УДК 37.03.796.011.1
ББК 88

ПОТЕНЦИАЛ ЗДОРОВЬЯ В СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

В. С. Макеева[1], Е. А. Широкова[2], К. Е. Бруй[3], Г. А. Ямалетдинова[4]

[1]Российский государственный университет физической культуры спорта, молодёжи и туризма, Москва, Россия

[2]Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского, Калуга, Россия

[3]Московский государственный областной университет, Москва, Россия

[4]Гуманитарный университет, Екатеринбург, Россия

Будущее развития общества учёные связывают с понятиями «качество жизни» и компонентов, составляющих его структуру. Рассмотрены вопросы накопления потенциала здоровья студентами вузов. Раскрыта роль физической активности во взаимосвязи субъективного восприятия благополучия, процесса адаптации к условиям обучения в вузе, выбора стратегий поведения.

Ключевые слова: *студенты вуза, субъективная оценка, качество жизни, мотивы, физическая культура, потенциал здоровья, стратегии поведения, двигательная активность, физическое и психологическое благополучие.*

Актуальность. Как отмечают В. Н. Руденко и О. В. Гукаленко, «...надежды на возможность лучшего будущего для России политики, деятели культуры, педагоги, учёные связывают с воспитанием духовно и физически здорового поколения российских граждан» [12. С. 38]. Центральными проблемами являются устойчивость, адаптация и выбор стратегии поведения, то есть программы деятельности мозга [24. С. 291–298; 25. С. 210–239; 28. С. 27–72].

Здоровье как ведущее условие реализации заложенного в человеке потенциала направлено на самосохранение, развитие и репродукцию человеком себя, познание мира и его преобразование в целях удовлетворения своих и общественных потребностей [4; 27. С. 27–72].

Вместе с тем в процессе антропогенеза всё более усиливаются противоречия между биологическим потенциалом человеческого организма и социальной средой. Как отмечает Д. А. Изуткин, «...биологические основы деятельности человеческого организма достаточно консервативны и устойчивы. Они не “растворяются” в социальном, не нейтрализуются им, при этом… биологическое начало в человеческом организме на уровне физиологических, нейропсихологических, биохимических и других механизмов… может изменять и трансформировать социальную сущность человека как личности» [5. С. 21–25].

В соответствии с этим образ жизни всё активнее влияет на состояние индивидуального здоровья, которое находится в постоянном движении и развитии взаимосвязанных друг с другом в единое целое компонентов, отражающих «*субъективное качество жизни*» [7; 9; 14. С. 33–40; 17]. Как показал анализ собственных педагогических наблюдений и многочисленные данные авторов, успешность образования студентов на начальном этапе обучения в вузе в значительной степени определяется характером преодоления трудностей адаптации, связанных «...с необходимостью осваивать новые социальные роли и условия учебно-познавательной деятельности, вырабатывать новые формы и способы её организации» [2. С. 81; 26. С. 320].

При этом подчёркивается важная роль физической культуры и спорта в преодолении этих сложностей.

Многочисленные теоретические и экспериментальные данные свидетельствуют о том, что внести весьма эффективные коррективы в процесс накопления потенциала здоровья учащейся молодёжи может специально организованные и спонтанные формы двигательной активности человека [6. С. 128–145; 15. С. 301–302].

В ряде теоретических источников возможности двигательной активности подтверждаются терминами и определениями: «здоровьесозидающий потенциал субъекта» в виде валеологической установки; метакогнитивных способностей; аффективной атрибуции; здоровьесозидающей компетентности; социобиотический потенциал [6. С. 128–145; 18. С. 198–201].

Так, Р. Ф. Хамидуллин подчёркивает: «...назрела необходимость анализа социальных условий и факторов, влияющих на формирование социобиотического потенциала, в частности потребность в физкультурной деятельности, в которой, по мнению автора, заложены огромные возможности в развитии духовного потенциала человека, составляющего основу всей деятельности человека. Однако вполне наглядно просматривается низкий уровень знаний и навыков… в плане регуляции организма и осуществлении различных форм двигательной активности, влияющей на потенциал здоровья. Основным препятствием выступает “одномерная” модель физкультурно-спортивной работы, преследующей лишь телесное (физическое) развитие организма, нет стремления беречь и укреплять то, чем природа щедро одаривает в юности [18. С. 198–201].

Сложности возникновения потребностей в физкультурной деятельности связаны с пристрастным отношением субъекта к миру, то есть какое значение для жизнедеятельности конкретного человека они (стимулы) имеют. Чтобы идея (программа) заработала, важно создать реальные условия, чтобы увидеть значение уровня здоровья в профессиональном долголетии, сохранении красоты, необходимости собственного “Я” в обществе. Не менее важным является то, как это значение реально отражается в различных ситуациях, связано с содержанием стимула [22]. В подготовке женщин этим особенным стимулом являются сведения об антропометрических данных (объёмных показателей фигуры женщины, стремление к внешнему отражению красоты тела, осанка, походка, умение владеть своим телом), а также особая роль женщины в продолжении рода.

Задачи исследования:

1. На основе анализа теоретических источников определить сущность и структуру понятий «качество жизни» и «потенциал здоровья» у студенток первого курса.

