

физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 51-53.

3. Собакин, П.И. Состояние и перспективы развития национальных видов спорта в Республике Саха (Якутия) / П.И. Собакин // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Хабаровск, 2013. – С. 243-247.

4. Problems of regional physical education and sport specialist training system in Sakha (Yakutia) republic / D.N. Platonov, A.N. Tambovskiy, E.V. Krivoruchenko, L.L. Platonova // Theory and Practice of Physical Culture. – 2017. – № 7. – P. 3-6.

5. Кафедра «Мас-рестлинг и национальные виды спорта» ИФКиС ФГАОУ СВФУ. – <https://www.s-vfu.ru/universitet/rukovodstvo-i-struktura/instituty/ifkis/kmrnvs/ik/>. – Дата обращения: 14.09.2016.

REFERENCES

1. Krivoruchenko, E.V., Gulyaeva, A.N. (2015), “The effect from using bio-product made of northern raw material «Epsorin» on psychophysiological state of athletes, specializing in hapsagay wrestling”, *Proc. of university theory-practical conference of students, master students and postgraduates*, Kirov, pp. 291-296.

2. Cherkashin, I.A., Krivoruchenko, E.V., Scriabin, S.P. and Okhlopov P.P. (2015), “Scientific and methodical support for the preparation of the sports reserve of the Republic of Sakha (Yakutia)”, *Theory and practice of physical culture*, No. 10. pp. 51-53.

3. Sobakin, P.I. (2013), “State and prospects of development of national sports in the Republic of Sakha (Yakutia)”, *Modern problems of physical culture and sports: materials of the All-Russian scientific-practical conference*, Khabarovsk, pp. 243-247.

4. Platonov D.N., Tambovskiy, A.N., Krivoruchenko, E.V. and Platonova, L.L. (2017), “Problems of regional physical education and sport specialist training system in Sakha (Yakutia) republic”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 7, pp. 3-6.

5. Department “Mas-wrestling and national sport” IFKIS FSAEI NEFU, available at: <https://www.s-vfu.ru/universitet/rukovodstvo-i-struktura/instituty/ifkis/kmrnvs/ik/> (accessed 12 march 2019).

Контактная информация: 706037@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.03.2019

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Елена Самуиловна Дубкова, преподаватель,
Российский университет транспорта (МИИТ), Москва*

Аннотация

В статье рассмотрены основные составляющие здорового образа жизни, рассмотрены факторы риска, связанные с поведением самого человека, влияющие на продолжительность жизни, приведены данные социологического опроса студентов шести учебных групп четырех курсов Российского университета транспорта (МИИТ).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура студента; социологический опрос; методы анкетирования.

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS ONE OF THE COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE

*Elena Samuilovna Dubkova, the senior teacher,
Russian University of Transport, Moscow*

Annotation

In the article, the main components of a healthy lifestyle are considered, the risk factors connected with behavior of the person, influencing on life expectancy are considered, data of the sociological poll of

the students of six educational groups of four courses of the Russian university of transport (МИТ) are provided.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture of the student, sociological poll, questioning methods.

ВВЕДЕНИЕ

27 марта 2019 года под председательством В.В. Путина состоялось заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта. Основной темой обсуждения явились стратегические задачи развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2024. Открывая заседание, Президент РФ сказал: «Главная задача многочисленных международных, национальных соревнований, которые в последние годы мы проводим у себя дома, в России, как раз в том и заключается, чтобы формировать культуру здорового образа жизни».

Для первого выступления В.В. Путин дал слово члену рабочей группы Совета И.А. Винер-Усмановой, которая остановилась, в частности, и на студенческом спорте: «Вузы должны иметь современную базу для занятий физкультурой и спортом. В вузах должна осуществляться тоже спортивная подготовка. Студенческий спорт и его достижения должны учитываться при государственной аккредитации вузов».

