



Федеральное государственное
бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова»
Кафедра физической культуры и спорта

2-я Всероссийская
научно-практическая конференции
**Физическая культура, спорт
и здоровье в современном обществе:
проблемы и перспективы развития**

сборник научных статей

9 ноября 2023 года

Курск - 2023

УДК 796
ББК 75
Ф50 ФС-03

Председатель организационного комитета –
Скриплева Е.В., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта

**Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе:
проблемы и перспективы развития:** сборник научных статей 2-й Всероссийской научно-практической конференции (09 ноября 2023 года), Курск: Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова, 2023. - 265 с.

ISBN 978-5-907627-84-1

Сборник содержит материалы 2-ой Всероссийской научно-практической конференции, отражающие особенности физической культуры, спорта и здоровья в современном обществе. Представлены работы по историческим и современным подходам к решению проблем физической культуры, спорта и туризма, социально-педагогическим основам физкультурного образования, медико-биологическим аспектам физической культуры и спорта. Рассматриваются вопросы развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, массового спорта, корпоративного спортивного движения и реализация ФСК ГТО.

Предназначен для научно-технических работников, ИТР, специалистов в области физической культуры, спорта и туризма преподавателей, студентов и аспирантов вузов.

Текст печатается в авторской редакции. Авторы и научные руководители несут ответственность за содержание статьи и достоверность приведенных в ней материалов и сведений, гарантируют отсутствие незаконных заимствований. В случае обнаружения плагиата статья будет ретрагирована, факт плагиата – обнародован.

ISBN 978-5-907627-84-1

УДК 631
ББК 4

© Курский государственный аграрный университет
имени И.И. Иванова, 2023
© ЗАО «Университетская книга», 2023
© Авторы статей, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Азарков Н.С., Пикалов С.В.</i> УРОВЕНЬ БЕЗОПАСНОСТЬ В СОВРЕМЕННЫХ БОЛИДАХ ФОРМУЛЫ 1	7
<i>Алдохина Э.А., Цуканова О.И.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА	10
<i>Андросова А.Р.</i> ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА В РОССИИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ	13
<i>Антонова Д.И., Турбина Е.Г.</i> ГТО В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	17
<i>Артеменко М.В., Привалова И.Л., Бобровский Е.А., Савинов А.А.</i> СИНТЕЗ РЕШАЮЩИХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЭКСПЕРТНОЙ СИСТЕМЫ ПРЕДИКАТИВНОГО АНАЛИЗА ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА К СПОРТИВНЫМ ДОСТИЖЕНИЯМ	19
<i>Байбулова Е.Р., Миронов М.Г.</i> ТЕНДЕНЦИИ УПРАВЛЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ ПОЛИТИКОЙ ПРИ ПРЕДОСТАВЛЕНИИ УСЛУГ	24
<i>Баишаджиев Т.Д.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	28
<i>Баишаджиев Т.Д.</i> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	30
<i>Баишаджиев Т.Д.</i> АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	33
<i>Бекетов А.Н., Цуканов Д.Ю.</i> ЭПИСКИРОС	37
<i>Бекетов А.Н., Цуканов Д.Ю.</i> ГАРПАСТУМ	43
<i>Битюцкая В.В., Петрушин А.В.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК	50
<i>Боев Н.В., Мартынов М.П.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА	52
<i>Бурлакова М.С., Дериглазова А.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	55
<i>Бурлакова М.С., Петрицев А.И.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	58
<i>Буряков Д.А., Турбина Е.Г.</i> РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ВУЗЕ	62
<i>Васильев А.Д., Долматов М.С., Павлов А.Д.</i> ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ АВТОТРАНСПОРТНЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ	64
<i>Вольф В.В., Голиков М.Л., Маркин А.Д., Филатов Д.Д.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА РОССИЙСКИХ И ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	67
<i>Воронкина А.Н., Конотопченко О.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩНГОСЯ	70
<i>Горбаль Ю.Ю.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ	73
<i>Горбаль Ю.Ю.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	77

