

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Постоянно изменяющиеся социально-экономические условия жизни нашего общества требуют по-новому взглянуть на организацию занятий физическим воспитанием в системе современного образования. Вопросы оптимизации оздоровительного процесса остаются наиболее важными, причем актуальность данной проблемы все более возрастает, о чем свидетельствует тенденция к росту заболеваемости и осложнений, что ведёт к увеличению экономических потерь. В этих условиях повышается роль немедикоментозной профилактики, где особое значение придается физкультурно-оздоровительной работе среди студентов. Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений. Значение физической культуры и спорта велико в рациональном использовании свободного времени студентов. Таким образом, социальная жизнь, к которой относится и физическая культура, и спорт, – результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Функционирование общества обусловлено, прежде всего, тем, что человек, действуя в одиночку, не может обеспечить себя современными благами цивилизации. Все, что ему необходимо для комфортного обитания, он приобретает благодаря взаимодействию с другими людьми. Физическая культура и спорт, являясь неотъемлемой частью социальной жизни, – результат целостного общественного развития. Социологические исследования обеспечивают возможность исследования социальной сущности данного процесса.

Конкретно-социологическое исследование студентов проведено в марте 2008 года.

Выборочная определяемая совокупность составила 330 респондентов. Всего опрошено 35,9% юношей и 64,1% девушек. Большинство опрошенных студентов живут в г. Бресте с родителями (52,6%: девушки – 55,6% и юноши – 47,3%), в общежитии 28,8% (юноши – 32,7% и девушки – 26,5%), снимают квартиру 13,4% (юноши – 14,5% и девушки – 12,8%), имеют свою квартиру 2,3% (юноши – 1,8% и девушки – 2,6%). Из числа опрошенных замужем 5,1%, остальные не состоят в браке. Успеваемость опрошенных студентов в целом отражает панораму качества знаний в университете (см. табл. 1).

Таблица 1

Ваша успеваемость?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. На отлично	14,7%	6,4%	19,4%
2. На 4 и 5	44,4%	45,5%	43,9%
3. На 4 и 3	31,4%	38,2%	27,6%
4. На 3	4,6%	3,6%	5,1%
5. Бывают завалы	4,2%	6,4%	3,1%

Необходимость разработки и реализации исследовательского проекта связана, прежде всего, с особенностями развития нашего общества, его реформированием, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры, рациональным использованием свободного времени, развитием выс-

шей школы и ее основной составляющей – студенческой молодежи.

Объектом исследования является социологическая информация, полученная от студентов вуза о роли и месте физической культуры в их образе жизни, о значимости свободного времени и путях актуализации студентами ценностей социального времени.

Предметом исследования является оценка значимости свободного времени в образе жизни студентов, степень актуализации физической культуры в образе жизни студентов вуза.

Цель исследования – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предлагается выяснить:

- является ли рациональное использование учебного и внеучебного времени ценностью для студентов;
- какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;
- какие вопросы, касающиеся организации и методики занятий физкультурно-спортивной деятельностью, интересуют студентов в первую очередь;
- какая работа по пропаганде физической культуры и спорта проводится в вузе;
- ведут ли студенты вуза здоровый образ жизни;
- каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилению роли и значимости физической культуры в нем, рационального использования свободного времени.

Время наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфические формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6 – 7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8 – 9 часов у 47,1% (юноши – 32,7% и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

Из числа опрошенных тратят время на передвижение к месту учебы и обратно домой от получаса до одного часа 82,5% (юноши – 78,1% и девушки – 89,0%), более 1,5 часа – 15,0% респондентов и свыше 2 часов – 2,6%. Это связано с тем, что большинство студентов, участвующих в социологическом исследовании, 52,6% живут дома с родителями, а 28,8% – проживают в общежитиях, расположенных относительно недалеко от университета. Остальные, а именно 13,4%, проживают на квартирах и 2,3% имеют свою квартиру. Важным для студентов является вопрос питания (см. табл. 2).

На вопрос «Где вы обедаете?» опрошенные студенты отвечали следующим образом: в студенческой столовой – 22,9%, в буфете, баре – 8,5% и по 1% обедают в столовой городского типа, а также берут обед с собой. Вызывают озабоченность ответы 31,4% опрошенных студентов (22,7% юношей и 36,2% девушек), которые не обедают в силу различных причин. Обеспокоенность вызывает рацион питания студентов (см. табл. 3).