2. Определить взаимосвязь потенциала здоровья *со стратегией поведения студенток в процессе адаптации к условиям обучения в вузе.*

Методика и организация исследования. В исследовании принимали участие студенты 1-го курса университетов: Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского, Московского государственного областного университета и Гуманитарного университета в возрасте 18–19 лет.

Проведён анализ оценки адаптационного потенциала на основе методики многоуровневого личностного опросника «МЛО-Адапивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина (2001) с определением следующих показателей: нервно-психической устойчивости; коммуникативных способностей; моральной нормативности; личностного адаптивного потенциала [11].

Характеристика поведения оценивалась на основе методики «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д. Ф. Эндлер, Д. А. Джеймс, М. И. Паркер в виде адаптированного варианта Т. А. Крюковой) по следующим вариантам выбора стратегий поведения: проблемно-ориентированный копинг; эмоционально-ориентированный копинг; ориентированный на избегание; «отвлечение»; «социальное отвлечение».

Результаты исследования. Анализ теоретических источников показал, что понятие «качество жизни» человека в современном понимании, как отмечает А. В. Макаров с соавторами: теряет свою смысловую конкретность из-за расплывчатой и абстрактной многозначности [9. С. 119]. Нам ближе всего сформулированное Е. А. Евстифеевой следующее определение: «Качество жизни — интегральный показатель жизненного пространства, личностного, субъектного, профессионального потенциала, здоровья человека», отражающий «…физические, психические и социальные реалии и жизнедеятельность человека» [3. С. 250].

В соответствии с целями настоящего исследования структуру качества жизни можно представить в соподчинённости биологических процессов развития, становления личности, социальной и про-

фессиональной адаптации, цены адаптации, как совокупности имеющихся средств оптимального взаимодействия сил и резервов для становления человека как субъекта социального бытия:

– в восприятии собственной жизни и своего положения в зависимости от культурных особенностей, системы ценностей и социальных стандартов, существующих в обществе [1. С. 157–164; 2. С. 81; 18. С. 198–201];

– в степени удовлетворения материальных, социальных, интеллектуальных, эстетических, этических и других потребностей [4; 8. С. 88–96; 10. С. 46–54];

– в потребности самоутверждения, самоуважения и уважения со стороны окружающих [19. С. 77–93; 21. С. 28–32; 23. С. 42–65];

– в совокупности условий умственного и социального благополучия в понимании счастья, удовлетворения, удовольствия [20. С. 80];

– в удовлетворении, саморазвитии, самовыражении, самореализации личности — всестороннем развитии личности» [13; 16. С. 20; 19. С. 77–83].

Таким образом, качество жизни представлено субъективными потребностями и возможностями конкретной личности. Скорость изменения входящих в структуру компонентов качества жизни отражает внутреннюю сторону накопления потенциала как ускоритель (замедлитель) процесса развития, проявляясь в различных формах психического и физического всей сущности человеческой личности, её поведении в следующих формулировках:

– психофизиологического потенциала человека в его конкретных формах и способах повседневной жизнедеятельности, образе жизни [18. С. 198–201];

– потенциале здоровья [5. С. 21–25; 14. С. 33–40];

– адаптационном потенциале личности [1. С. 157–164; 12. С. 38].

В связи с этим потенциал здоровья человека в совокупности представляет собой субъективные качества и способности личности, позволяющие ей успешно адаптироваться к окружающим условиям. Его сущность раскрывается на психофизиологическом, психологическом и психосоциальном уровнях. Как системное свойство, потенциал здоровья имеет возрастные особенности; раскрывает совокупность разноуровневых индивидуальных психологических качеств личности и потенциальных свойств, определяющих соответствующие стратегии поведения, проявляемые при определённых условиях и накопленном опыте поведения. Накопление потенциала здоровья представляется в виде динамических характеристик: наращивание объёма, удержание с сохранением границ объёма и деформация потенциала здоровья со смещением к нужному полюсу дихотомии «здоров — нездоров». В этом процессе личность со своими качествами и свойствами, взглядами, установками в той или иной мере обеспечивает устойчивость и накопление своего потенциала здоровья через соответствующее отношение и поведение.

Анализ проведённого нами опроса в определении потребности в двигательной активности у студенток первого курса (150 человек, занимающихся в рамках элективного курса «аэробика») показал, что двигательная активность девушек всех выше указанных вузов в течение дня невелика. При этом около 20 % респондентов испытывают нехватку физической активности, остальные удовлетворены её уровнем (несмотря на то, что 5–6 часов в день студенты проводят в сидячем положении). Основным источником активности остаются обязательные занятия в университете по дисциплине «физическая культура», основная часть девушек посещает только обязательные занятия в вузе (90 %), всего 10 % опрошенных занимаются дополнительно в клубах и секциях.

Ведущим мотивом посещения занятий для значительной части студенток остаётся получение зачёта (85,3 %). В вариантах ответов на вопрос «Что, прежде всего, побуждает вас посещать обязательные занятия по физической культуре?», помимо получения зачёта, есть следующие варианты ответов:

– оптимизация веса и коррекция фигуры (56,6 %);

– развитие физических качеств и улучшение физических кондиций (36 %);

– возможность общения с однокурсницами (29,3 %);

– удовольствие от двигательной активности (25,3 %);

– интерес (19,3 %);

– возможность проявить себя (10 %);

– возможность отдохнуть, снять умственное напряжение (8,6 %).

