

М. В. Шилай, Т. Е. Коноплева

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Здоровье населения – это одна из сфер заботы государства. Современный уровень жизни населения постоянно меняется. Возрастает занятость в сферах интеллектуального труда, а значит, может снижаться и уровень физической нагрузки на организм человека. Для нормального функционирования всех систем организма человека необходима оптимальная разносторонняя двигательная активность.

С целью привлечения молодежи к активному и здоровому образу жизни большое внимание уделяется студенческому спорту и спортивно-массовым мероприятиям. При этом под пропагандой здорового образа жизни содержательно подразумевается целый ряд социально ориентированных мероприятий, которые как непрерывный патриотичный процесс должны продолжаться и совершенствоваться организационно и образовательно.

Цель работы: изучить отношение студентов подготовительного учебного отделения к различным аспектам здорового образа жизни.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ и синтез материалов, опрос студентов путем открытого анкетирования.

Основная часть. В настоящей работе использовалось сравнение результатов анкетирования 2021 и 2024 годов. Студенты подготовительного учебного отделения выразили свое личное отношение к ведению здорового образа жизни и оценке состояния своего здоровья. В ответах на вопросы анкеты они указали, что является для них мотивирующими факторами для занятий физическими упражнениями, а что является преградой для них на пути к непосредственно более здоровому образу жизни.

Исходные направления научного интереса:

- исследовать, как студенты относятся к здоровому образу жизни и оценивают состояние своего здоровья;
- изучить, что привлекает студентов на этом пути;
- выявить, что им мешает;
- уточнить, как в их семьях заботятся о своем здоровье.

Анкетирование показало, что 60 % респондентов в 2024 году оценивают состояние своего здоровья на оценку «хорошо». В то время как в 2021 году 58 % студентов оценили состояние своего здоровья на такую же оценку. Соответственно, на оценку «удовлетворительно» – 29 % в 2021 году и 28 % в 2024 году. А на оценку «плохое» – 7 % в 2021 году и 10 % в 2024 году. В целом результаты изменились незначительно, что характеризует обе выборки как схожие по данному вопросу.

Трудностью на пути приобщения к здоровому образу жизни 80% анкетированных в 2021 году назвали недостаток времени, а исследование 2024 года показало, что 90 % студентов считают недостаток времени препятствием на пути приобщения к здоровому образу жизни.

Следует обратить внимание, что современные первокурсники – это «вчерашние» старшеклассники, которые по нашему мнению были мотивированы на успешную учебу, как гарантию поступления в выбранное учебное заведение. Однако важно также понимать, чтобы в каждой семье в подобных ситуациях знали о необходимости соблюдать двигательный режим молодых людей. Так, например, великий физиолог И. Павлов говорил, что смена деятельности – это отдых, а активный отдых способствует сжиганию гормонов стресса, психологического напряжения.

На вопрос «Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни – это модная современная тенденция среди молодежи?» 80 % респондентов в 2021 году ответили «да», а в 2024 году эта цифра выросла на 7 %. Подобное социологическое изменение, безусловно, радует. Можно сделать вывод, что в обществе принято следовать модным тенденциям. В ответе на вопрос «Мотивирует ли Вас заниматься физической культурой просмотр спортивно- массовых зрелищных мероприятий?» количество ответов «да» снизилось на 10 % по сравнению с 2021 годом. При этом следует указать, что студенты, приехавшие на учебу в город Минск из других населенных пунктов, имеют возможности посетить такие современные спортивные сооружения как:

«Минск-Арена», «Чижовка-Арена», Олимпийский стадион «Динамо», Дворец гимнастики и другие. Часто администрация учреждения образования «МГЛУ» предоставляет такую возможность, и студенты могут это оценить.

На вопрос «Откуда Вы узнаете о том, как сохранить свое здоровье?» в 2021 году 47 % студентов ответили «из СМИ», в 2024 году 72 % респондентов ответили «из интернета», также далее, соответственно, от родителей – 24 % и 15 %, на занятиях по физической культуре – 21 % и 18 %.

Студентам также было предложено ответить на вопрос «Как Вы проводите свободное время?». Отмечено, что 76 % респондентов в 2021 году ответили «в интернете», в 2024 году 72 % ответили так же – «в интернете». На вопрос «Как ваши родители заботятся о своем здоровье?» в 2021 году только 4 % анкетированных ответили, что их родители занимаются физической культурой, остальные предпочитали медикаментозную заботу о своем здоровье. В 2024 году 27 % студентов ответили, что родители занимаются фитнесом, плаванием и другими видами двигательной активности, что не может не радовать.

Заключение. Сравнивая результаты анкетирования 2021 и 2024 годов, существенные расхождения результатов были получены лишь в вопросах наличия свободного времени для занятий активным досугом и в отношении поведения родителей к ведению здорового и активного образа жизни.

Известно, что многие наши привычки формируются в детстве, основное воспитание детей проходит в семьях. Поэтому если в семьях будут прививать любовь к активному и здоровому образу жизни, то совместно с учителями,

преподавателями, тренерами в эпоху информационных технологий физическая активность станет важным компонентом сохранения здоровья. Отказ от вредных привычек, рациональное питание, закаливание, положительные эмоции могут стать залогом хорошего здоровья и долголетия.