

задумали, не засиживаясь допоздна. Помните о чередовании умственных нагрузок с физическими.

Абсолютно нормальным будет такой режим дня, при котором вы с утра ощущаете, что полны энергии и сил, встали бодрым и полностью выспались.

Список литературы

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001.
2. <http://www.allwomens.ru/>
3. <http://www.wikipedia.ru/>

Грибанова А.А., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Современное состояние системы физического воспитания в Свердловской области: основные проблемы и пути совершенствования

Здоровье населения страны является одним из важнейших показателей качества жизни граждан. Исходя из этого, правительство использует целый ряд мер, позволяющих стимулировать население к ведению здорового образа жизни. В 2009 году Правительством Российской Федерации была утверждена Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Данный документ стал реакцией правительства на целый ряд факторов, пагубно влияющих на здоровье граждан. Среди них ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения, отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, отбора и подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд страны, а также усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений [3].

Утверждение данной стратегии стало толчком для появления целого ряда нормативных актов во всех субъектах Российской Федерации. Таким образом, в Свердловской области была утверждена государственная программа

свердловской области «Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в свердловской области до 2020 года».

Хотя Свердловская область считается одной из ведущих по показателям развития спорта и физической культуры на данный момент, в программе был обозначен ряд целей, направленный на развитие в данной сфере, так как необходимо не только поддерживать статус одного из передовых субъектов Федерации, но и непрерывно улучшать показатели [4].

Так, в Свердловской области процент населения занимающегося физической культурой и спортом вырос с 2014 года с 27% до 36% на 2017 год, а к 2024 году планируется достичь результата в 43%. При этом количество спортивных культурно-массовых мероприятий выросло почти на 1500 единиц. За 3 года созданы десятки спортивных площадок, оснащенных специализированным оборудованием для занятий уличной гимнастикой, к 2024 году в планах обустроить 2000 подобных площадок [5].

В 2017 году в Свердловской области состоялось 7747 спортивных мероприятий, из них более двухсот межрегиональных и всероссийских, 11 международных соревнований, 572 региональных мероприятий. Общее количество участников мероприятий составило 1871834 человека. Как результат Свердловская область стала лауреатом национальной премии в области физической культуры и спорта в номинации «Регион России» в 2017 году.

Не смотря на столь высокие результаты, на сегодняшний день существует целый ряд негативных тенденций. Одна из основных состоит в том, что, хотя жители области с каждым годом всё больше интересуются занятиями спортом и физической культурой, процент населения систематически занимающегося физической активностью не достигает запланированных параметров [6].

В Свердловской области на сегодняшний день недостаточно спортивных сооружений, в качестве значительного числа имеющихся не является удовлетворительным. Уровень инфраструктуры недостаточно соответствует современным задачам развития физической культуры и спорта. Отсутствуют

современные оснащенные спортивные базы для большого количества видов спорта. Оснащенность населения объектами спортивной инфраструктуры в среднем достигает не более 50%.

Еще одной немаловажной проблемой является отсутствие эффективной и качественной системы подготовки спортсменов высокого класса в регионе. С каждым годом конкуренция на спортивных соревнованиях растет, что требует от спортсменов Свердловской области более тщательной подготовки. Отсутствие необходимых и достаточных условий системного взаимодействия в подготовке спортивного резерва является основным фактором снижения конкурентоспособности свердловского спорта.

Отсутствует механизм государственной поддержки общественных организаций в области физической культуры и спорта, и развития системы спортивных клубов. Финансирование подобных организаций недостаточно и не позволяет вести полноценную организационно-методическую деятельность по внедрению физической культуры и спорта [4].

Все эти проблемы возможно решить благодаря комплексному подходу и разработке специальных мер по организации условий для оздоровления граждан и мотивации к занятиям спортом и физической культурой.

Необходимо учесть все аспекты развития физической культуры и спорта в регионе, выявить приоритеты и согласно этому распределять бюджетные средства и ресурсы [2].

Важнейшим аспектом всегда будет оставаться мотивация граждан к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом, в частности. Именно заинтересованность и желание заниматься спортом является основой физического развития человека. Отсутствие мотивации граждан ведет к нецелесообразности развития спортивной инфраструктуры и совершенствования методической и материально-технической базы [1].

В настоящее время в Свердловской области принимаются все меры для развития физической культуры и спорта, именно это позволило вывести область на лидирующую позицию в этой сфере. Но объем финансирования

недостаточен для полноценной их реализации. При должном исполнении всех нормативных актов, принимаемых Министерством физической культуры и спорта Свердловской области в настоящее время возможно достичь результатов, даже превосходящих запланированных в данный момент показателей.

Список литературы

1. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 123 с. 13. Визитей, Н.Н. Физическая культура личности / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиин- ца, 1989. – 110 с.

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2006. – 480 с.

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" от 07.08.2009 № 1101-р – <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.

4. Постановление об утверждении государственной программы свердловской области "Развитие физической культуры, спорта и молодежной политики в свердловской области до 2020 года" от 29 октября 2013 г. № 1332-пп – http://minsport.midural.ru/index.php/activ_doc/332.

5. Статистический отчет 1-ФК по итогам 2017 года – http://minsport.midural.ru/index.php/fiz_stat/137.

6. Росспорт: события, цифры, мнения. – М.: Изд-во ОАО «Советский спорт», 2007. – 122 с.

Григорьева А.В., Кутейников В.А.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
г. Стерлитамак

Роль вузов в сохранении и поддержании здоровья студентов

Проблема укрепления здоровья студентов, основного резерва кадров российского здравоохранения, носит стратегический характер для государства и общества. Задачей любого вуза является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью