

**ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

М.И. Мисевец, 5 курс

*Научный руководитель – Г.Н. Казаручик, к. пед. н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка, нерациональная организация питания, учебы, отдыха, ограниченные возможности для занятий физической культурой и спортом,

низкая двигательная активность привели к ухудшению состояния здоровья молодых людей в нашей республике. В настоящее время в первые классы общеобразовательной школы поступает 47,3% здоровых детей, к моменту перехода их в пятые классы этот показатель снижается до 22,7%. В республике 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах школ, лицеев и гимназий число здоровых учащихся составляет лишь 7%. В вузах в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается почти вдвое. Около 40% юношей-призывников имеют противопоказания по состоянию здоровья к военной службе [1].

Как отмечают специалисты, состояние здоровья человека во многом определяется образом жизни. Вместе с тем, учеными выделяются некоторые негативные обстоятельства, препятствующие формированию здорового образа жизни населения:

- в течение десятилетий в нашей стране не существовало приоритета здоровья;
- все еще не налажена четкая последовательная и непрерывная система обучения здоровью (т. е. система непрерывного валеологического образования); только регулярное комплексное и всестороннее обучение, разъяснение смогут изменить отношение населения к своему здоровью, а у подрастающего поколения сформировать здоровые привычки;
- формирование знаний человека о здоровье еще не гарантирует, что он будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Ведь формирование здорового образа жизни должно быть основано на совместной и согласованной деятельности всех институтов общества;
- недостаточно развита культура отдыха, где бы особый акцент делался на его активные формы [1, с. 158].

Потенциал досуга как средства формирования и укрепления здоровья молодого человека, с одной стороны, и все ухудшающее состояние здоровья учащейся и студенческой молодежи, с другой, определили необходимость исследования проблемы организации и проведения свободного времени студентами высших учебных заведений и использовании досуговой деятельности в формировании основ здорового образа жизни.

Разработкой проблемы досуговой деятельности и активного отдыха человека занимаются представители различных сфер науки. Философы рассматривают досуг как свободную, «самоценную деятельность» и подчеркивают, что основой досуга является социальная и духовная активность личности, которая характеризуется особой жизненной позицией, ориентированной на неформальное, свободное притягательное общение и удовлетворение спонтанных интересов, а, следовательно, является первым опытом социального самоутверждения человека (Л.П. Буева, В.Д. Патрушев, Г.Н. Филонов). Социологи отмечают значимость досуга для усвоения социальных норм и правил внутренней свободы, данной природными и приобретенными дарованиями, и внешней свободой, данной обществом (Б.А. Грушин, Б.Г. Мосалев, З.А. Петрова, В.Н. Пименова). Представители медицины и психологии отмечают, что активный досуг, как естественное психо-физиологическое состояние, способствует выбросу психической энергии и психологической разгрузке, укреплению и сохранению как психического, так и физического здоровья (А.А. Дубровский, С.А. Касьбанова, А.А. Микулин).

Проведенное нами эмпирическое исследование, в котором приняли участие 108 студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, Полесского государственного университета, БГУФК, БГЭУ, БГМУ, показало, что студенты в течение дня могут посвятить досугу разное количество времени: 2,5 ч. (29%); 3,5 ч. (21%); 4 ч. (18%); более 5 ч. (22%). Из этого следует, что у большинства молодых людей времени на досуг не очень много. Мы предполагаем, что значительную часть времени студенты отводят не только учебной деятельности, но и трудовой, так как многие из них обучаются на платном отделении и доходов родителей едва хватает на то, чтобы заплатить за учебу. Вместе с тем, значительная часть респондентов ответила, что времени на досуг вполне достаточно (22%) или почти достаточно (36%). Кроме этого более половины испытуемых могут позволить себе потратить на досуг от 10 до 20 тыс. бел. руб.

Исходя из этого, нам важно было выяснить, насколько интересно проводят свое свободное время студенты. Анализ анкетирования показал, что интересно организуют досуг 37,5% молодых людей; скорее интересно, чем нет – 42%; скорее неинтересно – 16,5%; нет – 3%. Получается, что, даже имея определенный запас свободного времени, студенты не могут его организовать с пользой, в том числе, и для укрепления собственного здоровья. Из любимых занятий во время досуга студенты предпочитают хождение в гости (53%), посещение спортивных зрелищ (48%). Хотя просмотр спортивных состязаний еще не означает ведение здорового, активного образа жизни. Достаточно большое количество студентов указали, что свободное время используют на занятия в спортивных секциях (44%). Но это отмечали в своих ответах, как правило, студенты БГУФК и факуль-

тета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина. И занятия в спортивных секциях для них неотъемлемая часть обучения, спортивной карьеры и в будущем профессиональной деятельности. К сожалению, достаточно часто студенты других вузов и факультетов указывали на ничего неделание, пассивный отдых (19%).

В ходе исследования мы обратились к респондентам и с вопросом «Если Вы занимаетесь физкультурой и спортом, то в каких формах?». Результаты показали, что кроме занятий в спортивных секциях, студенты участвуют в соревнованиях (31%). Но это опять же молодые люди из числа тех, которые посещают спортивные секции. 26% респондентов ответили, что занимаются туризмом, альпинизмом, 13% – регулярно ходят на лыжах, катаются на коньках, совершают пешие прогулки и т. п. Исследование позволило установить интересный факт о том, что регулярно физической культурой и спортом в самых разных формах занимается значительно больше представителей студенческой молодежи женского пола, чем мужского (98% и 68% соответственно). Мы предполагаем, что это объясняется тем, что девушки, женщины в большей степени озабочены своей внешностью, чем мужчины, и в связи с этим ведут более здоровый образ жизни (в меньшей степени употребляют спиртные напитки, пристрастны к табакокурению, более рационально и сбалансировано питаются). Анкетирование также показало, что на протяжении периода обучения в вузе увеличивается количество представителей мужского пола, занимающихся физической культурой и спортом (46% и 63% соответственно на первом и пятом курсах). Это позволяет нам предполагать об эффективности физкультурно-оздоровительной работы в вузе.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать о том, что независимо от основного вида деятельности (учебной, трудовой и др.) в сознании молодежи понятие «досуг» во многом связано с рекреационной деятельностью, отдыхом и развлечением, не требующими познавательной активности, предложения каких-либо усилий, в том числе физических. Мотивом посещения клуба или кружка в первую очередь является возможность встречи с друзьями, а стремление узнать что-то новое, физкультурно-оздоровительная деятельность зачастую отодвинуты на второй план. Поэтому в обеспечении общественного досуга необходим профессиональный подход, а это в свою очередь требует повышения качественного уровня подготовки кадров для этой сферы духовной жизни молодежи.

Список использованных источников

1. Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности : тез. докл. респ. науч.-практ. конф., Минск, 27 мая 2009 г. / М-во внутрен. дел Респ. Беларусь, Акад. МВД. – Минск : Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – 183 с.