

УДК 796

*Н.И. АБЗАЛОВ, О.В. ИЛЮШИН, Т.П. ИЛЮШИНА, П.О. ИЛЮШИНА**ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»;
ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»;**ГКУЗ «Республиканский дом ребенка специализированный»;**СУНЦ «IT-лицей» ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ГОРОДСКОЙ СРЕДЫ

Ключевые слова: физическая культура; комфортная городская среда; здоровье; парки; активный отдых.

Аннотация: Физическая культура выступает приоритетным направлением для поддержания здоровья в условиях урбанизации жизни горожан. Исследование направлено на анализ доступности занятий физической культурой в городской среде и разработку условий, способствующих активному образу жизни. Цель работы: анализ доступности занятий физической культурой, разработка стратегий для создания благоприятных условий для ее развития в городских условиях. Методы исследования: теоретический анализ научных работ и практических рекомендаций, моделирование потенциальных изменений в инфраструктуре городов. Результатом исследования является формирование мер по модернизации городской инфраструктуры и внедрение программ, направленных на повышение мотивации горожан к регулярным физическим упражнениям. Исследование предлагает основу для политики в областях здравоохранения, градостроительства и социальной работы, целью которой является формирование здорового и активного общества.

Значение физической активности с целью поддержания и укрепления здоровья человека, его ментального здоровья в условиях городской среды остается бесспорным. Физическая культура, внедряемая в ежедневный образ жизни городского населения, не только способствует физиологическому укреплению организма,

но и значительно улучшает функционирование сердечно-сосудистой системы, снижает вероятность возникновения хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет второго типа и ожирение. В контексте современной городской жизни, где стресс стал неотъемлемым элементом повседневности, физическая активность выступает как эффективное средство для его снижения, способствует повышению настроения и общего самочувствия, а также укрепляет самооценку и чувство уверенности в себе. «Важность физической культуры в формировании личности обусловлена ее социальной природой и гуманистическими функциями, предоставляя широкие возможности для развития духовных аспектов человеческой натуры. Приверженность регулярным физическим упражнениям готовит индивида к преодолению жизненных испытаний, способствует его гармоничному росту, воспитывая качества, необходимые для продуктивной профессиональной и социальной активности». Тем не менее реализация спортивного потенциала в условиях современного городского пространства сталкивается с рядом проблем. Основные из них подразумевают недостаток времени у жителей мегаполисов из-за высокого темпа жизни, ограниченный доступ к спортивным зонам для тренировок, а также низкий уровень осведомленности населения о пользе умеренных физических нагрузок. Кроме того, атмосферные загрязнители и дефицит урбанизированных зеленых пространств снижают стимулы для осуществления физических активностей на открытом воздухе, что, в свою очередь, ограничивает возможности для интеграции в домен физической культуры. Адресация данных

вызовов предполагает мультидисциплинарный подход, направленный на активизацию участия в физкультурных мероприятиях среди метрополитенного населения.

По мнению О.Ю. Черясовой, «спортивная деятельность и регулярная физкультурная практика приобретают особую значимость для лиц пожилого возраста, поскольку физическая активность способствует замедлению процессов старения и выступает в качестве эффективной профилактики возраст-ассоциированных патологий, включая артрит, остеоартрит, гипертоническую болезнь и прочее. Важно осознавать, что характеристики физической активности, включая ее интенсивность, регулярность и выбор конкретных упражнений, должны корректироваться в соответствии с возрастной категорией и индивидуальными физиологическими особенностями данного этапа жизненного цикла». Однако, несмотря на обширные исследования, жители городов сталкиваются с проблемами доступности и мотивации к занятиям спортом. С ростом численности населения в крупных городах и городских агломерациях возникают сложности, касающиеся отдыха, здоровья, физической активности и спорта. Городская среда является ключевым фактором в развитии физической активности и спорта, при этом инфраструктура и объекты, поддерживающие физическую активность, играют центральную роль в увеличении уровня физической активности населения.

Сегодняшняя ситуация в сфере физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности среди населения ознаменована значительными трудностями. Увеличение стоимости услуг в этой области существенно ограничивает доступность учреждений физической культуры, спорта, туризма и отдыха для большинства граждан.

А.В. Бикмаева отмечает, что «множество факторов способствует редукции уровня физической активности среди населения, в том числе деклинация физических требований в профессиональной сфере, универсализация использования личного транспорта, снижение частоты мобильности, представляющей собой безопасный метод перемещения, особенно актуальный для детей, женщин и лиц старшего возраста. Кроме того, наблюдается распространение энергоэффективных технологий в публичных пространствах, включая эскалаторы, лифты и

автоматические дверные системы, уменьшение количества часов, выделенных на физкультурное образование и спортивные дисциплины в образовательных учреждениях, а также возрастающие опасения взрослого населения по поводу безопасности детей в общественных и игровых зонах». Уместно сказать, что ключевую функцию в стимулировании интереса общественности к ведению здорового образа жизни выполняют медиаресурсы, в частности телевизионные и радиовещательные платформы. Тем не менее наблюдается отсутствие интегрированной системы, задачей которой было бы осуществление унифицированных действий со стороны разнообразных медиаструктур в рамках информационно-просветительской поддержки населения по вопросам физкультурной активности и спортивной деятельности. Деятельность СМИ не ориентирована на создание у каждого человека потребности в формировании культуры спорта, не предоставляет практическую помощь желающим заниматься этим самостоятельно. По мнению ряда исследователей, «современные жизненные условия заставляют граждан России все больше времени посвящать поддержанию соответствующего уровня материального благосостояния, игнорируя тот факт, что свободное время, являющееся ключевым условием привлечения человека к культуре и его развития как личности, тратится на достижение и приобретение материальных ценностей».

