

поставити урок фізичної культури на той самий рівень, що і урок математики, бажано самому вести якийсь гурток чи секцію спортивно-туристичного чи оздоровчого напрямку. Саме особистий приклад вчителя дасть беззаперечний орієнтир дитині на все життя. У цьому сенсі заслуговує на увагу особистісно-орієнтована технологія М.П. Гузика, як авторська школа [3. с.12], що дозволяє залучити до активної роботи усіх дітей класу. Коли учні працюють за персоналізованими програмами, вони застосовують набуті знання на творчому рівні, таким чином удосконалюючи їх. Така діяльність для них цікава, тому що вони самостійно обирають програми, що відповідають їх інтересам. Робота за такими програмами сприяє досягненню вагомих результатів навчання. Щоб удосконалити змістовний компонент навчальної діяльності, вчителю потрібно досконало оволодіти блочною системою подачі матеріалу. До навчальних блоків слід підбирати основний матеріал з теми за принципом системності і послідовності, що сприятиме кращому засвоєнню матеріалу та дозволить вирішити проблему навчального перевантаження учнів. Багаторазове повторення блоку навчальної інформації допомагає дітям краще запам'ятати матеріал з теми, створюючи ситуацію успіху і зменшуючи психічне навантаження, пов'язане з опитуванням. Застосовуючи індивідуальний підхід, принцип доступності, вчитель повинен знати технологію диференційованого навчання та використовувати як під час уроку так і для дозування домашнього завдання. Все це в комплексі дасть позитивний результат і підвищить рівень знань учнів. Практика показує, що технології рівнево-диференційованого навчання, ігрові технології, технології особистісно-орієнтованого навчання виконують здоров'язберігаючу функцію. Їх раціональне використання значно підвищує рівень пізнавальної активності дітей, сприяє кращому засвоєнню знань, зменшує психічне навантаження. Очевидно, що покращується пристосування дитячого організму до різних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, а отже і, підвищується протистояння організму та покращується соматичне і психічне здоров'я дитини, що є однією з важливих умов підвищення якості освіти.

Отже, для успішного створення здоров'язберігаючого освітнього середовища в початковій школі навчально-виховна робота повинна здійснюватися за такими напрямками:

1. Створення оптимальних зовнішньо-середовищних, санітарно-гігієнічних умов.
2. Раціональна організація навчання і відпочинку.
3. Збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.
5. Пропагування здорового способу життя.
6. Упровадження новітніх здоров'язберігаючих, здоров'язміцнюючих, здоров'яформуючих педагогічних технологій.
7. Освіта на основі життєвих навичок.
8. Застосування профілактичних, просвітницьких програм і проектів.
9. Налагодження співпраці з відповідними громадськими організаціями та державними установами.

Наші дослідження свідчать, що впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній простір початкової школи сприяє формуванню культури здоров'я, зменшенню захворюваності учнів, підвищенню рівня їх фізичної та розумової працездатності, успішності та якості знань, розвитку партнерських взаємозв'язків у мікро- та макросоціумі.

**ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.** Знання, володіння і безперервне застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога, який у тісному зв'язку з учнями, вчителями, батьками, медичними працівниками, психологами та іншими зацікавленими суб'єктами, зможе створити здоров'язберігаюче освітнє середовище, в центрі якого завжди буде дитина. У даній статті ми розкрили поняття і навели класифікації освітніх технологій. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі початкової школи і покращенні здоров'я підростаючого покоління.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко. / Початкова освіта. 2005. – №46. - С. 2 – 4.
2. Волкова І.В. Становлення шкіл сприяння здоров'ю / І. Волкова, О. Марнушкіна, Л. Покроєва / Харків: ХОНМІБО, 2007. – 255 с.
3. Гузик Н.В. Десять ключових компетентностей, які обслуговують особистість і її природничий талант; реалізація в умовах шкільного навчання / Н. Гузик / К. - 2006. – 148 с.
4. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді, затверджена наказом МОН України від 21.07.2004р. за № 605.
5. Фролова О.П. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів. / О. Фролова, О. Булаш / Д. - 2012. - 100 с.
6. Cattaneo D. Effects of balance exercises on people with multiple sclerosis: a pilot study / D. Cattaneo, F. Marazzini, A. Crippa, R. Cardini. – Clinical Rehabilitation 2007. – p. 771-781.
7. Kozakova Z. Sokolske slety 1882 – 1948 / Z. Kozakova. – Praha, 1994. – 48 s.
8. Tupy J. Telesna a sportovni vychova / J. Tupy. – Praha, SPN. – 1990. – 264 s.

