

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

**Вахрушева Анастасия Александровна,**

студентка 4 курса,

ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж,

г. Екатеринбург, Россия;

**Староверова Анастасия Сергеевна,**

студентка 4 курса,

ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж,

г. Екатеринбург, Россия;

**Юркова Ольга Алексеевна,**

преподаватель,

ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж,

г. Екатеринбург, Россия

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ-ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

**Аннотация.** В данной статье мы рассмотрим актуальную тему влияния физической активности на состояние здоровья современного человека. Также рассмотрим особенности развития физической культуры и спорта в условиях реализации федеральных проектов.

**Ключевые слова:** физическая активность, физическая культура, спорт, гиподинамия, федеральный проект.

Жизнь современного человека стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нашу жизнь. В результате наше тело, находясь большую часть времени в покое, начинает терять свою легкость и гибкость, провоцируя развитие широкого круга неинфекционных заболеваний.

Среди причин смертности гиподинамия занимает 4 место, поскольку способствует возникновению опасных кардиологических и

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

эндокринных болезней. По данным ВОЗ, каждый четвертый человек на планете ведет малоподвижный образ жизни.

В странах с высоким уровнем дохода гиподинамия наблюдается у 26% мужчин и 35% женщин, а в развивающихся странах этот показатель составляет 12% и 24% соответственно. Неблагоприятная ситуация среди подростков: 80% детей в возрасте 11-17 лет недостаточно физически активны.

Физическая активность (ФА) — это более широкое понятие, чем спорт, которым занимается ограниченный круг людей. Занятия спортом покрывают лишь 5-15% физических затрат населения. Регулярная ФА, физические упражнения необходимы для укрепления здоровья, профилактики и лечения многих заболеваний. Регулярная ФА оказывает положительное влияние на многие факторы риска, включая АГ, дислипидемию, гипергликемию, избыточную массу тела причем независимо от пола и в широком возрастном диапазоне, начиная с детского возраста [1, 39].

Регулярная физическая активность может:

- улучшить состояние мышечной и кардиореспираторной системы;
- улучшить состояние костной системы и функционального здоровья;
- снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;
- снизить риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и
- помочь поддерживать нормальный вес тела [2, 68].

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» на федеральном уровне в структуру национального проекта «Демография» вошел федеральный проект «Спорт – норма жизни».

Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта» включает в себя реализацию нескольких федеральных проектов: реализуемый с 2019 года федеральный проект «Спорт – норма жизни» и другие новые федеральные проекты, не включённые в состав национальных проектов. Для достижения цели Госпрограммы по увеличению доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом предусмотрены следующие задачи государственного управления:

- создание условий для привлечения граждан к систематическим занятиям -физической культурой и спортом;

- создание эффективной системы физического воспитания различных категорий и групп населения;

- повышение доступности спортивной инфраструктуры для всех категорий и групп населения;

- развитие системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадрового резерва в сфере физической культуры и спорта;

- совершенствование нормативно-правового регулирования сферы физической культуры и спорта;

- обеспечение безопасности при проведении физкультурно-массовых мероприятий;

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

-создание условий, направленных на увеличение числа перспективных спортсменов, способных претендовать на завоевание медалей;

-совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса;

-повышение эффективности научно-методического и информационно-аналитического обеспечения подготовки спортсменов высокого класса;

-развитие системы антидопингового обеспечения подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва;

-обеспечение материально-технических и организационных условий для подготовки и выступления спортсменов высокого класса и спортивных сборных команд Российской Федерации;

-создание условий для проведения на высоком организационном уровне на территории Российской Федерации крупнейших международных спортивных соревнований.

Решение указанных задач обеспечивается посредством реализации системы мероприятий, предусмотренных федеральными проектами.

Согласно опросу ВЦИОМ, более 60 процентов населения страны занимаются спортом с той или иной периодичностью, а почти 40 делают это регулярно. Государство ставит задачу довести этот показатель до 55 процентов к 2024 году.

Строительство спортивных сооружений, а также возвращение комплекса ГТО стали самыми узнаваемыми мерами федерального проекта "Спорт - норма жизни" национального проекта "Демография" в 2021 году. Таковы результаты опроса в социальных сетях, проведенного АНО "Национальные приоритеты". В опросе приняли участие 1600 человек старше 18 лет.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

С момента реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» в России открыто уже более 400 спортивных объектов, а также более 1500 спортивных площадок ГТО. К движению ГТО присоединились более 20 млн человек, приступили к выполнению нормативов более 11 млн человек, а выполнили нормативы на знаки отличия - 7,6 млн человек. В 2022 году введено в эксплуатацию 60 спортивных объектов, 80 объектов спортивной инфраструктуры будет построено и открыто в 2023 году.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

### Список литературы

1. Бубнова, М.Г, Аронов, Д.М. Обеспечение физической активности граждан, имеющих ограничения в состоянии здоровья, метод, рек, Москва, 2016.- Текст: непосредственный.
2. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. / Ю. П. Лисицын. - М.: Медицина, 2019. – Текст: непосредственный.
3. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт,2019. - 254 с.- Текст : непосредственный.
4. Семенова, М.А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни / М.А. Семенова, М.В. Железнякова, Е.Е. Щербакова. – Учебные записки университета ИМ. П.Ф. Лесгафта, 2018. – 262 с. - Текст: непосредственный.
5. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». - Текст: электронный. – URL : <https://www.minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 07.06. 2023).