В Российском университете транспорта (МИИТ) существует современная база для занятий физкультурой и спортом, а качеству преподавания предмета «Физическая культура» в Российском университете транспорта (МИИТ) всегда уделялось большое внимание, так как занятия физкультурой позволяют сохранить тело сильным и здоровым, влияют на формирование правильной походки и красивой осанки, повышают работоспособность и улучшают настроение студентов. [2]

Студенты самостоятельно выбирают себе форму занятий по физической культуре. У них есть возможность заниматься общефизической подготовкой, а также выбрать один из 16 видов спорта, представленных в спортивном клубе РУТ (МИИТ). Дом физкультуры находится на территории Университета, и студентам не приходится тратить время на переезд для занятий по физической культуре. [3]

Еще раз обратиться к теме здорового образа жизни, нас натолкнуло на мысль интервью, которое дала глава Минздрава Вероника Скворцова газете «Комсомольская правда» 27 февраля 2019 года. Вот выдержка из этого интервью: «Сейчас международные эксперты сходятся во мнении, что около 60% вклада в продолжительность жизни вносят факторы риска, связанные с поведением самого человека». Глава Минздрава в интервью говорила про старшее поколение, но нас заинтересовал вопрос отношения студентов РУТ (МИИТ) к данной проблеме.

Далее в интервью читаем: «Есть четыре главных принципа, выполнение которых вносит тот самый 60-процентный вклад в здоровое долголетие. Первое – отказ от табака. Второе – максимальное сокращение употребления алкоголя. Третье – здоровое питание и четвертое – повышение уровня физической активности». Мы задались вопросом – как студенты, относясь к этим четырем проблемам, сформулировали 4 вопроса и провели социологический опрос среди шести групп 1-4 курсов, специальности УТН. Всего на четырех курсах данной специальности учатся 118 студентов, из которых нам удалось опросить 78 человек.

МЕТОДЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Первый вопрос касался табакокурения, и звучал так: «Курите ли вы?». По результатам опроса выяснилось, что не курят 82% опрошенных студентов, курят только 18%. Причем 6% студентов, из ответивших «курю», сделали приписку «мало» или «редко». Распределение ответов на первый вопрос анкеты представлено на диаграмме (рисунок 1).

Второй вопрос был сформулирован следующим образом: «Как часто вы употребляете алкоголь, включая пиво: часто; редко; никогда». Часто, но только пиво – ответили 4,4% студентов, редко – 78%, никогда – 17,6% студентов. Распределение ответов на второй

вопрос представлено на рисунке 2.

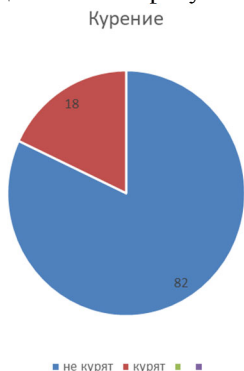


Рисунок 1 – Распределение ответов студентов на первый вопрос анкеты
Процент овощей в рационе студентов

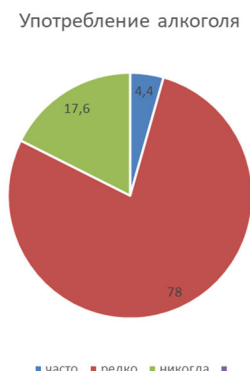


Рисунок 2 – Распределение ответов студентов на второй вопрос анкеты
Регулярность занятий физкультурой в Университете

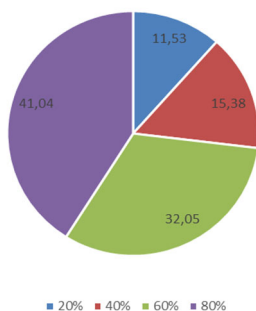


Рисунок 3 – Распределение ответов студентов на третий вопрос анкеты

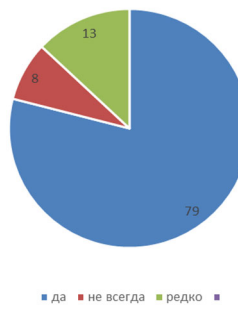


Рисунок 4 – Распределение ответов студентов на четвертый вопрос анкеты

Третий вопрос анкеты, про здоровое питание, как ни странно, вызвал затруднения с ответами, так как большинство студентов, отвечали, что они являются безусловными приверженцами здорового питания, но у них нет ни финансовых возможностей соблюдать правила здорового питания, ни времени для соблюдения данных правил. Особое затруднение вызвал ответ на данный вопрос у студентов, проживающих в общежитии.