*Даниленко Алла*

*Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», Республика Беларусь*

#### **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*В статье приводится анализ понятия «качество жизни», его содержание, составляющие, критерии оценки, особенности качества жизни студенческой молодежи.*

**Ключевые слова:** *качество жизни, уровень жизни, объективная и субъективная оценка качества жизни, критерии оценки.*

**Danilenko Alla** *The quality of the students' life. Introduction. The article provides an analysis of the concept of " quality of life ", its content, components, evaluation criteria, features of the students quality of life. Currently, there is no single comprehensive definition of " Quality of life ". The concept was introduced in the scientific circulations in the mid 60s of twentieth century in the context of the post-industrial society theory and is now used in many areas of scientific knowledge. Quality of life includes objective and subjective components. We are interested in the subjective aspect- quality of life as complex response of physical, psychological, emotional and social functioning of a person based on his or her subjective perception and evaluation degree of the satisfaction of his or her own conditions and characteristics of life. The aim of the research: To examine selected particularities of quality of life of the student's youth on the basis of their physical and mental components of health. Methods of research: to assess the life quality the specific Russian-language modification of SF-36 questionnaire was used (author - J.E.Ware, 1992). Which was created in order to satisfy the minimum psychometric standards which required for group comparisons. The technique is intended to examine all components of quality of life. Contingent of the research – 80 students of A.S. Pushkin Brest State University of both sexes, different specialties at the age from 19 to 24 years, which were randomly selected. Results and conclusions. Normal indicator of physical (PH) and psychological (MH) components of health is 50 points or more. Points from 0 to 49 points on the physical and mental well-being are considered as low result and does not meet standards. Indicator of psychological well-being has lower results as compared to the physical well-being (18.04 compared to 33.77). High results on indicators are approximately equal (59.6 and 60.85 points). According to the physical component of health, 55.7% of the research subjects show the level of "average and above average", 44.3% - "below average". According to the psychological component of health 37% of the research subjects show the level of "average or above average," and 63% - "below average". The study showed that in terms of physical well-being by the results within and above the norm are prevailing. In terms of psychological well-being the results below normal are prevailing.*

**Key words:** Quality of life living standards, objective and subjective assessment of quality of life, evaluation criteria.