<i>Григорьев М.В., Озеркин А.Е.</i> КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ	81
<i>Деев Д.А.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ	83
<i>Десятириков Ф.А., Беланов А.Э., Масалов А.В.</i> ПОДДЕРЖКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНА РЕЧЕВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ	88
<i>Елаев М.И.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ АНТИКОРРУПЦИОННЫХ КОМПЛЕКС- ПРОЦЕДУР В СФЕРЕ РОССИЙСКОГО СПОРТА	91
<i>Желудев В.Е., Мартынов М.П., Конотопченко О.А.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	94
<i>Жирная О.В., Матчинова Н.В.</i> ПРИЧИНЫ СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ПРОПУСКОВ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНТАМИ	97
<i>Канакиди А.Ю., Дудкина С.Н.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ	100
<i>Капанина Д.Н., Котова О.В.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	103
<i>Карасёва Е.А., Борсук Т.В.</i> РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА, КОРПОРАТИВНОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИЯ ФСК ГТО	105
<i>Клетнева А.И., Шабалина А.А.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВАЭРОБИКОЙ НА КОРРЕКЦИЮ МАССЫ ТЕЛА ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА	108
<i>Конотопченко О.А.</i> ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ	116
<i>Коняева О.Н., Борсук Т.В.</i> СПЕЦИФИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТАНОВОЙ И РУМЫНСКОЙ ТЯГИ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРОРАБОТКИ МЫШЦ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	119
<i>Копанева Е.А., Сорокин В.А.</i> ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ – ПРОБЛЕМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	122
<i>Корышева В.Д., Папина И.В., Дудкина С.Н.</i> СПОРТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ И ИХ РОЛЬ В ДОСТИЖЕНИИ ЛИЧНЫХ И СПОРТИВНЫХ ЦЕЛЕЙ	124
<i>Кротова Н.Ю.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ В ПАРКОВЫХ ЗОНАХ	126
<i>Кротова Н.Ю.</i> МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ, СОВРЕМЕННЫЕ ГАДЖЕТЫ КАК КОНТРОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	129
<i>Кротова Н.Ю., Петрушин А.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БИАТЛОНИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (ВОЗРАСТА 15-16 ЛЕТ)	131
<i>Крыгина М.В., Борсук Т.В.</i> ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	134
<i>Курабедияни З.В.</i> ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИРИ И ГАНТЕЛИ	138
<i>Куткина А.В.</i> РОЛЬ СЕМЬИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ	140
<i>Куткина А.В.</i> СПОСОБЫ РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ	143

4. Непочатых А.В., Борсук Т.В., Боев Н.В. К вопросу об осведомленности и овладениями студентами компетентностями в области здорового образа жизни // В сборнике: Образование. Инновации. Качество. Сборник научных трудов, подготовленный по материалам V Международной научно-методической конференции. Курск, 2023. С. 187-191.
5. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективному дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.
6. Панкратьева О.В., Боев Н.В., Конотопченко О.А. Программа самостоятельной физической подготовки студентов Курской ГСХА к сдаче нормативов комплекса ГТО //В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. Материалы Национальной научно-практической конференции. 2019. С. 125-130.
7. Скобликова Т.В., Скриплева Е.В. Интернет-зависимость в молодежной среде как одна из проблем современного общества / Современные проблемы науки и образования. 2020. №2. С. 83.
8. Скриплева Е.В., Мартынов М.П., Леванов Г.В. Особенности формирования здоровьесберегающих убеждений обучающихся// В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 541-545.
9. Соломахина Т.Р., Скобликова Т.В., Конотопченко О.А. Повышение физической активности населения: влияние финансового фактора / Вестник Алтайской академии экономики и права. 2022. №5-2. С. 261-266
10. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта: учебное пособие / Е.В. Скриплева, Н.В. Боев, Т.В. Борсук, О.А. Конотопченко, Г.В. Леванов, М.П. Мартынов, А.В. Непочатых, Ю.А. Николаева, Т.В. Скобликова. - Курск, ЗАО «Университетская книга», 2022. – 196 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