Причины, влияющие на подобное положение вещей, респонденты видят в нехватке времени (56,6 %) либо в отсутствии желания заниматься (43,3 %). Причиной этому может быть ещё один факт: 91,3 % студенток отмечают, что их полностью устраивают занятия по физической культуре в университете, что связано, скорее всего,

с возможностью выбора интересующего отделения (плавание, тренажёры, спортивные игры, аэробика).

При наличии свободного времени респонденты предпочитают более спокойные формы досуга: общение в социальных сетях, Интернет (72,6 %), общение с друзьями и близкими (67,3 %), походы в кино (30 %), просмотр телевизора (10 %). Лишь четвёртая часть студенток предпочитает активно проводить свободное время (прогулки, походы, занятия в фитнес-клубах).

Немногим более половины студенток мало осведомлены (или не считают возможным принять сведения) о важности физической культуры в формировании профессионально важных качеств, лишь 44,6 % отмечают важность физической культуры в формировании воли, характера и таких профессионально важных качеств, как самостоятельность, инициативность, смелость и пр.

Далее нами проведён опрос 50 студенток отделения аэробики и осуществлён анализ оценки адаптационного потенциала. На рис. 1 представлены данные качества «Адаптивность» участников эксперимента, распределённые по уровням выраженности: низкий, средний и высокий.

Для 44 % испытуемых характерны средние показатели и нормальная поведенческая регуляция. Анализ полученных результатов позволяет констатировать, что 56 % респондентов имеют низкий уровень выраженности «нервно-психической устойчивости, как показателя поведенческой регуляции. У лиц, попавших в данную группу есть определённая склонность к нервно-психическим срывам, самооценка чаще всего низкая. Субъектная позиция данной группы студентов не позволяет вписаться в образовательную среду вуза, что становится действенным фактором в значительном снижении умственной работоспособности, ослаблении внимания, памяти, мышления, снижении волевых проявлений, способствует постепенному накоплению психологического утомления, ухудшению общего самочувствия, без оптимального состояния которых невозможна успешная учебная деятельность» [15. С. 301–302].

У более половины опрошенных средние показатели, и лишь немногие (4 %) испытуемые оказались способными устанавливать контакты с окружающими, не конфликтовать. Низкую степень проявления коммуникативных способностей показали 42 % респондентов, что может свидетельствовать о затруднениях в построении контактов с окружающими, агрессивности и повышенной конфликтности.

Для большинства студенток (80 %) показатель моральной нормативности находится в норме, в то время как 20 % студенток имеют низкую степень проявления данного показателя. Они не всегда могут адекватно оценить своё место и роль в коллективе, не всегда соблюдают общепринятые нормы поведения, что указывает на наличие признаков акцентуаций характера и пограничное психическое состояние. Высока вероятность нервных срывов.

В целом низкие значения показателей «нервно-психической устойчивости», средние значения коммуникативных способностей и моральной нормативности в структуре личностного адаптационного потенциала студентов не обеспечивают должный уровень их поведенческой регуляции, свидетельствуют о наличии трудностей в построении контактов с окружающими, неадекватной оценке своего места и роли в коллективе. Такое

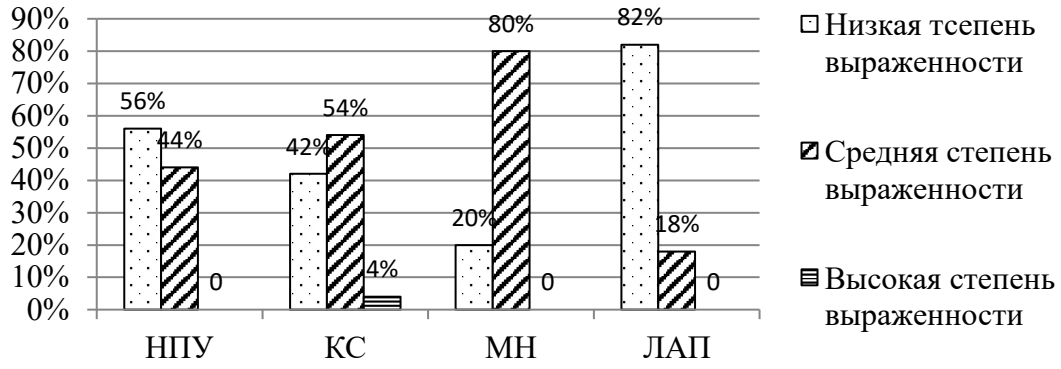

Рис. 1. Степень выраженности качества адаптивности:

НПУ — нервно-психическая устойчивость; КС — коммуникативные способности; МН — моральная нормативность; ЛАП — личностный адаптивный потенциал

положение дел подтверждается многочисленными данными авторов, изучающими вопросы адаптации первокурсников к образованию в вузе [2. С. 81].

