

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

опосредованное сознание и потребительский стиль жизни [3]. Такая ситуация весьма результативно обрывает нити, связывающие человека с жизнью семьи и общества в целом, замыкает его в иллюзорном деперсонализированном мире. Критически анализируя эту ситуацию, Э. Фромм замечает, что опредмеченный человек проводит время, занимаясь деятельностью, которая ему неинтересна, среди людей, которые его не интересуют, создавая предметы, которые его мало касаются. Когда же он не создает, он потребляет. Он является как бы вечным младенцем с открытым ртом, пассивно проглатывающим все, что бросают в него, призванная побеждать скуку промышленность – папиросы, напитки, кино, телевидение, спорт, чтение и т.д. [4]. В этой ситуации одной из наиболее характерных и, вместе с тем, наиболее патологических черт современного человека становится пассивность, которая является только одним из симптомов более общего «синдрома отчуждения». Среди других существенных негативных последствий воздействия технологического общества Э. Фромм называет утрату частной жизни и потерю непосредственных межличностных контактов [4]. Будучи пассивным, человек не пытается найти свое место в мире, и вынужден отказываться от своих идеалов и всего того, что они предполагают. Поэтому он чувствует себя бессильным и полным беспокойства; у него возникают проблемы с идентификацией, он не ощущает себя целостным [5]. Многочисленные данные различных исследователей в нашей стране и в других странах как раз подтверждают вышесказанное, отмечая неуклонное снижение уровня здоровья детей и подростков. Среди многочисленных факторов, ведущими являются, условия и образ жизни, двигательный компонент (физическая и рекреационная активность) в структуре образа жизни. Причем, рекреационная активность имеет неоспоримое значение в сохранении, поддержании, улучшении и преумножении здоровья человека: «Движение в состоянии заменить практически каждое лекарство, но все, вместе взятые лекарства не заменят движения» [6, с 28]. Рекреационная активность – это один из комплексных видов активности, направленный на оздоровление и удовлетворение духовных потребностей в свободное от работы или учебы время. Рекреационная активность определяется тремя факторами: рекреационными потребностями, рекреационными ресурсами и наличными денежными ресурсами. «Движение является биологической потребностью человеческого организма, а человек, создавая современную цивилизацию, как бы забывает об этом фундаментальном принципе» – утверждает известный польский профессор, председатель Международной ассоциации спортивной кинетики Владимир Староста (Włodzimierz Starosta) [7]. Профессор В. Староста предлагает нам также спираль смерти и спираль жизни, которые помогают оценить свой образ жизни и осознать, какая дорога лежит перед каждым из нас – дорога полноценной и активной жизни или дорога, приближающая нас к смерти. Здоровье человека во многом зависит от самого человека и от образа его жизни [8]. Эту идею подтверждают и доклады Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым одним из ведущих факторов сохранения и поддержания здоровья является сам человек и его образ жизни (50-55%).

*Цель исследования:* Изучить особенности проведения студентами своего свободного времени, как одной из основных характеристик, определяющих их образ жизни и физическую активность. Особенности организации и проведения свободного времени тесно связаны со стилем и образом жизни, которого человек придерживается [9]. *Организация и методы исследования.* В исследовании участвовали студенты Брестского государственного университета им. А. С. Пушкина (n = 470), представители 1-5-ых курсов различных факультетов. Средний возраст 19,6 лет. Исследование проводилось в два этапа с пятилетним перерывом [10, 11]. Использовались методы: анкетирование, ранжирование, сравнительного анализа.

*Результаты и их обсуждение.* На первом этапе, после пилотажного исследования, мы отобрали 17 наиболее часто упоминаемых студентами категорий проведения свободного времени. Студентам было предложено присвоить каждой категории рейтинговую позицию в соответствии с фактической частотой ее использования для проведения свободного времени и частотой в соответствии с пожеланиями, и указать причину расхождения между ними. Оказалось, что в соответствии со средним значением в рейтинге категория "физическая активность и спорт", а также категория "туризм" заняли позиции "11" и "15". Большинство студентов предпочитают общаться, слушать музыку и проводить время за компьютером. Затем идут: домашние дела, сон и развлечения. Только 17,67% респондентов присвоили наиболее значимые ранговые позиции (1-3) категориям «физическая активность и спорт», и 3,83% для категории «туризм». Ниже, в Таблице 1 представлены ранговая позиция и среднее ранговое значение по категориям реального проведения свободного времени,

