

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ БГУФК И БГМУ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сергеева П., Щербакова А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Введение. XXI век, несмотря на высокие достижения медицины, характеризуется высоким ростом заболеваемости. Важнейшими проблемами здоровья населения в Беларуси являются преобладание смертности над рождаемостью, прогрессирующая алкоголизация и легкомысленное отношение граждан к своему здоровью. Учитывая направленность современной системы здравоохранения на выявление и устранение заболеваний, становится ясным, что современная медицина должным образом не нацелена на их профилактику. Этот факт обосновывает необходимость поиска более эффективных способов и средств оздоровления.

Известно, что одним из важнейших компонентов сохранения здоровья является образ жизни. Так по данным Всемирной организации здравоохранения, модель здоровья обусловлена следующими факторами: образ жизни (50–55 %), окружающая среда (20–25 %), наследственность (15–20 %), влияние структур здравоохранения (10–15 %) [1–4].

Студенческая молодежь является основным источником трудовых ресурсов общества, таким образом, целесообразно исследовать взгляды начинающих специалистов в области сферы здравоохранения и физической культуры на отношение к формированию здорового образа жизни.

Цель исследования – выявить отношение студентов БГУФК и БГМУ к формированию здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование. Анкета включала 23 вопроса, которые были сгруппированы в следующие блоки:

1. Основные составляющие здорового образа жизни (по мнению студентов).
2. Оценка собственного здоровья и образа жизни.
3. Оценка функционирования системы здравоохранения в Беларуси.
4. Предложения по формированию возможных путей улучшения здоровья населения Беларуси.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе БГМУ и БГУФК. Было опрошено 130 респондентов: 71 студент БГМУ (30 юношей и 41 девушка), 59 студентов БГУФК (33 юноши и 26 девушек). Средний возраст испытуемых составил 19,5 лет.

Результаты исследования. В результате проведенных исследований установлено, что студенты БГУФК считают, что здоровье человека зависит в большей степени от образа жизни (39 %), затем от состояния окружающей среды (23 %) и наследственности (22 %). Студенты БГМУ на первое место ставят образ жизни (37 %), однако второе место занимает наследственность (27 %), тогда как состояние окружающей среды оказывает меньшее влияние (21 %), а работа национальной системы здравоохранения влияет на улучшение здоровья, по мнению студентов и БГУФК, и БГМУ, незначительно (16 и 15 % соответственно).

подавляющее большинство респондентов на вопрос «Пытались ли вы самостоятельно получить знания о здоровом образе жизни?» ответили «Да» (86 % БГУФК, 87 % БГМУ). Изучение аспектов ЗОЖ показало, что 45 % испытуемых из БГМУ чаще всего интересуются здоровым питанием, 37 % физическим совершенствованием и оздоровлением, 15 % режимом дня, 1 % закаливанием. В то время как 61 % студентов БГУФК больше заинтересованы в физическом совершенствовании, в питании – 25 %, в закаливании и рациональном режиме дня – по 6 %.

Здоровый образ жизни как один из важнейших компонентов формирования всесторонней и гармонически развитой личности сам по себе включает множество составляющих. На вопрос «Что является для Вас наиболее важным в ЗОЖ?» респонденты ответили следующим образом: оптимальная двигательная активность (36 % БГМУ, 35 % БГУФК), «отказ от вредных привычек» (29 % БГМУ, 35 % БГУФК), позитивное отношение к миру (18 % БГМУ, 6 % БГУФК), рациональное питание (8 % БГМУ, 13 % БГУФК), духовное и психологическое оздоровление (по 8 % БГМУ и БГУФК).

Большинство студентов БГУФК и БГМУ ведут здоровый образ жизни (83 % и 43 %). У студентов БГМУ часто встречается ответ «хотелось бы, но не хватает на это времени» (49 %), в то время как студенты БГУФК этот аспект фактически не рассматривают (15 %). Не ведут здоровый образ жизни незначительное количество студентов исследуемых вузов (7 % БГМУ, 1 % БГУФК).

На наш взгляд, приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования мотивации к нему. Забота о здоровье, его укреплении, должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека.

Здоровый образ жизни человека определяется различными мотивами. Наиболее распространенный мотив у студентов БГМУ и БГУФК – всестороннее самосовершенствование (45 %), затем – «здоровый человек имеет больше возможностей в жизни» (33 % БГМУ, 37 % БГУФК). Всего лишь 13 % студентов БГМУ

и БГУФК к ЗОЖ приучили с детства, и только 6 и 3 % студентов говорят о том, что ведут ЗОЖ из-за проблем со здоровьем.

На вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций?» студенты БГУФК ответили «могу, регулярно посещаю» (67 %), «не могу, так как не хватает денег» (20 %), «не могу, так как нет времени» (8 %), «могу, но не вижу в этом смысла» менее распространены. Результаты БГМУ: «не могу, т. к. не хватает времени» (61 %), «могу, регулярно посещаю» (34 %), «не могу, так как не хватает денег» (20 %), «могу, но не вижу в этом смысла» (3 %).

На вопрос «Что вы делаете для профилактики заболеваний?» студенты БГМУ ответили, что принимают лекарства и витамины (45 %), ведут здоровый образ жизни (31 %), занимаются физической культурой (12 %), ничего не делают (9 %). Вариант «регулярно посещаю врача» не получил ни одного голоса. Среди студентов БГУФК наиболее популярным оказался ответ «веду здоровый образ жизни» (49 %) «принимаю лекарства и витамины» (23 %), «занимаюсь физической культурой» (20 %), ничего не делают (5 %) и лишь один человек предпочитает посещать врача.

Практически половина студентов БГМУ проводят свое свободное время, гуляя с друзьями (47 %) и незначительная часть – сидя дома (23 %). У 20 % респондентов нет свободного времени для занятий физическими упражнениями, 8 % занимаются спортом. 50 % студентов БГУФК проводят свободное время, занимаясь спортом, 23 % – гуляют с друзьями, у 13 % – нет свободного времени и 11 % – сидят дома.

На вопрос «Вы соблюдаете правильный режим питания?» получен самый популярный ответ – «как получается» (72 % – БГМУ, 66 % – БГУФК). Утвердительно ответили 18 % студентов БГУФК и 11 % студентов БГМУ. Не соблюдают режим питания 16 % опрошенных в БГМУ и 15 % в БГУФК.

Преобладающее большинство студентов обоих вузов не курят (96 % БГУФК, 81 % БГМУ), «курят, но собираются бросить» (11 % – БГМУ, 3 % – БГУФК).

На вопрос «Как часто вы употребляете слабоалкогольные напитки?» были получены следующие ответы: «Иногда (в компании или по праздникам)» (72 % – БГМУ, 76 % – БГУФК), «не употребляю» (22 % – БГМУ, 23 % – БГУФК).

Студенты БГМУ оценили работу медицинских и фармакологических компаний в среднем на 6 баллов по шкале от 1 до 10. Студенты БГУФК оценили работу компаний на 5 баллов.

На вопрос «В каких случаях вы обращаетесь к врачам?» самые распространенные ответы студентов обоих вузов – «Когда существует риск запущенности заболевания и возникновения осложнений» (39 % – БГУФК, 34 % – БГМУ) и «Когда не помогает самолечение» (37 % – БГУФК, 30 % – БГМУ). Далее ответ «При острых заболеваниях, обострении и при наблюдении хронических заболеваний» (15 % – БГУФК, 16 % – БГМУ), «при любом заболевании» (8 % – БГУФК, 9 % – БГМУ), «не обращаюсь» (8 % – БГМУ, 0 % – БГУФК).

Большинство студентов БГМУ в бесплатной системе медицинской помощи не устраивают: большие очереди (23 %), неорганизованность (22 %), излишнее количество документации (21 %). Уровень квалификации врачей не всегда устраивает респондентов медицинской сферы (19 %), как и наличие коррупции (14 %). Наиболее распространенные ответы у студентов БГУФК – «не всегда высокий уровень квалификации врачей» (26 %), «большие очереди» (25 %), «неорганизованность» (21 %), «излишнее количество документации» и «коррупция» (по 14 %).

На вопрос «Получают ли дети достаточное медицинское и спортивное обслуживание?» чаще всего встречался ответ «Получают, но хотелось бы больше» (52 и 61 %). Ответ «нет» дали 30 % студентов БГУФК и 25 % студентов БГМУ, 22 % респондентов БГМУ считают, что обслуживание достаточное, тогда как из студентов БГУФК этот вариант ответа выбрали только 8 % учащихся.

На вопрос на какие учреждения (медицинские или физкультурно-спортивные) следует сделать упор в развитии для улучшения здоровья население студенты БГУФК ответили «физкультурно-спортивных учреждения» (79 %), тогда как студенты БГМУ отдали чуть меньше голосов спортивным в отличие от медицинских (44 и 56 % соответственно).

При ответе на вопрос «Что будет способствовать улучшению системы здравоохранения в будущем?» большинство студентов медицинского университета поставили на первое место общую культуру человека (29 %), доступность медицинского обслуживания (25 %), приобщение к физической культуре с детства (24 %), наука (22 %). Студенты физкультурного университета первым выбрали приобщение к физической культуре с детства (34 %), затем общую культуру человека (25 %) и доступность медицинского обслуживания (22 %). Наука получила 19 % всех голосов.

