

Иванов Павел Олегович

Студент

Ivanov Pavel Olegovich

Student

Уральский Институт управления Российская академия народного
хозяйства и государственной службы при Президенте Российской
Федерации

Ural Institute of management Russian Academy of National Economy and
Public Administration under the President of the Russian Federation

Научный руководитель: Зерчанинова Т.Е.

Scientific adviser: Zerchaninova T.E

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД КАМЕНСК- УРАЛЬСКИЙ

Development of physical culture and sports in the municipality of the city of Kamensk-Uralsky

Аннотация: В данной статье рассматривается понятие о здоровье населения на территории г. Каменска-Уральского, особенности здорового образа жизни, в частности, на такой группе населения, как студенты муниципалитета, а также роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; Каменск-Уральский; студенты; физическая культура; спорт.

Annotation: This article discusses the concept of public health in the city of Kamensk-Uralsky, the peculiarities of a healthy lifestyle, in particular, for

such a population group as students of the municipality, as well as the role of physical education in the formation of a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle; Kamensk-Uralsky; students; Physical Culture; sport.

В настоящее время, а особенно в период пандемии, в современных условиях развития Российской Федерации пристальное внимание предоставляется вопросам усиления и закрепления духовного и физического здоровья граждан, созданию и развития культа здорового образа жизни. В связи с этим, данный курс становится первостепенным в социальной политике, так, например, на данную проблему указывал в своих выступлениях сам президент Российской Федерации В.В. Путин. В своем послании Федеральному Собранию Российской Федерации Владимир Владимирович отметил, что «приоритетная задача – склонить к занятиям физической культурой и спортом максимальное количество граждан, определить и закрепить в нашей большой стране ценности здорового образа жизни». Основной темой для дискуссии стала роль регионов и муниципальных образований в пропаганде здорового образа жизни и приобщении к 2024 году 55% населения страны в систематические занятия физической культурой.¹ Актуальность данной темы в том, что преобладающая часть молодых людей, а в первую очередь, данный термин подразумевает под собой не только людей мужского пола, но и в том числе женского, не уделяет должного внимания занятиям физической культуры и спорта на сегодняшний день.

Целью работы является рассмотрение физической культуры сквозь призму формирования и укрепления здорового образа жизни студентов.

¹ [<http://kremlin.ru/events/president/news/61771>]

Здоровье, как ни странно, это не только хорошее самочувствие и высокая работоспособность, т.е физическая составляющая деятельности человека, но и немало важная, как душевная составляющая, а также социальное благополучие. Психическое здоровье сулит спокойствие, стабильное положительное настроение и доброту к близким, и окружающему миру. Социальное здоровье обеспечивает успех в обучении, контакта с социумом и развитием личности.

Основой формирования здорового образа жизни является личностно-мотивационная установка определенного человека на воплощение всех вышеперечисленных мною составляющих.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на поддержание текущего здоровья, и в первую очередь, его улучшения. Это все то, что благотворно влияет на здоровье и, прежде всего, систематические занятия физической культурой и спортом. Также, здоровый образ жизни – является основой профилактики большинства заболеваний. По данным многих российских и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 60% напрямую зависит от образа жизни²³.

Мною был проведен социальный опрос на территории г. Каменска-Уральского среди студентов учебных заведений в возрасте от 16-24 лет. Согласно результатам опроса, а именно было опрошено 60 учащихся, для 50% главным составляющим здоровья является именно спорт, неизвестным осталось то, что молодые люди намеренно не называли физическую культуру, либо же для них эти два понятия являются идентичными. Для уточнения: физическая культура предполагает общее развитие физических навыков, совершенствование интеллектуальных способностей. Спорт полагает всегда проведение соревнований,

² [<https://ria.ru/20190115/1549401453.html>]

³ [https://tvzvezda.ru/news/vstrane_i_mire/content/201711260026-xp1a.htm]

определение победителя и целенаправленные тренировки по определенным программам. 29% студентов считает, что здоровье – это, прежде всего, отсутствие у человека заболеваний, а для 21% – это яркая, насыщенная и жизнерадостная жизнь. Им же, в продолжении, был задан такой вопрос: «Что нужно делать для того, чтобы быть здоровым?» 70% опрошиваемых ответили: заниматься спортом, остальные 30% – посоветовали не пить и не курить.

Обращает на себя особое внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не систематизированными, а также большинство зациклены на термине «спорт».