Таблица 1

**Ранговая позиция и среднее ранговое значение по категориям реального проведения свободного времени**

Ранговая позиция	Категория реального проведения свободного времени	Среднее ранговое значение
1.	Общение	4,49
2.	Прослушивание музыки	6,03
3.	Компьютер, Интернет	6,11
4.	Домашние дела	6,55
5.	Сон	6,81
6.	Развлечения (дискотеки)	7,28
7.	Прогулки по городу	7,31
8.	Телевидение	7,49
9.	Чтение	8,24
10.	Занятия по интересам	9,74
11.	Спорт, физическая активность	9,83
12.	Шопинг	10,40
13.	Творчество, рукоделие	11,73
14.	Бесцельное времяпрепровождение	11,75
15.	Туризм	12,31
16.	Театры, выставки	12,84
17.	Другое	13,95

**Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)**

а в Таблице 2 – ранговая позиция и среднее ранговое значение по категориям желаемого проведения свободного времени.

Таблица 2

**Ранговая позиция и среднее ранговое значение по категориям желаемого проведения свободного времени**

Ранговая позиция	Категория желаемого проведения свободного времени	Среднее ранговое значение
1.	Общение	5,21
2.	Прогулки по городу	6,71
3.	Сон	6,85
4.	Развлечения (дискотеки)	6,87
5.	Прослушивание музыки	7,07
6.	Спорт, физическая активность	7,36
7.	Чтение	7,82
8.	Компьютер, Интернет	8,03
9.	Туризм	8,95
10.	Шопинг	9,34
11.	Телевидение	9,66
12.	Домашние дела	9,72
13.	Занятия по интересам	10,27
14.	Театры, выставки	10,44
15.	Творчество и рукоделие	10,93
16.	Бесцельное времяпрепровождение	13,31
17.	Другое	14,0

Сравнение ранговых позиций реального и желаемого положения выявило следующее: «общение» осталось бы на позиции „1”, «прослушивание музыки» сместилось бы на менее значимую позицию „5”, «компьютер и интернет» сместились бы на менее значимую позицию „8”, на более высокую позицию „3” студенты поставили бы категорию «сон», на позицию „6” с позиций „11” переместились бы «спорт и физическая активность», а также на позицию „9” с позиции „15” перешла бы категория «туризм». Более наглядно это демонстрирует Таблица 3.

Таблица 3

**Сравнение ранговых позиций категорий реального и желаемого проведения свободного времени**

Ранговая позиция	Категория реального проведения свободного времени	Категория желаемого проведения свободного времени
1.	Общение	Общение
2.	Прослушивание музыки	Прогулки по городу
3.	Компьютер, Интернет	Сон
4.	Домашние дела	Развлечения (дискотеки)
5.	Сон	Прослушивание музыки
6.	Развлечения (дискотеки)	Спорт, физическая активность
7.	Прогулки по городу	Чтение
8.	Телевидение	Компьютер, Интернет
9.	Чтение	Туризм
10.	Занятия по интересам	Шопинг
11.	Спорт, физическая активность	Телевидение
12.	Шопинг	Домашние дела
13.	Творчество, рукоделие	Занятия по интересам
14.	Бесцельное времяпрепровождение	Театры, выставки
15.	Туризм	Творчество и рукоделие
16.	Театры, выставки	Бесцельное времяпрепровождение
17.	Другое	Другое

Таким образом, студенты осознают значение сна, физической активности, спорта и туризма для здоровья и понимают, что они должны находиться на более высоких позициях. Но что-то мешает изменить им их образ жизни.

Среди наиболее распространенных причин расхождения между фактическим и желаемым состоянием, указывается чаще всего: отсутствие времени упоминается 1961 раз (63%); затем следуют лень – отмечено 624 раз (20%); и нехватка средств – 543 раза (17%). Данные отображены наглядно на Рисунке 1. Анализ причин расхождения реального и желаемого положения в отношении категории «спорт и физическая активность» представлен на Рисунке 2. Анализируя результаты, мы видим, что доминирующей причиной несовпадения снова выступает категория «нехватка времени» – упоминается 114 раз (56%), затем следует вторая причина – «лень», упоминается 71 раз (35%), и минимальное число упоминаний – 19 раз (9%) приходится на категорию «нехватка средств». Анализ причин расхождения реального и желаемого положения в отношении категории «туризм» представлен на Рисунке 3.

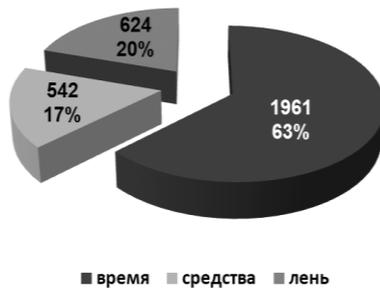


Рисунок 1 – Причины расхождения между фактическим и желаемым состоянием по всем категориям (в абс. вел. и % от числа выборов).



