

УДК 371.72

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Клдиашвили К.Р.

Студент 2 курса, направления подготовки «Государственное и муниципальное управление», факультет управления и права,

Поволжский государственный технологический университет,

Россия г. Йошкар-Ола.

Букатина Е.Г.

канд. экон. наук, доцент кафедры Управления и права,

Поволжский государственный технологический университет,

Россия г. Йошкар-Ола.

Аннотация

В статье рассмотрены данные социологического опроса «Вовлечение современной молодежи к занятиям спортом», представлены статистический анализ численности, занимающихся спортом и приведено в динамике общее количество спортивных сооружений.

Ключевые слова: социологический опрос, студенты, молодежь, здоровье, здоровый образ жизни.

**THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE
AMONG STUDENTS**

Kldiashvili K. R.

student of the 2nd course, training directions “State and municipal management”,

Faculty of Management and Law,

Volga State University of Technology,

Russia, Yoshkar-Ola.

Bucatina E. G.

*cand. ekon. sciences, associate Professor of Management and law,
Volga region state technological University,
Russia, Yoshkar-Ola.*

Abstract

The article considers the data of the sociological survey "Involvement of modern youth in sports", presents a statistical analysis of the number of people involved in sports and shows the dynamics of the total number of sports facilities.

Keywords: sociological survey, students, youth, health, healthy lifestyle.

Здоровье – самая важная потребность человека, которая обеспечивает гармоническое развитие личности. Чтобы всегда быть здоровым и бодрым необходимо заниматься спортом и придерживаться здорового образа жизни.

Сегодня Россия находится в глубоком демографическом кризисе, который характеризуется резким снижением рождаемости, высокой смертностью, ухудшением состояния здоровья населения. Ситуация усугубляется ростом среди молодежи «саморазрушающего поведения», так называемых «вредных привычек»: курение табака, потребление алкоголя и многое другое. По данным социологических исследований по России курят 27% молодежи, 75% употребляют алкоголь. Чтобы такого не происходило нужно вовлекать как можно больше молодежи в спорт, но для этого необходимо делать его доступным.

В настоящее время проблема перехода молодежи к физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Недостаточное физическое развитие молодежи способствует росту заболеваемости, снижению уровня продолжительности жизни населения, что вызывает необходимость в создании качественно новых систем физического воспитания.

Целью данного исследования является выявление важности занятия спортом среди молодежи, а также выяснить, готова ли молодежь заменить «вредные привычки» на занятия спортом.

Говоря о здоровом образе жизни, вспоминается цитата А.В. Луначарского: «Физическое образование ребенка есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Безусловно, его слова актуальны не только для детей, но и для молодежи. Необходимо рассмотреть из чего складывается здоровый образ жизни - это:

- соблюдение режима дня - труда, отдыха, сна;
- рациональное питание;
- двигательная активность, которая включает систематические занятия спортом, бегом, ритмической и статической гимнастикой, ходьбой на воздухе и многое другое.

Чтобы выяснить на сколько вовлечена современная молодежь к занятиям спортом, был проведен социологический опрос (рис. 1-8) среди обучающихся Поволжского государственного технологического университета. В анкетировании приняло участие 77 респондентов (студенты 1-4 курса, направления подготовки Государственное и муниципальное управление), из которых 54 чел. (70%) - женский пол, 23 чел. (30%) - мужской пол. У большинства опрошенных респондентов нет вредных привычек, при этом они занимаются спортом несколько раз в неделю.

