

УДК 304.3

**Практики підтримки здорового способу життя серед студентської молоді**

Є.О. БІЛАН

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара, м. Дніпропетровськ,  
Україна, E-mail: bilan.zhenya@bk.ru**Авторське резюме**

У даній статті розглянуті особливості формування здорового способу життя студентської молоді у сучасному українському суспільстві. Питання здоров'я, хвороб, медицини й охорони здоров'я давно привертають увагу вчених різних спеціальностей. Соціологічне їх осмислення можна знайти у працях лауреатів з медицини, соціології, філософії, психології, етнології та інших. До порівняно нових наукових предметів відноситься соціологія здоров'я. Загальна соціологія також починає все більш цікавитися проблемою здоров'я у зв'язку з наростанням значимості проблеми. Висока інтенсивність соціальних змін віддзеркалюється в здоров'ї значної частини населення, що потребує осмислення і з позиції соціології здоров'я, і загальної соціологічної теорії. Дані тенденції актуалізують на теоретичному і практичному рівнях аналіз специфіки практик підтримки здорового способу життя студентської молоді, який був здійснений у рамках даної статті.

Можна зробити такі висновки щодо впливу деяких з проаналізованих чинників на здоров'я молоді і на формування її способу життя. Молодь здебільшого вважає, що на здоров'я людини вирішальною мірою впливають матеріальні чинники, а також навколишнє середовище. Факторам, які визначають духовне та психічне здоров'я особистості, опитані не надають надто великого значення. Жіноча частина молоді більше, ніж чоловіча, піддається впливу зовнішніх чинників при формуванні свого ставлення до здоров'я. Спосіб життя молоді людини найбільшою мірою формується під впливом сім'ї та найближчого оточення. Молоді люди здебільшого не звертають особливої уваги на стан власного здоров'я, навіть коли він незадовільний. Важливим залишається той факт, що більшість студентів вважають фізичну культуру неважливим предметом, отже, або періодично пропускають заняття, або взагалі не ходять. Зупиняючись на отриманих даних, в статті дано ряд загальних рекомендацій спортивному комплексу щодо підвищення ефективності його впливу на процес формування та підтримки здорового способу життя серед сучасної молоді.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, практики, практики підтримки здорового способу життя, студентська молодь.

**The practices of supporting the healthy lifestyle among student youth**

E.O. BILAN

The Oles Honchar Dnepropetrovsk national university, Dnepropetrovsk, Ukraine  
E-mail: bilan.zhenya@bk.ru**Abstract**

The peculiarities of formation of healthy lifestyle of student youth in today's Ukrainian society are regarded in the article. Issues of health, diseases, medicine and health care are attracted the attention of scientists from different disciplines. Sociological understanding of these issues can be founded in the works of the laureates in medicine, sociology, philosophy, psychology, ethnology and others. The sociology of health is relatively a new research subject. General sociology is also increasingly be interested in health problem due to the increase of the importance of the problem. The high intensity of social change affects the health of majority of the population. This requires understanding of the position of the sociology of health, and general sociological theory. These trends are actualized at a theoretical and practical level's of analysis of the specific practices of maintaining a healthy lifestyle of student youth. We can make the following conclusions about the impact of some of the analyzed factors on the health of young people and the formation of life. Young people primarily believe that human healths are influenced crucially by material factors and the environment. Respondents do not give too much importance for factors, which determining the spiritual and mental health of individuals. Women proportion of young people are exposed to external factors in shaping their attitudes towards health more than man proportion of young people. Lifestyle of the young man is formed under the influence of family and entourage. Young people usually do not pay much attention to their health, even if it is unsatisfactory. Preferably be noted that most students find physical education as unimportant subject, therefore, periodically or miss a class, or do not go. Some general recommendations how sport complexes can increase the efficiency of its impact on process of forming and maintaining a healthy lifestyles of today's youth.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, practice, maintaining a healthy lifestyle, student youth.

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Кінець ХХ початок ХХІ століття характеризується, з одного

боку, різкою зміною умов існування, з другого – розвитком нових технологій, які висувають високі вимоги до стану здоров'я людини. Темпи соціальних, економічних і навіть кліматичних змін все зростають, вимагаючи від індивіда

© Є.О. Білан, 2014

швидкої адаптації у житті та діяльності. Процеси, що відбуваються в сучасному суспільстві, загострили проблеми збереження, розвитку здоров'я людини і формування здорового способу життя. Здоров'я є соціально-економічною категорією. З одного боку, рівнем здоров'я визначається все людське життя в широкому діапазоні соціального буття, з іншої — воно розглядається як найважливіша умова відтворення і якості робочої сили та людського потенціалу в цілому.

