

Сегодня здоровье рассматривается как составляющая человеческого капитала, как важнейший ресурс общества и индикатор его устойчивого развития, что отражено и в Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». В нем рассмотрены различные аспекты физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на предприятиях, в организациях, учреждениях образования и по месту жительства граждан. От того, насколько широко различные слои населения культивируют здоровый образ жизни (ЗОЖ), во многом зависят работоспособность, физическая и умственная активность, продолжительность жизни людей, демографическая ситуация в стране.

Здоровый образ жизни – это индивидуально и общественно значимый феномен, способствующий продуктивному выполнению человеком позитивных социальных ролей. Понятие ЗОЖ выражает осознанную оптимизацию работоспособности индивида в процессе труда и отдыха, в том числе, через занятия физическими упражнениями и спортом, а также – соблюдение санитарно-гигиенических норм и оптимального питания, борьбу с вредными привычками и аморальными явлениями и т.п.

Формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи, как отмечается в «Основных направлениях организации идеологической и воспитательной работы в высших учебных заведениях в 2008/2009 учебном году», должно быть направлено на закрепление комплекса оптимальных навыков и умений, приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях, профилактику вредных зависимостей, разумную организацию учебного, научного, общественно полезного труда, оздоровительного отдыха студентов.

Для выяснения реальной ситуации с культивированием здорового образа жизни в студенческой среде рекомендовано шире использовать механизм социологического мониторинга физического здоровья студентов, результаты которого должны обеспечивать разработку эффективных целевых программ, проведение мероприятий, направленных на повышение физического здоровья, оздоровление студенческой молодежи.

В этом ракурсе и следует рассматривать проведенное социологическое исследование, проведенное в аграрных вузах, в ходе которого выяснялось отношение студентов к здоровому образу жизни в целом и к конкретным формам его поддержания. Всего было опрошено 1414 студентов 2–4 курсов.

Согласно полученным данным, 67,3% из них придерживаются ЗОЖ, 22,7% – пока нет, но собираются сделать это в ближайшее время, 9,2% – не придерживаются. Среди тех, кто придерживается ЗОЖ, 29,6% делают это с дошкольного возраста, 33,6% – со школьной скамьи, 1,7% – с поступления в ССУЗ, 12,9% – с поступления в ВУЗ. Результаты исследования также показали, что подавляющее большинство студентов обладает отличным или хорошим здоровьем (70%), а 27,7% считают его удовлетворительным. Вместе с тем есть студенты с плохим состоянием здоровья (2,2%).

Студенты-аграрники адекватно понимают суть здорового образа жизни и основные его компоненты: отказ от вредных привычек (табакокурение, наркотики, алкоголь); соблюдение правил гигиены тела и одежды; рациональное питание; безопасный секс; сбалансированный режим труда, отдыха и сна; регулярный медицинский контроль. Они понимают, в чем проявляется игнорирование ЗОЖ. Сюда ими отнесены: несоблюдение режима труда и отдыха (37,8%); табакокурение (34,2%); злоупотребление алкоголем (23,8%); сидячий лежачий образ жизни (23,5%); переедание, ожирение (20,8%) и др.

Личное побуждение является у студентов-аграрников базовым мотивом, определившим их приверженность к ЗОЖу (75,8%). Пример родителей, родственников почти для каждого третьего стал сильным побудительным толчком к следованию здоровому образу жизни (29,8%). Существенную роль в этом сыграли пример друзей (16,7%) и советы врачей (15,1%).

Ответы опрошенных показали, что у большинства из них преобладает позитивное отношение к занятиям физкультурой и спортом. В тоже время регулярность самостоятельных занятий физическими упражнениями в утренние часы и вечернее время различна. Так, утром занимаются – 42,5%, вечером – 61,9%. Причем ежедневно делают это 7,8% и 9,5% опрошенных, соответственно.

В ходе опроса у респондентов выяснялось, каких основных положительных результатов они достигли, занимаясь физической культурой и спортом. Так, 51,2% из них заявили, что они улучшили телосложение, фигуру; 49,9% – укрепили здоровье; 32,6% – всесторонне физически себя развили; 24,3% – повысили жизненный тонус; 22,7% – закалили характер и волю; 22,2% – стали сильными, выносливыми, повысили работоспособность.

Социологическое исследование выявило, что студенты хорошо понимают роль соблюдения санитарно-гигиенических правил и норм для ЗОЖ и серьезно относятся к поддержанию личной гигиены (ежедневное умывание, чистка зубов, регулярное принятие душа, ванны, посещение бани и др.) и санитарного состояния помещений, в которых они проживают (проветривание комнаты, вынос мусора, уборка).

Немаловажное значение для поддержания здоровья и дееспособности организма молодых людей на должном уровне играет сбалансированное полноценное питание. Результаты анкетного опроса свидетельствуют, что респонденты не всегда имеют возможность регулярно, качественно и сбалансировано питаться. Большинство из них готовят пищу самостоятельно в общежитии или на квартире, где проживают. Что же касается качества и ассортимента еды в вузовских буфетах и столовых, то они не всегда устраивают студентов. При этом более тре-

ти респондентов (37,1%) питаются, по их собственному заявлению, как придется, т.е. нерегулярно, 35,1% – два раза в день, а 15,5% – питаются три раза. Некачественное питание ведет к ухудшению их здоровья, выражающемуся в заболеваниях желудочно-кишечного тракта (11,4% опрошенных подвержены им).

Подавляющее большинство студентов-аграрников считают, что соблюдение здорового образа жизни позволит им добиться успехов в будущей профессиональной деятельности, а также сделать успешную карьеру. Таково мнение на этот счет 80,1% опрошенных.

Проведенный социологический опрос также показал, что для формирования устойчивой установки на ЗОЖ обучающимся не хватает информированности о культуре здоровья и проводимых мероприятиях и акциях – как в республиканском масштабе, так и на местном уровне. Поэтому неслучайно, что количество студентов, участвующих в таких мероприятиях, сравнительно невелико.