

**Чернова Елена Дмитриевна,**

*старший преподаватель,*

*ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»,*

*г. Тольятти, Самарская область, Россия*

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В РОССИИ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА ТОЛЬЯТТИ  
(население до 1,0 млн. человек)**

Статья посвящена проблеме формирования общественного спорта. В рамках национального проекта автор рассматривает цели и задачи по формированию новой государственной концепции физического культурно-спортивного воспитания населения.

**Ключевые слова:** проект, спорт, формирование, физическая культура, студент, стратегия, задачи, концепция, двигательная активность.

***Elena D. Chernova,***

*Senior tutor,*

*FSEI of HE «Togliatti State University»,*

*Togliatti, Samara region, Russia*

**THE CURRENT SITUATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS  
IN RUSSIA ON THE EXAMPLE CITY OF TOGLIATTI  
(with a population of less than 1 million)**

The article is devoted to the problem of formation of public sports. The author presents his point of view and considers the purposes and objectives for the formation of a new state concept of physical cultural and sports education of the population in accordance within the National project.

**Keywords:** project, sports, formation, physical culture, student, strategy, tasks, concept, motor activity.

***О национальном проекте.***

Ещё в не столь далекие 80-е годы XX столетия группа советских учёных заинтересовалась физическим состоянием молодого поколения, и результат исследования их поразил. Оказалось, что более 40% старшеклассников не способны были выполнить физкультурные нормативы, а призывники были не

готовы пополнить ряды Советской армии из-за неудовлетворительного состояния своего здоровья: молодые люди зачастую жаловались на сердечно-сосудистые заболевания, деформацию осанки, плоскостопие, анемию, ожирение и пр. На тот момент учёные сослались на повышенные учебные нагрузки в старших классах и, как следствие, преимущественно сидячий образ жизни. С переходом в следующее десятилетие, уже в России, появление новой политико-экономической модели современного общества не могло не затронуть и физическую культуру как массовое явление. Если прежде главными целями физической культуры считались способность защитить Родину и неустанный труд, то в новой формации привлекательной функцией физической культуры представляется саморазвитие личности, возможность для самовыражения и повышения самооценки. И в 1999 году был опубликован общегосударственный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», сформулировавший правило общегосударственной политической деятельности и признавший самостоятельность всех физическо-культурных организаций, соответствующих условиям данного документа.

Таким образом, наметившееся направление для преобразования физической культуры в современной России породило необходимость решить определённые задачи для реализации данного пути, а именно:

- сформировать у населения страны понимание значимости физической активности в жизни каждой личности;
- повысить уровень понимания спорта;
- усовершенствовать концепцию управления учреждений, занимающихся вопросами физической культуры и спорта;
- развить спортивную медицину и внедрить научные инновации в реальность спортивного движения в России;
- сформировать постоянно действующую пропаганду привлекательности физической культуры, побуждающей людей к здоровому образу жизни.

Отдельной почётной обязанностью общества может быть предоставление дотационных условий для беспрепятственных занятий физической культурой социально не защищённым слоям (инвалидам, детям, пенсионерам).

К сожалению, проблема оздоровления окончательно не решена, и тема неудовлетворительного состояния здоровья молодёжи актуальна и по сей день.

Однако опубликованный в 2009 году **национальный проект «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года»** осветил проблемные участки в формировании общественного спорта.

Целью данной Стратегии стало создание условий, которые обеспечили бы населению страны возможность придерживаться здорового образа жизни, регулярного практикования спортивных физических нагрузок, возможность свободного доступа к сформированной спортивной инфраструктуре и, как следствие, зародили бы предпосылки для преобразования отечественного массового спорта в более конкурентоспособное состояние.

*Задачи Стратегии:*

- сформировать новую государственную концепцию спортивного воспитания граждан;
- разработать и осуществить совокупность мер согласно пропаганде физической культуры как обязательной части в ведении здорового образа жизни;
- модернизировать концепцию физического воспитания всевозможных категорий жителей и групп населений, так же и в общеобразовательных профессиональных учреждениях;
- улучшить подготовку спортсменов высокого класса и спортивного резерва, для увеличения конкурентоспособности отечественного спорта на мировой арене. усилить меры социальной безопасности тренеров и спортсменов;
- развить профессиональные, медицинские, научно-методические, административные, организационные и антидопинговые обеспечения спортивной деятельности;

- улучшить экономическое содержание физической культуры и спорта;
- обеспечить безопасное существование спортивных организаций, болельщиков, спортсменов, а также спортивных объектов.

***Формирование новой государственной концепции физического культурно-спортивного воспитания населения.***

В соответствии с главными направлениями создания новой государственной концепции физически культурно-спортивного воспитания населения предполагается:

- разработать и сформировать организационные основы для управления развитием физической культуры;
- усовершенствовать концепцию мероприятий по физической культуре и спорту;
- совершенствовать отношения субъектов физической культуры и спорта;
- разработать параметры двигательной активности для граждан разных возрастных и социальных групп;
- создать концепцию формирования человека в различные этапы его жизни и физического воспитания, особенно «юную» часть жителей.

