

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

О. И. Гутько, В. Я. Борисов

*УО «Минский государственный лингвистический университет»,  
Минск, Республика Беларусь  
olga-gudko@rambler.ru*

По результатам социологического исследования в статье дается анализ отношения студенток специального учебного отделения к ведению здорового образа жизни.

According to the results of the sociological research the article runs about the analysis of the attitude of special educational department students to healthy way of life.

**Ключевые слова:** студенты; специальное учебное отделение; здоровый образ жизни.

**Keywords:** students; special educational department; healthy way of life.

Сохранение здоровья студенческой молодежи является наиглавнейшей задачей государственной политики и оздоровления нации в области физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Студенты одна из самых уязвимых и наименее социально защищенная группа населения, которая характеризуется специфическими условиями быта и учебы. Современный образовательный процесс высшей школы и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам организма. Так, как именно в этот период студенты испытывают воздействие целого комплекса факторов, оказывающих отрицательное влияние на состояние здоровья, это стрессовые ситуации, связанные с успеваемостью, материальные трудности и как следствие необходимость совмещать учебу с работой, нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия [2, 3]. В связи с этим здоровый образ жизни (ЗОЖ) является актуальным и приоритетным направлением, наиболее действенным способом укрепления и сохранения здоровья и подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи [1].

Нами проведено исследование по изучению отношения студенток специального учебного отделения к здоровому образу жизни. В социологическом исследовании участвовало 76 студенток специального учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта МГЛУ I–II курсов всех факультетов.

По оценке здорового образа жизни использовалась анкета, внедренная на кафедре физического воспитания и спорта профессором Р. И. Купчиновым. Анкета состояла из четырех блоков:

- 1 блок – отношение студенток к ЗОЖ.
- 2 блок – оценка ведения студентками ЗОЖ.
- 3 блок – оценка самочувствия студенток.
- 4 блок – мотивация ведения студентками ЗОЖ.

Каждый блок включает 10 вопросов и 5 вариантов ответов. Мы решили осветить наиболее значимые и интересные, на наш взгляд, вопросы и ответы.

В 1 блоке на вопрос: «Что является наиболее важным для сохранения и укрепления здоровья человека?» – преимущественным оказались ответы – отказ от вредных привычек – 22 человека (28 %), регулярные занятия физической культурой – 26 человек (34 %).

По отношению к здоровому образу жизни подавляющее большинство студенток 33 человека (43 %) – выразили положительное мнение. О положительном влиянии ЗОЖ на здоровье человека утвердительно высказалось 62 человека (81 %).

35 человек (46 %) выразило мнение о том, что занятия по физической культуре помогают учебе. Улучшают здоровье, по мнению 51 %, а это 39 человек, занятия физической культурой.

На взгляд анкетированных, 50 человек (65 %), основными разрушителями здоровья являются пагубные привычки (курение, алкоголь, наркотики, лекарства).

Здоровый образ жизни для многих студенток (64 человека, 84 %) – это, прежде всего, здоровье.

42 % опрошиваемых (32 человека) предпочитают для улучшения здоровья активный отдых – прогулки на улице, занятия физическими упражнениями и т. п.

Теоретическими знаниями о ЗОЖ иногда обогащают себя – 59 % (45 человек). Желание по возможности вести ЗОЖ выразили – 54 % (41 человек).

Во втором блоке, оценивая ведение ЗОЖ, анкетированные заявили, что двигательный режим в неделю от 4 до 6 часов составляет у 42 % (32 человека).

Характеризуя питание большинство, а это 45 % (34 человека), ответило, что питание у них разнообразное.

Не соблюдают режим труда и отдыха, а именно 2 часа учебного труда и 30 мин отдыха – 51 % (39) человек.

У 23 человек (30 %) продолжительность сна в среднем составляет 6 часов, а у 24 человек (31 %) – 7–7,5 часов.

Гигиенические нормы и требования при занятиях физической культурой (надевают специальную форму и после занятий принимают душ) соблюдают почти всегда – 22 человека (29 %), постоянно – 42 человека (55 %).

К сожалению, необходимо отметить, что закаливанием наши студентки не увлекаются. Нет, ответили – 63 % (48 человек).

Иногда занимаются самостоятельно физической культурой 60 % (46 человек).

Для нас это важно, поскольку на старших курсах одно занятие в неделю проводится организовано под руководством преподавателя, а второе самостоятельно. В связи с этим необходимо продумывать систему мотивации здорового образа жизни с целью привития студенткам знаний, умений, навыков для проведения самостоятельных занятий.

