

Э.А. Моисейчик

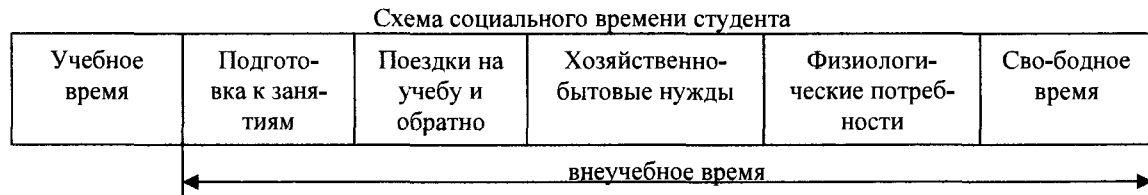
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, box@brsu.brest.by

Необходимость разработки и реализации исследовательского проекта связана прежде всего с особенностями развития нашего общества, его реформированием, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры, рациональным использованием свободного времени, развитием высшей школы и ее основной составляющей – студенческой молодежи.

Цель исследования – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

Время наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфические формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Социальное время студента можно представить следующим образом:



Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6 – 7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8 – 9 часов у 47,1% (юноши – 32,7% и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

Из числа опрошенных тратят время на передвижение к месту учебы и обратно домой от получаса до одного часа 82,5% (юноши – 78,1% и девушки – 89,0%), более 1,5 часа – 15,0% респондентов и свыше 2 часов – 2,6%.

Важным для студентов является вопрос питания. На вопрос «Где вы обедаете?» опрошенные студенты отвечали следующим образом: в студенческой столовой – 22,9%, в буфете, баре – 8,5% и по 1% обедают в столовой городского типа, а также берут обед с собой. Вызывают озабоченность ответы 31,4% опрошенных студентов (22,7% юношей и 36,2% девушек), которые не обедают в силу различных причин. Обеспокоенность вызывает рацион питания студентов.

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7% (юноши – 33,6% и девушки – 32,1%), удовлетворительное у 47,1% (юноши – 48,2% и девушки – 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20% студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23% опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1% – до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7% респондентов.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значи-

тельно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры.

4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.

5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем.

6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.