

Савко Э. И., Силич А. В., Калантай С. В., Подоляко Т. С.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек). Формирование здорового образа жизни обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (то есть, здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие в рамках попущенной Господом земной жизни. Формирование ЗОЖ в молодежной среде — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности молодых людей. Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий. Это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни.

Здоровый образ жизни — показатель, указывающий, как человек реализует окружающие его условия жизнедеятельности для своего здоровья. Компоненты здорового образа жизни: достаточная двигательная активность; закаливание; рациональное питание; соблюдение режима дня; личная гигиена; отказ от вредных привычек. Это, прежде всего культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем. Существенную роль в приобщении молодого человека к здоровому образу жизни, является мотивационное поведение, предусматривающее роль самого человека в укреплении здоровья и отказа от вредных привычек. Эффективность может быть достигнута только в том случае, если он сам будет ответственно относиться к своему здоровью и откажется от вредной

привычки. В процессе физического воспитания у студентов необходимо формировать ценностные мотивации к ЗОЖ.

Ведь такое благо как здоровье, «не купишь, не выпросишь у врачей», над ним нужно работать, его нужно ежедневно созидать, реализуя генетические потенции в условиях здорового образа жизни. Здоровье это не самоцель, это средство для достойной жизни. Как точно сформулировал древнегреческий мыслитель: «здоровье — это состояние морального, психического и физического благополучия, которое дает человеку возможность стойко и не теряя самообладания переносить любые жизненные невзгоды».

Очень многие начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5–9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %, спортсмены знают это по опыту и потому, как правило, не курят. Отнюдь не стимулирует курение и умственную деятельность. Наоборот, эксперимент показал, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, около половины достается тем, кто находится рядом с ними. Не случайно, что в семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит, приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз, кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость).

Задача исследования: определить отношение студентов к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой.

Для решения поставленной задачи была разработана анкета, которая состояла из 17 вопросов, что по нашему мнению, наиболее полно отражают все стороны подхода к занятиям физической культуры и спортом и ведению здорового образа жизни студенческой молодежью. В данной работе предоставлены ответы на некоторые из них. В анкетном опросе приняли участие 140 студентов первого курса факультета философии и социальных наук (ФФСН) Белорусского государственного университета.

Наиболее интересные вопросы здорового образа жизни (ЗОЖ) были подкреплены следующими вопросами (табл.).

В анкетном опросе участвовали 30,6 % юношей и 69,4 % девушек, занимающихся в основной группе; 60,4 и 39,6 % соответственно в подготовительной группе; 22,7 % юношей и 77,3 % девушек специальной медицинской группы и по 6 % занимающихся ЛФК.

Нами проведено анкетирование и одним из вопросов был таков: «Курите ли Вы?». Оказалось что на первом курсе курят около 27 % юношей и девушек основного отделения. В то время как студенты специального учебного отделения

пристрастились к столь вредным привычкам почти вдвое больше, подобную картину мы наблюдаем и среди студентов ЛФК.

Однако на последующих курсах число курящих возрастает и к 4-му курсу, число курящих юношей достигает приблизительно 48 %, в то время как курящих девушек до 50 %. По нашим данным, больше всего курящих девушек, это отнесенных к специальному учебному отделению.

Таблица

Результаты анкетного опроса студентов первого курса факультета философии и социальных наук (%)*

Вопросы анкетного опроса	Основная группа		Подготовительная группа		Специальная медицинская группа		Лечебная ФК (ЛФК)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Курите ли Вы? Да	26,7	26,7	40,0	22,8	50,0	30,5	50,0	30,3
Употребляете ли Вы спиртные напитки? Да.	60,0	70,5	60,1	65,9	83,3	78,0	85,5	78,3
Включаете ли вы зарядку в свой режим дня? Да.	25,2	35,9	34,3	40,0	29,0	36,7	17,5	20,5
Занимаетесь ли Вы физкультурой только на занятиях? Да	53,4	88,5	80,0	80,0	100,0	90,5	100,0	100,0

* Ю — юноши; Д — девушки.

Следующая непростая задача — преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека, в первую очередь на центральную нервную систему, т. е. головной мозг и мозжечок.

Следует отметить, что студенты СМГ и ЛФК употребляют спиртные напитки почти на 20 % больше, чем студенты основного и подготовительного отделений. Это еще раз доказывает, что студенты СУО не занимаются здоровьем и ЗОЖ. Казалось бы, что ежедневная гимнастика и зарядка — обязательный минимум ведения здорового образа жизни и этот минимум студентами выполняются от случая к случаю. Студенты СМГ и ЛФК делают зарядку от случая к случаю и в два раза реже студентов отнесенных к двум первым группам. При индивидуальной работе в этом плане, очень приятно становится, когда в течение года 1–2 девушки бросают курить.