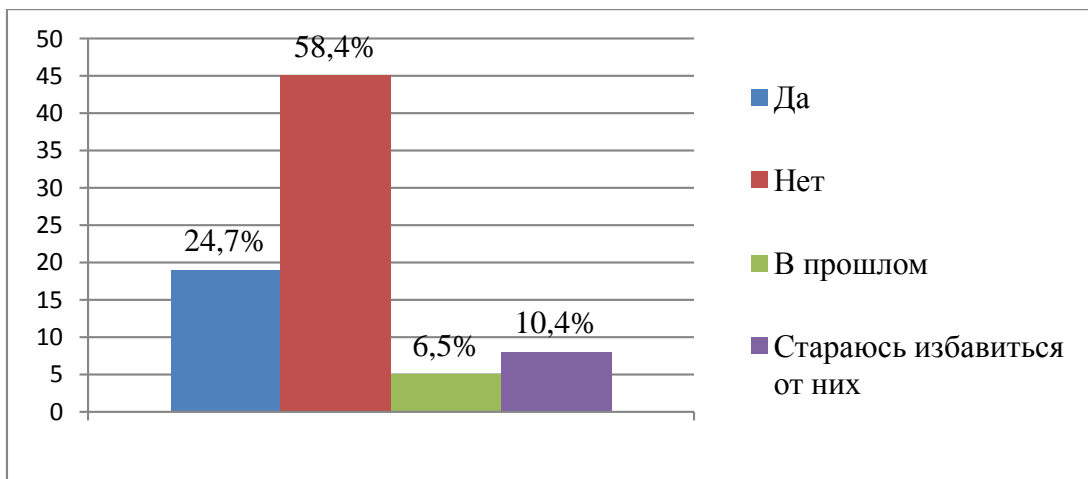


Рис. 1. - Наличие вредных привычек у Вас.

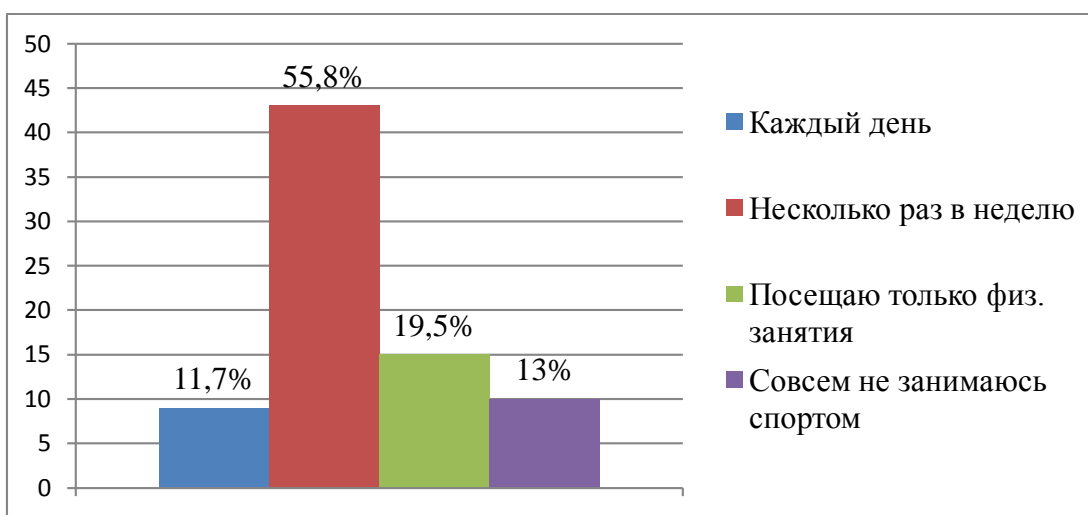


Рис. 2. - Регулярность занятиями спортом.