В исследованиях отмечается недостаточное внимание к пропаганде спорта, недостаточное укрепление позитивного отношения к спорту. Поэтому важным является проведение более научно обоснованных, актуальных исследований с целью формирования новаторских подходов к активизации физической активности среди населения.

Для лиц пожилого возраста, представляющих один из наиболее многочисленных демографических сегментов современной России, регулярное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях становится центральным элементом поддержания жизненного интереса, укрепления физического здоровья и продления периода активного творческого долголетия, а также интеграции в социальную среду. К сожалению, государственные институты не в полной мере принимают во внимание данный аспект и не обеспечивают необходимые стимулы для вовлечения старшего поколения в деятельность,

связанную с физической культурой и спортом. Учитывая вышеописанные аспекты, создание комфортабельной урбанистической среды, которая бы способствовала развитию физической культуры и спортивных практик, становится крайне важным. Тем не менее проблемы, связанные с обеспечением доступности воркаут-площадок, адаптацией парковых зон и скверов для утренних пробежек и занятий на открытом воздухе, до сих пор не находят адекватного решения. По мнению В.Р. Зарубиной, «проблема спортивных площадок в городах заключается не только в их недостаточном количестве, но и в неравномерном распределении, что делает их недоступными для широких слоев населения».

Проведя анализ, считаем необходимым внедрение комплексного подхода, включающего стратегическое планирование и инвестирование в развитие городской инфраструктуры, а именно:

1) расширение и модернизацию сети воркаут-площадок и спортивных комплексов с особым вниманием к их расположению в различных районах города для обеспечения равного доступа;

2) оборудование парков и скверов специальными дорожками для бега, а также установку современных тренажеров на открытом воздухе, сопровождаемых надлежащим освещением и навигацией;

3) создание и применение программ и тренингов, которые помогут людям понять важность регулярных физических упражнений и мотивируют их на занятия спортом;

4) стимулирование частного сектора к поддержке инфраструктуры для физической активности через предоставление налоговых льгот и субсидий.

Выводы: развитие физической культуры в условиях современного города – это одновременно и сложно, и просто, оно требует скоординированных усилий государства, муниципалитетов, частного сектора и социума в целом. Создание комфортной, безопасной среды для занятий спортом и физической активности позволит улучшить качество жизни горожан. Культивирование физической культуры в условиях городской среды является основой для повышения уровня жизни и здоровья урбанизированного населения.

Список литературы

1. Бикмаева, А.В. Технология оценки влияния факторов на развитие городской среды / А.В. Бикмаева // Экономика, социология и право. – 2015. – № 1. – С. 36–40.
2. Зарубина, В.Р. Создание площадок для воркаута в городской среде / В.Р. Зарубина // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. – Т. 45. – С. 21–28.
3. Мифтахов, Р.А. Основные аспекты материально-технической базы физкультурного движения / Р.А. Мифтахов, В.Н. Золотов, О.В. Илюшин // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2021. – № 9(144). – С. 67–70.
4. Мифтахов, Р.А. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / Р.А. Мифтахов, И.Ф. Ибрагимов, О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов // Перспективы науки. – Тамбов : ТМБпринт. – 2022. – № 1(148). – С. 75–78.
5. Черясова, О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О.Ю. Черясова // Молодой ученый. – 2018. – № 48(234). – С. 332–336.

References

1. Bikmaeva, A.V. Tekhnologiia otcenki vliianiia faktorov na razvitie gorodskoi sredy / A.V. Bikmaeva // Ekonomika, sotciologiia i pravo. – 2015. – № 1. – S. 36–40.
2. Zarubina, V.R. Sozdanie ploshchadok dlia vorkauta v gorodskoi srede / V.R. Zarubina // Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Koncept». – 2019. – T. 45. – S. 21–28.
3. Miftakhov, R.A. Osnovnye aspekty materialno-tekhnicheskoi bazy fizkulturnogo dvizheniia / R.A. Miftakhov, V.N. Zolotov, O.V. Iliushin // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2021. – № 9(144). – S. 67–70.
4. Miftakhov, R.A. Vidy, formy, metody kontroliia i proverki ispolneniia organizatscii fizkulturnogo

dvizheniia / R.A. Miftakhov, I.F. Ibragimov, O.V. Pliushin, B.I. Emirusaiinov // Perspektivy nauki. – Tambov : TMBprint. – 2022. – № 1(148). – S. 75–78.

5. Cheriasova, O.Iu. Fizicheskaia kultura i sport v zhizni sovremennogo obshchestva / O.Iu. Cheriasova // Molodoi uchenyi. – 2018. – № 48(234). – S. 332–336.

© Н.И. Абзалов, О.В. Илюшин, Т.П. Илюшина, П.О. Илюшина, 2024