Важливим критерієм соціально-економічного розвитку суспільства є якісний рівень і тривалість життя його громадян, що обумовлені станом здоров'я, руховою підготовленістю та фізичною освітою. На жаль, останні роки в Україні характеризуються збереженням негативних тенденцій зниження основних показників життєдіяльності населення, особливо дітей і молоді. Розвиток особистої активності, здібності до самовизначення, усвідомлення пріоритету здоров'я у ряді інших життєвих цінностей особливо важливо у молодому віці, коли людина постійно і вимушено знаходиться в ситуації вибору, адаптації до економічних і соціальних умов. Все вищесказане актуалізує дослідження проблеми збереження здоров'я даної категорії населення і необхідність управління цим процесом.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Дана робота заснована на аналізі широкого кола наукової літератури, присвяченої питанням визначення категорії «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ), ролі і значення ЗСЖ у формуванні світогляду студентів, мотивації поведінки молоді відносно здоров'я.

Основи соціології здоров'я було закладено в працях Е. Дюркгейма і М.Вебера. Введено Е.Дюркгеймом поняття «соціальної репрезентації» в соціології здоров'я згодом розробляли Д.Ерцліш, А.Дутард, З. Вільямс. Закладені М.Вебером основи вивчення здорового способу життя були усвідомлені як основи здорового способу життя у Кокеремом, А.Руттенем.

Перші праці російських дослідників з причин здоров'я дитини і захворюваності були здійснені В.М. Бехтеревим, П.І. Куркіним, П.Ф. Лілієнфельдом-Тоалем, Е.А. Осіповим, М.В. Птухою, Н.А. Семашко, З.П. Соловйовим, С.А. Томіліним. Проблему індивідуального здоров'я піднімали ще Авіцена і Гіппократ, Алкмеона, Цицерон. Згідно з К. Ясперсом, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати природний вроджений потенціал людського покликання. К. Роджерс сприймає здорову людину як рухливу, відкриту. Проблеми здоров'я торкались І.М. Сеченов, С.П. Боткін, І.П. Павлов, Н.М. Амосов. Першу сучасну спробу сформулювати положення про механізми здоров'я і способи впливу на них здійснили у 60-х роках С.М. Павленко, С.Ф. Олійник. Се-

ред ґрунтовних вітчизняних наукових досліджень проблем здоров'я слід зазначити роботу Є.І.Головахи та Н.В.Паніної «Інтегрований індекс соціального самопочуття».

**Метою дослідження** є розкриття змісту уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя серед студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) як умова і передумова соціальної активності людини, повнота вираження її духовних і фізичних сил припускає, в першу чергу, цілеспрямоване формування свідомості і поведінки, відповідних вимогам здоров'я. Конкретна повсякденна реалізація здорового способу життя — невід'ємна частина загальної культури людини, багатства її духовного світу, життєвих цілей і ціннісних орієнтацій [3, с. 67]. Тому один з центральних напрямів у формуванні ЗСЖ — це виховання свідомого, активного ставлення до здоров'я серед основної частини населення.

Викладене трактування ЗСЖ дозволяє більш широко висвітлити досвід соціологічних досліджень у близьких сферах. Як показують дані численних досліджень, присвячених проблемам здоров'я населення в ієрархії цінностей людини, здоров'я займає одну з центральних позицій. Значення збереження здоров'я неухильно зростає у міру впливу технізованого навколишнього середовища на організм людини. За даними Київського міжнародного інституту соціології (КМІС), який з 1995 року відстежує динаміку самооцінки стану здоров'я українцями, в 2013-м 38,8 % дорослих респондентів назвали своє здоров'я «добрим» і «дуже добрим», що вдвічі перевищує показник 2001 року - 19%. Також сталося і скорочення долі тих, чиє здоров'я є «поганим» і «дуже поганим» - з 31,4% до 17,7%. Наші співвітчизники цілком адекватно оцінюють власне самопочуття, переконані експерти, адже вони останнім часом все більше уваги приділяють здоровому способу життя. Приміром, за словами експертів, за останні декілька років кількість людей, які відвідують фітнес-клуби, зросла як мінімум удвічі. У 2013-му році тільки в Києві відкрилося шість нових спортклубів цієї мережі, а в планах на 2014 рік — запуск ще 15. В той же час в 2011-му році, завдяки дорожчанню сигарет і забороні їх реклами, поширеність куріння знизилася на 22,3%. а в 2012-му - ще на 21,8%. У списку країн з найбільшим числом курців Україна опустилася з небезпечного четвертого місця на цілком пристойне 24-те. Кількість смертей від хронічних захворювань органів дихання в 2013 році скоротилася на 7%, - відмічає К. Красовський, завідувач сектором контролю над тютюном Інституту стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я України [4, с. 28].

У даний час спостерігається парадокс: при

абсолютно позитивному відношенні до чинників здорового способу життя, особливо відносно живлення і рухового режиму, в реальності їх використовують лише 10%-15%. Це відбувається не через відсутність валеологічної освіченості, а через низьку активність особи, поведінкової пасивності [4, с. 29]. Для того, щоб підтримувати високий рівень здоров'я, необхідне не тільки розширення уявлень про здоров'я і хвороби, але й вмиле використання всіх чинників, що впливають на різні складові здоров'я (фізичну, психічну, соціальну і духовну), оволодіння оздоровчими, загальнозміцнюючими методами і технологіями, формування установки на здоровий спосіб життя.

Доводиться констатувати вкрай різке погіршення здоров'я серед учнівської молоді, зокрема і студентів вищих навчальних закладів. Серед абітурієнтів до вищих навчальних закладів вступають молоді люди (до 50-60%), які мають захворювання серцево-судинної, травної, дихальної, ендокринної систем тощо. Молоді люди, зокрема студентська молодь, досить активно ставлять здоров'я на перші місця в ієрархії життєвих цінностей, але при цьому, як свідчать дослідження, не докладають достатніх зусиль для збереження і зміцнення здоров'я [3, с. 70]. Усе це вимагає особливого ставлення і певних зусиль від студентів щодо збереження і зміцнення власного здоров'я.

Покращити таке становище можна через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який би ґрунтувався на сучасному підході збереження здоров'я, тобто враховували всі його аспекти. Важливо також, щоб вони опиралися на активізацію участі в даному процесі молоді та дітей. Мова йде про те, щоб не дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: «Здоровим бути модно, стильно і красиво» [6, с. 155].

Процес виховання свідомого ставлення студентської молоді до власного здоров'я, здоров'я інших людей здійснюється шляхом передачі знань і формування умінь і навичок зміцнення та збереження здоров'я, виконання практичних дій здорового способу життя. В рамках проведеного дослідження кафедрою соціології ДНУ ім. О. Гончара на тему «Якість життя в оцінках студентської молоді» респондентам була поставлена низка запитань, що стосуються самооцінки здоров'я, занять спортом, відвідування занять фізичної культури [5].

На думку студентської молоді Дніпропетровського національного університету, стан здоров'я значною мірою залежить від таких загальних факторів, як:

- шкідливі звички: токсикоманія (91,4%), вживання наркотиків (91,1%), вживання алкоголю (87,8%), куріння (85,7%);

- екологічна ситуація (80,3%);
- особисте ставлення до свого здоров'я (75,7%);
- правильне харчування (73,6%);
- умов на роботі та вдома: умови праці (68%), психологічної атмосфери вдома (67,7%);
- наявності хронічних захворювань (62,7%);
- заняття фізкультурою та спортом (62,2%);
- матеріального благополуччя (59,3%);
- режиму дня (51,5%) [5, с. 24].

Проте на запитання «Які чинники негативно впливають на ваше власне здоров'я?», більшість респондентів віддали перевагу стану навколишнього середовища (66,4%). Це можна пояснити недостатньою поінформованістю про інші необхідні складові здоров'я, регулярним публічним обговоренням наслідків Чорнобильської аварії та інших екологічних негараздів [5, с. 27]. Водночас такі відповіді можуть свідчити про прагнення молодих людей перенести власну відповідальність за підтримання власного здоров'я на зовнішні, малозалежні від конкретної людини чинники.

Отримані дані свідчать про амбівалентність (неузгодженість, суперечливість у ставленні до чогось) уявлень молоді щодо чинників здоров'я: у цілому вони слухно вважають, що вагому роль відіграють як шкідливі звички, так і екологічна ситуація, умови праці та відпочинку, але разом з тим, заявляють, що на їх здоров'я, основний вплив має стан навколишнього середовища. Для підтримання здорового способу життя молодь пропонує проводити більше часу на природі, активно відпочивати. Рівень та стиль життя, його соціальна якість виявились другорядними по відношенню до навколишнього середовища, що може свідчити про недостатнє розуміння молоддю основ підтримання здоров'я.

