

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НАШЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

HEALTHY LIFESTYLE AND OUR FREE TIME

М. П. Булавко, В. В. Садовникова

M. P. BULAVKO, V. V. SADOVNIKOVA

Белорусский государственный университет

Минск, Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Belarus

e-mail: makcum20042301@gmail, sadovnikova@tut.by

Наша работа основана на результатах исследования, посвященного изучению отношения студенческой молодежи Белорусского государственного университета (далее – БГУ) к здоровому образу жизни. Общее количество опрошенных составляет 160 человек (84 юношей и 76 девушек). В качестве экспертов выступили студенты механико-математического факультета (далее – ММФ) БГУ, проживающие в общежитии № 7.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, свободное время, социальное поведение.

Our work is based on the results of a survey on the attitudes of the students of Belarusian State University (then - BSU) towards healthy lifestyles. The total number of respondents is 160 people (84 boys and 76 girls). The students of the Faculty of Mechanics and Mathematics (hereinafter referred to as MSF) of BSU, who live in dormitory No. 7, acted as experts.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture and sports, free time, social behavior.

Особую значимость на современном этапе имеет проблема здоровья и ведение здорового образа жизни студенческой молодежи. Значимость формирования здорового образа жизни студентов объясняется тем, что от физического и психического здоровья студентов зависит социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны внести свой вклад в развитие своей страны [1, с.30].

Цель нашего исследования – получить представление о влиянии содержания, способов и форм организации свободного времени студентов на формирование здорового образа жизни.

Задачи:

1. дать оценку ценностного отношения студентов к своему свободному времени и своему здоровью;

2. получить представление о том, как студенты проводят свое свободное время;
3. выявить приоритетные увлечения студентов и их влияние на здоровье.

Образ жизни современных студентов стремительно меняется. В отношении здоровья они находятся в группе риска. Именно на них рассчитана реклама быстрого питания, легальных психоактивных веществ, новых средств коммуникации [4, с.99].

Рассмотрим, на что тратят свое свободное время студенты ММФ БГУ. Безусловно, своё свободное время студенты организуют по своим возможностям, связанным с возрастом, физическим самочувствием, уровнем культуры и материальными средствами.

На *Рисунке 1* представлены данные опроса, показывающие наиболее типичный отдых в будничной жизни студентов.



Рисунок 1. Отдых студентов (%)

Из диаграммы видно, что свое свободное время студенты используют для пассивного отдыха и развлечений. Лидируют категории «общение», «социальные сети, мессенджеры» и «слушание музыки», 9,4 % элементарно «отсыпаются». Спорт и физическая активность находятся в «золотой» середине. Можно порадоваться, что «бездельничают» только 1,3 % студентов.

Безрадостная картина наблюдается в регулярном использовании студентами свободного времени для занятий физической культурой и спортом и формирования здорового образа жизни. В свободное время зани-

маются физкультурой и спортом 11,8 %, что составляет 19 опрошенных. Из них только 2 человека делают это ежедневно, 6 человек – 2–3 раза в неделю, 7 человек – 2–3 раза в месяц и 4 человека занимаются от случая к случаю. Не радуют и результаты опроса о частоте занятий утренней зарядкой. Ежедневно занимаются утренней зарядкой 5 % респондентов, 2–3 раза в неделю – 3,6 %, 2–3 раза в месяц – 8 %, от случая к случаю – 16,3 % и не занимаются вообще утренней зарядкой 67,1 %. Мы видим, что значительная доля студентов занимается физкультурой и спортом от случая к случаю.

Нерегулярные занятия физкультурой мало что дают для поддержания и укрепления физического здоровья человека. Для этого нужно заниматься физкультурой несколько раз в неделю [3, с.39].

Если руководствоваться этим принципом, то реальная доля студентов-респондентов, занимающихся утренней гимнастикой, составляет 8,6 %, физической культурой и спортом – 5 %.

Слабую вовлеченность студентов в организованную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу также отражают показатели их реального участия в спортивных мероприятиях. Так, 87,5 % опрошенных указали, что в БГУ практикуются спортивные мероприятия (спартакиады, спортивные игры и др.), и только каждый четвертый из этой группы заявил, что принимает в них участие. Понимают важность физической активности для здоровья, но по объективным и субъективным причинам не меняют образ жизни в сторону увеличения движения, улучшения качества своего здоровья 82,5 % студентов.

Распределение ответов на вопрос «что мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?», представлено на *Рисунке 2*.

