

Список використаних джерел:

1. Введение в психологию: учебное пособие // Пуск! by [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.refu.ru/refs/68/16043/1.html>
2. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
3. Изучение типологических особенностей спортсменов разной специализации: дипл. раб. // KazEdu [Электронный ресурс]: Режим доступа : <http://www.kazedu.kz/referat/103622>
4. Ильин Е.Л. Психология физического воспитания: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.Л. Ильин. – СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.

Жарко Я.Ю.*студент;***Пічурін В.В.***кандидат медичних наук, доцент;***Горпинич О.О.***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара***ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В СПРИЙНЯТТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В сучасних умовах класична концепція ЗСЖ не рідко відходить від свого початкового сенсу. У деяких випадках вона може ставати модним трендом, товарним знаком, маркером статусу або елементом показної поведінки. Найбільшого впливу зазнає молодь, яка інтенсивно «вбирає в себе» нові тенденції та цінності. Особливу увагу слід акцентувати на студентську молодь, яку поправу можна назвати економічно-трудова потенціалом нашої держави. Дослідження розуміння студентами ЗСЖ дає нам можливість надалі виробити методики та заходи, які допоможуть покращити загальний стан здоров'я в даній соціальній групі.

В ході аналізу літератури по даній тематиці було зафіксовано велику кількість різних визначень поняття ЗСЖ. На нашу думку, найбільш вдале (за критерієм повноти та узагальнення) визначення надає у своїй статті Є.П. Носкова. Дослідниця розкриває сутність поняття «здоровий спосіб життя» в рамках макро та мікро рівнів соціальної реальності. На макрорівні, ЗСЖ – концепція соціальної політики, заснована на визнанні високої соціальної значимості здоров'я, відповідальності за його збереження з боку держави і суспільства в цілому. На мікрорівні, ЗСЖ – усвідомлена і цілеспрямована поведінка людини, яка має на увазі застосування в її щоденній практиці матеріальних і духовних чинників та умов, що благотворно впливають на збереження і зміцнення здоров'я [1, с. 87–88].

Оскільки предметом аналізу в рамках нашого дослідження являється ЗСЖ в сприйнятті та практиках соціальної групи студентства, то в даному випадку, ми будемо говорити за прояв ЗСЖ саме на мікрорівні. Вітчизняний дослідник О.Л. Файчук зазначає, що більшість науковців до основних практик ЗСЖ відносять: збалансоване та раціональне харчування, оптимальний рухомий режим, бажання опанувати мистецтво бути здоровим, дотримання режиму праці і відпочинку, самоконтроль за станом здоров'я, відмова від шкідливих звичок, сексуальна культура, профілактика хвороб, особиста гігієна, заняття спортом, екологічно грамотна поведінка [2, с. 91–92].

На рівень представленості практик ЗСЖ в загальному об'ємі практик певної особистості здійснює вплив цілий набір соціальних факторів, які також можна розділити на мікрорівневі та макрорівневі. Мікросоціальними факторами є: демографічні характеристики (стать, вік); виховання і сімейний стан; рівень освіти, інтелектуальний рівень; професія, місце роботи і умови праці; навколишнє середовище (соціальний простір); рівень матеріального забезпечення; умови побуту; особистісні мотивації. Та макросоціальні фактори: соціальні і політичні зміни, культурні (національні, конфесійні та ін.) традиції, рівень та якість життя населення, рівень розвитку медицини і охорони здоров'я, інфраструктури [1, с. 90].

Розглянувши теоретично ЗСЖ як соціальний феномен, перейдемо до його аналізу на прикладі студентів ДНУ ім. О. Гончара. В першу чергу, проаналізуємо останнє соціологічне дослідження щодо даної проблематики за допомогою методу опитування, яке було проведене кафедрою соціології за 2013 рік на тему: «Якість життя студентів ДНУ» [3, с. 37–43].

В рамках нашої тематики досить актуальним постає питання, що саме розуміють студенти під поняттям «Здоровий спосіб життя» (Див. рис. 1). В ході опитування було отримано такі результати (сума значень перевищує 100%, так як респонденти могли обирати декілька варіантів відповіді) :

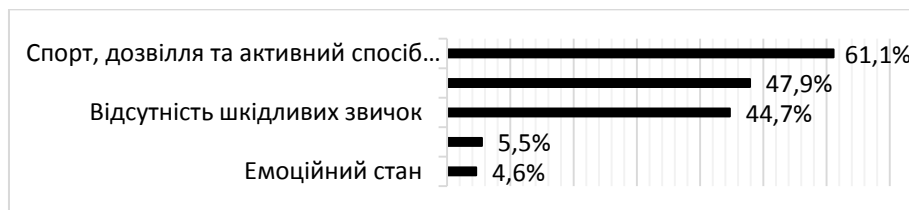


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів на питання «Що ви вкладаєте у поняття здоровий спосіб життя?»