Для визначення самооцінки здоров'я респондентам було поставлено запитання: «Як ви оцінюєте свій стан здоров'я?». Відповіді респондентів розподілилися таким чином: високий – 23,9%; середній – 66,8%; низький – 4,8%; важко відповісти – 4,4%. З отриманих відповідей виходить, що більшість респондентів оцінюють свій стан здоров'я як середній. Також необхідно звернути увагу на відмінності у відповідях на поставлене запитання серед хлопців і дівчат, перших і четвертих курсів. Чоловіча половина респондентів частіше оцінює свій стан здоров'я як високий, ніж жіноча. Розподіл відповідей респондентів різних курсів демонструє, що студенти першого курсу вище оцінюють стан свого здоров'я в порівнянні зі студентами четвертого курсу. Також варто звернути увагу на те, що 4,8% респондентам важко відповісти на дане запитання [5, с. 34].

В ході дослідження також було поставлено завдання визначити, що саме респонденти мають на увазі під поняттям «Здоровий спосіб життя», оскільки дана категорія не є чітко окресленою. Аналіз отриманих даних показав, що 61,1% всіх опитуваних під поняттям «Здоровий спосіб життя» розуміють спорт, дозвілля і активний відпочинок. Тут також варто звернути увагу на наступний момент: майже однакова кількість респондентів визначають здоровий спосіб життя як здорове харчування та сон (47,9%), а також відсутність шкідливих звичок (44,7%). І лише близько 10% (сукупне число) всіх студентів відзначили, що здоровий спосіб життя – це дотримання режиму дня і емоційний стан. Аналізуючи відповіді на запитання «Чи підтримуєте ви здоровий спосіб життя?» ми отримали такі дані: більшість студентів (50%) веде здоровий спосіб життя, 21% скоріше ведуть, 22% скоріше не ведуть, ніж ведуть і лише 3% не ведуть здоровий спосіб життя взагалі. У дослідженні ми також спробували з'ясувати, який відсоток студентів має шкідливі звички. Відповіді респондентів вказують на те, що більшість не має шкідливих звичок (паління зокрема) і розподілилися таким чином: палю – 21,4%; не палю – 78,2% [5, с. 37].

Оскільки на сьогоднішній день фізична культура включена в систему освіти як обов'язковий елемент всестороннього розвитку особи, в ході дослідження було поставлено завдання з'ясувати, чи займаються студенти спортом, окрім обов'язкових занять по фізкультурі. Аналізуючи дані, ми отримали наступні результати залежно від демографічних характеристик опитуваних: 56,5% жінок повідомили на запитання позитивно, а 43% повідомили, що не займаються спортом. Велика частина чоловіків, тобто 66,2%, займаються спортом, а остання частина опитуваних (33,8%) не займаються жодними видами спорту, окрім обов'язкових занять по фізкультурі. Ми також спробували визначити, по яких саме причинах студенти не займаються спортом, окрім обов'язкових занять по фізкультурі. Виходячи з отриманих результатів основною причиною є відсутність вільного часу (20%), висока вартість занять (6,7%) і небажання самих студентів (5,3%). При цьому додатково займатися спортом через відсутність вільного часу (21,9%) і високої вартості занять (8,3%) не можуть більшість дівчат (21,9%), на відміну від хлопців (14,7%; 2,2%). А більше небажання займатися виявляють хлопці (8,8%), ніж дівчата (4,2%). Це може бути обумовлено тим, що для дівчат більш характерне намагання коригувати форми власної статури за допомогою спортивних занять. Ще вагомими причинами було названо те, що деяким студентам далеко і незручно добиратися на місця тренувань (7%), майже однаковими були відповіді і

дівчат (2,1%), і хлопців (2,9%) з приводу того, що немає відповідної секції, яку вони б хотіли відвідувати. Незначний відсоток студентів також відзначили той факт, що їх не влаштовують якості і устаткування для занять спортом (6,6%, сукупне число) і незручний графік тренувань (4,1%, сукупне число) [5, с. 42].

Також важливо визначити частоту і причини пропусків занять по фізичній культурі. У цьому зв'язку було поставлено запитання: «Як часто ви пропускаєте заняття по фізкультурі?». Респонденти відповіли таким чином: взагалі не пропускаю – 16%; іноді пропускаю – 45%; часто пропускаю – 16,6%; не відвідую взагалі – 20,6%. Виходячи з отриманих даних можна зробити висновок, що більшість студентів (45%) пропускають заняття по фізкультурі, а 20% взагалі не відвідують їх. Це може бути обумовлено тим, що більшість студентів не вважають фізкультуру важливим предметом [5, с. 53].