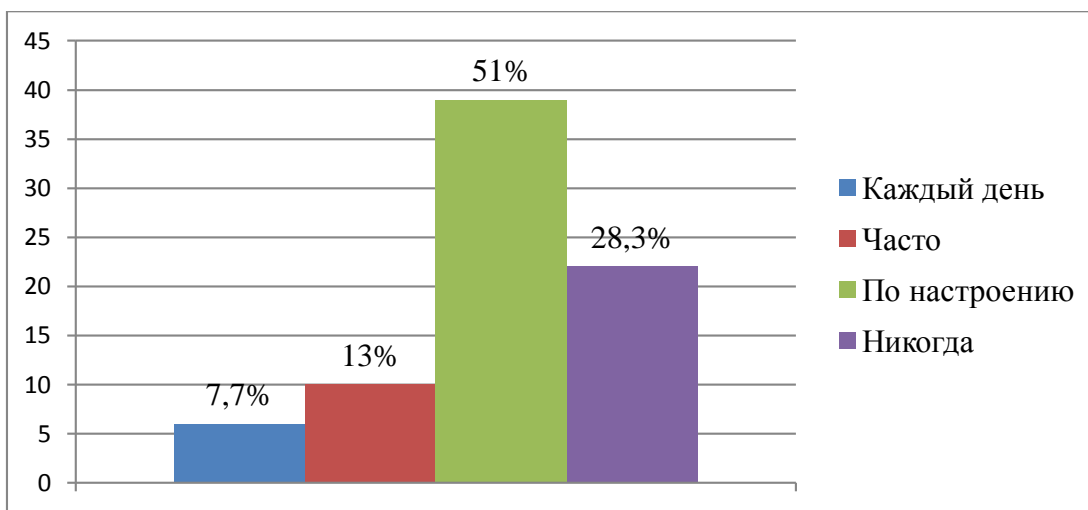


Рис. 3. - Регулярность утренней зарядки.

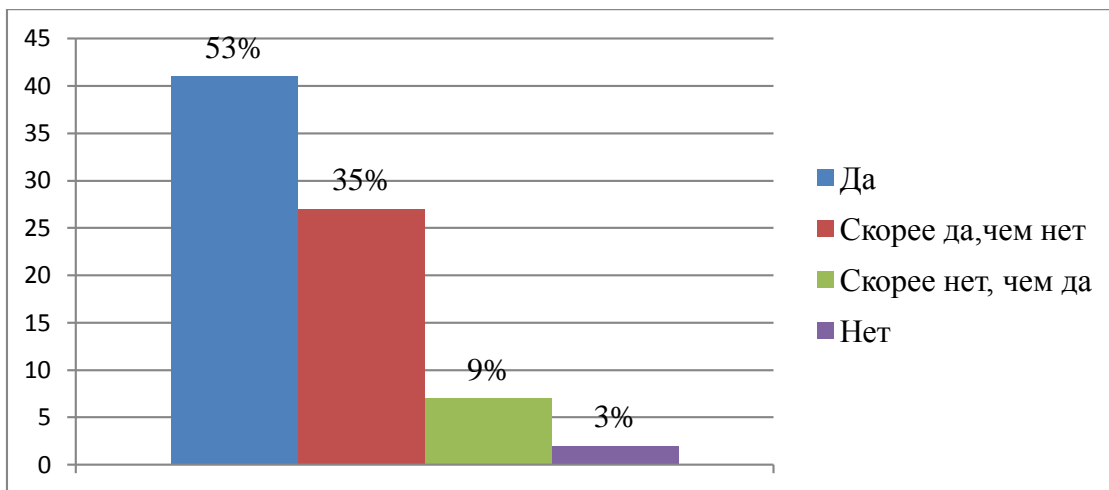


Рис. 4. - Удовольствие и удовлетворение у Вас от занятия спортом.

