

ВОПРОСЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

С. С. Кучур

(БГУКИ, Минск, Беларусь)

Приведен анализ результатов выборочного анкетирования студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств по вопросам ведения здорового образа жизни.

В соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды [1]. Базовым в данном определении является положение о мотивированном поведении человека.

Молодые люди, особенно студенты первого курса университета, ежедневно сталкиваются с проблемой постоянной нехватки времени. Было проведено выборочное анкетирование среди студентов первого курса Белорусского государственного университета культуры и искусств (БГУКИ). В исследовании приняли участие 83 студента. Более половины – 57,4% опрошенных студентов отмечают нехватку времени.

На вопрос «Ведете ли Вы ЗОЖ?» 30% девушек ответили «да», юноши – 38%; «хотелось бы, но не хватает на это времени» – 33% девушек и 50% юношей; «не ведут ЗОЖ» 37% девушек и 12% юношей. На вопрос «В Вашей семье придерживаются ЗОЖ?» 24% девушек и 38% юношей ответили утвердительно, 67% девушек и 50% юношей ответили «не знаю, наверное – нет», и 9% девушек и 12% юношей ответили «нет». Таким образом, основы мотивации к ведению ЗОЖ должны формироваться в семье с раннего возраста, особенно в школьные годы.

Вопросы мотивации студентов к ведению ЗОЖ в БГУКИ рассматриваются при изучении курса «Основы валеологии», интегрированной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности человека», в общетеоретическом лекционном курсе по физической культуре, а также на кураторских часах и в беседах со студентами.

К сожалению, у большинства студентов спорт стоит не на первом месте. Они отдают предпочтение не активному отдыху на свежем воздухе, занятиям на открытых спортивных площадках или просто в парках или скверах, а, по их мнению, более значимым вещам, например, посидеть в социальных сетях. У современного студента наблюдается нехватка физической активности, ведь очень много времени он проводит в аудиториях или дома, в общежитии, за компьютером.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом помимо физкультуры» 35% девушек и 37% юношей ответили «да», 47% девушек и 63% юношей ответили «хочу, но не могу, так как не хватает времени», 18% девушек нейтрально относятся к дополнительным занятиям спортом.

Молодые люди, особенно студенты первого курса, не умеют правильно распределить свое время, распланировать свой досуг и расставить приоритеты в делах. Если по какой-то причине студент не может ходить на занятия в спортивную секцию, то он может заниматься дома самостоятельно. Сегодня в интернете есть масса видео-уроков, где показывается и рассказывается, как делать то или иное упражнение. Надо просто уметь применить гаджеты в правильных целях, а также найти в себе силы.

В 2021 году в дополнение к существующей спортивной базе БГУ-КИ введен в эксплуатацию спортивно-культурный центр (СКЦ). Это позволило существенно повысить уровень занятий по физической культуре и расширить возможности студентов заниматься спортом. Функционируют специализированные спортивные залы:

- кардио зал, оборудованный современными кардио тренажерами;
- гимнастическо-игровой, где проводятся занятия по спортивной и художественной гимнастике, фитнесу, аэробике, шейпингу, футзалу, волейболу, стритболу;
- тренажерный зал, оборудованный современными силовыми тренажерами;
- большой спортивно-концертный зал, где проводятся занятия и соревнования по волейболу, футболу, баскетболу, гандболу.

Для дополнительных занятий физической культурой и спортом для студентов работают бесплатные секции настольного тенниса, атлетической гимнастики, волейбола, чирлидинга.

Расписание занятий по физической культуре составлено таким образом, что студенты каждый месяц занимаются в новом зале и за семестр проходят все четыре основных зала.

Следующей серьезной проблемой, с которой сталкиваются все студенты, проживающие в общежитии – это приготовление пищи. Исходя из анкетирования, на вопрос «Считаете ли Вы свой рацион питания и содержание рациона полезным?» получен самый популярный ответ среди девушек – «нет» (44%), юношей – 38%. Утвердительно ответили 24% девушек и 12% юношей. Затруднились с ответом 32% девушек и 50% юношей.

Анализ результатов анкетирования показал, что среднее значение индекса массы тела (индекса Кетле, кг/м²) составило у девушек 19,03, у юношей – 23,05, что соответствует норме.

Одним из постулатов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь в возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет [2]. Результаты нашего анкетирования показали, что 15% девушек и 12% юношей курят, 29% девушек и 38% юношей ответили, что курят иногда, 56% девушек и 50% юношей не курят. При этом был задан вопрос «Хотите ли Вы бросить курить?», 16% девушек и 50% юношей ответили, что хотят бросить, 56% девушек и 50% парней ответили «задумываюсь об этом» и 28% девушек ответило, что не хотят бросать курить.

В рамках республиканской информационно-образовательной акции по профилактике табакокурения как фактора риска онкологических заболеваний студенческим активом общежитий БГУКИ проведены акции «Мы не курим – присоединяйся». Цель акций – профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением, повышение уровня информированности студентов в отношении пагубных последствий потребления табака и воздействия табачного дыма, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний.

К вредным привычкам относится и употребление алкоголя. По проведенному анкетированию, на вопрос «Вы употребляете алкоголь?» 15% девушек и 12% парней ответили «да», 54% девушек и 61% юношей ответили «иногда» и 31% девушек и 27% парней ответили «нет».

Еще одним опасным увлечением является употребление наркотиков. Анкетирование показало, что 3% опрошенных пробовали наркотики из интереса.

Результаты проведенного анкетирования позволяют расставить акценты в воспитательной работе со студентами, в частности, по вопросам мотивации к ведению ЗОЖ.

Список использованной литературы

1. Здоровый образ жизни: доклад Секретариата. Всемирная организация здравоохранения. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/22403>.
2. Выбирай – курение или здоровье? / Министерство здравоохранения Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>.