**Введение и теоретический анализ.** Качество жизни – очень широкое и неоднозначно трактуемое понятие. В настоящее время не существует единого всеобъемлющего определения «качества жизни». Понятие было введено в научный оборот в середине 60-х гг. XX века в контексте теорий постиндустриального общества и используется сейчас во многих областях научного знания: социологии, экономике, политике, медицине, науках о здоровье, психологии и др. Качество жизни включает в себя объективную (набор необходимых параметров и условий жизни индивида) и субъективную составляющие (оценку или степень удовлетворенности индивида и общества их реальным состоянием). Критерием объективной оценки качества жизни служат научные нормативы потребностей и интересов людей, по соотношению, с которыми можно объективно судить о степени удовлетворения этих потребностей и интересов. Однако потребности и интересы людей индивидуальны и степень их удовлетворения могут оценить только сами субъекты. Они не фиксируются какими-либо статистическими величинами и практически существуют лишь в сознании людей и, соответственно, в их личных мнениях и оценках. Таким образом, оценка качества жизни выступает в двух формах: 1) степень удовлетворения научно-обоснованных потребностей и интересов; 2) удовлетворенность качеством жизни самих людей. Количество параметров, используемых для оценки объективной составляющей качества жизни, широко варьирует: от 3-4 до 1000, что зависит от целей и возможностей исследования. В широкомасштабных проектах изучения качества жизни учитывается множество объективных показателей, как природных, так и социальных. В статистике ООН качество жизни определяется примерно по 150 обобщенным индикаторам, рассчитываемым для каждой страны. Среди них, как правило, присутствуют: средняя ожидаемая продолжительность жизни в стране, ВВП на душу населения (или производство продуктов питания и промышленных товаров на душу населения) и уровень загрязнения окружающей среды. Объективная сторона рассматриваемой научной категории является предметом научного изучения социологии, демографии, экономики, социальной медицины и т.д. Нас больше интересует субъективный аспект – качество жизни как комплексная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на субъективном восприятии и оценке степени его собственной удовлетворенности условиями и характеристиками жизни. Сегодня качество жизни рассматривается как надежный, информативный и экономичный метод оценки здоровья и благополучия человека, как на индивидуальном, так и на групповом уровне. Качество жизни иногда отождествляют с понятием «уровень жизни». Но понятие «уровень жизни» является более узким и характеризует уровень благосостояния – степень удовлетворения материальных и духовных потребностей людей массой товаров и услуг, используемых в единицу времени. Проблема качества жизни имела свои истоки в рассуждениях о смысле жизни, природе человека, добродетелях, помощи ближним, богатстве, благе. Подтверждением этому является утверждение Аристотеля: «Цель государства – благая жизнь». С 80-х годов XX века наблюдается лавинообразный рост публикаций по фундаментальному исследованию качества жизни, который продолжается и сейчас [3]. Качество жизни трактуется сегодня как «степень удовлетворения человеческих потребностей», как «степень комфортности человека внутри себя и в рамках своего общества» и т.д. В начале XXI века появилось понятие «качество жизни, связанное со здоровьем» (health related quality of life). В проблему научного изучения качества жизни большой вклад внесла Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), которая выработала основополагающие критерии качества жизни: *физические; психологические уровень независимости; общественная жизнь; окружающая среда; духовность* [2; 3].

С 1995 г. функционирует международная организация, изучающая качество жизни – институт MAPI Research Institute – основной координатор всех исследований в области качества жизни. Институт ежегодно проводит конгрессы Международного общества по исследованию качества жизни (International Society of Quality of Life Research – ISOQOL), внедряя в жизнь тезис о том, что целью любого лечения является приближение качества жизни больных к уровню практически здоровых людей [3]. А. Кэмпбелл писал: «Если мы попытаемся объяснить мироощущение людей на основе объективных обстоятельств, мы оставим непонятой большую часть того, что нам необходимо объяснить» (Campbell A. The Sense of Well-being in America: Recent patterns and trends. NY: McGraw-Hill, 1981, P. 13-15). Так он показывал значимость субъективных оценок качества жизни. Это не значит, что представители этой концепции отрицают значимость объективных оценок. Они утверждают, что необходимо учитывать сложный характер взаимосвязи объективных условий и их субъективную оценку. А. Кэмпбелл, Ф. Конверс, В. Роджерс обращали

внимание на то, что степень удовлетворенности жизнью формируется под влиянием двух факторов: эталона сравнения и оценки среды [3]. Эталон сравнения включает в себя следующие виды и уровни сравнения: устремления, ожидания, равенства, личные потребности. Уровень устремлений – то, чего человек желает достичь. Уровень ожиданий – то, что человек ждет от своей жизни. Уровень равенства – положение, которое человек считает для себя достойным. Личные потребности есть степень реализации этих потребностей. Считается, что решающая роль принадлежит субъективным оценкам, так как этими учёными доказано, что социальное влияние, социальное окружение не всегда определяют то или иное качество жизни. Выделяя объективные индикаторы: возраст, пол, доход, образование, занятость, ряд исследователей, стоящих на позициях «ощущаемого качества жизни» утверждают, что эти индикаторы могут фиксировать лишь отдельные стороны удовлетворенности жизнью [3].