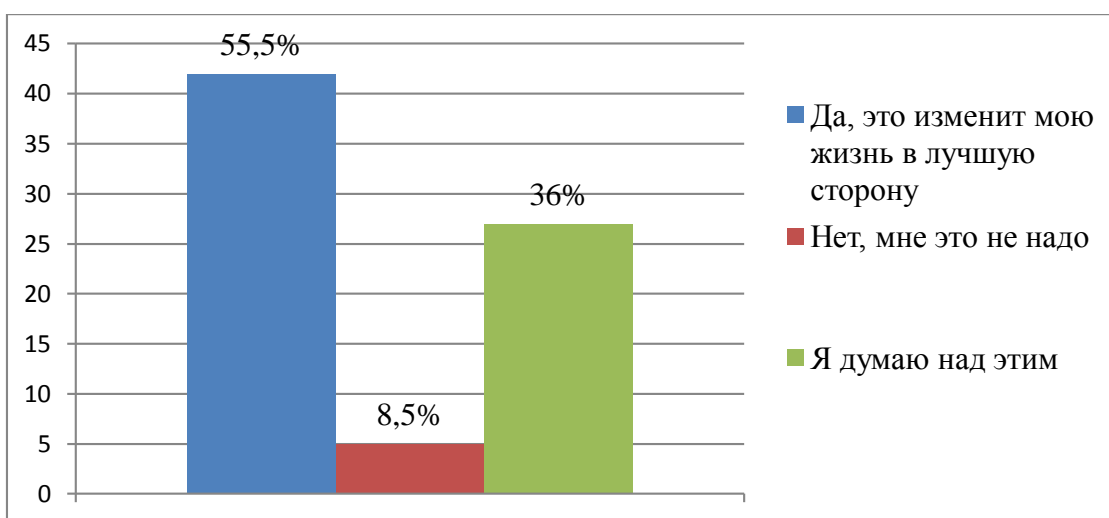


Рис. 5. - Желание для Вас заниматься спортом.

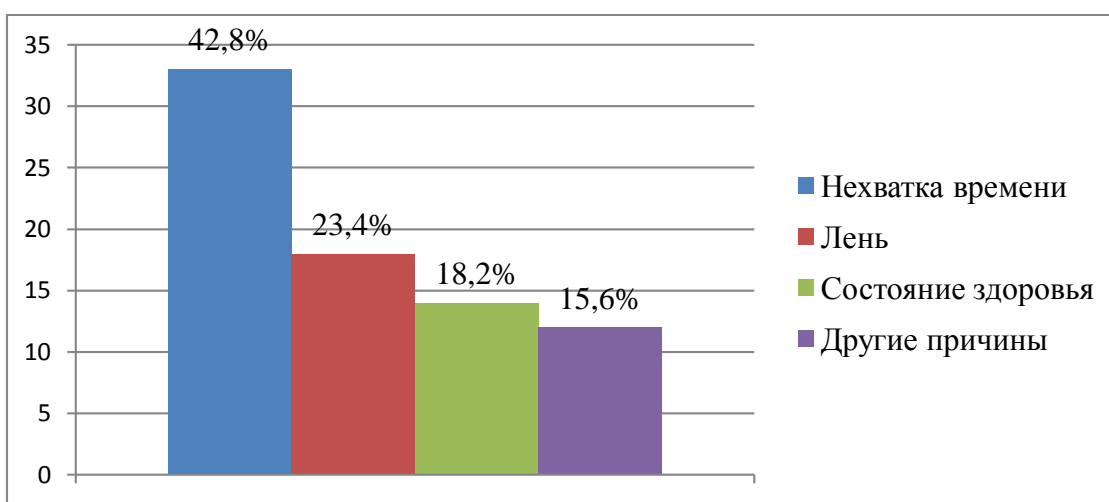


Рис. 6. – Причина нежелания для Вас заниматься спортом.

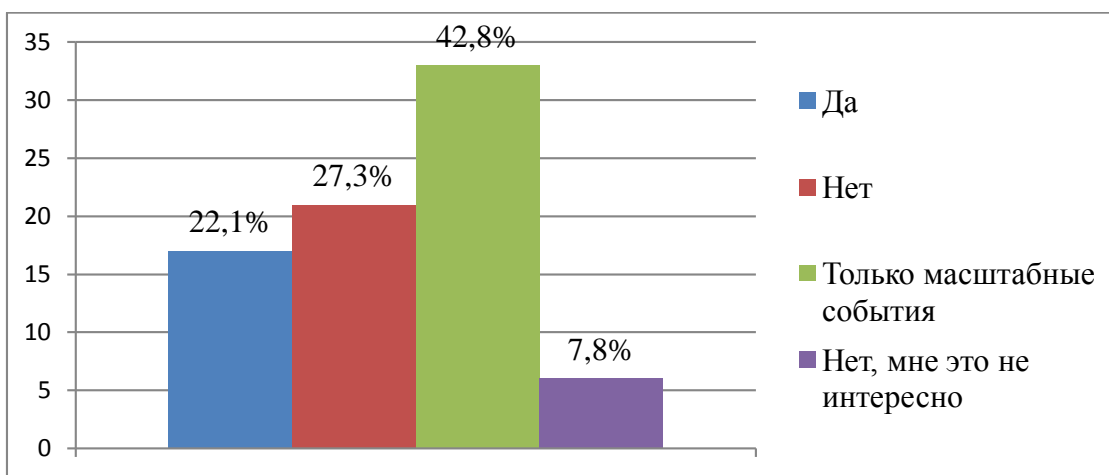


Рис. 7. – Важность просмотра спортивных новостей.