Рисунок 2 – Причины расхождения между фактическим и желаемым состоянием по категории «спорт и физическая активность» (в абс. вел. и % от числа выборов).

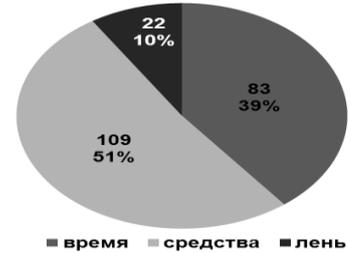


Рисунок 3 – Причины расхождения между фактическим и желаемым состоянием по категории «туризм» (в абс. вел. и % от числа выборов).

Здесь же мы уже видим, картина меняется, доминирующей причиной несовпадения выступает категория «нехватка средств» – упоминается 109 раз (51%), затем следует вторая причина – «нехватка времени», упоминается 83 раза (39%), и минимальное число упоминаний – 22 раз (10%) приходится на категорию «лень». По всей видимости, такое распределение данных обусловлено тем, что студенты связывают туризм с определенными экономическими затратами. Того требует выездной туризм и экскурсии. Естественно, определенных экономических затрат требует и спортивный туризм (покупка снаряжения, спортивной формы и т.д.), и массовый любительский туризм, что не всегда могут позволить себе студенты. Результаты показывают, что 50,38% от общего числа респондентов указали, что занимаются спортом и физической культурой, при этом, 25,19% от общего числа респондентов учатся на специализациях связанных с физической воспитанием. Можем предположить, таким образом, что около 25% респондентов других специализаций, не связанных с физической культурой, занимаются ей самостоятельно. На рисунке 5 представлены данные по спортивно-оздоровительным предпочтениям физически активных студентов. Данные о предпочтениях студентов в сфере физической активности и оздоровительного спорта представлены на Рисунке 4.

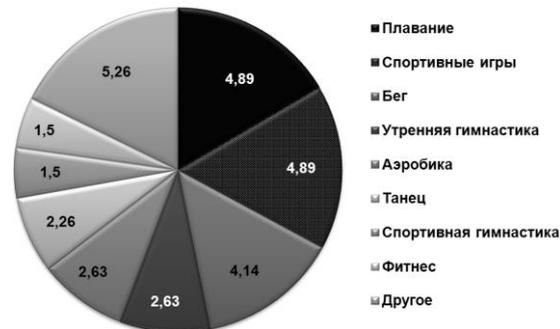


Рисунок 4 – Долевое соотношение участия испытуемых в разных видах спорта и физической активности в % от общего числа респондентов.

Результаты первого этапа исследования сравнивались нами с результатами второго этапа исследования, проведенного спустя пять лет. Анализ данных показывает, что на прежней позиции № 1 остается категория «общение», а вот категории «телевидение» и «чтение» с позиций № 2 и № 3 соответственно, смещаются на более далекие позиции № 8 и № 9, уступая свое место «прослушиванию музыки», а также «компьютеру и Интернету». Категория «спорт, физическая активность» смещается с позиции № 8 на позицию № 11, а категория «туризм» остается на прежнем месте № 15.

Наиболее предпочитаемыми видами физической активности у исследуемой студенческой молодежи являются плавание – 4,89%, спортивные игры – 4,89%, (с предпочтением волейбола – 3,76%) и бег – 4,14%. На утреннюю гимнастику, аэробику и танец приходится поровну – по 2,63% упоминаний. Спортивную гимнастику и фитнес предпочитает по 1,50% физически активных студентов. Еще 5,26% физически активных студентов указывают другие категории двигательной активности, как то единоборства, катание на коньках, скейтборде и др. Однозначно можем утверждать, что физическая активность и другие формы движения, как то, например, прогулки по городу, заменяются пассивным времяпрепровождением за компьютером в поисках общения, музыки и пассивных развлечений. Более детально информация представлена в Таб. 4. Современные студенты свободное время используют для пассивного отдыха и развлечений, общаются, слушают музыку или сидят за компьютером. Главной причиной несовпадения реального и желаемого способов проведения свободного времени по всем категориям они называют недостаток времени. В то же время, доминирующими причинами отсутствия физической активности они называют недостаток времени и лень, а нежелание путешествовать объясняют, в первую очередь, недостатком средств. Это скорее свидетельствует о системе ценностей, в которой забота о здоровье не ставится на значимые позиции, а также о системе сформированных стереотипов поведения, которые студенты ленятся менять. Результаты второго этапа исследования отличаются от результатов первого этапа исследования. На первых позициях в первом этапе исследования были категории «общение», «телевидение», «чтение». Более популярными способами проведения времени в во втором этапе, спустя пять лет, стали «слушание музыки», «компьютер и интернет». Общение хотя и осталось на 1 месте, но перешло из

### Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)

разряду непосредственного в разряд опосредованного контакта. «Спорт, физическая активность» переместился с «8» на «11» место. Студенты осознают важность физической активности для здоровья (об этом свидетельствует несовпадение реального и желаемого), но свой образ жизни никак не меняют в сторону увеличения двигательного компонента, а скорее наоборот.

Таблица 4

Сравнение ранговых позиций категорий реального проведения свободного времени по первому и второму этапам исследования

Ранговая позиция	Категория реального проведения свободного времени первый этап	Категория реального проведения свободного времени второй этап
1.	Общение	Общение
2.	Телевидение	Прослушивание музыки
3.	Чтение	Компьютер, Интернет
4.	Прогулки по городу	Домашние дела
5.	Развлечения (дискотеки)	Сон
6.	Прослушивание музыки	Развлечения (дискотеки)
7.	Сон	Прогулки по городу
8.	Спорт, физическая активность	Телевидение
9.	Компьютер, Интернет	Чтение
10.	Бесцельное времяпрепровождение	Занятия по интересам
11.	Творчество и рукоделие	Спорт, физическая активность
12.	Занятия по интересам	Шопинг
13.	Домашние дела	Творчество, рукоделие
14.	Шопинг	Бесцельное времяпрепровождение
15.	Туризм	Туризм
16.	Театры, выставки	Театры, выставки
17.	Другое	Другое

**ВЫВОДЫ.** Изменения системы ценностей и поведения индивида и общества в направлении доминирования ценности здорового образа жизни в огромной степени зависит от политических, экономических, социальных, культурных изменений. Однако решающее значение имеют воспитание и самовоспитание, которые сформировали бы знания, способные произвести изменения в самом человеке. Целью такого воспитания должно стать достижение человеком высокой культуры использования свободного времени и развитие сознательного отношения к широко понимаемым потребностям организма. Необходимо сформировать у молодежи осознание того, что физическая активность и правильно организованное свободное время являются условиями достижения более высоких результатов в учебе и работе, являются источниками радости, хорошего настроения и улучшают самочувствие и внешний вид.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бабосов, Е.М. Культурологические основы гуманитаризации образования / Е.М. Бабосов // Наука и образование на пороге III тысячелетия / Редкол. А.П. Войтович и др. – Минск, 2001.
2. Bauman, Z. Socjologia / Z. Bauman. – Poznań, 1996.
3. Fromm, E. Rewolucja nadziei / E. Fromm. – Poznań, 2000.
4. Postman, N. Technopol, triumf techniki nad kulturą / N. Postman. – Warszawa, 1995.
5. Мартинковский, М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностных ориентациях молодежи: монография / М. Мартинковский. – Минск : УП "Технопринт", 2003. – 276с.
6. Drabik, J. Aktywność fizyczna / J. Drabik, cz.II, op. cit. – Gdańsk, 1997. – s. 28.
7. Starosta, W. Znaczenia aktywności fizycznej w zachowaniu i polepszeniu zdrowia człowieka / W. Starosta. „Lider”, 1997 nr 4.
8. Сидоренко, С.Ф. Структура свободного времени подростков как фактор их социального поведения / С.Ф. Сидоренко // Социология. – 2000. – № 2. – С. 69–74.
9. Danilenko, A. Charakterystyka stylu życia młodzieży studenckiej / A. Danilenko // Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskich / Pod redakcją Adama Wilczewskiego. — Biała Podlaska : T.P. MEDIA, 2012. – S. 165-175.

УДК 796.011.3

Дзюла Б. В.  
Технічний коледж ТНТУ ім. І. Пулюя м. Тернопіль

#### ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧИХ ПОЗ ТА ЗАСОБИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ІНЖЕНЕРА-ТЕХНОЛОГА

У статті розглянуто особливості робочих поз та підібрано засоби професійно-прикладної фізичної підготовки інженера-технолога в металообробній галузі промисловості. Визначено типові робочі пози та дана їх фізіологічна характеристика. Виділено позитивні та негативні сторони робочих поз стоячи та сидячи.

**Ключові слова:** інженер-технолог, робочі пози, групи м'язів, статична та динамічна робота, професійно-прикладна фізична підготовка, засоби фізичного виховання.