Для з'ясування причин, з яких студенти пропускають заняття по фізичній культурі, було поставлено запитання: «Якщо пропускаєте або не ходите на заняття по фізкультурі, то з якої причини?». Не відвідують заняття по фізичній культурі із-за стану здоров'я більше студенти першого курсу (41,3%), ніж студенти четвертого курсу (30%). Студенти четвертого курсу найбільш незадоволені розкладом (25,8%) порівняно з відповідями респондентів першого курсу (16,4%). Також студенти відзначають, що заняття по фізичній культурі доводиться пропускати через нестачу часу, зокрема 4 курс (12,6%) і 1 курс (9,5%). Це може бути обумовлено тим, що велика кількість студентів 4 курсу (48,5%) постійно підробляють (19,4%) або ж підробляють час від часу (28,9%). Також варто звернути увагу на те, що господарською частиною спортивного залу, тобто поганим опалюванням, недостатністю освітлення не задоволені більшою мірою студенти першого курсу (11,4%), ніж студенти четвертого курсу (6%). Близько 1% студентів відповіли, що не відвідують заняття фізичної культури лише через те, що у них погані стосунки з викладачами фізичної культури [5, с. 55].

Саме від показника задоволеності своїм здоров'ям залежить те, наскільки регулярно студенти звертаються до медичних закладів або перевірити стан фізичного здоров'я. Проведене дослідження підтверджує, що тільки 24% дівчат та 28% хлопців із числа студентської молоді щорічно проходять медичне обстеження, ще 6% дівчат та 12% хлопців не відвідують лікарів взагалі, а переважна більшість звертається до них тільки в разі необхідності. Привертає увагу те, що загалом чоловіки ставляться з меншою пересторогою, ніж жінки, до таких чинників небезпеки, як паління тютюну, вживання спиртного, нехтування фіз-

культурою і спортом, недотримання дієти та вимог раціонального харчування, несвоєчасне лікування. Наміри щодо зменшення негативно-го впливу цих чинників на здоров'я не такі однозначні, як у жінок.

**Висновки.** Отже, можна зробити такі висновки щодо впливу деяких з проаналізованих вище чинників на здоров'я молоді і на формування їх способу життя.

Здоровий спосіб життя - одна з найважливіших біосоціологічних категорій, інтегруючих уявлення про певний спосіб життєдіяльності людини. Спосіб життя характеризується особливостями повсякденного життя людини, що охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь у суспільному житті, норми і правила поведінки.

Студентська молодь здебільшого вважає, що на здоров'я людини вирішальною мірою впливають матеріальні чинники, а також навколишнє середовище. Факторам, які визначають духовне та психічне здоров'я особистості, респонденти не надають надто великого значення. Жіноча частина молоді більше, ніж чоловіча, піддається впливу зовнішніх чинників при формуванні свого ставлення до здоров'я. Молоді люди здебільшого не звертають особливої уваги на стан власного здоров'я, навіть коли він незадовільний. Лише кожен четвертий з опитаних у такому випадку звернувся б до лікаря.

В результаті відзначимо, що отримані дані свідчать про те, що більшість студентів намагаються вести здоровий спосіб життя, тобто ве-

дуть активний спосіб життя, вживають здорові продукти харчування наскільки це можливо у наш час, не мають шкідливих звичок, дотримуються режиму дня і оцінюють свій рівень здоров'я як середній.

Варто відзначити, що в ході дослідження ми спробували визначити відсоток студентів, які мають шкідливі звички. В результаті з'ясувалося, що відсоток тих, що палять, відносно невеликий, при цьому в основному це переважно представники чоловічої статі. Також з'ясувалося, що більшість студентів додатково займаються спортом, а ті, хто не займаються, відзначили, що основними причинами того, що вони не можуть додатково займатися спортом є відсутність вільного часу, дорожнеча занять і небажання, оскільки далеко і незручно добиратися на місце тренувань.