Анализ реального выбора стратегий поведения при таком раскладе адаптационного потенциала студенток-первокурсников отражён на рис. 2. Представлено процентное соотношение участников эксперимента, имеющих низкую, среднюю и высокую выраженность стратегий поведения в стрессовых ситуациях в период преодоления кризиса учебной адаптации в вузе.

Анализ результатов анкетирования показал выбор стратегии поведения необходимого (оптимального) поведения в проблемно-ориентированной ситуации у 44 % на среднем уровне; 12 % — на высоком уровне, и низкий уровень у 44 % студенток. У значительной части студентов ярко выражена стратегия, ориентированная на эмоции (40 %). У 56 % степень выраженности стратегии средняя. У 4 % студентов стратегия выражена слабо. Большинством респондентов избрана стратегия избегания (62 %). Лишь 28 % студентов прибегали к данной стратегии иногда и только у 10 % студентов стратегия избегания слабо выражена. Подавляющее большинство студентов имеют высокие показатели по субшкалам «отвлечение» и «социальное отвлечение». Представленные результаты свидетельствуют о том, что студенты чаще склонны выбирать неэффективные стратегии поведения в стрессовых ситуациях, что, несомненно, связано с низким уровнем их адаптации.

Далее нами сделана попытка определить взаимосвязь показателей адаптационного потенциала с выбором стратегий поведения в стрессовых ситуациях студентами-первокурсниками с помощью корреляционного анализа на основе коэффициента Пирсона в программе SPSS Statistics 17.0. Полученные данные представлены на рис. 3.

Статистически значимая обратная связь (на уровне 0,05) установлена между:

– коммуникативными способностями и стратегией, ориентированной на решение проблем: чем ярче выражена стратегия решения проблем, тем ниже коммуникативные способности;

– моральной нормативностью и стратегией поведения, ориентированной на эмоции: чем выше моральная нормативность, тем менее выражена стратегия ориентации на эмоции.

Статистически значимые корреляции (на уровне 0,01) были отмечены между следующими показателями:

– личностным адаптационным потенциалом и стратегией, ориентированной *на решение проблем:* чем ниже личностный адаптационный потенциал, тем выше копинг-стратегия, ориентированная на решение проблем;

– личностным адаптивным потенциалом и стратегией, ориентированной на *избегание*: чем ниже личностный адаптационный потенциал, тем выше стратегия избегания проблемной ситуации;

– нервно-психической устойчивостью и стратегией, ориентированной на *эмоции:* чем выше нервно-психическая устойчивость, тем меньше выражена копинг-стратегия ориентации на эмоции;

– нервно-психической устойчивостью и стратегией, ориентированной на *избегание*: чем выше

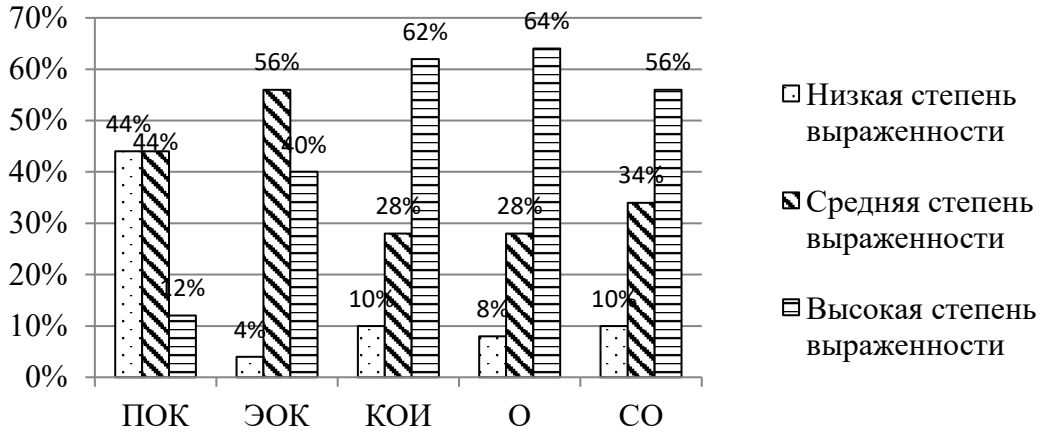

Рис. 2. Сратегии поведения в стрессовых ситуациях участников эксперимента:

ПОК — проблемно-ориентированный копинг; ЭОК — эмоционально-ориентированный копинг; КОИ — копинг, ориентированный на избегание; О — субшкала «отвлечение»; СО — субшкала «социальное отвлечение»

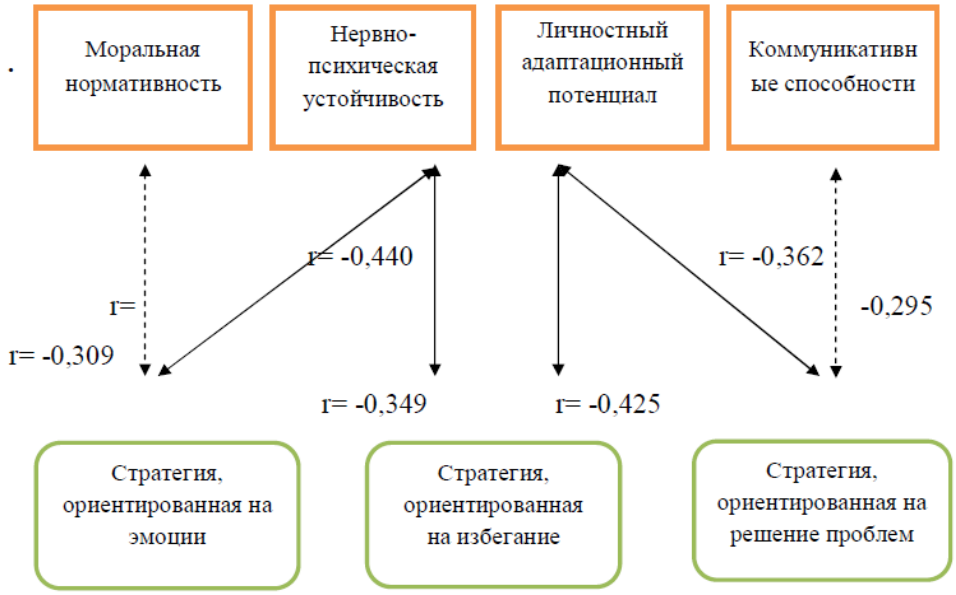

Рис. 3. Корреляционные связи между показателями опросника МЛО «Адаптивность» и стратегиями поведения в стрессовых ситуациях:

⟷ Корреляция значима на уровне 0,01. <----> Корреляция значима на уровне 0,05

нервно-психическая устойчивость, тем меньше выражена стратегия избегания.

Таким образом, между показателями адаптационного потенциала и выбором стратегии поведения прослеживается корреляционная связь. В частности, лица, обладающие низким адаптивным потенциалом, склонны выбирать проблемно-ориентированную стратегию либо стратегию избегания проблемной ситуации. Лица, обладающие низкой нервно-психической устойчивостью, склонны выбирать стратегию, ориентированную на эмоции, либо стратегию избегания. Коммуникативные способности несколько ниже у тех, кто предпочитает стратегию решения проблем. Лица с более высокими показателями моральной нормативности реже выбирают эмоционально ориентированную стратегию при решении проблем.

Результаты проведённого констатирующего эксперимента ясно показывают, что проблема адаптации студентов к процессу обучения в вузе остаётся актуальной. Бóльшая часть респондентов не обладают необходимым набором знаний и умений, позволяющим им успешно адаптироваться к новым условиям и требованиям вузовской среды. При низких показателях адаптации студенты не имеют возможности на должном уровне обеспечить устойчивость собственного потенциала здоровья и, соответственно, не могут накапливать и поддерживать его.

Выводы. Результаты педагогических наблюдений за процессом двигательной активности показали, что её издержки не приводят к должному развитию качеств, умений и навыков студентов, способствующих накоплению и поддержанию потенциала здоровья. С одной стороны это объясняется отсутствием знаний и личного опыта студенток о влиянии средств и методов физической культуры на процессы адаптации к жизненным трудностям, а с другой — снижением ценностного отношения к физической культуре как важного средства накопления потенциала здоровья.

Анализ полученных результатов на исходном этапе констатирующего эксперимента потребовал поиска методик, технологий, обеспечивающих наиболее эффективные педагогические решения по изменению у студентов мотивов к повышению двигательной активности и ценностного отношения к физической культуре как фактору, способствующему поддержанию здоровья, должной производительности труда, а также возможности выкладываться в полную силу в избранной профессии.

Список литературы

1. Авраменко, В. Г. Личностный адаптационный потенциал как фактор успешной адаптации выпускника вуза к профессиональной среде / В. Г. Авраменко // Вестн. Моск. гос. акад. делового администрирования. — 2011. — № 3 (9). —С. 157–164.

2. Арендачук, И. В. Воспитательная работа как компонент психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников к образовательной среде вуза / И. В. Арендачук // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 20. Пед. образование. — 2015. — № 4. — С. 81–91.

3. Евстифеева, Е. А. Междисциплинарные исследования качества жизни и адаптационного потенциала подростков / Е. А. Евстифеева, Ю. А. Алексеева, С. И. Филиппченкова, Е. В. Денисова, Л. А. Мурашова // Врач-аспирант. — 2015. — № 1.2 (68). — С. 250–259.

4. Зараковский, Г. М. Качество жизни населения России. Психологические составляющие / Г. М. Зараковский. — М. : Смысл, 2009. — 319 с.

5. Изуткин, Д. А. Потенциал здоровья человека в контексте его социально-биологической сущности / Д. А. Изуткин // Мед. альм. — 2009. — № 1 (6). — С. 21–25.

6. Маджуга, А. Г. Концептуально-теоретические основы здоровьесозидающего воспитания учащейся молодёжи в условиях постиндустриального общества / А. Г. Маджуга, Л. Б. Абдуллина, Д. П. Самородов, Н. Н. Малярчук // Вестн. Новосиб. гос. пед. ун-та. — 2017. — Т. 7, № 5. — С. 128–145.

7. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / сост.: Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. — М. : Флинта : Наука, 2003. — 144 с.

8. Краюшкина, Н. А. Социально-психологическая адаптация студентов вуза к профессиональной деятельности и копинг-стратегии на примере подготовки будущих менеджеров / Н. А. Краюшкина // Вестн. Моск. гос. лингвист. ун-та. — 2014. — № 16 (702). — С. 88–96.

9. Макаров, А. В. Дуализм представлений о «качестве жизни» в современном российском обществе / А. В. Макаров, М. И. Михеев, Д. Д. Чистякова // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. — 2015. — № 12 (62). — С. 118–123.

10. Макеева, В. С. Туризм в формировании профессионально значимых личностных качеств студентов сферы физической культуры / В. С. Макеева, Д. О. Поляков, В. Н. Пушкина // Рос. психол. журн. — 2015. — Т. 12, № 4. — С. 46–54.

11. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» // PSYLAB : энцикл. психодиагностики [Электронный ресурс]. — URL: http://psylab.ifo/Многоуровневый_личностный_опросник_»Адаптивность»

12. Руденко, В. Н. Цивилизационно-культурологическая парадигма развития университетского образования / В. Н. Руденко, О. В. Гукаленко // Педагогика. — 2003. — № 6. — С. 38.

13. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности : монография / С. Т. Посохова. — СПб., 2001. — 240 с.

14. Пыткин, А. Н. Качество жизни, здоровье и благополучие человеческого потенциала и человеческого капитала / А. Н. Пыткин, Г. В. Клименков // Вестн. УГУЭС. Наука, образование, экономика. Сер. Экономика. — 2012. — № 1 (1). — С. 33–40.

15. Сманцер, Т. А. Эколого-физиологические особенности адаптации студентов вуза к обучению / Т. А. Сманцер, Е. С. Барышева // Вестн. Оренбург. гос. ун-та. — 2011. — № 12. — С. 301–302.

16. Субетто, А. И. Теория качества жизни : монография / А. И. Субетто. — СПб. : Астерион, 2017. — 280 с.

17. Тодоров, А. С. Качество жизни. Критический анализ буржуазных концепций / А. С. Тодоров. — М. : Прогресс, 1980. — 224 с.

18. Хамидуллин, Р. Ф. Социальный потенциал физической культуры и спорта в воспроизводстве здоровья населения: социологический анализ / Р. Ф. Хамидуллин // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопр. теории и практики. — 2014. — № 5, ч. 3. — С. 198–201.

19. Ямалетдинова, Г. А. Эффективность самоуправления познавательной деятельностью студентов в процессе изучения дисциплины «Физическая культура» / Г. А. Ямалетдинова, В. С. Макеева, В. С. Пушкина // Изв. Тульс. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2016. — № 3. — С. 77–83.

20. Grossman, M. On the concept of health capital and the demand for health / M. Grossman // J. of Political Economy. — 1972. — Vol. 80, № 2. — P. 223–255.

21. Pill, R. Social Class and Preventive Health Behaviour: a British example / R. Pill, T. J. Peters, M. R. Robling // J. of Epidemiology & Community Health. — 1995. — № 49 (1). — P. 28–32.

22. Hosseini, Z. Prediction of Health Promoting Behaviors Through the Health Locus of Control in a Sample of Adolescents in Iran / Z. Hosseini, T. Aghamolaei, A. Ghanbarnejad // Health Scope. — 2017. — № 6 (2). — URL: http://jhealthscope.com/en/articles/13126.html

23. Leventhal, H. The common-sense model of self-regulation of health and illness / H. Leventhal, I. Brissette, E. A. Leventhal // Self-regulation of health and illness behavior. — 2003. — Vol. 1. — P. 42–65.

24. Radevskaya, N. S. Educational Environment of University — A Model of International Students' Socio-Psychological Adaptation to the Ethno-Cultural Characteristics of Society / N. S. Radevskaya, E. K. Veselova, M. Y. Dvoretskaya, E. Y. Korjova, L. Y. Monakhova // J. of Environmental Management and Tourism. — 2016. — Vol. 7. — № 2 (14). — P. 291–298.

25. Wenzel, L. Stress, coping and health behavior // Health Behavior and Health Education / L. Wenzel, K. Glanz, C. Lerman. — San Francisco : Jossey-Bass, 2002. — P. 210–239.

26. Sarvir, I. «Get Rid of Stress» — Best relaxation and autogenic training techniques / I. Sarvir. — M. : Exmo, 2006. — 320 p.

27. Rezaeipour, A. Relationship between Adolescents' Nutritional and Physical Activity Behaviors with their Perceptions about Parents' Lifestyle Behaviors / A. Rezaeipour, F. Youssefi, M. Mahmoudi, M. Shakeri // Hayat. — 2007. — № 13 (3). — P. 17–25.

28. Michalos, A. Social indicators research and health-related quality of life research / A. Michalos // Social indicators research. — 2004. — Vol. 65. — № 1. — P. 27–72.

Поступила в редакцию 18 февраля 2019 г.

Для цитирования: Макеева, В. С. Потенциал здоровья в субъективной оценке благополучия студентов / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, К. Е. Бруй, Г. А. Ямалетдинова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 65–74.

