить до зростання рівня захворюваності, смертності та скорочення тривалості життя. Не сприяє збереженню здоров'я молоді й високий рівень вживання спиртних напоїв, тютюнопаління, вживання наркотичних речовин та їжі швидкого приготування. Людина могла б жити значно довше, якби не її недбале поводження з власним організмом. Потрібні ґрунтовні знання, велике бажання та сила волі, щоб бути і залишатися здоровим. Отже, дослідження проблеми формування здорового способу життя у молодого покоління є достатньо важливою актуальною проблемою.

**Зв'язок статті з науковими і практичними завданнями.** Протягом останніх декількох століть розробленням теоретичних і практичних основ виховання в підростаючого покоління здорового способу життя займалися багато вчених. Зокрема, серед наших співвітчизників можна відмітити праці Г. Ващенко, В. Сухомлинського, К. Ушинського, серед зарубіжних учених цю проблему досліджували М. Левіс, Р. Фішер та інші. Цих людей об'єднувало бажання пізнати всі особливості впровадження занять здоровим способом життя серед молоді.

**Аналіз останніх досліджень.** Серед сучасних науковців, які займаються питаннями формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя, слід відмітити дослідження Н. Нікіфорова, І. Беха, Г. Ващенка, Т. Глазько, Р. Купчинова, С. Лапаєнко, Н. Нікіфорова,