Этими же авторами разработана формула оценки «ощущаемого качества жизни», в соответствии с которой уровень удовлетворенности «ощущаемым качеством жизни» выявляется при расхождении между притязаниями индивидов и уровнями их удовлетворения. Если использовать данную формулу, то получается, что люди, чьи реальные условия близки желаемым, будут считать уровень своего качества жизни высоким. Люди же, имеющие большие расхождения между реальным и желаемым статусом, будут оценивать свой уровень качества жизни как низкий. Однако в этой формуле не учитывается уровень притязаний людей, их психологические особенности, условия жизни, а на основе только одного показателя невозможно дать объективную оценку качеству жизни [2; 3]. Г. Гендерсон, М. Сирги, Г. Самли предлагают другое измерение качества жизни, которое основано на деятельностном подходе. Они предлагают осуществлять анализ качества жизни, включающий в себя четыре уровня оценки. Первый уровень – оценка целей и способов их достижения; второй уровень – оценка настоящего и будущего; третий уровень – оценка социального потенциала качества жизни и его реализации; четвертый уровень – индивидуальный, групповой, социальный и мировой [3; 5]. А. Кэмбелл, П. Конверс, К. Роджерс для оценки ощущаемого качества жизни предлагают использовать такие категории, как «счастье» и «удовлетворенность». «Счастье» фиксирует эмоциональную сторону, а «удовлетворенность» – познавательную. Измерение этих категорий и есть измерение субъективной стороны качества жизни [3]. Методологической основой этой концепции являются идеи радикального эмпиризма, прагматизма, феноменологического и экзистенциалистского подхода, концепции потребностей А. Маслоу и Э. Аллардта [3]. Из концепции А. Маслоу может последовать ошибочный вывод – возникновение потребности возможно только после стопроцентного удовлетворения нижележащей. На самом деле почти о любом здоровом представителе общества можно сказать, что он одновременно и удовлетворен, и не удовлетворен во всех своих базовых потребностях. Ни одна из них почти никогда не становится единственным, всепоглощающим мотивом поведения человека. Практически любой поведенческий акт детерминирован множеством мотивов» [4]. По его мнению, только 10% людей способны реализовать потребности в самовыражении и самоактуализации, что означает стремление человека достичь максимума своего потенциала. Согласно мнению Э. Аллардта, качество жизни – это удовлетворение трех систем базовых потребностей: «иметь», «любить», «быть». К первой группе потребностей он относит экономические условия, занятость, здоровье, образование. Ко второй – общение, контакты в локальном сообществе, дружеские отношения, социализацию. К третьей – интеграцию в общество и жизнь в гармонии с природой, политическую активность, досуг и др. В отличие от позиции А. Маслоу в теории Э. Аллардта где потребности также располагаются иерархично, движение потребностей возможно в двух направлениях: вверх, если предыдущая потребность удовлетворена; вниз, если не выполнены желания более высокого порядка. В соответствии с этим качество жизни понимается как результат возможности удовлетворения потребностей человека [3; 4].