В следующую очередь, чтобы создать новую государственную концепцию физического культурно-спортивного воспитания населения, необходимо реализовать комплекс нижеперечисленных мер:

- создать сети спортивных клубов ближайших к месту жительства, также создать спортивные клубы выходного дня для лиц, предпочитающих самостоятельные тренировки;
- усовершенствовать годичный единый календарный проект межрегиональных, всероссийских и интернациональных физкультурных мероприятий и спортивных событий (концепция всероссийских спартакиад для команд из числа различных групп населения);
- усовершенствовать единую всероссийскую спортивную систематизацию с изменениями в соревновательном процессе как

отечественной, так и интернациональной концепций состязаний и спортивных движений;

- создать и внедрить во все без исключения производственные отрасли гимнастику, с учётом личных особенностей граждан;

- обеспечить в образовательных организациях преемственность проектов физического воспитания;

- разместить спортивные объекты в субъектах РФ с учётом плотности населения и транспортной доступности;

- повысить престиж спортивных федераций по видам спорта;

- совершенствовать законное регулирование с уточнением функций и возможностей субъектов физической культуры и спорта в РФ;

- систематически проводить социологические опросы регулярно занимающихся физической культурой людей. Гибко соотносить спрос и предложение.

### ***Массовый спорт на сегодняшний день.***

Массовый спорт являет собой возможность для сотен тысяч граждан день за днём улучшать свое физическое состояние, получать эмоциональную разгрузку, укреплять и поддерживать здоровье, пронося свою активность через года, сохранять способность противостоять стрессу, которого в обыденной жизни, к сожалению, более чем достаточно.

Максимально компенсировать влияние ухудшающих здоровье факторов современной жизни – вот главная задача общественного спорта, занятия которым помогают усовершенствовать собственные физиологические способности и подготовленность, активно отдохнуть, морально разгрузиться. Однако каждый индивидуально решает ряд личных мотивационных вопросов: для кого-то целью станет увеличение функциональных возможностей единых систем организма, корректировка параметров собственной фигуры, для кого-то – увеличение общей и профессиональной работоспособности и

привлекательности, а для достигших полупрофессионального уровня – не только хорошо, а и даже с выгодой для себя провести свободное время.

Задача общественного спорта идентична задаче физической культуры, однако реализуется она спортивной направленностью постоянных занятий и тренировок.

К составляющим общественного спорта большая доля юного поколения присоединяется в школьные времена, а в некоторых видах спорта приступать к занятиям детям приходится ещё в дошкольные годы. Рассматривая массовый спорт отдельно, можно заметить, что максимальное продвижение его осуществляется в студенческих кругах».

Согласно статистическим источникам, в 2015 году постоянными тренировками во внеучебный период занимались от 10 до 25% учащихся нефизкультурных вузов страны. На данный момент абсолютно во всех институтах годный по здоровью учащийся проходит подготовку по дисциплине «Физическая культура», что является для молодых людей возможностью примкнуть к общественному спорту без ущерба для личного времени, во время учебы. Особо следует отметить, что вид спорта избирает сам студент.

### ***Спорт в высшем учебном заведении.***

Академический план по физической культуре учитывает возможность студента свободно выбирать вид спорта. После 1-го курса и периода интенсивной теоретически-методической и общефизической подготовки (ОФП), каждому студенту предлагается подобрать концепцию подходящих именно ему физических упражнений либо конкретную разновидность спорта для занятий в процессе последующего обучения в институте.

Элективные курсы физического воспитания студентов – часть учебной дисциплины «Физическая культура», которая представлена в большей степени практическим обучением. Учащийся самостоятельно подбирает из числа предложенных секций тот вид спорта, который его заинтересовал. Стоит заметить, что в план введены те разновидности спорта, которые ориентированы на физическую активность, а высокоинтеллектуальные виды спорта, такие как

шахматы и шашки, в списке направлений предложены не будут. Персональный выбор того или иного вида спорта каждым обучающимся поддержан тем принципом, что студенту не имеют права отказать в его стремлении, даже если он не подходит к виду спорта по каким-либо критериям. К примеру, студенту с небольшим ростом никто не запретит попытаться проявить себя, играя в баскетбол или волейбол.

Но стоит отметить, что право выбора лишены те учащиеся, которые в обязательных тестах по общей физической подготовке достигают лишь минимального результата, равного одному очку по каждому из упражнений. Таким учащимся определена подготовка в группах ОФП.

### ***Физкультура в свободное время студентов.***

Занятие спортом – неотъемлемая часть свободного времяпрепровождения современных студентов. Это досуг, проведённый с пользой для здоровья. Кстати говоря, подобные занятия могут происходить и самостоятельно, в отсутствие оговорённых условий и ограничений. В свободное от дел время учащиеся имеют шанс отличиться в спортивных секциях: тренажерных залах, тренировках по отдельным видам спорта, в том числе шахматам, шашкам, стрельбе, в технических разновидностях спорта (авиа-, авто-, мотоспорт).