Дані результати показують нам, що в першу чергу, студенти до ЗСЖ включають набір найбільш очевидних та класичних компонентів ЗСЖ. Це набір як активних (спорт), так і пасивних (сон, відмова від шкідливих звичок) тілесних практик. Проте було помічено, що досить невелика кількість студентів вважає важливими елементами ЗСЖ дотримання режиму дня та емоційний стан.

Щодо відчуття власної приналежності до практик ЗСЖ, то 50% студентів вказали, що вони слідуєть ним, а 21% опитаних відповіли, що скоріше підтримують ЗСЖ. При цьому 22% студентів вважають, що вони скоріше не слідуєть практикам ЗСЖ і лише 3% повністю не підтримують їх. Слід зазначити, що дане питання викликало ускладнення лише у 4% опитаних. Отже, загалом самоідентифікація студентів щодо слідування ЗСЖ досить позитивна.

Після 2013 року досліджень студентів ДНУ ім. О. Гончара (методом опитування) щодо проблематики здорового способу життя кафедрою соціології не проводилось. Проте, у 2017 році студенткою ДНУ В.І. Андроновною в рамках бакалаврської випускної роботи було проведено дослідження методом фокус-групи на тему: «Здоровий спосіб життя як модний тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді» [4, с. 45–56].

В ході вторинного аналізу результатів фокус-групового дослідження, ми дійшли певних узагальнених висновків.

В першу чергу, при обговоренні самого поняття ЗСЖ студентська молодь надавала такі варіації його розуміння: «Спосіб життя, завдяки якому ми виглядаємо здоровіше і краще»; «Стиль життя людини, який дозволяє бути в формі»; «Турбота про своє здоров'я, фізичний і психоемоційний стан»; «Душевний стан, спрямований

на гармонію з собою»; «ЗСЖ – це коли людина стежить за своїм здоров'ям у всіх проявах»; «Дотримання правил здорового способу життя». Тобто студенти досить широко сприймають саму концепцію ЗСЖ як певну діяльність, що закріплена в життєвих орієнтирах людини та має на увазі позитивний вплив на здоров'я.

Було помічено, що студенти відкидають вплив моди при практикуванні ЗСЖ, вони вказують, що це в першу чергу потреба особиста, а не соціальна. Студенти які вважають, що дотримуються ЗСЖ, сприймають дане явище як певну «філософію життя», яка вплетена в ціннісні орієнтири людини протягом всього свідомого життя.

В рамках фокус-групи більша частка студентів вказували на складність слідування ЗСЖ по причині дефіциту фінансів та часу. Так, наприклад, одне із висловлювань: «Це коштує великих грошей і таймінгових витрат: так, потрібно окремо купити собі продуктів і правильно їх приготувати, потрібно виділити час на спорт.» Однак студенти вказували, що підтримують певні окремі практики ЗСЖ. Під час фокус-групи студенти говорили за такі практики: правильне харчування, тренажерний зал, йога, прогулянки пішки, відмова від шкідливих звичок, зарядка вранці / ввечері.

Отже, студенти ДНУ уявляють концепцію ЗСЖ як певний стиль або філософію життя, яка націлена на дбайливе та позитивне ставлення до власного здоров'я. Попри те, що студенти признають велику значимість ЗСЖ як певного ідеалу, на практичному рівні вони не слідують йому в повній мірі, або взагалі не слідують. По-перше, існують чинники, які заважають реалізовувати практики ЗСЖ: брак часу; фінансові складнощі; нехтування ЗСЖ, через переважання навчально-освітніх та професійних цілей. По-друге, студенти не повністю проінформовані про практичне наповнення ЗСЖ. Частка студентів, які відносять себе до людей, що ведуть здоровий спосіб життя, вказують лише на деякі його практики.

Враховуючи отримані результати, перед системою фізичного виховання в ВНЗ стоять такі завдання: детальне інформування студентів про ЗСЖ та його практики; мотивування слідувати ЗСЖ та виконувати його практики не тільки в стінах університету на заняттях фізичного виховання, а й поза ними; допомога у включенні даних практик, враховуючи розпорядок дня, стан здоров'я та інші фактори для кожного студента персонально.

Список використаних джерел:

1. Носкова, Е.П. Социологическое прочтение здорового образа жизни / Е.П. Носкова // Экономический вестник Татарстана. –2013. – № 2. – С. 87- 90.
2. Файчук, О.Л. Формування здорового способу життя особистості: історико-теоретичний аспект / О.Л. Файчук // Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Педагогіка. –2011. – Т. 153. – Вип. 141. – С. 89–92.
3. Качество жизни студентов ДНУ / Под общ.ред. зав. кафедры социологии проф. Кривошеина В.В. // Днепровский национальный университет им. О. Гончара. – 2013. – С. 37–43.
4. Андропова, В.І. Здоровий спосіб життя як модний тренд в повсякденних практиках сучасної студентської молоді: дип. бакалавра : 6.030101 / В.І. Андропова; Дніпровський національний університет ім. О. Гончара. – Дніпро, 2017. – 63 с.