Сведения об авторах

Макеева Вера Степановна — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики баскетбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, Россия. *vera_191@mail.ru*

Широкова Евгения Александровна — старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского. Калуга, Россия. *kaktus86@mail.ru*

Бруй Ксения Евгеньевна — старший преподаватель кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, Московский государственный областной университет. Москва, Россия. *ksenia_tokareva1990@mail.ru*

Ямалетдинова Галина Александровна — заведующая кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной подготовки, Гуманитарный университет. Екатеринбург, Россия. *yamalga@mail.ru*

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2019, vol. 4, no. 1, pp. 65–74.

Health Potential in Value Judgment of Wellbeing of Students

[1]Makeeva V. S., [2]Shirokova E.A., [3]Bruj K.E., [4]Yamaletdinova G.A.

[1]Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia. *vera_191@mail.ru*

[2]Kaluga State University of K.E. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. *kaktus86@mail.ru*

[3]Moscow State Regional University, Moscow, Russia. *ksenia_tokareva1990@mail.ru*

[4]Humanities University, Yekaterinburg, Russia. *yamalga@mail.ru*

Scientists connect the future of development of society with the concepts «quality of life», and the components making its structure. Questions of accumulation of potential of health are considered by students of higher education institutions. The role of physical activity in interrelation of subjective perception of wellbeing, process of adaptation to training conditions in higher education institution, the choice of strategy of behavior is opened.

Keywords: *students of higher education institution, value judgment, quality of life, motives, physical culture, potential of health, strategy of behavior, physical activity, physical and psychological wellbeing.*

References

1. Avramenko V.G. Lichnostnyy adaptatsionnyy potentsial kak faktor uspeshnoy adaptatsii vypusknika vuza k professional'noy srede [Personal adaptation potential as a factor of successful adaptation of the graduate to the professional environment]. *Vestnik Moskovskoy gosudarstvennoy akademii delovogo administrirovaniya* [Bulletin of the Moscow State Academy of Business Administration], 2011, no. 3 (9), pp. 157–164. (In Russ.).

2. Arendachuk I.V. Vospitatel'naya rabota kak komponent psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya adaptatsii pervokursnikov k obrazovatel'noy srede vuza [Educational work as a component of psychological and pedagogical support of adaptation of first-year students to the educational environment of the University]. *Vestnik. Moskovskogo universiteta. Seriya 20. Pedagogicheskoye obrazovaniye* [Vestnik of Moscow University. Ser. 20. Pedagogical education], 2015, no. 4, pp. 81–91. (In Russ.).

3. Yevstifeyeva E.A., Alekseyeva Yu.A., Filippchenkova S.I., Denisova E.V., Murashova L.A. Mezhdistsiplinarnyye issledovaniya kachestva zhizni i adaptatsionnogo potentsiala podrostkov [Interdisciplinary studies of quality of life and the adaptive capacity of adolescents]. *Vrach-aspirant* [Doctor-graduate student], 2015, no. 1.2 (68), pp. 250–259. (In Russ.).

4. Zarakovskiy G.M. *Kachestvo zhizni naseleniya Rossii. Psikhologicheskiye sostavlyayushchiye* [The Quality of life of the population of Russia. Psychological components]. Moscow, 2009. 319 p. (In Russ.).

5. Izutkin D.A. Potentsial zdorov'ya cheloveka v kontekste yego sotsial'no-biologicheskoy sushchnosti [The Potential of human health in the context of its socio-biological entity]. *Meditsinskiy al'manakh* [Medical almanac], 2009, no. 1 (6), pp. 21–25. (In Russ.).

6. Madzhuga A.G., Abdullina L.B., Samorodov D.P., Malyarchuk N.N. Kontseptual'no-teoreticheskiye osnovy zdorov'yesozidayushchego vospitaniya uchashcheysya molodyozhi v usloviyakh postindustrial'nogo obshchestva [Conceptual and theoretical foundations of health creative education of students in a postindustrial society]. *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta* [Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University], 2017, vol. 7, no. 5, pp. 128–145. (In Russ.).

7. *Kratkiy entsiklopedicheskiy slovar': adaptivnaya fizicheskaya kul'tura* [Short encyclopedic dictionary: adaptive physical culture]. Moscow, 2003. 144 p. (In Russ.).

8. Krayushkina N.A. Sotsial'no-psikhologicheskaya adaptatsiya studentov vuza k professional'noy deyatel'nosti i koping-strategii na primere podgotovki budushchikh menedzherov [Social and psychological adaptation of University students to professional activity and coping strategy on the example of training of future managers]. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo lingvisticheskogo universiteta* [Bulletin of the Moscow State Linguistic University], 2014, no. 16 (702), pp. 88–96. (In Russ.).

9. Makarov A.V., Mikheyev M.I., Chistyakova D.D. Dualizm predstavleniy o «kachestve zhizni» v sovremennom rossiyskom obshchestve [The Dualism of the notions of "quality of life" in the modern Russian society]. *Istoricheskiye, filosofskiye, politicheskiye i yuridicheskiye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki* [Historical, philosophical, political and law Sciences, Culturology and study of art. Theory and practice], 2015, no. 12 (62), pp. 118–123. (In Russ.).