Самостоятельное занятие спортом – немаловажный вклад в физическую подготовку. Такого рода подготовка даёт возможность сэкономить расход времени на организованные тренировочные занятия и осуществлять их по гибкому графику в наиболее удобные временные рамки и в ближайших местах. Участие самостоятельно подготовленных студентов во внутривузовских и вневузовских соревнованиях не возбраняется.

При желании можно заметить, как выросла популярность спорта среди молодёжи. Быть спортсменом стало модно. Рациональное питание, отказ от вредных привычек и регулярные тренировки – всё это тесно связано с образом жизни современной молодёжи. Всё чаще на магазинных прилавках предлагаются специализированные гаджеты, с которыми становится проще контролировать самочувствие во время физических нагрузок, при этом

практически не выставляются напоказ образцы спиртной и табачной продукции.

### ***Массовый спорт на примере г.о. Тольятти.***

В Тольятти культивируют множество разновидностей спорта. Кроме привычных направлений есть малоизвестные, но не менее популярные. Набирают популярность спортивные мероприятия, требующие сильнейшей физической выносливости, например, триатлон Iron Man («Железный человек»). На уровне городского округа Тольятти проходят велосипедные, лыжные и легкоатлетические марафоны, в которых принимают участие как молодёжь (студенты, школьники), так и более зрелое поколение, пенсионеры, – это великолепная возможность единения интересов «отцов и детей». Возрождаются парашютный спорт и парусный спорт. Тольятти является центром кайтинга\* Самарской области, так как здесь есть все условия для занятия этим видом спорта: большое водное пространство и сильные порывистые ветры (\**Кайтбординг или кайтинг, скайтинг* – вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем). Здесь же проводятся областные чемпионаты.

Кроме прекрасной реки Волги в г.о. Тольятти доступны горные рельефы, что, конечно же, не могло не отразиться на спортивном разнообразии. Альпинизм, который зародился здесь еще в 1959 году, не теряет своей популярности. В те времена тольяттинские спортсмены не раз получали альпинистские путёвки и становились призерами чемпионатов СССР.

Замечательная природа пригорода г.о. Тольятти не оставляет никого равнодушным, поэтому не затухает такое спортивное направление как туризм. Каждый месяц по выходным дням собираются желающие весело и с пользой отдохнуть, проходят соревнования по спортивному ориентированию, совершаются велопоходы, проводятся спортивные игры, прокладываются горные маршруты. На детских площадках без отрыва от семьи любой

желающий родитель на своём примере может показать юному поколению, как вести активный и здоровый образ жизни.

В городском округе также есть Школа по фехтованию на саблях, учащиеся этой школы участвуют в областных и российских чемпионатах.

Ещё одно направления интересного вида спорта – это пулевая и стендовая стрельба.

Тольятти имеет ледовые арены, многочисленные центры боевых искусств и бокса, а также единственный в России отвечающий мировым стандартам, принимавший соревнования уровня до чемпионата мира, СТК им. А. Степанова, где проходят популярнейшие в городе заезды по спидвею; в этом виде наши спортсмены неоднократно становились призерами и победителями. Шум трибун не смолкает круглый год, а рёв моторов слышен по всей окрестности!

Кроме массовых спортивных мероприятий, в городе Тольятти ведётся постройка спортивных площадок во дворах, где любой желающий в удобное для него время может провести тренировку в свободном режиме.

Стоит отметить, что во всех районах города открываются пользующиеся популярностью спортивные заведения различного вида: тренажерные залы, бассейны, фитнес-уголки, игровые секции и т.д., поскольку спрос рождает предложение.

Данные факты, в свою очередь, могут служить косвенным подтверждением того, что населению интересна выбранная государством стратегия.

Таким образом, «разгрузочная» физическая активность, зачастую при дефиците времени, но занимает всё более важное место в нашей жизни, Занятия непрофессиональным спортом отлично заполняют свободное время горожан.

Спорт учит нас не сдаваться, преодолевать трудности, подниматься после падений и идти дальше. Воистину, жизнь – это движение, движение вверх к самой вершине жизненных целей! И идти, чтобы продлить своё «завтра», нужно уже сегодня, не откладывая на потом.

Замечательно, что посредством физической культуры физическая активность входит в распорядок дня практически каждого гражданина.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Боривалов В.К. Физическое воспитание студентов вузов: учебно-методическое пособие / В.К. Боривалов. - Воронеж, 2016. - 126 с.*
- 2. Жолдак В.И. Физическая культура студентов вузов: учебное пособие, 3-е изд., перераб. доп. / В.И. Жолдак. - Воронеж, 2013. - 146 с.*
- 3. Киселева А. Физическая и умственная работоспособность студентов и влияние на неё различных факторов / А. Киселева // ASCI-ARTICLE. – 2017. – 5 июня.*
- 4. Цыганкова Т. Значимость занятий физической культуры в социализации личности / Т. Цыганкова // ASCI-ARTICLE. – 2017. – 26 мая.*
- 5. <http://snowkiterussia.com>.*
- 6. <http://www.tltsport.ru>.*
- 7. <http://tgl-sport.ru>.*
- 8. <https://vk.com/tff63>.*