Физическая культура представляет собой часть общественной культуры, в которой реализуются процессы усвоения и воспроизводства человеком социального опыта. Как известно, основными элементами физической культуры, как основой здорового образа жизни, являются: культура телосложения, культура здоровья, двигательная культура, правильное питание, хорошее настроение. Физическая культура является необходимым компонентом, чтобы обеспечить здоровый образ студентов на территории г. Каменска-Уральского. Она является сферой массовой самодеятельности молодых людей, важнейшим фактором активной жизненной позиции, поскольку социальная активность воплощается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности, например, такие как: социально-политическая, учебная, трудовая.

На мой взгляд, целью формирования здорового образа жизни среди студентов в вузах на территории г. Каменска-Уральского могут быть следующие виды физических занятий: обязательная сдача нормативов ГТО; участие в спортивных играх, так называемых спартакиадах, всех учебных заведений города на различные виды спорта: футбол, волейбол, легкая атлетика, баскетбол, плавание, и др; ввести систему закаливания

водой, например, плавание с переходом к «моржеванию». На территории города идет активное внедрение популярности к «моржеванию», но увы, пока только среди населения старше 30 лет. Так же можно ввести различные виды поощрения, например, дополнительное время к сдаче учебных материалов, вернуть «доску почета», стимулировать к занятиям физической культурой и спорту дополнительными «премиями» к стипендиям. Что касается «доски почета», то в качестве своего наблюдения хочу отметить, что на сегодняшний день зачастую в учебных заведениях на стендах висят состоятельные «дяди и тети», которые попросту содержат университеты материально, в свою очередь они создают некий пиар вокруг своих персон. Данный факт убивает мотивацию студентов к занятиям физической культурой, к достижениям спортивным результатам, потому что у них, возможно, опускаются руки, когда они видят подобные «картины» и их труд остается без внимания. Ситуацию нужно менять в корне, тогда у ребят появится дополнительный стимул к занятиям и на собственных примерах они будут побуждать к занятиям других студентов. Также, нужно вести активную агитацию против курения и употребления веществ, приглашать медицинских работников для наглядного примера и повышения уровня знания об последствиях и вреде для здоровья. Активно застраивать территорию учебных заведений современными тренажерами, обеспечить доступ к ним в любое время и на безвозмездной основе.

Глубочайший анализ физической культуры и спорта дает понять то, что они имеют большие потенциальные возможности в формировании всесторонней развитой личности. Однако, к сожалению, в реальной физкультурной практике на сегодняшний день эти богатые возможности используются далеко не полностью на территории муниципалитета.

Физическое воспитание в вузе является важнейшей, именно фундаментальной частью оздоровления современных студентов.

Физическое воспитание, будучи составной частью процесса получения высшего образования, в то же время, направленное на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов на территории города.

Считается, что перспективным, наиболее доступным и эффективным направлением достижения максимально оптимального результата в вопросах здорового образа жизни студентов является всестороннее использование средств физического воспитания, как основного фактора ликвидации недостатков в физическом развитии этих студентов. Оно является более перспективным, доступным и эффективным направлением для укрепления физического состояния студентов, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Литература

1. Алексеев С.В. и др. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России. Монография. М.: ООО НИЦ «Еврошкола», Воронеж: ООО «Издательство РИТМ», 2017. 500 с.
2. Воронков А.В., Никулин И.Н., Колесников А.А., Никулина Д.Е. Оценка физической подготовленности студентов ВУЗа на основе нормативов комплекса ГТО // Журнал: «теория и практика физической культуры». 2019. URL: teoriya.ru/ru/node/9820 (дата обращения 09.11.2020).
3. Кокшаров А.В. Развитие физических качеств с учетом их уровня и соразмерности у студентов вузов: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. Омск. 2020.
4. Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в муниципальном образовании город Каменск-Уральский на 2020-2026 годы»: Постановление Администрации города от 10.10.2019 г. № 836 // Официальный сайта города Каменск-Уральский. URL: <https://kamensk-uralskiy.ru/download/30000.docx> (дата обращения: 09.11.2020).
5. Официальный сайт Президента РФ. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/61771>. (дата обращения: 09.11.2020).
6. Интернет-ресурс «Риа новости»: URL: <https://ria.ru/20190115/1549401453.html>. (дата обращения: 09.11.2020).
7. Интернет-ресурс «Телекнал Звезда»: URL: https://tvzvezda.ru/news/vstrane_i_mire/content/201711260026-xp1a.htm. (дата обращения: 09.11.2020).