

Т.В. Мискевич

УРОВЕНЬ СФОРМИРОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вопрос о формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) и привлечении широких слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом все чаще становится предметом обсуждения на республи-

канских и Международных конференциях. Различные общественные институты задействованы в изучении и решении проблемных вопросов по формированию ЗОЖ среди молодого поколения. Большую профилактическую, агитационную и воспитательную работу проводят и в нашем вузе почти все структурные подразделения: здравпункт, кафедры, деканаты, отдел по воспитательной и идеологической работе, молодежные и профсоюзные организации.

С целью выявления эффективности применяемых комплексных мер и средств в формировании ЗОЖ, ценностного отношения будущих специалистов к своему здоровью мы разработали комбинированную по форме анкету, содержащую 17 вопросов (преимущественно с вариантами ответов). Исследование проводилось на факультете педагогики и психологии детства Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова. В анкетировании приняли участие 252 студентки трех курсов дневного отделения, из них 1-й курс – 80, 2-й курс – 99, 3-й курс – 73. Анкеты с вопросами заполнялись анонимно, поэтому результаты, полученные в конечном счете, можно считать объективными и определяющими мотивационное отношение к здоровому образу жизни и физической культуре.

Ни для кого не секрет, что «азы» ЗОЖ молодые люди получают в семье, затем в дошкольном учреждении, школе и, наконец, вузе. Нас заинтересовало, как в семьях принято проводить свободное время. Исследование показало, что только 4,7% (от общего числа опрошенных) предпочитают заниматься физкультурой и спортом; кино и театры посещают 26% (66 семей); отдыхать на природу с родителями ездят 69%, и 30% студенток указали, что в семье принято отдыхать лежа на диване, читая или просматривая телепередачи. То есть, третья часть семей респондентов ведет пассивный образ жизни.

Печален тот факт, что у молодого поколения очень рано появляются вредные привычки. По некоторым данным, 12,5% школьников курят постоянно, причем родители смотрят на это снисходительно, выбирая «меньшее из зол». Радует то обстоятельство, что лишь 19 студенток (7,5%) отметили, что курят постоянно, а никогда не пробовали 23 (9%). Несмотря на то что 196 (77%) респондентов указали, что не курят, в семьях у них эту пагубную привычку имеют либо одни из родителей, либо брат или сестра. И только 36% от общего числа опрошенных живут в некурящих семьях.

Опаснейший враг здорового образа жизни – алкоголь, употребление которого несовместимо с занятиями физическими упражнениями. Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает негативное влияние на его социальную сущность. Результаты опроса показали, что регулярно употребляющих спиртные напитки студенток нет. 80 девушек (31,7%) ответили, что никогда не употребляли алкоголь, 100 (39,6%) – очень редко и 28,7% – только по праздникам. Однако на вопрос: «Как родители относятся к фак-

ту употребления вами алкоголя» – 16,3% ответили, что родителям безразлично, а 8% – что родителя поощряют.

На вопрос: «Что в вашем образе жизни наносит вред здоровью?» – 50 человек (20%) ответили: низкая двигательная активность, 65 (26%) указали на вредные привычки, 40 (16%) – на нехватку денег, 55 (22%) посоветовали на несоблюдение режима труда и отдыха, вредное воздействие окружающей среды, плохое питание и др. Лишь 16% всех опрошенных оценили свое здоровье как отличное.

Одной из важнейших составляющих ЗОЖ является двигательная активность. Современными исследованиями установлено, что оптимальный ее объем у студентов должен составлять минимум 12-14 часов в неделю. Но такой двигательный режим может быть достигнут только сочетанием обязательных занятий с дополнительными (самостоятельными, секционными и т.п.). 13,5% респондентов указали, что физкультурой и спортом не занимаются, но есть желание, 1 раз в неделю занимаются 20%, а 54% отдают предпочтение физкультуре и спорту 2 и более раз в неделю. Настораживает тот факт, что 10% опрошенных не занимаются и не желают заниматься физкультурой и спортом.

Кроме того, почти все студенты убеждены, что занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, развивают физические качества, снижают нервное напряжение, корректируют фигуру и т.д., и только 9 студенток, к сожалению, не видят необходимости в занятиях физкультурой.

Занимаются физическими упражнениями в свободное время самостоятельно 135 студенток 1–3 курсов (53,6%), в фитнес-клубах – 26 (10,3%), в спортивных секциях – 21 (8,3%). В то же время 125 респондентов (50%) сетуют на дефицит времени, 4% – на недостаточность знаний и около 31% – на отсутствие силы воли.

Анализируя полученные результаты опроса, можно отметить, что подавляющее большинство студентов занимаются и готовы заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни, но в силу отсутствия свободного времени, несобранности, желания общаться с друзьями, большой учебной нагрузки, отсутствия определенных знаний для самостоятельных занятий не имеют возможности восполнить этот пробел.

Надо сказать, что результаты опроса показали достаточно высокий уровень теоретической сформированности у студенток факультета педагогики и психологии детства ценностного отношения к ЗОЖ и ФК. Подкреплять эти знания практикой должны преподаватели физического воспитания, т.к. на протяжении 4 лет имеют возможность приобщать студентов к регулярным занятиям физкультурой и спортом, обязательному ведению ЗОЖ. Для этого необходимо искать, изучать передовой опыт, совершенствовать формы и методы работы со студентами, используя современные педагогические технологии.