10. Makeyeva V.S., Polyakov D.O., Pushkina V.N. Turizm v formirovanii professional'no znachimykh lichnostnykh kachestv studentov sfery fizicheskoy kul'tury [Tourism in the formation of professionally significant personal qualities of students in the sphere of physical culture]. *Rossiyskiy psikhologicheskiy zhurnal* [Russian psychological journal], 2015, vol. 12, no. 4, pp. 46–54. (In Russ.).

11. Mnogourovnevyy lichnostnyy oprosnik «Adaptivnost'» [Multilevel personality questionnaire «Adaptability»]. *PSYLAB: Entsiklopediya psikhodiagnostiki* [PSYLAB: encyclopedia of psychodiagnostics]. Available at: http://psylab.ifo/Mnogourovnevyiy_lichnostnyiy_oprosnik_"Adaptivnost" (In Russ.).

12. Rudenko V.N., Gukalenko O.V. Tsivilizatsionno-kul'turologicheskaya paradigma razvitiya universitetskogo obrazovaniya [Civilizational-culturological paradigm of development of University education]. *Pedagogika* [Pedagogy], 2003, no. 6, pp. 38. (In Russ.).

13. Posokhova S.T. *Psikhologiya adaptiruyushcheysya lichnosti* [Psychology adaptable personality]. St. Petersburg, 2001. 240 p. (In Russ.).

14. Pytkin A.N., Klimenkov G.V. Kachestvo zhizni, zdorov'ye i blagopoluchiye chelovecheskogo potentsiala i chelovecheskogo kapitala [Quality of life, health and well-being of human potential and human capital]. *Vestnik. Nauka, obrazovaniye, ekonomika. Seriya: Ekonomika* [Bulletin. Science, education, Economics. Series: Economy], 2012, no. 1 (1), pp. 33–40. (In Russ.).

15. Smantser T.A., Barysheva E.S. Ekologo-fiziologicheskiye osobennosti adaptatsii studentov vuza k obucheniyu [Ekologo-physiological features of adaptation of students to training]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg state University], 2011, no. 12, pp. 301–302. (In Russ.).

16. Subetto A.I. *Teoriya kachestva zhizni* [The theory of quality of life]. St. Petersburg, 2017. 280 p. (In Russ.).

17. Todorov A.S. *Kachestvo zhizni. Kriticheskiy analiz burzhuaznykh kontseptsiy* [Quality of life. Critical analysis of bourgeois concepts]. Moscow, 1980. 224 p. (In Russ.).

18. Hamidullin R.F. Sotsial'nyy potentsial fizicheskoy kul'tury i sporta v vosproizvodstve zdorov'ya naseleniya: sotsiologicheskiy analiz [The social potential of physical culture and sports in the reproduction of the population's health: a sociological analysis]. *Istoricheskiye, filosofskiye, politicheskiye i yuridicheskiye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki* [Historical, philosophical, political and legal Sciences, cultural studies and art. Theory and practice], 2014, no. 5, pt. 3, pp. 198–201. (In Russ.).

19. Yamaletdinova G.A., Maketeva V.S., Pushkina V.N. Effektivnost' samoupravleniya poznavatel'noy deyatel'nostyu studentov v protsesse izucheniya distsipliny «Fizicheskaya kul'tura» [The effectiveness of the cognitive activity of students in the study of the discipline «Physical culture»]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Proceedings of the Tula state University. Physical culture. Sport], 2016, no. 3, pp. 77–83. (In Russ.).

20. Grossman M. On the concept of health capital and the demand for health. *Journal of Political Economy*, 1972, vol. 80, no. 2, pp. 223–255.

21. Pill R., Peters T.J., Robling M.R. Social Class and Preventive Health Behaviour: a British example. *Journal*

of Epidemiology & Community Health, 1995, no. 49 (1), pp. 28–32.

22. Hosseini Z., Aghamolaei T., Ghanbarnejad A. Prediction of Health Promoting Behaviors Through the Health Locus of Control in a Sample of Adolescents in Iran. *Health Scope,* 2017, no. 6 (2). Available at: http://jhealthscope.com/en/articles/13126.html (In Engl.).

23. Leventhal H., Brissette I., Leventhal E.A. The common-sense model of self-regulation of health and illness. *Self-regulation of health and illness behavior*, 2003, vol. 1, pp. 42–65.

24. Radevskaya N.S., Veselova E.K., Dvoretskaya M.Y., Korjova E.Y., Monakhova L.Y. Educational Environment of University — A Model of International Students' Socio-Psychological Adaptation to the Ethno-Cultural Characteristics of Society. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 2016, vol. 7, no. 2 (14), pp. 291–298.

25. Wenzel L., Glanz K., Lerman C. Stress, coping and health behavior. *Health Behavior and Health Education*. San Francisco, Jossey-Bass, 2002.

26. Sarvir I. *«Get Rid of Stress» — Best relaxation and autogenic training techniques*. Moscow, Exmo, 2006. 320 p.

27. Rezaeipour A., Youssefi F., Mahmoudi M., Shakeri M. Relationship between Adolescents' Nutritional and Physical Activity Behaviors with their Perceptions about Parents' Lifestyle Behaviors. *Hayat,* 2007, no. 13 (3), pp. 17–25.

28. Michalos A. Social indicators research and health-related quality of life research. *Social indicators research*, 2004, vol. 65, no. 1, pp. 27–72.