

вплив на організм. Вправи йоги є психофізіологічними, тоді як звичайні заняття фізичними вправами впливають тільки на тіло.

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – “асани”. Існують основні правила освоєння асан:

1) послідовність. Виконувати вправи потрібно поступово, переходячи від простого до складного;

2) регулярність. Перерва в заняттях не повинна перевищувати 10 днів;

3) помірність. Не слід займатися до знемоги.

Цих правил важливо чітко дотримуватися початківцям, адже багато хто з них, не беручи до уваги ще недостатню гнучкість тіла і невідповідність внутрішніх органів, починає форсувати заняття, намагаючись відразу ж повною мірою виконати вправу. В асан є межа: не можна виходити за поріг почуття легкого, «приємного» болю. При виникненні неприсмних відчуттів варто негайно перервати виконання вправи. Спочатку треба виділяти на асани не більше 10–15 хвилин, потім тривалість тренувань буде збільшуватися за рахунок нових вправ. Оптимальний час занять – одна година на день, але багато чого залежить від віку, здоров'я, загального самопочуття й наявності вільного часу.

Відомо, що психосоматика вивчає вплив почуттів та емоцій на тіло, йога ж працює з іншого боку. Розтяжка, правильна робота суглобів, рівна спина дають приплив енергії та життєвих сил. Здорове тіло легше справляється зі змінами і менше схильне до стресу.

Таким чином, що заняття фітнес-йогою є ефективним засобом термінового регулювання основних фізіологічних систем та параметрів організму, що дозволяє рекомендувати їх для використання під час праці та навчання для збереження та відновлення працездатності, а також особливо під час бойових дій.

**Фотинюк В. Г.**

*Національний авіаційний університет, Київ, Україна*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Сьогодні, як ніколи, гостро постає проблема формування здорового способу життя молоді, зокрема й студентської. Від того, наскільки успішно вдасться сформуванню та закріпленню в свідомості навички здорового способу життя в молодому віці, залежить надалі реальний спосіб життя, що перешкоджає чи сприяє розкриттю потенціалу особистості. Молодь найбільш сприйнятлива до різних формуючих і освітніх впливів. З одного боку, у цьому віці вже існує основа для прояви свідомої індивідуальної активності у забезпеченні здорового життя. З іншого боку, робота в цьому напрямку дозволяє також нейтралізувати в подальшому розвиток факторів ризику різних захворювань, запобігти виникненню шкідливих звичок. Таким чином, молодь постає як найбільш перспективна, у відношенні формування здорового способу життя.

Виходячи з цілей і завдань нашого дослідження, ми вивчали умови життєдіяльності студентів, в яких може бути здійснена практика ЗСЖ. Для опитування було розроблено зміст спеціальної анкети. У дослідженні взяли участь 106 студентів ЗВО (78 хлопців та 28 дівчат). У змісті анкети були наявні питання, які відображали мотиви і потреби студентів щодо вибору їх ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Щоб з'ясувати, як оцінюють свій стан здоров'я студенти, і оцінки власної поведінки як відповідного або невідповідного здорового способу життя, ми запропонували їм відповісти на ряд запитань, в тому числі і на запитання «*Чи вважаєте Ви себе в цілому людиною здоровою?*» на що отримали такі відповіді: 80,0% студентів вважають так, 20,0% респондентів вважають що ні.

Опитування респондентів засвідчує, яку роль відіграє здоров'я в їхньому житті на запитання: «*Мені важливо бути здоровим*», 76,0%; щоб бути щасливим, відчувати радість життя, 24,0%; щоб отримати все інше (сім'ю, роботу, гроші і т.д.)

У відповіді на запитання «*Піклуватися про здоров'я мені заважають*»: 32,0% обставини, 4,0% інші люди, 27,0% відсутність часу, 8,0% відсутність грошей, 13,0% відсутність бажання, 19,0%; відсутність сили волі, 30,0% я сам.

Для поглиблення аналізу даних, випробуваним пропонувалося суб'єктивно оцінити своє здоров'я за 10-бальною шкалою та зробити відповідний прогноз на найближчі 5 років. «*Оцініть своє здоров'я за 10-бальною шкалою*», де «10» означає дуже хороше здоров'я, «1» - дуже погане здоров'я. 1, 2, 3, – 0, 0%, 4 – 1, 0%, 5 – 4,0%, 6 – 9,0%, 7 – 20,0%. 8 – 31,0%, 9 – 26,0%, 10 – 9,0%.

«*Як ви вважаєте, яке здоров'я буде у вас через п'ять років?*» 1,2 – 0,0%, 3,4 – 1,0%, 5,6 – 3,0%, 7 – 16,0%, 8 – 22,0%, 9 – 39,0%, 10 – 19,0%.

Торкаючись питання, «*Як ви вважаєте, що шкодить вашому здоров'ю в першу чергу?*» 13,0% студентів відповіли, що **несприятливий клімат**, 27,0% студентів відповіли, що **шкідливі звички (алкоголь, куріння, наркотики)**, 30,0% студентів відповіли, що **недостатнє харчування**, 4,0% студентів відповіли, що **радіаційна обстановка в районі погані умови проживання**, 26,0% студентів відповіли, що **інше**.