В рамках концепции «ощущаемого качества жизни» одной из проблем является выражение субъективной оценки качества жизни, например в понятиях: «счастье-несчастье», «успех-неуспех», «удача-неудача», «смысл жизни», «любовь» и др. В. Франкл, разделяющий основные положения этой концепции, отмечает, что «человек может найти смысл жизни в создании творческого продукта или совершении дела, или в переживании добра, истины и красоты... природы и культуры; или... во встрече с другим уникальным человеком» [3; 8]. Представители этого направления считают, что общая субъективная оценка качества жизни складывается из когнитивной и аффективной оценки. *Когнитивный компонент* включает в себя оценку общей удовлетворенности жизнью и ее различными сферами, что представляет собой два независимых психологических состояния, так как они формируются различными механизмами усвоения информации. *Аффективный компонент* представляет собой баланс позитивных и негативных аффектов. К позитивным аффектам относятся ощущение счастья, социальной поддержки, удовлетворенности. Негативные аффекты выражаются в ощущениях стресса, депрессии, тревоги, неудовлетворенности. Сторонники данной концепции для оценки ощущаемого качества жизни предлагают использовать такие категории, как «счастье» и «удовлетворенность». По их мнению, «счастье» фиксирует эмоциональную сторону, а «удовлетворенность» – познавательную. Применение этих категорий относительно индивида и общества в целом и есть измерение субъективной стороны качества жизни. Г.М. Зараковский утверждает, что, основным субъективно-оценочным проявлением качества жизни является счастье. Древнегреческие философы трактовали счастье двояко: эвдемоническое и гедоническое. Эвдемоническое понимание счастья – это «состояние совершенства», что обусловлено самосовершенствованием личности и самореализацией человеком себя как духовного, разумного существа. В гедонистическом понимании, счастье – это «сумма насаждений, которые испытывает человек», что обусловлено любыми удовольствиями и радостями, которые выпадают на его долю [3; 6]. Г. Айзенк говорит о фиксации счастья. Изучение удовлетворенности жизнью выявило, что повторные тесты показывали постоянство сумм, набранных одним и тем же человеком. Возможно, счастье – это внутреннее состояние, на которое мало влияют внешние обстоятельства, за исключением экстраординарных. Также он высказывал идею о том, что люди наделены разным потенциалом счастья от рождения [1]. Качество жизни связывают также со смыслом жизни. Переживание осмысленности жизни в процессе самоосуществления часто сопровождается состоянием счастья, гармонии, душевного здоровья, полноты жизни, что и определяет феномен качества жизни. В.Э. Чудновский выделяет различные уровни смысла жизни в зависимости от позитивного или негативного влияния на становление и развитие личности и вводит понятие «оптимальный смысл жизни» Оптимальный смысл – это тот смысл, который обеспечивает высокое качество жизни человека [7]. По мнению Г.М. Зараковского смысл жизни дает человеку основной критерий качества его жизни в части духовно-психологической

составляющей. Наличие личностного смысла жизни создает перспективу жизненного пути и тот психологический стержень, который позволяет человеку преодолевать различные трудности и испытания, возникающие на жизненном пути [6]. Существует модель качества жизни, объединяющая удовлетворенность жизнью, представления о счастье, мотивацию, ценностную структуру, личностные характеристики, в том числе уверенность в себе и стили поведения [7].

Таким образом, для психологического подхода к анализу качества жизни характерным является рассмотрение реализованности личностных потребностей и степени адаптации внешней среды для личности. Представители этого подхода считают, что качество жизни характеризует состояние общества, прежде всего с точки зрения социально-психологического климата. Модель «ощущаемого качества жизни» построена на утверждении, что истинное значение качества жизни отражено в субъективных ощущениях индивидов, формирующихся на основе конкретных материальных условий жизни, эмоционального настроения и т.д. В соответствии с этим качество жизни есть психологическое состояние личности [3].

**Цель исследования:** изучить избранные особенности качества жизни студенческой молодёжи на основе физических и психических компонентов здоровья.

**Методы исследования:** для оценки качества жизни использовалась русскоязычная модификация неспецифического Опросника SF-36 (автор – J.E.Ware, 1992), который был создан для того, чтобы удовлетворить минимальные психометрические стандарты, необходимые для групповых сравнений. Методика предназначена для изучения всех компонентов качества жизни.

Контингент исследования – 80 студентов УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», представителей обоих полов, разных специальностей в возрасте 19-24 лет, отобранных в случайном порядке.

**Результаты и обсуждение.** Модель, лежащая в основе конструкции шкал и суммарных измерений используемого нами «Опросника SF-36», имеет 3 уровня: 36 вопросов; 8 шкал, сформированных из 2-10 вопросов; 2 суммарных измерения шкал.

Оценка осуществляется по следующим шкалам:

1. *Физическое функционирование.* Шкала отражает степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение физических нагрузок (самообслуживание, ходьба, подъем по лестнице, переноска тяжестей и т.п.).

2. *Рольное (физическое) функционирование.* Показывает влияние физического состояния на повседневную рольную деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей).

3. *Боль.* Физическая боль и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома.

4. *Общее здоровье.* Оценка больным своего состояния здоровья в настоящий момент.

5. *Жизнеспособность.* Подразумевает ощущение себя полным сил и энергии или, напротив, обессиленным.

6. *Социальное функционирование.* Определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение).

7. *Эмоциональное функционирование.* Предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.).