*Горбаль Юлия Юрьевна, студент
(e-mail: miss.ionova@icloud.com)*

Научный руководитель -

*Князькина Ольга Владимировна, к.т.н., доцент
(e-mail: dmtov@mail.ru)*

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г.Новокузнецк, Россия*

Представлены результаты опроса, проведенного среди женщин старше 20 лет, проживающих в г. Новокузнецке с целью выявления интереса опрошенных к спорту

Ключевые слова: физическая культура, спорт, женщины.

Образ жизни современной женщины малоподвижен, большинство профессий включают в себя сидячую работу. В итоге, организм не получает постоянную нужную нагрузку и становится вялым, и менее подвижным, а жизнедеятельность всех органов и систем – все более слабым. Однако, физическая актив-

ность также играет особую роль в поддержании здоровья и общего благополучия человека [1, 2]. Независимо от уровня физической активности, важно проводить ежедневные перерывы от сидячего образа жизни. Ежедневная активность помогает улучшить общее самочувствие и гармонию организма.

Регулярные физические нагрузки – это залог правильного образа жизни. Женщинам в любом возрасте нужно следить за своим здоровьем, физическим и ментальным состоянием, чтобы избежать проблем в будущем из-за биологических изменений. Женщины, в жизни которых присутствуют занятия спортом, меньше болеют, поскольку их иммунитет более эффективно борется с вирусами и возбудителями различных заболеваний, реже страдают от лишнего веса, у них лучше общее состояние, и они легче справляются со стрессовыми ситуациями. Во время занятий спортом в организме происходит выработка эндорфинов – гормонов счастья, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную системы. Повышается выносливость, укрепляется иммунная система, снижается содержание холестерина в крови, также уменьшается риск заболеваний дыхательных путей.

Инвестиции в физическую активность и здоровый образ жизни являются важными для поддержания физического и психического здоровья на протяжении всей жизни. Регулярные тренировки и активный образ жизни могут существенно улучшить качество и продолжительность жизни. Регулярные тренировки помогают сформировать привычку заботиться о своем теле и здоровье [3-5]. В этой связи представляет интерес исследование отношения женщин к спорту.

Нами было проведено исследование женщин старше 20 лет, проживающих в городе Новокузнецке на предмет их отношения к спорту. Опрос состоял из 9 вопросов и ставил своей целью выявить актуальный уровень отношения к занятиям спортом у опрошиваемых (таблица 1)

Таблица 1 – Анкета на выявления отношения к занятиям спортом у женщин

№	Формулировка вопроса
1	Ваш возраст?
2	Кем Вы работаете?
3	Как часто Вы занимаетесь спортом?
4	Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
5	Каким видом спорта Вы занимаетесь?
6	Что мотивирует вас на занятия спортом?
7	Какую пользу от занятий спортом Вы ощущаете?
8	Дайте оценку состоянию вашего здоровья до занятий спортом
9	Изменилось ли ваше состояние здоровья после занятий спортом?

Следующим шагом в проведении исследования было проведение обработки результатов посредством анализа количества и полноты полученных ответов.

По результатам проведенного исследования можно заключить, что большая часть опрошенных 81% приходится на возрастную категорию от 20 до 29 лет, 15 % – на возрастную категорию от 30 до 39 лет и только 4% опрошенных старше 40 лет. При этом основная масса опрошенных 46% приходится на категорию специалист, 26% – опрошенных работают в сфере обслуживания и порядка 15% и 13% опрошенных – это руководители и домохозяйки соответственно (рисунок 1).

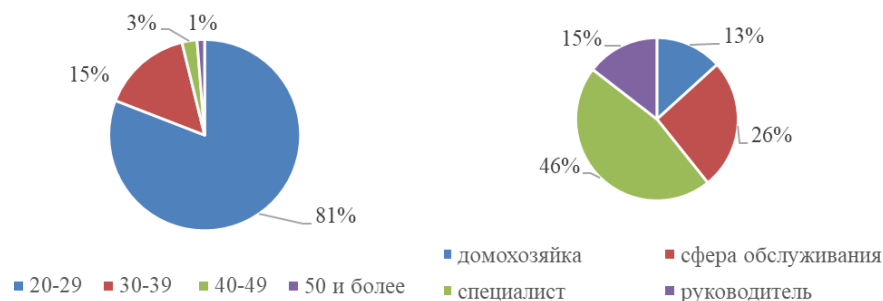


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопросы: ваш возраст и кем вы работаете?

Среди опрошенных только 8% ежедневно делают утреннюю зарядку, 26% делают ее по настроению и 66% не делают зарядку вообще. Однако более половины опрошенных женщин занимаются спортом 2-3 раза в неделю, чуть менее трети опрошенных занимаются спортом раз в неделю и только 13% женщин занимаются спортом более 4 раз в неделю. Наибольшее число опрошенных занимаются такими видами спорта как фитнес (45%), спортивные танцы (30%), растяжка и йога – 18% и 7 % соответственно (рисунок 2).

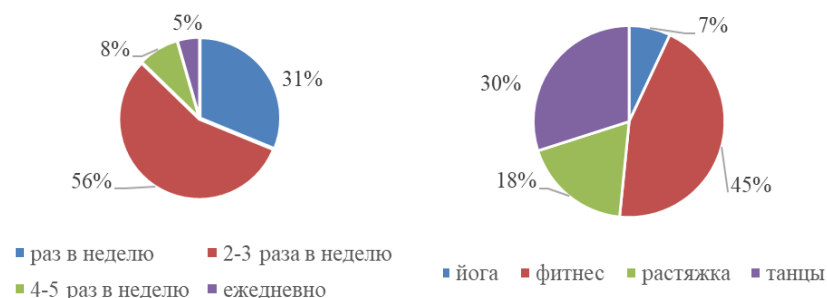


Рисунок 2 – Результаты ответа на вопросы: как часто вы занимаетесь спортом и каким видом спорта вы занимаетесь

Почти по трети опрошенных занимаются спортом ради удовольствия и поддержания внешней красоты, чуть менее четверти опрошенных занимаются

спортом для поддержания здоровья, 16% занимаются спортом в рамках концепции здорового образа жизни и 2% приходят на занятия спортом ради желания отдохнуть и пообщаться (рисунок 3).



Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос что мотивирует вас на занятия спортом

Почти 40% опрошенных считают, что занятия спортом улучшают самочувствие, чуть более четверти опрошенных женщин ощущают повышение работоспособности, почти по 15% опрошенных отмечают улучшение сна и настроения и стабилизацию веса (рисунок 4).

В ходе исследования женщины дали оценку своего состояния здоровья до занятий спортом: 60% ответили, что оно было хорошим, 31% сказали, что их состояние было удовлетворительным, 7% сказали, что их тело было слабое и только у 2% было отличное состояние до занятий спортом. А после занятий спортом 88% опрошенных отметили, что их состояние улучшилось и только 12% считают, что их состояние здоровья не изменилось.



Рисунок 4 – Результаты ответа на вопрос какую пользу от занятий спортом Вы ощущаете

По результатам исследования установлено, что 69% опрошенных занимаются спортом 2-3 раза в неделю и более. Опрошенные женщины занимаются спортом ради удовольствия и поддержания внешней красоты, для поддержания здоровья. Женщины утверждают, что занятия спортом улучшают самочувствие, повышают работоспособность, улучшают сон и настроение, а также и стабилизируют вес. В целом занятия спортом благоприятно влияют на общее физическое и психологическое здоровье женщин и преобладающее большинство (88% опрошенных) отметили, что после занятий спортом их состояние здоровья улучшилось.

