

Северенчук В. С., Барабанова А. А.

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Научные руководители: преп. Слабодчик П. П., преп. Хорошко С. А.

Кафедра физического воспитания и спорта

Гомельский государственный медицинский университет, г. Гомель

Актуальность. Популяризация здорового образа жизни является актуальной проблемой охраны здоровья нынешнего молодого поколения и всей нации в целом. В развитых странах мира отношение к своему здоровью имеет приоритетное значение и считается важным ресурсом.

Цель: изучить отношение студентов ГомГМУ к физической культуре, спорту, а также приверженности к здоровому образу жизни путем анкетирования.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, метод математической обработки полученных результатов анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено анкетирование студентов ГомГМУ. В анкетировании приняли участие 305 студентов 3 – 5 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов. Часть студентов оценили свое здоровье на “хорошо” - 73,4 %, неудовлетворенно - 20,3%, безразлично - 6,3% относятся к своему здоровью. Под здоровым образом жизни респонденты понимают: правильное питание (71,5%), активный отдых (10,3%), занятие спортом (68,4%), соблюдение режима труда и отдыха (74,3%), не употребление табачной и алкогольной продукции (45,2%). Студенты придерживаются здоровому образу жизни - 41,8%, не придерживаются - 11,9 %, стараются следовать здоровому образу жизни - 46,3%. На вопрос о занятии спортом в свободное время респонденты ответили: 17,1% – да, занимаюсь в спортивной секции; 58,7% – периодически посещаю спортзал; 24,2% – вообще не увлекаюсь спортом. Большинство студентов (75,8%) занимаются спортом в свободное время. Утреннюю зарядку делают ежедневно – 31,6% опрошенных, выполняют редко – 34%. Студенты отдают свое предпочтение активному отдыху – 61,9%. Респонденты придерживаются следующему режиму питания: 3 раза в день и более – 42,3%; 2 раза в день – 49,6%; менее 2-х раз в день и/или обхожусь перекусыванием – 8,1%. Отношение студентов к фастфуду: ем каждый день – 4,6%; более 2х раз в неделю – 33,9%; более 2х раз в месяц – 52,2; редко – 6,3%; отношение к фастфуду негативное – 3,0%. Респонденты выделяют на сон 6 - 8 часов - 62,4%; 8 часов - 18,9%; менее 6 часов – 18,7%. На вопрос об употреблении алкогольной или табачной продукции ответили: 68,1 % – иногда употребляют; 16,2% – не употребляют; 2,5 % – не пробовал; 13,2 % – да, систематически. Отношение студентов к занятиям по физической культуре: 63,8% студентов ответили “положительно”, 34,1% – “нейтрально”, 2,1 % – “отрицательно”. Респонденты предпочли: обязательные занятия под руководством преподавателя – 60,6%; самостоятельные занятия – 37%; высшему образовательному учреждению вообще не нужны занятия по физической культуре и спорту – 2,4%. Большинство студентов (63,8%) положительно относятся к занятиям по физической культуре. Студенты получают информацию о здоровом образе жизни: на учебных занятиях – 22,4%; из средств массовой информации – 43,1%; через интернет – 28,8%; из специальной литературы – 5,7%. Мешает придерживаться здорового образа жизни студентам: недостаток времени – 38,2%; материальные трудности – 40%; отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости – 21,8%.

Выводы. Отношение студентов к спорту, физкультуре и здоровому образу жизни положительное. Большинство опрошенных считают важным и нужным придерживаться здорового образа жизни, не злоупотребляют алкогольной или табачной продукцией, занимаются спортом в свободное время. Следует обратить внимание, что много студентов не соблюдают правильный режим питания, имеют пристрастие к фастфуду и спят меньше 6 часов. Из этого следует, что существует необходимость в совершенствовании деятельности по пропаганде и популяризации здорового образа жизни, в том числе, посредством интернета. Следует привлекать студентов к массовым спортивным мероприятиям, разъяснять принципы правильного режима труда и отдыха.