Вопросы 4 блока помогли нам разобраться в существующей проблеме. Основным мотивом для ведения ЗОЖ, как отметили студентки, является: фи-

зическое развитие и здоровье – 37 % (28 человек), психическое состояние здоровья, состояние душевного комфорта – 27 % (21 человек).

Мешают же студенткам вести здоровый образ жизни неимение силы воли организовать себя – 62 человека (81 %).

Справедливо на наш взгляд студентки ответили на вопрос: «Кто должен заботиться о состоянии здоровья» – сам человек – 97 % (74 человека).

Основным мотивом для занятий физической культурой для студенток является красивое телосложение (фигура) – 48 % (37 человек), хорошая физическая и функциональная подготовленность – 28 % (22 человека), улучшение состояния здоровья – 20 % (15 человек).

По мнению анкетированных на положительное отношение к ЗОЖ влияют: родители, близкие – 27 % (21 человек), средства массовой информации – 27 % (21 человек), преподаватель по физической культуре – 19 % (15 человек).

В наибольшей степени на формирование положительного отношения студенток к ЗОЖ является личная заинтересованность – 85 % (65 человек).

В 3 блоке вопросов об оценке самочувствия удовлетворительным состояние своего здоровья признали – 50 % (38 человек), а хорошим – 39 % (30 человек).

В вопросе: «Чувствуете ли вы усталость после учебного дня?» – ответы распределились в две группы: почти всегда – 34 % (26 человек) и иногда – 41 % (31 человек).

47 % (36 человек) студенток ответили, что их беспокоят головные боли и – 34 % (26 человек) ответили, что боли органов и систем организма не беспокоят.

Удовлетворительным уровень своей физической подготовленности признали – 52 % (40 человек), 22 % (17 человек) – плохим, 17 % (13 человек) – хорошим.

Вызывает серьезную обеспокоенность ответ студенток на вопрос: «Считаете ли Вы, что за время учебы в вузе у Вас ухудшились общая работоспособность, память, зрение, слух, все в порядке?» – на который студентки ответили – 42 % (32 человека) – зрение и – 52 % (40 человек) ответили, что у них все в порядке.

На вопрос: «Получаете ли Вы удовольствие от занятий по физической культуре» – студентки ответили следующим образом: иногда – 30 % (23 человека), часто – 45 % (34 человека) и всегда – 17 % (13 человек).

По результатам обработки анкеты видно следующее, студентки специального учебного отделения понимают, что для сохранения здоровья необходимо отказаться от всех вредных привычек, регулярно заниматься физической культурой, соблюдать гигиенические нормы и требования, правильно питаться.

Таким образом, анализируя полученные данные, можно сделать следующие выводы:

1. Основной формой воспитания и приобщения к ценностям здорового образа жизни студенток являются занятия по физической культуре, которые способствуют восстановлению всего организма, как целостной социально-биологической системы.

2. Формировать положительное отношение данной категории студенток к ведению здорового образа жизни через групповые и индивидуальные беседы, приучая их к физическому самовоспитанию.

3. Создавая мотивацию ведения здорового образа жизни необходимо информировать студенток по вопросам рационального использования средств и методов физической культуры в целях профилактики конкретного заболевания и оздоровления организма в целом.

4. Для ведения студентками здорового образа жизни наиболее актуальным является разработка и внедрение в учебный процесс по физической культуре оздоровительно-профилактических программ для конкретных нозологических форм, состоящих из теоретического и практического разделов, для проведения организованных и самостоятельных занятий.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Вайнер Э. Н.* Валеология : учебник для вузов. М. : Флинта: Наука, 2001. 416 с.

2. *Павлов В. И.* Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. [Электронный ресурс] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 3 (73), 22 апреля 2011. С. 154–158. Режим доступа: [http:// research-journal.org.u-studencheskoj-molodezhi-v...](http://research-journal.org.u-studencheskoj-molodezhi-v...) Дата доступа: 17.05. 2018.

3. *Переселкова З. Ю.* Особенности формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи в пространстве вуза. [Электронный ресурс] // Социологические науки. Выпуск № 7 (49). Ч. 1. С. 93–95. Режим доступа: [http:// bmsi.ru /](http://bmsi.ru/) Документ 494e2953-f97a-4276-8dcf...Дата доступа: 17.05. 2018.