Список литературы

1. Польза физической нагрузки для человека / Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае». – URL: <https://fbuz24.ru/News/Get/9373> (дата обращения 31.10.2023 г.)
2. Женщины и спорт: феминизация спорта / Иванова Валентин Дмитриевич. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhenshchiny-i-sport-feminizatsiya-sporta/viewer> (дата обращения 31.11.2023 г.)
3. Социальная значимость развития женского спорта / Н.Н. Назаров. – URL: <https://www.socionauki.ru/journal/articles/3540844/> / (дата обращения 31.10.2023 г.)
4. Какие физические упражнения приносят пользу? / Национальная академия дополнительного образования. Москва – URL: <https://nadpo.ru/academy/blog/kakie-fizicheskie-uprazhneniya-prinosyat-polzu-zdorovyu/> (дата обращения 31.11.2023 г.)
5. Значение физических упражнений в жизни человека/ Лойтра Сергей. – URL: https://medaboutme.ru/articles/znachenie_fizicheskikh_uprazhneniy_v_zhizni_cheloveka/ (дата обращения 31.10.2023 г.)

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Горбаль Юлия Юрьевна, студент

(e-mail: miss.ionova@icloud.com)

Научный руководитель –

Князькина Ольга Владимировна, к.т.н., доцент

(e-mail: dmtov@mail.ru)

Сибирский государственный индустриальный университет,

г.Новокузнецк, Россия

Представлены результаты опроса, проведенного среди женщин старше 20 лет, проживающих в г. Новокузнецке с целью выявления интереса опрошенных к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, женщины, здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) играет важную роль в поддержании женского организма в хорошей форме и сохранении его привлекательности. Рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни для женщин [1]:

- правильное питание: сбалансированное и разнообразное питание обеспечивает необходимые питательные вещества, витамины и минералы для здоровья кожи, волос, ногтей и общего физического состояния;
- физическая активность: регулярные физические упражнения помогают поддерживать здоровую фигуру, укреплять мышцы и костную ткань, а также улучшать общее физическое состояние;
- отказ от вредных привычек: поддержание ЗОЖ включает в себя отказ от таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя;
- регулярные медицинские осмотры: проведение регулярных медицинских осмотров помогает выявить проблемы заболеваний на ранних стадиях и предпринимать необходимые меры;
- здоровый сон: качественный сон играет важную роль в регенерации организма и сохранении молодости кожи;
- гигиенические процедуры: регулярный уход за кожей, волосами, зубами и ногтями способствует сохранению их здоровья и красоты;
- положительное мышление: психологическое состояние может оказывать влияние на общее здоровье и привлекательность, поэтому важно поддерживать оптимистичный настрой.

Здоровье женщины – это не только её внешний вид, здоровье ее ребёнка также напрямую зависит от здоровья матери. Говоря более глобально, можно предположить, что здоровая женщина – это здоровая нация [2]. Нужно понимать, что здоровый образ жизни индивидуален и может варьировать в зависимости от возраста, физического состояния и жизненных обстоятельств [3]. Поэтому рекомендуется консультироваться с врачом или специалистом по здоровому образу жизни, чтобы разработать наиболее подходящий план для конкретной женщины [4]. В этой связи, исследования отношения женщин к ЗОЖ представляются актуальными.

Нами было проведено исследование женщин старше 20 лет, проживающих в городе Новокузнецке на предмет их отношения к ЗОЖ. Опрос состоял из 10 вопросов и ставил своей целью выявить актуальный уровень отношения к здоровому образу жизни у опрошиваемых (таблица 1).

Таблица 1 – Анкета на выявления отношения к здоровому образу жизни

№	Формулировка вопроса
1	Ваш возраст?
2	Что Вы понимаете под здоровым образом жизни?
3	Вы соблюдаете правильный режим питания?
4	Занимаетесь ли Вы какой-либо физической активностью?
5	Употребляете ли Вы алкоголь?
6	Курите ли Вы?
7	Как Вы считаете, образ жизни, который Вы ведете является здоровым?
8	Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?