Частина анкети полягає у виборі одного з пропонованих варіантів відповіді по деяким аспектам здорового способу життя: режиму сну і відпочинку, режиму харчування, тривалості щоденного перебування на свіжому повітрі. Відповідь на запитання: «*Яке з висловлювань найбільше відповідає Вашій поведінці?*».

*Я лягаю спати:* показало, що 55,0 % сплять приблизно в один і той же час а 45,0% студентів коли як доведеться тобто зазнає впливу стрес – фактора у зв'язку з недосипанням кожний другий студент.

*Я приймаю їжу:* не менше 3-х разів на день приблизно в один час мають 39,0% студентів, а 9,0% студентів менше 3-х разів на день приблизно в один час, 32,0% студентів відповіли, що не менше 3-х разів на день в різний час, а 20,0% студентів, менше 3-х разів на день в різний час.

*Я відпочиваю щодня:* 78,0% студентів віддають перевагу відпочивати не менше 1,5 – 2 годин, Лише 22,0% опитаних приділяють менше 1,5 години відпочинку.

*На свіжому повітрі я проводжу щодня:* не менше 1 години 72,0% студентів, 28,0% вказали, що менше 1 години.

На питання «*Ви палите ?*», відповіли «так» 36,0% студентів; палять «інколи» ще 34,0% студентів. А відповідь «ні» була в 30,0% респондентів.

Факт вживання алкогольних напоїв студентами досліджувався за наступними їхніми відповідями: «один раз у тиждень і частіше», «інколи», «ні». «Один раз у тиждень і частіше» вживають алкогольні напої 8,0% студентів; «інколи» - 78,0% студентів; «не вживають зовсім» - 14,0% опитаних.

Характерно, що, на думку більшості студентів, наявність шкідливих звичок не є основною причиною пасивності і індиферентного ставлення до ЗСЖ. Однак

залежність студентів від шкідливих звичок - очевидна. І це ще раз підкреслює відмінності між вербальним і реальним ставленням до цінностей здорового способу життя.

Для подальшого аналізу ми ранжували значущі для експерименту дані, що стосуються уявлень про ЗСЖ студентів. На запитання: «*Чи вважаєте Ви, що веде до здорового способу життя?*» 61,0% опитаних відповіли, що так, вважаю, 39,0% респондентів зазначили, що ні, не вважаю.

Аналіз результатів опитування дозволив виявити розуміння студентів визначення суті поняття: **що таке на вашу думку, «здоровий спосіб життя»**. Проведене дослідження показало, що 52,0% студентів вважають **не палити**, 41,0% **не пити**, 58,0% **займатися спортом**, 65,0% **повноцінно та правильно харчуватися**, 50,0%, **не вживати наркотиків**, 42,0% **дотримуватися заходів гігієни**, 44,0% **вести осмислене життя**, 32,0% **жити повноцінним духовним життям**, 6,0% **інше**.

У відповідях на запитання: **Чи вважаєте ви для себе необхідним дотримуватися принципів «здорового способу життя»?** студенти виявляють розуміння і важливість ЗСЖ у 64,0% випадків **так**, 0,0% **ні**, 28,0% **частково**, 8,0% **ця проблема мене поки не хвилює**.

Згідно з проведеним опитуванням студентів виявили низку характерних рис. По-перше, очевидно, що студенти, усвідомлюючи взаємозв'язок між способом життя і станом здоров'я, мають поверхневі уявлення про вплив умов, що формують спосіб життя на здоров'я. Їхній настрій цілком оптимістичний, оцінки за багатьма елементами здоров'я збігаються, що говорить про недостатню критичність щодо процедури оцінювання елементів свого способу життя.

По-друге, у студентів немає наукового уявлення про сутність ЗСЖ, для них ЗСЖ асоціюється швидше з конкретними поведінковими актами, або формулами «невживання».

Отже, можна стверджувати, що проведений аналіз вказує на існування різних типів уявлень про ЗСЖ у студентів ЗВО. Адже перебуваючи в однакових соціальних умовах, студенти вищу дають нерівнозначний прогноз здоров'я і можливо, це залежить від способів реалізації уявлень про здорове життя, які визначають оздоровчі стратегії поведінки респондентів.

В результаті, нами виділені аспекти, що дають характеристику сутності ЗСЖ досліджених студентів:

- превентивний аспект («не курити, не пити, не вживати наркотики»);
- режимний аспект («регулярно займатися спортом, вести осмислене життя»);
- медико-гігієнічний аспект («харчування, заходи гігієни, несвочасне звернення до лікаря»);
- культурологічний аспект («жити повноцінним духовним життям»);
- екологічний аспект (вплив поганих житлових умов, радіації, клімату на здоров'я);
- суб'єктивний аспект (особисті взаємини, неорганізованість, додаткові заробітки тощо).

Таким чином, виділені моменти дозволяють проаналізувати різні шляхи здійснення ЗСЖ студентів та дозволяють зібрати необхідний експериментальний

матеріал для дослідження моделей, що формують ЗСЖ та освітню діяльність у цьому напрямку.