Важливим залишається той факт, що більшість студентів вважають фізичну культуру не важливим предметом, отже, або періодично пропускають заняття, або взагалі не ходять. Зупиняючись на отриманих даних, можна надати ряд загальних рекомендацій спортивному комплексу:

- поліпшити господарську частину спортивного комплексу;
- поліпшити асортимент устаткування в спортивному залі;
- знизити тарифи на оплату абонементів для додаткових занять у секціях;
- розширити кількість секцій;
- дати можливість студентам самим вибирати графік тренувань або зробити графік гнучким.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / О.В. Бойко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. – Кн. I. – К., 2000. – С. 117-124.
2. Войтенко В.М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків / В.М. Войтенко // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості: Зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64-70.
3. Жабокрицька О.В. Гуманізація освіти і виховання основ здорового способу життя підлітків / О.В. Жабокрицька // Зб. «Наукові записки». Сер. Педагогічні науки. Засоби реалізації сучасних технологій навчання. – Вип. 38. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2001. – С. 66-69.
4. Иванова Е. Улучшение здоровья нации / Е. Иванова // Корреспондент. – 2014. – № 2. – С. 28-31.
5. Качество студенческой жизни // Отчет по результатам социологического исследования кафедры социологии ДНУ им. О. Гончара. – Д.: Изд-во ДНУ, 2012. – 93 с.
6. Кузьменко В.Ю. Проблемы самоактуализации личности в контексте виховання здорового способу життя / В.Ю. Кузьменко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб. наук. праць. – Кн. I. – К., 2002. – С. 153-161.
7. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя / С.В. Мельник // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. – К.: Фенікс, 2000. – С. 52-60.
8. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя / С.Ю. Охрімчук // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І. Судаков, М.В. Туленков. – К.: МАУП, 2000. – С. 13-19.
9. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

*Стаття надійшла до редакції 17.03.2014*

#### REFERENCES:

1. *Boyko O.V. Stanovlennya ta rozvytok ponyattya "zdrovyy sposib zhyttya"*(Becoming and development of con-

- cept «healthy way of life»). *Moral'no-dukhovnyy rozvytok osobystosti v suchasnykh umovakh*, Kyiv, 2000, no.1, pp. 117-124.
2. *Voytenko V.M.* Zdorovyv sposib zhyttya i rukhova aktyvnist' pidlitkiv (Healthy way of life and motive activity of teenagers). *Humanistychno spryamovanyy vykhovnyy protses i stanovlennya osobystosti*, Kyiv, 2001, pp. 64-70.
3. *Zhabokryts'ka O.V.* Humanizatsiya osvity i vykhovannya osnov zdorovoho sposobu zhyttya pidlitkiv (Humanizing of education education of bases of healthy way of life of teenagers). *Naukovi zapysky*, Kirovohrad, 2001, no.38, pp. 66-69.
4. *Ivanova E.* Uluchshenie zdorov'ja natsii (Improvement of health of nation). *Korrespondent*, 2014, no.2, pp. 38-31.
5. Kachestvo studencheskoj zhizni (Quality of student life). *Otchet po rezul'tatam sociologicheskogo issledovaniya kafedry sociologii DNU im. O. Gonchara*, 2012, 93 p.
6. *Kuz'menko V.Yu.* Problemy samoaktualizatsiyi osobystosti v konteksti vykhovannya zdorovoho sposobu zhyttya (Problems of actualization of personality are in the context of education of healthy way of life). *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditey ta uchniv'skoyi molodi*, Kyiv, 2002, no.1, pp.153-161.
7. *Mel'nyk S.V.* Teoretychni osnovy formuvannya u pidlitkiv zdorovoho sposobu zhyttya (Theoretical bases of forming for the teenagers of healthy way of life). *Teoretyko-metodychni problemy navchannya i vykhovannya*, Kyiv, 2000, pp.52-60.
8. *Okhrimchuk S.Yu.* Rukhova aktyvnist' yak osnovnyy komponent sotsial'no zdorovoho sposobu zhyttya (Motive activity as basic component of socially healthy way of life). *Sotsiologichna nauka i osvita v Ukrayini*, Kyiv, 2000, pp.13-19.
9. *Raevskij R.T.* Zdorov'e, zdorovyj i ozdorovitel'nyj obraz zhizni studentov (Health, healthy and health way of life of students). Odessa, 2008, 556 p.

**Білан Євген Олександрович** – студент

Дніпропетровський національний університет імені Олеса Гончара

Адреса: 49010, м. Дніпропетровськ, просп. Гагаріна, буд. 72

E-mail: bilan.zhenya@bk.ru

**Bilan Evgen Oleksandrovich** – student

The Oles Honchar Dnepropetrovsk national university

Address: 72, Gagarin Avenue, Dnipropetrovsk, 49010

E-mail: bilan.zhenya@bk.ru