*Моисейчик Эдуард Алексеевич, кандидат педагогических наук, зав. кафедрой физической культуры Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина.*

*Беларусь, БрГУ им А.С. Пушкина, 224665, г. Брест, ул. Советская, 8.*

*Жуковец Виктор Иванович, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Брестского государственного технического университета.*

*Беларусь, БрГТУ, г. Брест, ул. Московская, 267.*

**Таблица 2**

Сколько раз в день Вы принимаете пищу? Как Вы питаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. 1 раз	<b>2,9%</b>	2,7%	3,1%
2. 2 раза	<b>14,4%</b>	6,4%	18,9%
3. 3 раза	<b>36,3%</b>	37,3%	35,7%
4. 4 раза и более	<b>11,4%</b>	17,3%	8,2%
5. В определённые часы	<b>2,3%</b>	1,8%	2,6%
6. Без системы	<b>30,7%</b>	32,7%	29,6%

**Таблица 3**

Каких продуктов, на Ваш взгляд, не хватает в Вашем рационе?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Овощей	<b>40,2%</b>	25,5%	48,5%
2. Фруктов	<b>64,1%</b>	63,6%	64,3%
3. Мясных	<b>13,1%</b>	18,2%	10,2%
4. Молочных	<b>13,7%</b>	13,6%	13,8%
5. Хлебобулочных	<b>2,6%</b>	1,8%	3,1%
6. Жиров	<b>2,9%</b>	3,6%	2,6%
7. Все продукты имеются	<b>25,2%</b>	28,2%	23,5%

Внеучебное время опрошенных студентов включает в себя время на домашний труд и самообслуживание, которое представляет следующую картину: тратят на хозяйственно-бытовые нужды 0,5 часа 8,5% респондентов (юноши – 16,4 % и девушки – 4,1 %), от 1,5 до 2,5 часов – 57,8% респондентов (юноши – 57,2 % и девушки – 58,2 %), от 3,5 до 4 часов – 31,4 % респондентов (юноши – 25,3 % и девушки – 34,1 %) и более 5 часов – 2,3 % респондентов (3,6 % девушек).

Важным компонентом физиологических потребностей человека является сон. Согласно данным исследования, спят менее 7 часов 28,4 % студентов (юноши – 30,0 % и девушки – 27,6 %), 7-8 часов – 45,8 %, 8-9 часов – 18,3 %, по 10 часов и более – 4,2 % (юноши – 7,3 % и девушки – 2,6 %). Не смогли определиться 3,3 % респондентов.

Частью социального времени является свободное время, и его величина у студентов следующая (см. табл. 4).

**Таблица 4**

Сколько часов в сутки Вы тратите на досуг – свободное время?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. 0,5 часа	<b>2,6%</b>	1,8%	3,1%
2. 1,5 часа	<b>17,6%</b>	9,1%	22,4%
3. 2,5 часа	<b>24,2%</b>	11,8%	31,1%
4. 3,5 часа	<b>18,6%</b>	24,5%	15,3%
5. 4 часа	<b>18,3%</b>	15,5%	19,9%
6. 5 часов и более	<b>18,6%</b>	37,3%	8,2%

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7 % (юноши – 33,6 % и девушки – 32,1 %), удовлетворительное у 47,1 % (юноши – 48,2 % и девушки – 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20 % студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23 % опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1 % – до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7 % респондентов.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете. Их качество опрошенные студенты оценивают следующим образом (см. табл. 5).

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю

– 25,5 % (юноши – 22,7 % и девушки – 27,0 %), 1-2 раза в неделю – 30,4 % (юноши – 21,8 % и девушки – 35,2 %), 3-4 раза в неделю – 23,5 % (юноши – 27,3 % и девушки – 21,4 %), ежедневно – 15,0 % (юноши – 20,9% и девушки – 11,7 %), постоянно – 3,6 % (юноши – 5,5% и девушки – 2,6 %), круглый год – 2,0 % (юноши – 1,8 % и девушки – 2,0 %). Формы занятий физической культурой изложены в таблице (см. табл. 6).

**Таблица 5**

Выскажите свое мнение об организации и качестве занятий по физической культуре в университете	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Полностью удовлетворён	<b>13,1%</b>	19,1%	9,7%
2. В общем удовлетворён	<b>48,0%</b>	44,5%	50,0%
3. Неудовлетворён в принципе	<b>20,9%</b>	20,9%	20,9%
4. Полностью неудовлетворён	<b>6,2%</b>	7,3%	5,6%
5. Затрудняюсь ответить	<b>10,8%</b>	8,2%	12,2%

**Таблица 6**

Какими формами физической культуры занимаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Утренней зарядкой	<b>13,1%</b>	11,8%	13,8%
2. Физкультпаузами	<b>3,6%</b>	4,5%	3,1%
3. Прогулками	<b>39,2%</b>	19,1%	50,5%
4. Оздоровительным бегом	<b>11,4%</b>	10,0%	12,2%
5. Оздоровительной ходьбой	<b>3,3%</b>	5,5%	2,0%
6. Спортом в секции	<b>16,3%</b>	34,5%	6,1%

Здоровый образ жизни включает в себя широкий аспект занятий, в том числе такое объемное понятие, как физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) – деятельность, направленная на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД, являются:

- оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4 %;
  - повысить физическую подготовленность – 37,9 %;
  - снять усталость и повысить работоспособность – 21,9 %;
  - вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3 %;
  - воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0 %;
  - добиться спортивных результатов – 5,2 %.
- Соответственно затраты на ФСД отражены в таблице (см. табл. 7).