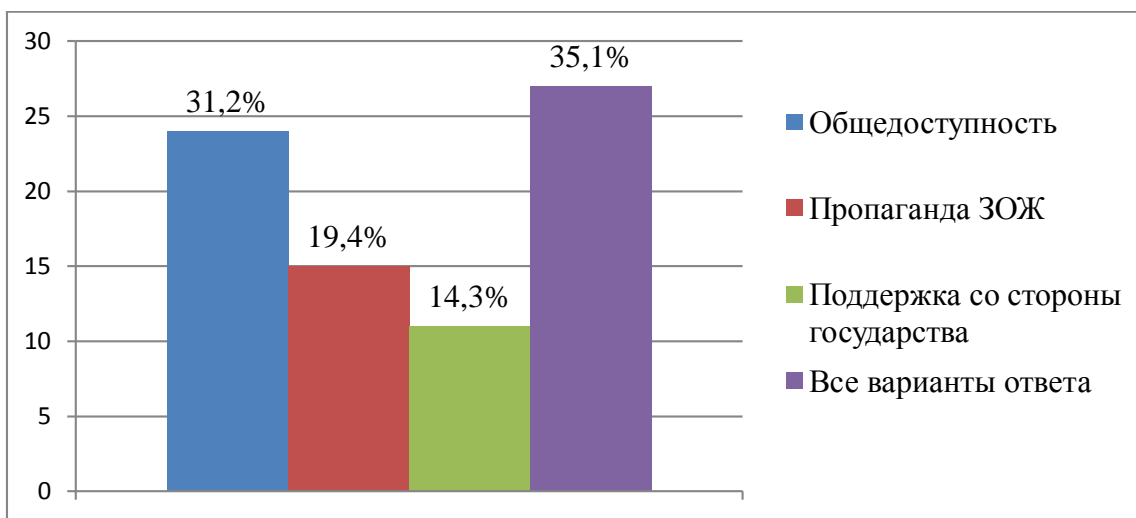


Рис. 8. - Повышение численности желающих заниматься спортом зависит от:

Проведя социологический опрос, можно сделать вывод о том, что есть необходимость повышения вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни, так как спорт не для всей современной молодежи является популярным. Нужно проводить много различных спортивных мероприятий, чтобы заинтересовать молодежь заниматься спортом хотя бы раз в неделю. Необходимо с раннего возраста приучать детей к таким мелочам, как утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе...

Современной молодежи нравятся такие виды спорта как футбол, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, легкая атлетика и др. В табл. 1 представлена динамика развития видов спорта (возрастная группа с 6 лет до 35 лет) в Республике Марий Эл за 2015-2017 годы.

Таблица 1 – Динамика развития видов спорта в Республике Марий Эл, (чел.)
[1]

Виды спорта	Годы					
	2015		2016		2017	
	Всего	из них женщин	Всего	из них женщин	Всего	из них женщин
Всего видов спорта	176 783	65 614	182 149	69 933	176 154	69 273
Баскетбол	12 393	4 794	12506	4754	11156	5084
Бильярдный спорт	415	64	612	71	401	56
Бодибилдинг	3 272	362	3782	435	2714	267
Бокс	2 115	57	2222	64	2185	83
Борьба на поясах	135	32	154	40	80	18
Боулинг	1 010	428	1710	675	1010	428
Велосипедный спорт	345	159	298	125	428	150
Волейбол	13 635	5 224	16566	6516	15020	7078
Дзюдо	2 749	409	2510	336	3045	577
Каратэ	1 550	211	1076	153	1283	266
Кинологический спорт	87	56	47	34	77	41
Киокусинкай	420	72	200	56	979	125
Компьютерный спорт	60	7	53	5	160	7
Конный спорт	816	397	783	268	854	371
Конькобежный спорт	338	128	338	130	302	118
Кореш	268	58	413	42	222	13
Лапта	767	325	869	365	767	309
Легкая атлетика	15 735	8 812	16971	8963	14949	8365
Лыжные гонки	17 437	7028	17077	7249	16685	7291
Настольный теннис	3872	1 323	3760	1343	4200	1566
Плавание	21 723	11913	26075	15781	16925	8884
Пулевая стрельба	1931	651	1893	676	2075	772
Пэйнтбол	297	88	452	168	360	72

