

И.Н. Лесюк, 2 курс

*Научный руководитель – Л.Л. Шебеко, к.м.н., доцент
Полесский государственный университет*

Исходя из современного понимания здоровья, формирование здорового образа жизни нельзя ограничить воспитанием соответствующего поведения или навыков, необходимо придать такому поведению ценностный смысл [1,с.4.]. Молодежь, прекрасно зная о вреде употребления алкоголя и курения, о том, что многие популярные в их среде энергетические напитки и продукты являются канцерогенными, что беспорядочные половые отношения и иное рискованное поведение грозят развитием опасных для жизни последствий, тем не менее, имеет саморазрушающее поведение в силу ряда сдвигов в молодёжной субкультуре.

Например, если нарушение физической целостности эстетизируется (пирсинг, татуировки, шрамирование), если демонстрация психических отклонений (суицида и депрессивных состояний у эмокидов) становится элементом общения, а патология (на экране, в Интернете, литературе) становится модной, призывы к сохранению и укреплению физического здоровья никогда не будут реализованы [1,с.4.].

Если бы не было болезней, то никто не думал бы о здоровье. А когда болезнь усугубляется, то поневоле начинаешь пересматривать жизненные приоритеты и оказывается, что главная ценность - это здоровье. Данные ВОЗ показывают, что состояние здоровья и продолжительность жизни на 50% определены индивидуальным образом жизни [4,с.3.]. «...Хотя последствия режима питания и уровня жизненной активности для здоровья зачастую взаимодействуют, физическая активность даёт дополнительные преимущества для здоровья, которые не зависят от рациона и режима питания» [ВОЗ 2004г.]. Никакие лекарства не дают такого эффекта, как регулярные дозированные физические тренировки. Физическая активность- это основа здоровья. Недостаток движения снижает его резервы и является причиной многих заболеваний: избыточной массы тела, болезнью сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии, депрессии и т.д. [3,с.26.]. А. Моссо писал: «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не сможет заменить физическое упражнение» [2,с.4.]. Губительные последствия низкой физической активности на здоровье людей стали настолько очевидными, что сейчас этой проблемой занимаются не только врачи и специалисты по профилактике заболеваний, но и средства массовой информации, пресса и телевидение [5,с.17.]. Правительства многих развитых стран решают эту задачу на государственном уровне. А мы пытаемся решать её в стенах нашего университета.

Целью нашего исследования явилось определение иерархии ценностей у студентов 2 курса ФЗОЖ И ФБД, места здоровья и роли физической культуры среди них.

Нами было проведено анкетирование среди студентов 2 курса в возрасте 18-23 лет: 98 человек ФЗОЖ и 75 человек ФБД. Анкета включала в себя 15 вопросов, которые затрагивали разные аспекты образа жизни и поведения.

На основании результатов анкетирования мы выяснили, что на ФЗОЖ 4 студента из 98 опрошенных занимаются в подготовительной группе по физкультуре; на ФБД 6 человек занимаются в спецмедгруппе, 17 – в подготовительной, 52 – в основной. Количество занятий в неделю: 3 и более у студентов ФЗОЖ и 2 раза у студентов ФБД. Имеют желание увеличить количество занятий физической культурой в неделю 32% студентов ФБД и 45% студентов (преимущественно юноши) ФЗОЖ, 24% студентов на ФБД и 9% (преимущественно девушки) на ФЗОЖ предлагают сократить количество занятий физкультурой в неделю, остальная часть – оставить без изменений.

Половина студентов ФБД занимается физической культурой только потому, что это обязательное занятие. На ФЗОЖ - 79 человек занимаются с удовольствием и видят пользу в этом для своего здоровья, 19 человек из-за того, что это обязательное занятие.

На занятиях физкультурой и после у 21% студентов ФБД отмечается отличное (бодрое) самочувствие; 6% оценивают свое состояние скорее как плохое, отмечают усталость; 73% оценивают свое состояние как удовлетворительное. Половина студентов ФЗОЖ (49 человек) имеет отличное, бодрое самочувствие, 11% отмечают «прилив сил», 39% имеют удовлетворительное состояние. И ни один человек не отметил плохого самочувствия. Среди студентов ФБД 44% отмечает

периодические пропуски занятий физкультурой без уважительных причин, из них 2 пропускают часто; 40% студентов ФЗОЖ отметили пропуски занятий иногда по уважительным причинам.

Студенты ФБД отдают предпочтение подвижным играм, на втором месте – настольные игры, на третьем - плавание и бег. Студенты ФЗОЖ также предпочитают подвижные игры, затем плавание, бег и настольные игры. Только у 9 человек из 75 опрошенных студентов ФБД существуют семейные традиции занятий спортом, а вот среди студентов ФЗОЖ третья часть имеет семейные спортивные традиции

На вопрос: «как часто Вы болеете?»- мы получили следующие ответы: 53% студентов ФБД болеют не чаще 2 раз в год, 12% - чаще 2 раз в год, 33% болеют очень редко и только один человек не болеет вообще. Следует отметить, что редко болеющие студенты с удовольствием занимаются физической культурой и не пропускают этих занятий; 71% студентов ФЗОЖ болеют очень редко, остальные не чаще 2 раз в год.

Свободное время студенты ФБД предпочитают проводить следующим образом: 44% - ходят в гости, 13% - предпочитают читать художественную литературу, 25% - любят полежать на диване, посмотреть телевизор, 7% любят ничего не делать и только 11% - уделяют время спорту. А вот 46% студентов ФЗОЖ в свое свободное время занимаются любимым делом (спортом), 25% – предпочитают полежать на диване (причем большинство из них девушки), 5% - читают книги (большинство из них девушки), 24% - ходят в гости.

Из перечисленных ценностей: собственное здоровье, карьера, благополучие, успех, деньги, власть, семья, здоровье близких, удачное замужество (женитьба), друзья - собственное здоровье на первое место поставило 63% студентов ФБД и 81% студентов ФЗОЖ, для 24% на ФБД и для 7% опрошенных на ФЗОЖ - семья, здоровье близких для 9% студентов ФБД и для 12% опрошенных на ФЗОЖ, влияние и успех были важны для 4 % студентов ФБД и не имели значения для студентов ФЗОЖ.

Выводы:

1. Студенты ФБД недооценивают важность занятий физической культурой, ее влияние на здоровье и активное долголетие. Не используют физические упражнения в качестве профилактического фактора. Поэтому необходимо проведение работы, направленной на образование студентов и населения в целом для формирования мотивации на двигательную активность, т.к. в рейтинге ценностей все-таки здоровье занимает первое место.

2. ФЗОЖ выбирает здоровье и будет доносить эту истину до каждого сердца, поможет усвоить самую древнюю формулу: «Пусть будут твоими врачами трое – весёлый характер, умеренность в еде и движение»[2,с.4.].

«Кто не может найти время для занятий спортом, тот должен будет найти время для болезни» (Лорд Дерби)

Список использованных источников

1. Залыгина, Н.А. Здоровье как ценность в системе воспитания / Н.А. Залыгина // Здоровы лад жыщя – 2009. – №7. – С.3-5
2. Поздняков, Ю.М. Сердце и физическая активность / Ю.М. Поздняков - М.: Синергия,2008. – 78с.
3. Старцев, А.И. Учись беречь здоровье души / А. И. Старцев // Мир медицины – 2008. – №1. –С. 26-27
4. Ткаченко, Н.П. Здоровому образу жизни – да! / Н.П. Ткаченко // Мир медицины. – 2008. – №11. – С.3-4
5. Федорова, Е.М. 15 февраля – день здорового образа жизни / Е.М. Федоров // Мир медицины – 2007. – №2. – С.17-18