Приняв во внимание, что в основном все студенты являются приверженцами правил здорового питания, мы решили сформулировать третий вопрос следующим образом: «Какой процент вашего рациона в зимнее время составляют овощи?». 20% рациона ответили 11,53% респондентов, 40% ответили 15,38% респондентов, 60% – 32,05% респондентов и 80% ответили 41,04% респондентов (по нашим наблюдениям, это были в основном девушки). Распределение ответов на третий вопрос представлено на рисунке 3.

Одной из основных задач для высших учебных заведений определено динамика студенческих спортивных результатов в двигательных упражнениях, что способствует поддержанию и закреплению устойчивого интереса к занятиям. [4]

Именно поэтому опрос студентов относительно занятий физкультурой был проведен более подробно. Четвертый вопрос был разбит на два и сформулированы они были следующим образом:

1. «Посещаете ли вы все занятия по физкультуре, предусмотренные вашим расписанием в рабочем плане?»

Пропускаю только по причине болезни – ответили 79% студентов. Стараюсь, но не всегда получается, ответили 8% студентов.

Посещаю очень редко, ответили 13% студентов.

2. «Занимаетесь ли вы дополнительно физкультурой и спортом вне стен нашего Университета?». На этот вопрос 8% процентов респондентов ответили утвердительно, причем многие студенты говорили о дополнительных занятиях в тренажерных залах, которые находятся рядом с местом их проживания (рисунок 4).

ВЫВОДЫ

1. По данным Всемирной организации здравоохранения курят 44% населения всего мира. Процент курящих студентов оказался намного меньше. Тем не менее, проблема курения в студенческой среде стоит очень остро, и требует отдельного изучения.

2. Употребление алкоголя мало волнует студентов РУТ (МИИТ), многие выражали недоумение при ответе на данный вопрос, сопровождая комментарием – это не про меня, зачем тратить время на бесполезное занятие, которое еще и здоровью вредит?

3. Затруднения, связанные с ответом на третий вопрос вполне объяснимы, так как климат, в котором мы живем не позволяет в полной мере употреблять в пищу необходимое количество овощей и фруктов, особенно в зимний период. Самыми дешевыми и доступными овощами в нашей полосе являются капуста и морковь, салаты из которых есть во всех столовых и кафе РУТ (МИИТ), но они заправлены майонезом, что по мнению студентов не является здоровой пищей.

4. Ответы на четвертый вопрос говорят о том, что студенты всех четырех курсов понимают важность занятий физкультурой, что большая часть студентов осознанно посещают занятия и имеют достаточную двигательную активность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Батыгин, Г.С. Лекции по методологии социологических исследований / Г.С. Батыгин. – М. : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2016. – 295 с.

2. Дубкова, Е.С. Значение физической культуры и спорта в жизни студентов РУТ (МИИТ) / Е.С. Дубкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 51-54.

3. Дубкова, Е.С. Развитие гибкости у студенток технического вуза, занимающихся в отделении общефизической подготовки / Е.С. Дубкова, Ф.Р. Сибгатулина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 102-105.

4. Щадилова, И.С. Элективные курсы по физической культуре как основа мотивации студентов к практическим занятиям / И.С. Щадилова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. – № 2. – С. 92-96.

REFERENCES

1. Batygin, G.S. (2016), *Lectures on methodology of sociological researches*, RUDN University, Moscow.

2. Dubkova, E.S. (2017), “The meaning of physical culture and sport in life of students of RUT (MIIT)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 152, No. 10, pp. 51-54.

3. Dubkova, E.S. and Sibgatulina, F.R. (2019), “Development of flexibility in the students of technical college who are engaged in office of all-physical preparation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 167, No. 1, pp. 102-105.

4. Shchadilova, I.S. (2018), “Elective courses on physical culture as a basis of motivation of students to a practical training”, *News of the Tula state university. Physical culture. Sport*, No. 2, pp. 92-96.

Контактная информация: dubkova.elena@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.04.2019