Абсолютное большинство студентов считают, что спорт и физическая культура полезны для здоровья.

На вопрос «Стали ли вы вести ЗОЖ после поступления в университет?» большинство студентов БГУФК ответили, что вели его раньше, и продолжили (66 %). Вариант ответа «у меня не хватает времени» не получил ни одного голоса. Среди студентов БГМУ тоже популярен ответ «вел раньше и продолжил» (36 %), а также «у меня не хватает на это времени» (29 %).

При ответе на вопрос «достижима или нет абсолютно здоровая нация» голоса студентов обоих вузов распределились следующим образом: студенты БГУФК и БГМУ считают, что это невозможно (51 и 53 % соответственно), однако половина студентов считает, что это так же достижимо (49 % – БГУФК и 47 % – БГМУ).

Таким образом, в результате проведенных исследований можно сделать следующие **выводы**.

Анкетированием установлено, что студенты обоих вузов считают главным фактором, определяющим здоровье человека, образ жизни, а наименьшее влияние оказывает национальная система здравоохранения. Однако на сегодня государство возлагает наибольшую ответственность за здоровье населения именно на систему здравоохранения.

Самыми важными аспектами здорового образа жизни, по мнению студентов, являются оптимальная двигательная активность, что свидетельствует о высокой оценке важности физической культуры, и отказ от вредных привычек.

Студенты обоих вузов ведут здоровый образ жизни и считают это необходимым. Однако не все соблюдают правильный режим питания, из чего можно сделать вывод, что эта проблема не достаточно освещена в качестве составляющей здорового образа жизни.

Отличные показатели были выявлены в отношении к табакокурению: 98 % студенческой молодежи БГУФК и 84 % БГМУ не страдают никотиновой зависимостью.

В целях улучшения здоровья населения Республики Беларусь студенты БГУФК считают, что следует сделать упор на развитие физкультурно-спортивных учреждений (79 % опрошенных). Среди студентов БГМУ мнения разделились: 44 % опрошенных считают, что упор нужно сделать на развитие спорта. Это свидетельствует о том, что будущие врачи рассматривают физическую культуру как средство улучшения здоровья нации, не уступающее по важности медицине.

При ответе на вопрос об улучшении системы здравоохранения в будущем студенты БГУФК на первое место ставят приобщение к физической культуре с детства, на второе – общую культуру человека и сознательное отношение к здоровому образу жизни. У студентов БГМУ на первом месте общая культура человека, на втором – доступность медицинского обслуживания. Исходя из этих данных, можно сделать вывод, что значительная доля ответственности за здоровье населения возлагается на образовательные структуры.

На сегодня студенты обоих вузов оценивают систему здравоохранения на среднем уровне и не уверены в ее возможности полноценного оздоровления населения. Из этого следует, что, по мнению студентов и БГМУ, и БГУФК, значительную роль в профилактике заболеваний будет играть физическая культура и пропаганда здорового образа жизни. Система здравоохранения в свою очередь не акцентирует внимание на необходимости физического воспитания. Возможно, исходя из взглядов будущих специалистов, физическая культура и спорт будут в дальнейшем одной из важнейших составляющих системы здравоохранения.

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990. – 115 с.
2. Брехман, И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л., 1987. – 125 с.
3. Лисицын, Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицын. – М., 1982. – 40 с.
4. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юсна. – Минск, Тесей, 2003. – 583 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Стадник В.В.,

Национальный университет «Львовская политехника»,
Украина

Проблема реализации оздоровительного направления системы физического воспитания студенческой молодежи предполагает всестороннее, гармоничное развитие личности и повышение уровня физической подготовленности для дальнейшей активной трудовой деятельности [1]. Современные требования улучшения подготовки специалистов различных отраслей в полной мере касаются и студенчества технического вуза. Высокий уровень физической подготовленности, который является предпосылкой сохранения здоровья в условиях тотальной гиподинамии и техногенного развития промышленной деятельности, считается ведущей задачей физического воспитания вуза.

Специфической особенностью физического воспитания, отличающей его от умственного образования и воспитания, является его направленность на биологическую сферу: изменение функциональных возможностей отдельных систем организма, развитие двигательных качеств, повышения устойчивости к внешним факторам [6, 12]. Задачи учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования определяются такими направлениями, как поддержка социально обоснованного уровня физической подготовленности студентов; противодействие негативным факторам, влияющим на состояние здоровья