8. *Психологическое здоровье.* Характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций.

Все шкалы объединены в 2 суммарных измерения: физический компонент здоровья (PH) и психологический компонент здоровья (MH):

1. *Физический компонент здоровья* (Physical Health – PH) составляют шкалы: физическое функционирование; рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием; интенсивность боли; общее состояние здоровья.

2. *Психологический компонент здоровья* (Mental Health – MH): психическое здоровье; рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием; социальное функционирование; жизненная активность.

Нормальный показатель по физическому (PH) и психологическому (MH) компонентам здоровья составляет 50 баллов и выше (the SF Community). Показатели 0-49 баллов по физическому и психическому благополучию являются низким результатом, не соответствующим норме.

Статистический разброс результатов по физическому и психологическому благополучию у студентов составил от 33,77 до 60,85 баллов по общему показателю PH и от 18,04 до 59,6 баллов по общему показателю MH. Таким образом, показатель психологического благополучия имеет более низкие результаты по сравнению с показателем физического благополучия (18,04 в сравнении с 33,77). Высокие результаты по показателям примерно равны (59,6 и 60,85 баллов).

По физическому компоненту здоровья 55,7% испытуемых показывают уровень «средний и выше среднего», 44,3% – «ниже среднего». По психологическому компоненту здоровья 37% испытуемых показывают уровень «средний и выше среднего», и 63% – «ниже среднего». Исследование показало, что по показателю физического благополучия доминируют результаты в пределах и выше нормы. По показателю психического благополучия доминируют результаты ниже нормы.

### ВЫВОДЫ

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что общий уровень качества жизни избранных представителей студенческой молодёжи стремится к пределам нормы, за счет высоких показателей по компоненту физического здоровья, а показатель психологического здоровья у большинства испытуемых ниже среднего.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Айзенк Г. Язык счастья: Как с помощью психологии и тестов построить идеальные семейные отношения / Г. Айзенк. – М. : Эксмо-Пресс, 2002. – 345 с.

2. Критерии качества жизни в медицине и кардиологии // Медицинский портал «Здоровье Украины» [Электронный ресурс]. – Киев, 2006. – Режим доступа: <http://www.health-ua.org/archives/health/1374.html>. Дата доступа: 28.02.2014.

3. Лига М.Б. Качество жизни как основа безопасности : [монография] / М.Б. Лига; под ред. М.В. Константинова. – Москва : Гардарика, 2006. [http://www.rusnauka.com/16\\_ADEN\\_2011/Psihologia/12\\_88633.doc.htm](http://www.rusnauka.com/16_ADEN_2011/Psihologia/12_88633.doc.htm)

4. Маслоу А.Г., Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 352 с.
5. Нургаев Р.М. Качество жизни в трудах социологов США / Р.М. Нургаев, М.А. Нургаев // Социологические исследования. – 2003. – №8. – С. 90–95.
6. Savchenko T.N. Sybektivnoe kachestvo gyzni. Podhody, metody, ocenki, prikladnye isledovanie / T.N. Savchenko, G.M. Golovina. – М.: Instytut psihologii RAN, 2006. – 170 с.
7. Frankl V. Chelovek v poiskah smysla / V. Frankl – М. Progress, 1990. 372 s.
8. Fromm E. Imet uli byt? / E. Fromm. – М.: AST, 2008. -400 s.

**Даниленко Алла, Мартинковский Мариан, Кизло Наталья  
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, Республика Беларусь,  
Высшая офицерская школа сухопутных войск, Вроцлав, Республика Польша,  
Дрогобычский государственный педагогический университет им. Ивана Франка**

#### **РЕКРЕАЦИОННАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

*В статье рассматриваются составляющие образа жизни студенческой молодежи (особенности и формы проведения свободного времени) – как показатель качества их жизни и фактор здоровья, анализируется уровень и формы двигательной активности. В статье также сопоставляется реальная и желаемая ситуация, причины расхождения между реальным и желаемым положением, анализируются результаты исследований проведенных нами с интервалом в пять. Студенты осознают пользу физической активности для здоровья, но не меняют свой образ жизни в сторону увеличения оздоравливающего двигательного компонента. Доминирующая причина пассивности – недостаток времени. Предпочтительные формы активности – плавание, спортивные игры и бег.*