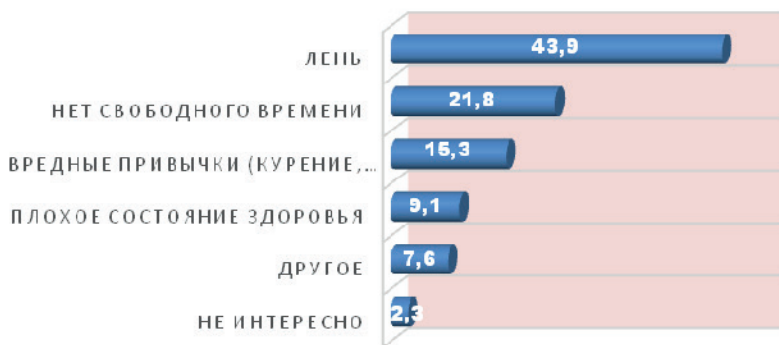


Рисунок 2. Причины, мешающие заниматься физкультурой и спортом (%)

Большинство опрошенных студентов отметили, что основной причиной их физической пассивности являются лень и недостаток свободного времени. Ссылку на лень, как и отсутствие желания и интереса, можно отнести к фактору недостатка общей культуры. Следует особо обратить внимание на тот факт, что молодые люди особенно часто мотивируют отказ от занятий физкультурой именно этой причиной

Исследование показало значительную распространенность вредных привычек среди студентов, что оказывает негативное влияние на состояние здоровья. В той или иной мере курят 58 % студентов и 46 % студенток, а употребляют алкоголь, энергетические напитки соответственно 76 % и 64 %.

На вопрос: «Почему вы курите, употребляете спиртные и энергетические напитки?» – типичными ответами являются «по привычке» и «это успокаивает, доставляет удовольствие». Вместе с тем 34 % опрошенных отмечают такую причину приверженности к вредным привычкам, как недостаток воли, 46 % заявляют, что «это украшает отдых и помогает скоротать время», а 20 % вообще говорят, что «без этого просто невозможно жить». Другими словами, вредные привычки глубоко укоренились в образе жизни студентов, предоставляя им «легкие» способы снятия нервного напряжения, заменяя при этом рационально организованный отдых.

Однако нельзя говорить, что молодежь противостоит здоровому образу жизни. Напротив, в последние годы занятия спортом и правильное питание приобретает популярность. Стало «модно» ходить в спортивный зал, на секции, а также соблюдать диету. То и дело можно встретить группу студентов, считающих, что поддержание мышц в тонусе – залог успеха. Однако вредные привычки все же остаются огромной проблемой: наряду со спортом, представитель молодежи зачастую может курить, употреблять алкоголь или легкие наркотики [5, с. 88].

Анализируя результаты нашего опроса, можно увидеть, что культурное проведение досуга, духовное развитие, пребывание на свежем воздухе, природе, т.е. все, что составляет исходные положения здорового образа жизни, остаются не востребованными в повседневной жизни основной массой студенческой молодежи. Ключевым препятствием этому, по мнению опрошенных, является большая нагрузка на учебе.

Однако возможности для полноценного отдыха не в полной мере реализуются студентами и в каникулярное время.

Отсутствие свободного времени, большая загруженность на учебе являются основными помехами не только для занятий физкультурой и спортом студентов, но и в целом ведения ими здорового образа жизни.

Этот фактор, к сожалению, присущ всем социально-демографическим группам экономически активного населения нашей страны [2, с. 6].

Таким образом, результаты исследования показывают, что в последнее время среди студенческой молодежи расширяются возможности заполнения досуга, происходят качественные сдвиги по отношению к свободному времени, его ценности как таковой. Однако для основной массы студентов потенциальные возможности досуга нередко остаются неиспользованными из-за неумения организовать свой отдых с пользой для здоровья и самосовершенствования. Молодые люди вместо занятий, способствующих их социокультурному росту, выбирают времяпрепровождение, тормозящее этот рост, активному приобщению к подлинным культурным ценностям, физической культуре и спорту, здоровому образу жизни предпочитают пассивные формы отдыха, не требующие от них интеллектуального напряжения и физического развития. В результате складывается образ жизни, который не отвечает критериям ни физического, ни духовного здоровья, не соответствует гармоническому развитию личности.

ЛИТЕРАТУРА.

1. *Антоненко, М. Н.* Формирование здорового образа жизни у студентов / М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьёва // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4, № 1. – С. 30 – 34.
2. *Здоровый образ жизни и мы: модульное обследование Белстата.* – Минск, 2018. – 17 с.
3. *Зыбуновская, Н. В.* Свободное время и досуг как условия формирования здорового образа жизни российского населения / Н. В. Зыбуновская, А. Н. Покида, Известия Саратовского университета. – 2011. – Т. 11, сер. Социология. Политология. Вып. 2 – С. 37 – 41.
4. *Семенкова, Т. Н.* Факторы «риска», влияющие на здоровье обучающихся в процессе обучения / Т. Н. Семенкова, Н. Э. Касаткина, Э. М. Казин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2011. – Вып. 2. – С. 98 – 106.
5. *Третьякова, Н. В.* Здоровьесберегающая деятельность в системе профессионального образования: основные направления и проблемы, Н. В. Третьякова // Здоровьесберегающее образование. – 2013. – № 6. – С. 85 – 90.