

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А.Е. Бондаренко, Т.А. Ворочай, Е.А. Мочалова

УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Организация занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предусматривает не только планомерное развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, но и формирование у учащейся молодежи представления о формах здорового образа жизни. Проводимые нами ранее исследования в рамках Государственной программы научных исследований «Конвергенция – 2020» были направлены на разработку программ улучшения здоровья студентами средствами физической культуры [1–3, 5]. Кроме того, в течение ряда лет актуальность проблемы физического воспитания в вузах определялась подбором средств и методов, использованных при проведении занятий. Вместе с тем, навязываемые телевидением и социальными сетями стереотипы формирования внешнего вида молодого человека, пропагандируют иные средства, не связанные с физическими нагрузками.

В целях определения приоритетных направлений ведения здорового образа жизни, нами было проведено анонимное анкетирование, в котором приняли участие 77 респонденток в возрасте 17–22 лет, обучающихся на различных факультетах учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». Данные анкетного опроса позволили выявить проблемные вопросы в организации физкультурных занятий и их влияние на образ жизни студенческой молодежи.

Большая часть вопросов задавалась с целью выявить отношение девушек студенток к своему внешнему облику. В частности, на вопрос «Мечтаете ли Вы похудеть?» – 43,4 % опрошенных ответили положительно, а 56,6 % – дали отрицательный ответ.

На вопрос «С какой целью Вы хотите похудеть?» – 52,0 % девушек ответили «чтобы лучше себя чувствовать» и 24,7 % – выбрали вариант «для создания привлекательного образа». Вообще не хотят худеть 23,3 % респонденток.

Не удовлетворены своими формами тела оказались 45,0 % от общего числа опрошенных и 55,0 % – вполне довольны своей фигурой.

Основной причиной недовольства своей фигурой для 61,4 % является «полнота тела», 4,3 % определяют свое телосложение как «слишком полное», 32,9 % девушек – «худое» и только 1,4 % – как «слишком худое».

По мнению большинства студенток (57,9 %) – самым действенным способом достижения идеальной фигуры являются активные занятия спортом, 38,2 % респонденток считают эффективным средством правильное питание и 3,9 % – соблюдение жесткой диеты.

Из общего числа опрошенных только 7,9 % определяют энергетическую ценность продуктов, никогда не определяли количество калорий в пище – 64,9 % девушек, стараются не употреблять пищу с высоким содержанием углеводов – 11,8 % студенток, и 15,4 % – переживают из-за съеденной пищи.

Опрос показал, что знают об «анорексии» 78,9 % опрошенных, 14,5 % слышали об этом заболевании и 6,6 % – не знакомы с таким понятием.

Необходимо отметить, что данные, полученные в результате нашего анкетного исследования, опровергают общепринятое убеждение о широкой распространенности такого заболевания, как нервная анорексия среди молодых девушек-студенток. Результаты оценки социологического исследования позволяют сделать благоприятный прогноз на ближайшее будущее. Большая часть опрошенных студенток вполне довольна своей фигурой и не хотят худеть. Девушки в столь юном возрасте предпочитают красоте здоровье. Они мечтают похудеть «чтобы лучше себя чувствовать». Это значит, что уже с 17 летнего возраста они задумываются о собственном здоровье. Действенным способом достижения идеальной фигуры, по их мнению, является правильное питание и активные занятия спортом, а не соблюдение жесткой диеты. Но все же печально, что полнота волнует подавляющее большинство респонденток. Здесь уместно высказать предположение о причине, побудившей девушек сделать такой выбор: ни для кого не секрет, что лишний вес отрицательно сказывается на самочувствии и здоровье человека.

Итоги обработки анкетных данных свидетельствуют о том, что у девушек-студенток достаточно хорошо сформировано представление о здоровом образе жизни и его аспектах. Они достаточно хорошо информированы о клинических проявлениях и причинах развития такого пищевого расстройства, как нервная анорексия, а также осведомлены о серьезных последствиях, оказываемых этой болезнью на организм человека. Из этого следует, что вопрос сохранения и поддержания на должном уровне здоровья молодого поколения заключается в профилактике различного рода факторов риска относительно данного заболевания.

Соблюдение комплекса мер по предупреждению лишнего веса, наличие мотивации к ведению здорового образа жизни, способность управлять стрессовыми ситуациями, обладание здоровой и адекватной самооценкой, а также владение грамотным и компетентным подходом к вопросам полноценного и сбалансированного питания – есть основные направления оптимизации системы медико-профилактических мероприятий по формированию здоровья молодого поколения.

Литература

1. Бондаренко, А.Е. Организация занятий со студентами, страдающими бронхиальной астмой / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы IV региональной научной конференции молодых ученых. Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта. Чурапча, 2018. – С. 78–80.
2. Бондаренко, А.Е. Коррекция деформаций сводов стопы средствами физической культуры у студенток специальных групп / А.Е. Бондаренко, К.К. Бондаренко, Т.А. Ворочай / Здоровье для всех: материалы VI международной научно-практической конференции. УО «Полесский государственный университет»; Шебеко К.К. (гл. редактор). 2015. – С. 22–25.
3. Бондаренко, А.Е. Структура экспериментальных занятий дыхательной гимнастикой студенток с бронхиальной астмой / А.Е. Бондаренко, Е.В. Курзова, М.С. Кравченко / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: материалы XI Международной научно-практической конференции, посвящённой 85-летию УО «ГГУ имени Ф. Скорины» (Гомель, 8–9 октября 2015 года) В трех частях, Ч. 2, 2015 – С. 10–14.
4. Марченко, В.З. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / В.З. Марченко, К.К. Бондаренко, О.Н. Ковалева, Н.Н. Кривошей / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и

спортивной работы: материалы международной конференции. – М.: Изд-во МГУ, 2002. – С. 22–24.

5. Медведева, Н.В. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Н.В. Медведева, А.Е.Бондаренко / Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы I всероссийской научной конференции с международным участием. Под редакцией С.С. Гуляевой, А.Ф. Сыроватской. 2017. – С. 41–44.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ имени Ф. СКОРИНЫ