

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОК БГУКИ

Брановицкая А.А., Цыркунова Г.М.

УО «Белорусский государственный университет культуры и искусств»

Проволоцкий Н.П.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Здоровый образ жизни, являясь важнейшим составным элементом культуры, содействует укреплению здоровья будущего специалиста. Его существенной стороной является гармоническое проявление физических и духовных возможностей студенток, связанных с социальной и психофизической активностью в учебной, трудовой, общественной и иных сферах деятельности. К условиям, определяющим сохранение здоровья, следует отнести и физическую культуру.

Формально здоровье во все времена признается, как единственная, абсолютная и непреходящая, человеческая ценность. Оно сказывается на всех сферах человеческой деятельности, способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации его задуманных планов, является залогом активной насыщенной жизни и долголетия.

Здоровый образ жизни — это жизнь, основанная на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе пренебрегать мероприятиями, укрепляющими свое здоровье. Человек сам отвечает за себя, он должен бороться за свое здоровье. Никогда не поздно вести здоровый образ жизни, закаляться, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, добиваться подлинной гармонии здоровья.

К сожалению, не все студенты соблюдают самые простейшие, обоснованные наукой нормы здорового образа жизни. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Цель данного исследования — выявить, на сколько образ жизни студенток БГУКИ является здоровым. Проведено анкетирование студенток факультета культурологии и социокультурной деятельности (ФКиСКД) I, II и III курсов, всего 352 человека. Все опрошенные были в возрасте от 17 до 23 лет,

все респонденты были женского пола. В результате обработки анкет выяснилось, что реально здоровый образ жизни ведут 38,3%, т.е. они регулярно занимаются физической культурой, не курят, не употребляют алкоголь, наркотики, стараются соблюдать режим питания и сна, уделяют внимание укреплению здоровья при помощи активного отдыха на природе. 21,4% из числа ведущих здоровый образ жизни студенток, пользуются теми или иными оздоровительными способами, описанными в научно-методической литературе, позволяющими укрепить иммунитет организма, закаляться и не болеть в критические периоды года с разной сменой климатических условий. К сожалению, 61,7% анкетированных студенток не ведут здоровый образ жизни, употребляют никотин и алкоголь. Установлено, что регулярно употребляют алкоголь 13,2%, нерегулярно 49,8%, регулярно курят 15,1% опрошенных, нерегулярно 47,7%. При этом на вопрос знают ли студенты, что курить вредно, все отвечают утвердительно.

Таким образом, теоретически, с понятием «здоровый образ жизни» знакомы все студентки, но на практике его придерживается незначительная часть. Среди положений, которые не реализуются, наиболее часто упоминаются нерегулярные занятия спортом, нерациональное питание, несоблюдение режима дня, употребление алкоголя и никотина.

Годы обучения в вузе должны дать возможность студенткам сохранить и укрепить свое здоровье, сформировать навыки и привычки здорового образа жизни. Учеба в вузе требует крепкого здоровья, поэтому кафедра физического воспитания и спорта БГУКИ использует различные формы идеологической работы, позволяющей привлекать студенток к регулярным занятиям физической культурой, так как физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Преподавателем кафедры пропагандируются самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное от учебы время, так как здоровый образ жизни студента подразумевает укрепление своего физического состояния регулярными физкультурно-оздоровительными занятиями, соблюдением режима учебы и отдыха, рациона питания и отказа от вредных привычек.