

ожидать наибольший прирост силовых показателей и анаэробной выносливости. В то же время, показатели, характеризующие аэробную выносливость, будут развиваться хуже [2].

Нами была проанализирована динамика силовых показателей. Полученные результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1. – Динамика силовых показателей

Период	Сгибание рук в упоре лежа (количество)	Поднос корпуса к ногам (количество)
Май	13	26
Сентябрь	15	29
Октябрь	17	32

На основе данных, полученных в результате сдачи контрольных нормативов, можно сделать вывод, что при занятиях физической культурой со студентками, имеющими диагноз миопия, следует применять не только физические упражнения, но и совмещать их со специальными упражнениями для глаз. Данный подход позволит повысить мотивацию и результативность занятий физической культурой

Библиографический список

1. Аветисов Э.С. Близорукость. - 2-е издание перераб. и доп.- М.: Медицина. 1999.- 228
2. Кудряшова Н.И., «Зрение: сохранение, нормализация, восстановление», Москва, «НТ-Центр», 1994.

Тихонова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

СПОРТ ДЛЯ КАЖДОГО

Аннотация. Концепции развитие физической культуры населения: Всероссийских день бега «Кросс нации», в 2014 году Постановлением Правительства Российской Федерации восстановило программу «Готов к труду и обороне», на муниципальном уровне разрабатываются стратегии по развитию физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физическое развитие человека, гармоничное развитие ребенка, доступ к физической культуре и спорту.

SPORT FOR EVERYBODY

Abstract. The concept of development of physical culture of the population: the all-Russian day of running "Cross the nation" in 2014, the government of the Russian Federation revived the program "Ready for labor and defense", at the municipal level strategies for the development of physical culture and sport.

Keywords: physical culture and sport, physical human development, harmonious development of the child, access to physical culture and sports.

Ритм нашей жизни все убыстряется, физическая нагрузка на человека уменьшается, а психическая – растет. Все меньше времени мы уделяем укреплению здоровья, все сложнее компенсировать недостаток движения. Это является актуальной проблемой уже не только мегаполисов, но и маленьких городов.

Подтверждающие бедственное положение дел - на плохое здоровье жалуются не только старики и люди преклонного возраста, но даже молодежь. Статистические данные подтверждают, что большинство молодых людей призывного возраста не годны к строевой службе из-за чрезмерного веса и физической неподготовленности. Признавая важность проблемы скорейшего оздоровления нации, президент модифицировал свой подход к движению «Спорт для всех». Разрабатываются концепции развитие физической культуры населения.

Одна из многих программ, самое массовое и масштабное спортивное мероприятие на территории России, как по количеству участников, так и по географии, - это Всероссийских день бега «Кросс нации», целью которого является пропаганда здорового образа жизни и привлечение к занятиям физической культурой россиян. Впервые кросс прошел 2004 году, и с каждым годом наращивает число участников.

В 2014 году Постановлением Правительства Российской Федерации восстановило программу «Готов к труду и обороне». Это на сегодняшний день не простой по организации, но значимый проект, так как задачей является привлечь граждан к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни, сформировать у людей осознанную потребность в двигательных действиях. По мнению инициаторов, комплекс обеспечит преимущество при осуществлении физического воспитания граждан. Все это, без исключения, является положительно направлено на улучшение жизни как каждого взятого в отдельности человека, так и населения в целом.

На муниципальном уровне разрабатываются стратегии по развитию физической культуре и спорту. Программа предполагает поэтапное решение проблем вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, усиление работы в молодежной среде, пропаганды ценностей здорового образа жизни, а также создание благоприятных условий для нравственного, интеллектуального и физического развития населения города.

Не маловажное значение для физического развития человека имеет качественная материально-техническая база, которая в настоящее время постоянно совершенствуется. Все это позволяет прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом и формировать здоровый образ жизни горожан. Материально-техническая база рационально используется для проведения спортивно-массовых мероприятий и физкультурно-оздоровительной, учебно-тренировочной направленности.

Администрация Муниципалитета формирует заказ спортивным клубам по месту жительства на:

- организацию и проведения официальных спортивных мероприятий по разным видам спорта;
- организацию и проведения официальных физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- организацию и проведения физкультурных и спортивных мероприятий в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО;
- обеспечение доступа к открытым спортивным объектам для свободного пользования.

Создаются общественные организации и спортивные федерации по видам спорта, деятельностью которой является:

- организация работы по развитию физической культуры и спорта среди разных групп населения, создания условий для охраны и укрепления здоровья горожан;
- вовлечение максимально возможного числа людей в систематические занятия физической культурой и спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у горожан потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями человека.

В физкультурно-оздоровительной и спортивной работе допускаются лица, имеющие высшее или средне профессиональное образование, отвечающие требованиям квалификационных характеристик. Таким образом, принципиально расширяет возможность человека, большую свободу

выбора, чтобы каждый мог определить для себя цель и стратегию индивидуального развития.

В спортивных и фитнес клубах создаются семейные группы, способствующие укреплению взаимоотношений в семье. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с детьми являются источником радости, обогащением и оздоровлением семейной ячейки общества.

Наши наблюдения доказывают, что совместные занятия физической культурой либо спортом, приносят следующие положительные результаты:

- у родителей пробуждается интерес к уровню «двигательной зрелости» детей;
- углубляет взаимосвязь родителей и детей;
- позволяет с пользой провести свободное время и взаимообогащению между ребенком и его родителем.

Убеждаем родителей в том, что необходимо заботиться о правильном гармоничном развитии ребенка, прививать основные виды движения, начиная с младенческого возраста. Своим примером взрослые пробуждают интерес, любовь к физическим упражнениям и споту.

Не оставлены без внимания и заботы люди с ограниченными возможностями здоровья и другие группы населения, нуждающиеся в повышенной социальной защите. Для них создается среда, целью которой является привлечение инвалидов к регулярным занятиям – восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом в занятиях физической культурой и спортом.

Все выше перечисленные мероприятия пропагандируют жизненную необходимость регулярных занятий оздоровительным бегом и ходьбой, плаванием, лыжным спортом и другими доступными физическими упражнениями, важность соблюдения разумного режима труда и отдыха, рационального питания, личной гигиены и закаливание.

Массовый спорт не может быть объектом социального принуждения. Свобода действий, включая свободу поступков в свободное время, предполагает право личности уважать свободу других людей.

Государство не может убедить людей, что следует, а что не следует делать в свободное время, даже если предложенные рекомендации, подобно спорту, служат интересам человека. Правительство должно обеспечить права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической.