

Приобщение к здоровому образу жизни, укрепление здоровья студенческой молодежи необходимо рассматривать как главную задачу воспитательного процесса в вузе. Формирование здорового образа жизни – это деятельность, направленная на сохранение, улучшение здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития различных сторон и аспектов гармоничного развития личности. Занятия физическими упражнениями – тот «золотой ключик», который открывает студенческой молодежи дверь к здоровью, здоровому образу жизни и ведет к преодолению недугов и вредных привычек.

Лабораторией социологических исследований с участием кафедры физического воспитания и спорта БГСХА в октябре 2008 года был проведен опрос студентов по анкете «Здоровый образ жизни студентов» в целях изучения отношения студентов аграрных вузов к здоровому образу жизни. Всего было опрошено 1414 студентов 2-4 курсов, в том числе: в БГСХА – 609, БГАТУ – 351, ВГАВМ – 245, ГАУ – 209.

В этом исследовании исходили из того, что в последние годы проблема здорового образа жизни из разряда декларируемых общественных проблем белорусского общества рассматривается сегодня как составляющая человеческого капитала, как важнейший ресурс общества и индикатор его устойчивого развития, что отражено в законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте».[1]

Анализ данных о состоянии здоровья и уровня знаний и навыков здорового образа жизни студентов позволяет более конкретно определить цели и задачи воспитательного процесса в этом направлении.

Именно в этом контексте в исследовании выяснилось отношение студентов к занятиям физическими упражнениями. Анализ ответов показал, что ежедневно занимаются утренней гигиенической гимнастикой по всем вузам 5,6% респондентов, от случая к случаю – 38,3% и не занимаются – 54,8%.

В анкете студентам был предложен вопрос – «Оцените состояние своего здоровья в целом». Так, по всему массиву 16,4% респондентов охарактеризовали его как отличное, хорошее – 53,6%, удовлетворительное – 27,7%, плохое – 2,3%.

Студенческий период – сложный этап в жизни человека, требующий успешной адаптации к новым условиям учебы и быта.

Одно дело оценить состояние своего здоровья, другое – поддерживать его на должном уровне. Анкетный опрос показал, что 67,3% респондентов по всему массиву придерживаются здорового образа жизни, 22,7% – пока нет, но собираются сделать это в ближайшее время, 9,2% ответили, что не придерживаются.

Представления студентов о здоровом образе жизни проявляется в следующих показателях: отказ от курения (83,3%); отказ от употребления наркотиков (81,1%); отказ от употребления алкоголя (72,7%). В то же время респонденты к неблагоприятным элементам здорового образа жизни относят «соблюдение правил гигиены и одежды» (68,6%), «рационально сбалансированный режим труда, отдыха и сна» (53,7%) Как видим, студенты правильно представляют здоровый образ жизни.

В проведенном социологическом исследовании изучалась мотивация занятий физической культурой. Для ее выявления респондентам был задан вопрос, в котором допускался выбор пяти вариантов: «Какими мотивами вы руководствуетесь, занимаясь физической культурой и спортом?». Мотивы студентов, которые полагают, что придерживаются здорового образа жизни следующие: улучшить телосложение, фигуру – 75,6%; укрепление здоровья – 72,9%, всесторонне физически себя развить – 38,1%; повысить жизненный тонус – 32,3%; закалить волю, характер – 26,4%.

Немаловажное значение для поддержания здоровья и дееспособности организма молодых людей на должном уровне играет сбалансированное питание. Выявлено, что 35,1% респондентов принимают пищу лишь два раза в день. Такая ситуация настораживает и должна заставить самих студентов серьезно задуматься о возможных последствиях для своего здоровья. Не случайно, что 11,4% опрошенных констатировали о частом обращении к врачу по поводу заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, на основании конкретных социологических исследований можно сформулировать следующие выводы:

1. Двигательная активность в виде занятий физическим воспитанием и секционных занятий еще не стала жизненно необходимой потребностью студенческой молодежи аграрных вузов, что требует усиления работы в этом направлении.
2. Респонденты понимают суть здорового образа жизни и основные составляющие элементы: отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики), рациональное питание, сбалансированный режим труда. Отдыха и сна, соблюдение правил личной гигиены.
3. У большинства студентов преобладает позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом как одного из основных факторов формирования здорового образа жизни.

Литература:

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – Минск, 2003. – № 135. – С. 18–28.