

Смирнов Эмиль Дамирович, Студент
Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

Нурутдинов Шамиль Шафагатович, Старший преподаватель
Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье анализируются вызовы, с которыми сталкиваются физическая культура и спортивная деятельность в современном обществе. Описывается, как эффективные методики и стратегии способны способствовать поддержанию оптимального уровня здоровья у лиц различных возрастных групп.

Ключевые слова: физкультура, хронические болезни, здоровый образ жизни.

Наша жизнь омрачена постоянными экономическими турбуленциями и динамикой социально-политического климата, что ежедневно сказывается на благополучии людей. В наше время актуальность поддержки физического здоровья индивидуумов и общин особенно высока. Физическая активность является ключевым фактором для улучшения состояния здоровья в условиях доминирования технологий и автоматизированной трудовой деятельности. Эти условия способствуют снижению активности человека, что влечет за собой риск развития хронических заболеваний костно-мышечной системы, сердца, кровообращения и нервной системы, а также понижение уровня энергии, снижение интереса к работе и инициативы.

Систематические занятия физической культурой способны существенно уменьшить негативное воздействие стресса на академическую успеваемость учащихся и подчеркнуть значимость физкультуры в образовательном процессе.

В отличие от других спортивных дисциплин, физическая культура демонстрирует большую устойчивость к стрессовым факторам. Регулярные физические нагрузки формируют базу для развития стрессоустойчивости, способствуют снижению тревожности и помогают сформировать адекватную самооценку. Постановка реалистичных целей играет важную роль в этом процессе, поскольку неумение определять достижимые цели часто приводит к завышенным требованиям к самому себе. Повышение индивидуальной устойчивости к стрессу через физическую активность должно стать одной из ключевых задач для каждого человека. Для достижения этой цели важно подбирать виды физической активности с учётом индивидуальных особенностей и контролировать появление признаков физиологического стресса. Такой комплексный подход оказывается значительно эффективнее, чем эпизодические тренировки.

Включение регулярных упражнений в повседневный ритм жизни является существенным для сохранения здорового самочувствия.

Государственная политика в области здравоохранения направлена на создание условий для занятий спортом и ведения активного образа жизни, что включает улучшение питания, нормализацию режима сна и избавление от вредных привычек. Тем не менее, вовлеченность населения в физическую культуру и спорт в стране составляет около 30%, что значительно уступает показателям развитых стран, где этот показатель достигает 60% и выше. Заболеваемость и пониженная физическая готовность населения становятся препятствием, с учетом того, что до 62% учащихся сталкиваются с проблемами здоровья, и 40% молодежи не соответствует стандартам физической подготовки. Доступность спортивных учреждений для всех слоев населения ограничена текущим законодательством. Международная конкуренция в спорте требует внедрения современных научных и технологических достижений в подготовку спортсменов и развитие профессионального спорта на государственном уровне.



Развитые страны демонстрируют тенденцию к активному отдыху за пределами дома, что стимулирует развитие международного туризма и благоприятно влияет на экономику и уровень жизни. В России формируется собственная история развития туризма, который способствует созданию новых рабочих мест и улучшению социального благополучия населения. Стратегическое развитие физической культуры и спорта включает в себя комплекс мер, направленных на укрепление здоровья нации, среди которых разработка новой государственной концепции, пропаганда здорового образа жизни, обновление системы физического образования и поддержка высоких спортивных достижений. Создание условий для занятий спортом и укрепление инфраструктуры должны стать приоритетами государственной политики, что способствует снижению антисоциального поведения среди молодежи и улучшению общего здоровья населения.

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: Изд-во: СПб ГУ, 2001.
2. Быков В.И. Педагогическая технология физического самовоспитания учащейся молодежи / В.И. Быков, С.В. Михайлова, С.А. Никифорова // Теория и практика физической культуры. – 2006