**Ключевые слова:** движение, спорт, туризм, образ жизни, качество жизни, рекреационная активность.

**Danilenko Alla, Martinkovsky Marian, Kizlo Natalja. Recreational Activity and Sports in students lifestyles. Introduction.** *The components of students' lifestyle (peculiarities of their leisure time) are considered as an indicator of their life quality and health factor, are analyzing the level and form of their physical activity. Negative phenomena in the social and cultural environment of today's youth life which were marked by sociologists are to the great extent caused by the fundamental break in the system of values that motivate the behavior of boys and girls. Consciousness and behavior of today's youth is dominated by the desire for material well-being and enjoyment "here" and "now." Lifestyles which are promoted through the market are not equally available to all people. Modern technological society turns a man into homo consumer, a total consumer. The search, implementation and maximization of pleasure and entertainment as part of programmed and stimulated market culture technology which is created by specialists in advertising, fashion and show business is a fundamental category in consumer ideology. The aim of the research: To examine the features of students leisure time as one of the main characteristics that define their lifestyle and physical activity. Organization and methods of research. Students of A.S. Pushkin Brest State University of 1-5's grades from different faculties participated in this research (n = 470). The average age is 19.6 years. Results and conclusions. The article compares the actual and intended situation, reasons of divergence between the actual and the intended situation. Analysis of the results of research were carried out by us in interval of five years. Modern students spend their free time passively, they entertain themselves while talking, listening to music or sitting in front of the computer. They are aware of the physical activity benefits for health, but do not change their lifestyle towards increasing their health-improving motor component. According to them dominant reasons of recreational activity shortage are lack of time and laziness and unwillingness to travel is explained by the lack of funds. Preferred forms of recreational activities - swimming, sports games and jogging.*

**Key words:** action, sport, tourism, lifestyle, quality of life, recreational activity

**Введение.** Из социологических исследований, проведенных методом мониторинга, следует, что последние десятилетия отмечаются неблагоприятные для молодежи, а, следовательно, и для будущего страны сдвиги в ценностных ориентациях и смысложизненных установках современного юношества [1]. Отмеченные социологами негативные явления в социокультурной среде жизнедеятельности современной молодежи в решающей степени обусловлены тем, что произошла коренная ломка системы ценностей, мотивирующих поведение юношей и девушек. В сознании и поведении современной молодежи преобладает стремление к материальному благополучию и получению удовольствия «здесь» и «сейчас», а культ денег занимает первое место, отодвигая на периферию труд и интерес к учебе, науке, которые доминировали в ценностных ориентациях молодых людей 20 лет тому назад. Заметное ослабление влияния традиционных ценностей культуры сопровождается распространением так называемой «клип-культуры». Наиважнейшими являются те социально-экономические и культурные изменения, которые повлекли за собой новые формы дифференциации индивидов и групп индивидов в современных обществах. Продвигаемые через рынок стили жизни не являются равно доступными для всех людей, поэтому становятся показателями социального положения и приобретают классовый характер». Всемогущая сила рыночного критерия дифференциации людей отчетливо берет верх над всеми другими альтернативами: за соответствующие деньги должны быть доступны любые блага [2]. Отсюда следует, что люди, получающие самые высокие доходы, могут позволить себе все, что они хотят, то есть вести самый престижный стиль жизни. В реалиях рыночной экономики цена означает границу между действительностью и мечтой, а это граница, которую нельзя безнаказанно преступать. Современное технологическое общество превращает человека в *homo consumens*, тотального потребителя, целью которого являются обладание и использование. Основополагающей категорией в потребительской идеологии является поиск, осуществление и максимализация удовольствия и развлечения в рамках, запрограммированных и стимулируемых технологиями рыночной культуры, создаваемых специалистами по рекламе, моде и шоу-бизнесу, впечатлений. Сформированный техникой и технологией тип культуры (называемый Н. Постманом «технополисом») радикально меняет стиль мышления и интерпретации мира, формирует новое