

## **РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ**

**Е. В. Володкович, Л. М. Ярчак**

(Международный университет МИТСО Гомельский ф-л, Гомельский  
государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь)

Представлены результаты анкетирования по изучению уровня информированности молодежи о здоровье, отношения к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни, изучена мотивация к занятиям физической культурой, выявлены существующие проблемы и представлены возможные пути решения.

Ухудшение здоровья населения разного возраста является серьезной проблемой последнего десятилетия. Негативная динамика здоровья студенческой молодежи вызывает большую тревогу, поскольку молодежь – это потенциал, которому в будущем предстоит решать важные задачи по развитию и преобразованию общества. Решение этой проблемы будет во многом зависеть от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Именно от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, к своему здоровью будут зависеть успехи высшей школы в области физического воспитания и спорта [1, 2, 3]. Учитывая вышеизложенное, в Международном университете МИТСО Гомельском ф-ле и УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 136 студентов 1–3 курсов.

Цель исследования – выяснить уровень информированности молодежи о здоровье, отношение к вопросам здоровья, навыкам здорового образа жизни, изучить мотивацию и отношение студентов к занятиям физической культурой.

Обработав анкетный материал у студентов – в возрасте 17–20 лет, были выявлены следующие данные:

Различными формами физической культуры, такими как посещение фитнес тренировок, тренажерного зала, плавательного бассейна, а также спортом, т.е. посещением спортивных секций по различным видам спорта занимаются только 16% студентов. Они тренируются от 3 до 6 часов в неделю, не считая занятий по физической культуре в вузе (группа «I»). В группе, в которой не занимаются различными формами физической культуры и спортом, студенты выполняют физические упражнения только на занятиях физической культуры в вузе (группа «II»).

Практически все студенты группы «I» используют в своем образе жизни различные оздоровительные методики, такие как массаж, посещение сауны, закаливающие процедуры, аутотренинг, фитотерапия. И только 13% студентов группы «II» используют в своем образе жизни подобные оздоровительные методики.

Все студенты группы «I» сдают контрольные нормативы на занятиях по физической культуре на оценку «отлично» и «хорошо». И только 34% студентов группы «II» ответили, что сдают контрольные нормативы не ниже отметки «удовлетворительно».

38% студентов группы «I» болеют острыми респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 48% – два раза и 14% студентов не болеют. У студентов группы «II» 37% болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 53% – два раза, 4% – три раза, 3% – четыре раза и 3% студентов не болеют.

Все студенты группы «I» предпочитают физически активные виды отдыха и физическую рекреацию. 80% студентов группы «II» предпочтение отдают физически пассивным видам отдыха: компьютер, просмотр фильмов и телепередач, сон, прослушивание музыки.

По мнению многих специалистов, основными факторами риска, влияющими на здоровье человека, являются нерациональное питание, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков) [1, 3].

Наше исследование выявило, что питание студентов обеих групп примерно одинаково и составляет в основном колбасные изделия, бутерброды, пицца, чипсы, роллы, мучные изделия, супы быстрого приготовления, макароны и запивается это лимонадом, кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Следует отметить, что большинство студентов стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень, пищу домашнего приготовления, кисломолочные продукты.

Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 66% студентов примерно одинаково в обеих группах. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво. Из безалкогольной продукции — энергетики различных видов.

Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить. Данные, полученные исследователями, свидетельствуют о том, что чем раньше человек начинает курить, тем больше вероятность развития у него таких опасных для жизни заболеваний, как хронический бронхит, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания, рак легкого. Анализ ответов респондентов показал: не курят – 32% юношей и 81% девушек. Следует указать, что в группе «I» курящих не оказалось.

Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают «занятия физической культурой или спортом» – 64%; «правильное и сбалансированное питание в режиме дня» – 21%; «отсутствие вредных привычек» – 15% студентов.

Отдельные авторы [1, 2, 3] отмечают, что от начального к выпускному курсу наблюдается прогрессирующая тенденция отдельных заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций нервной системы, ухудшение зрения. Численность студентов за годы учебы с отклонениями в состоянии здоровья значительно возрастает. В этой связи участникам опроса было предложено оценить изменения в состоянии здоровья за последние 1-2 года. 38% студентов указали на вариант ответа «состояние здоровья заметно ухудшилось», при этом самыми распространенными симптомами ухудшения являются: «миопия», «гастрит», «утомление». 50% предпочли вариант «значительных изменений в состоянии здоровья не произошло». 12% – выбрали ответ «состояние здоровья заметно улучшилось».

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре 15% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 45% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 40%.

Нами выявлено, что удовлетворение от учебы в вузе получают только около 91% студентов группы «I» и около 71% студентов группы «II».

Проведенные нами результаты исследования позволили сделать вывод, что для большого числа студенческой молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность – одной из ведущих ценностей.

Необходимо пересмотреть работу по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Следует у студентов за время учебы сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности, повысить образованность студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного человека.

### **Список использованной литературы**

1. Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – № 5(89). – С. 8–10.
2. Изаак, С.И. Профессионально-трудовая ориентация студенческой молодежи / С.И. Изаак, Д.М. Пискова // Человеческий капитал. – 2016. – № 4(88). – С. 46–47.
3. Фильчаков, С.А. Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Advances in current natural sciences. – 2013. – № 10. – С. 192–193.