Рукопашный бой	805	96	790	100	876	93
Рыболовный спорт	6134	287	8394	269	5825	486
Спортивная аэробика	6533	6533	7845	7845	5601	5601
Спортивная борьба	1074	136	1092	116	1188	112
Спортивная гимнастика	365	365	322	317	264	264
Спортивное ориентирование	1851	793	1527	679	2086	867
Спортивный туризм	2497	1157	2650	1197	2579	1266
Танцевальный спорт	3602	1073	1112	680	3129	1844
Фитнес-аэробика	3 468	3 449	3244	2910	3160	3149
Футбол	19032	1 367	18240	867	20164	1599
Хоккей	3 199	48	3499	2910	3511	62
Художественная гимнастика	497	497	284	72	1049	1049
Шахматы	4836	1363	4877	1545	5449	2672
Шашки	3110	1 134	2869	1013	3491	1672

В целом система физической культуры и спорта Республики Марий Эл включает в себя:

- 17 структурных подразделений по физической культуре и спорту городских округов и муниципальных районов;
- 59 республиканских федерации по видам спорта, а также ДОСААФ;
- 32 учреждения спортивной направленности, в том числе 4 спортивные школы, 8 спортивных школ олимпийского резерва, 12 центров развития физической культуры и спорта, 4 центра дополнительного образования, 1 спортивно-адаптивная школа паралимпийского резерва, 1 центр спортивной подготовки, 1 училище олимпийского резерва и 1 дворец спорта для детей и юношества;
- 3 физкультурно-спортивных общества;

- 1703 спортивных сооружения, в том числе 9 физкультурно-оздоровительных комплексов, 10 стадионов, 999 плоскостных сооружений, 388 спортивных залов, 37 плавательных бассейнов и др.

С 2015 года (1703 ед.) наблюдается снижение количества спортивных сооружений, так за три года к 2017 (1656 ед.) уменьшилось на 2,7 % - это связано с модернизацией старых сооружений, которые уже по нормам нельзя эксплуатировать (рис. 9).

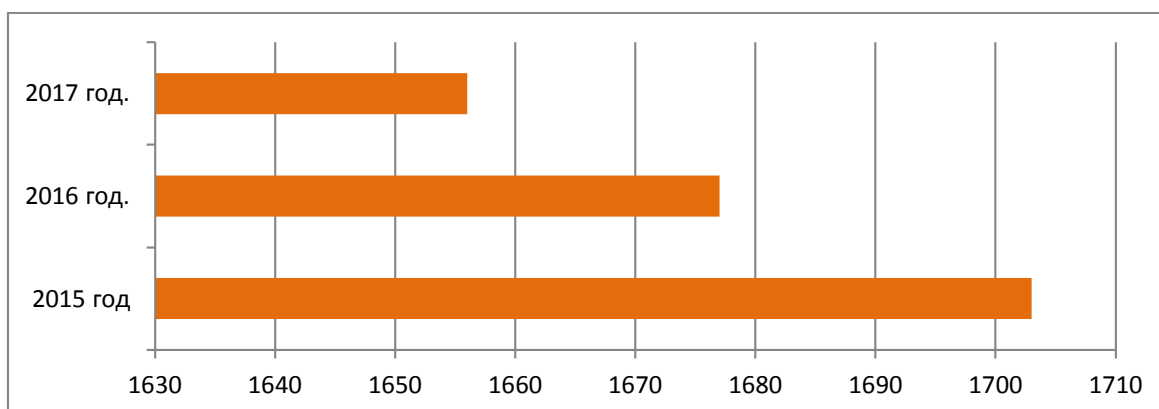


Рис. 9. – Динамика количества спортивных сооружений в Республике Марий Эл

Все эти спортивные сооружения дают возможность молодому поколению без проблем заниматься любым видом спорта. Количество спортивных сооружений по формам собственности (федеральной, субъектов РФ, муниципальной) в Республике Марий Эл представлено в табл. 2