**Таблица 7**

Ваши затраты свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) в течение недели?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. 0,5-1 часа	<b>24,8 %</b>	15,5 %	30,1 %
2. 2-3 часа	<b>37,9 %</b>	32,7 %	40,8 %
3. 4-5 часа	<b>19,3 %</b>	24,5 %	16,3 %
4. 6-7 часов	<b>7,5 %</b>	10,0 %	6,1 %
5. 8 часов и более	<b>9,8 %</b>	17,3 %	5,6 %

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5 % респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

- улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2 %);
- реже стали болеть 35,9 % (юноши – 35,5 % и девушки – 36,2 %);
- улучшились показатели физической подготовленности у 28,1 % (юноши – 45,5 % и девушки – 18,4 %);
- повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5 % (юноши – 30,9 % и девушки – 24,0 %);

• выполнили спортивный разряд 3,6 % респондентов-юношей.  
Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9 % (юноши – 54,5 % и девушки – 58,2 %); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2 % (юноши – 10,0 % и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа – 8,2 % (юноши – 10,0 % и девушки – 7,1 %); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8 % (юноши – 14,5 % и девушки – 4,1 %); нежелание заниматься физкультурой – 7,2 % (юноши – 2,7 % и девушки – 9,7 %); слабое здоровье у 9,7 % девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов включает такие аспекты, как (см. табл. 8):

Таблица 8

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%
2. Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3. Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4. Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5. Тестирование физической подготовленности	2,0%	4,5%	0,5%
6. Наблюдение за состоянием здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
7. Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Из таблицы видно, что более 60 % студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследования курит 22,5 % студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3 % опрошенных (юноши – 60,0 % и девушки – 69,9 %), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1 % (юноши – 16,4 % и девушки – 6,6 %), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0 % юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3 % (юноши – 40,9 % и девушки – 30,6 %), в пятницу – 26,1 % (юноши – 20,9 % и девушки – 29,1 %), в среду – 17,3 % (юноши – 12,7 % и девушки – 19,9 %), в четверг – 8,5 % (юноши – 10,9 % и девушки – 7,1 %), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5 % и девушки – 5,6 %), в субботу – 4,6 % (юноши – 5,5 % и девушки – 4,1 %), в воскресенье – 1,3 % (юноши – 1,8 % и девушки – 1,0 %).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3 %, 2 балла – 12,7 %, 3 балла – 37,9 %, 4 балла – 42,8 %, 5 баллов – 4,2 % респондентов.

Таким образом, студенты многие проблемы развития своего умственного, интеллектуального и физического развития сводят к про-

блеме нехватки свободного времени. В этом аспекте важным представлен вопрос о возможных занятиях при наличии большого количества свободного времени (см. табл. 9).

Таблица 9

Если, предположим, у Вас станет больше свободного времени, чем Вы будете заниматься после учебы?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Более активно участвовать в общественной работе	11,4%	13,6%	10,2%
2. Больше читать литературу	38,2%	21,8%	47,4%
3. Больше заниматься спортом	45,1%	55,5%	39,3%
4. Чаще ходить в кино, театр, смотреть телевизор	27,8%	10,9%	37,2%
5. Чаще выезжать на природу	45,4%	4,0%	48,5%
6. Чаще встречаться с друзьями	65,4%	60,9%	67,9%
7. Отдыхать, ничего не делая	18,3%	17,3%	18,9%
8. Заниматься на компьютере, использовать Интернет	18,3%	28,2%	12,8%
9. Проводить время в кафе, на дискотеке	28,4%	23,6%	31,1%

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

**Заключение:**

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь, прежде всего, как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры;
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной;
5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем;
6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

Материал поступил в редакцию 14.10.09

**MOISEYCHIK E.A., ZUKOVEC V.I. Healthy image of life in system of modern education: problems, decision and prospect**

The problems of the roll of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University and Brest Technical State University taken as an example.

УДК 821.161.3. + 82-15

**Борсук Н.М.**

**КАНЦЭПТ АСОБЫ І ГРАМАДСТВА  
(паводле творчасці М. Пракаповіча)**

**Уводзіны.** Як сведчыць гісторыя, любое грамадства ў першую чаргу хвалююць пытанні матэрыяльна-тэхнічнага, навуковага, палітычнага, рэлігійнага характару. Харакству доўгі час адводзілася другарадная роля. Нават Гегель, які прысвяціў шэраг прац пытанням

эстэтыкі, абмяжоўваў «царства прыгожага» галіноў мастацтва [1, с. 7]. Сучасныя грамадскія працэсы пераконваюць, што на сённяшні дзень праблема маральна-этычнага вопыту ўдасканалення грамадства і асобы павінна стаць ключавой.

**Борсук Ніна Мікалаеўна, кандыдат філалагічных навук, дацэнт кафедры замежных моў эканамічных спецыяльнасцей Брэсцкага дзяржаўнага тэхнічнага ўніверсітэта.**

Беларусь, г. Брэст, БрДТУ, 224017, вул. Маскоўская, 267.