

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И К НЕКОТОРЫМ ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ

С. Л. Володкович, Л. М. Ярчак
Гомельский государственный технический университет
имени П. О. Сухого, г. Гомель
stella_zet@mail.ru

***Аннотация.** В работе проведен анализ результатов социологического исследования по изучению отношения студентов Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого к занятиям физической культурой, а также к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни.*

***Abstract.** The work includes the analysis of the results of social study concerning the research of attitude to Physical Education studies as well as to some particular health problems and healthy lifestyle skills among the students of Gomel State Technical University named by P. O. Suhoy.*

Введение. Формирование и сохранение здоровья на всех этапах развития человека является стратегической задачей любого государства. Но, следует отметить, что здоровье человека на 52–55 % зависит от его образа жизни, на 20–25 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетики и лишь на 8–12 % – от уровня развития здравоохранения [2, 3].

Следует отметить, что студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал в ближайшие годы, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь. [1, 3,4].

На современном этапе успехи высшей школы в области физической культуры зависят от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физическому воспитанию как к учебной дисциплине, к своему здоровью. В связи с этим нами было проведено анонимное анкетирование 100 студентов девушек и юношей очного отделения Гомельского государственного технического университета имени П. О. Сухого.

Целью нашего исследования было выяснить уровень информированности молодежи о здоровье, отношении к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни. А также исследовать особенности отношения студентов к занятиям физической культурой, изучить мотивацию к занятиям физической культурой, определить место физического воспитания в будущей профессиональной деятельности.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации, метод опроса в форме анкетирования и интервьюирования, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В результате обработки анкетного материала у студентов – в возрасте 17–20 лет были выявлены следующие данные:

Различными формами физической культуры (оздоровительный бег, посещение плавательного бассейна, тренажерного зала и т. д.), а также спортом (посещение секций восточных единоборств, секций спортивных игр и т. д.) занимаются 20 % студентов.

В связи с этим фактом дальнейшее сравнение анкетного материала нами проводилось между двумя группами: I – те, кто занимается различными формами физической культуры и спорта и II – не занимающиеся различными формами физической культуры и спорта.

Таким образом, было выявлено, что в первой группе студенты тренируются от 4,5 до 6 часов в неделю, не считая занятий по физическому воспитанию в вузе. Во второй группе (не занимающиеся различными формами физической культуры и спорта) студенты выполняют физические упражнения только на занятиях физического воспитания в вузе.

80 % студентов I группы используют в своем образе жизни различные оздоровительные методики, такие как: массаж, посещение сауны, а также некоторые виды закаливания и аутотренинга. И только 10 % студентов II группы используют в своем образе жизни оздоровительные методики, такие как: посещение сауны, фитотерапия и релаксация по музыку.

90 % студентов I группы легко выполняют контрольные нормативы на занятиях по физическому воспитанию в вузе. И всего 10 % студентов II группы ответили, что они легко выполняют контрольные нормативы на занятиях по физическому воспитанию в вузе.

Хорошее и отличное самочувствие утром после пробуждения, как правило, во II группе у 10 % студентов, удовлетворительное у 40 % и остальные 50 % студентов имеют не удовлетворительное самочувствие.

Все студенты I группы заявили, что они, как правило, имеют хорошее и отличное самочувствие утром после пробуждения.

75 % студентов I группы болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 15 % два раза, 5 % три раза и 5 % студентов не болеют ОРЗ. У студентов II группы 25 % болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 40 % два раза, 15 % три раза, 15 % четыре раза и 5 % студентов не болеют ОРЗ.

90 % студентов I группы предпочитают физически активные виды отдыха и физическую рекреацию. 90 % студентов II группы отдают предпочтение физически пассивным видам отдыха (компьютер, посидеть в баре, посмотреть видеофильм и телевизор, сон, чтение книг, прослушивание музыкальных произведений).

Питание студентов обеих групп примерно одинаково и составляет в основном бутерброды, пицца, чипсы, мучные изделия, супы быстрого приготовления и запивается это лимонадом («Кока-кола», «Фанта» и т. д.), кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Отличие между питанием двух групп составляет то, что студентов I группы стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень и кисломолочные продукты.

Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 60 % студентов примерно одинаково в обеих группах. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво. Также студенты «по праздникам» употребляют вино и водку.

Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают:

- занятия физкультурой или спортом – 40 %;
- правильное питание – 36 %;
- отсутствие вредных привычек – 24 % студентов.

Основные причины невнимания, к собственному здоровью обучающиеся видят в нехватке времени, нехватке средств, единичные ответы – лень, отсутствие силы воли, неумение организовать режим дня.

Следует отметить, что стиль жизни как субъективная характеристика в значительной степени зависит от самого человека. Несмотря на то, что здоровье большинством студентов признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми. Существует противоречие между вербально декларируемой, осознаваемой ценностью здоровья и реальным поведением, направленным на его сохранение и укрепление.

Так 60 % из опрашиваемых студентов считают, что здоровье человека на 50 % зависит от его образа жизни. И в то же время 90 % отмечают у себя наличие таких вредных привычек как курение, употребление алкоголя, несоблюдение режима и правильного рациона питания.

Проведенные нами результаты исследования на основе анкетирования и педагогические наблюдения позволили сделать следующие **выводы**:

1. Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Такая работа должна осуществляться, в первую очередь, за счет практической вовлеченности студентов в спортивно-массовую деятельность. Это возможно, например, посредством ведения агитационной работы, нахождения форм занятий и соревнований, позволяющих каждому студенту попытаться реализовать собственные потребности в двигательной активности.

2. Необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями здорового образа жизни. Это позволит сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей профессиональной деятельности как средство поддержания высокой работоспособности.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом возможно только за счет повышения образованности студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Литература

1. Белкина, Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С.7–11.

2. Егорычев, А. О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Бендик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 53–56.

3. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

4. Фурманов, А. Г. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев // Мир спорта. – 2001. – № 3. – С. 52–55.