Таблица 2 - Количество спортивных сооружений (ед.) [1]

Наименование спортивного сооружения	Годы								
	2015			2016			2017		
	в том числе по формам собственности:								
	фед.	субъектов РФ	мун.	фед.	субъектов РФ	мун.	фед.	субъектов РФ	мун.
Всего с учетом объектов городской и рекреационной инфраструктуры	37	155	1467	37	153	1466	37	154	1465
Всего спортивных сооружений	37	154	1413	44	147	1448	37	153	1409

в т.ч.: стадионы с трибунами на 1500 мест и более	0	1	5	0	1	5	0	1	6
Плоскостные спортивные сооружения	16	51	931	16	50	936	16	51	931
- из них футбольные поля	2	11	219	2	11	220	2	11	220
Спортивные залы	19	54	297	19	54	297	19	54	297
Манежи	0	1	0	0	1	0	0	1	0
из них:	0	1	0	0	1	0	0	1	0
- легкоатлетические	0	0	0	0	0	0	0	0	0
- футбольные	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Велотреки, велодромы	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Плавательные бассейны	0	11	25	0	11	25	0	11	26
из них:	0	2	0	0	2	0	0	2	0
- 50 - метровые	0	5	4	0	5	4	0	5	5
- 25 - метровые	0	3	0	0	3	0	0	3	0
- для прыжков в воду	0	4	25	0	4	25	0	4	23
Лыжные базы	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Биатлонные комплексы	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сооружения для стрелковых видов спорта	-	14	43	7	7	50	-	13	45
в т.ч: тир	0	12	43	6	6	50	0	11	45

Пропаганда физической культуры, освещение спортивной жизни в городе Йошкар-Оле осуществляется через средства массовой информации: еженедельник «Йошкар-Ола», газету «Марийская правда», радиостанции города, на ГТРК «Марий Эл», «ТВ Регион 12» и информационном интернет-портале города Йошкар-Олы.

Численность занимающихся физической культурой и спортом в республике увеличилась на 2,9 % и достигла 42,9 % (2017 г. – 40 %). Этому способствовало укрепление и расширение материально-технической базы спортивных сооружений, активная работа по пропаганде здорового образа жизни, привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом, выполнение календаря физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Для сохранения достигнутых результатов, дальнейшей популяризации активных форм досуга населения ежегодно на территории республики проводится около 1,5 тыс. соревнований в муниципальных образованиях республики. Более 70 % из них - это мероприятия среди детей, подростков и молодежи. Доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов по итогам 2018 года составила 82,8 %.

Во всех муниципальных районах республики большинство спортивных сооружений находятся при общеобразовательных организациях, в которых осуществляются занятия физической культурой и спортом, как среди обучающихся, так и других возрастных групп населения, также осуществляется работа по физической культуре и спорту по месту жительства, проводятся районные соревнования.

К систематическим занятиям физической культурой и спортом в 937 учреждениях, предприятиях, объединениях и организациях в настоящее время привлечены 42,9% от общей численности населения Республики Марий Эл в возрасте от 3 до 79 лет.

Таким образом, спорт имеет важное значение, не только для подрастающего поколения, но и для людей в возрасте. Занятие спортом укрепляет здоровье, делает человека сильнее морально и физически, а значит и продлевает жизнь. В Республике Марий Эл есть большое количество спортивных сооружений для занятия спортом, куда могут ходить все желающие, и предусмотрены все условия для поддержания спортивного духа населения.

Библиографический список

1. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Республики Марий Эл. [Электронный ресурс]. Режим доступа. - URL: <http://mari-el.gov.ru/minsport/Pages/main.aspx> (дата обращения 04.04.2019).

Оригинальность 85%