

Канапьянова Сабина Нурлановна

студентка

Научный руководитель

Танабаева Анель Маликовна

преподватель

КГКП «Алматинский колледж сервисного обслуживания»

г. Алматы, Казахстан

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ПРОЕКТ КОЛЛЕДЖА В СФЕРЕ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни, развития физической культуры и спорта.

Ключевые слова: COVID-19, самоизоляция, физическая культура, спорт, тренажерный зал, здоровье, социальное предпринимательство.

Физическая культура и спорт являются важными факторами в укреплении и сохранении здоровья, а также стратегической задачей на государственном уровне. Занятие спортом положительно влияет на общенациональное здоровье нации, деловую жизнь сообщества, социальный статус, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. Политики давно рассматривают спорт как национальную стратегию, способную сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Активная позиция населения по отношению к спорту формируется как следствие хорошей пропаганды средств массовой информации. Социологические опросы населения, особенно молодежи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя, Уроки,

усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают им и в жизни.

Период 11 марта 2020 года COVID-19 был охарактеризован как пандемия. Учитывая общенациональные режимы изоляции и ограничения свободы передвижения в связи с пандемией, это был долгий год для всех нас, и особенно для детей и подростков.

Из-за страха заразиться COVID-19 человек находится в постоянной тревоге. Он отказывается от работы, никуда не выпускает детей, постоянно использует средства дезинфекции. Это разрушает его жизнь. Сегодня ЮНИСЕФ заявил о том, что как минимум каждый седьмой ребенок – или 332 миллиона детей во всем мире – жил в соответствии с обязательным или рекомендованным общенациональным режимом самоизоляции на протяжении минимум девяти месяцев с момента начала пандемии COVID-19, что поставило под угрозу их здоровье и благополучие.

Самоизоляция приводит к весьма негативным проблемам со здоровьем. В частности, ожирение, обездвиженность и нехватка витамина Д повышает риск заболеваний легких и сердечно-сосудистой системы. В большинстве научных публикаций говорится о том, что изоляция может приводить к различным психологическим последствиям. Это повышенный уровень тревожности, бессонница и эмоциональная нестабильность, психосоматические проявления, посттравматический синдром, депрессии.

Уже стало ясно, что самоизоляция не спасает от коронавируса, так как люди продолжают заболевать. Поэтому сегодня мы говорим: вас должна спасать вакцинация и соблюдение мер карантинного режима. Но гулять, ходить, выходить из дома и заниматься физической культурой нужно обязательно.

Учитывая стабилизацию эпидемиологической ситуации, а также охват вакцинацией более 70% подлежащего контингента, на Межведомственной комиссии по нераспространению COVID-19 принято решение смягчить ограничения в Казахстане.

Надо принять новые правила игры, чтобы восстановиться после самоизоляции:

1. Соблюдение режима.
2. Сбалансированное питание.
3. Физические нагрузки.

Для правильной физической подготовки немаловажным является выбор соответствующих нагрузок. Они помогут при реабилитации после перенесенных заболеваний, сюда так же можно отнести и хронические заболевания и при восстановительно-оздоровительной деятельности, которая осуществляется для снятия физического напряжения.

В данных случаях возникают проблемы с выбором физических нагрузок, но их составляющей является ЛФК.

Для повышения подготовки человек должен постепенно превышать повседневную тренировочную нагрузку.

Классифицируя виды нагрузок, выделяют следующие:

1. Аэробная физическая нагрузка. Кардионагрузка, которая представляет собой комплекс упражнений, направленных на обогащение клеток кислородом, повышение уровня здоровья и выносливости организма, например, катание на велосипеде, лыжи, бег. Во время выполнения таких нагрузок необходимо осуществлять контроль за дыханием. Неправильное поступление кислорода при избыточной физической нагрузке может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы.

2. Анаэробная физическая нагрузка. Данная нагрузка представляет собой комплекс силовых упражнений, которые направлены на повышение силовых качеств человека, развитие выносливости. Например, занятие на тренажерах. Результатом такой нагрузки является увеличение мышечных тканей организма.

Но не всем удаётся посещать фитнес клубы, тренажерные залы, так как это не всем по карману.

В нашем колледже сейчас есть тренажерный зал, в котором есть: беговые дорожки, велотренажеры, кардиотренажеры, силовые тренажеры, мышечные тренажеры.

В колледже проходят кружковые занятия кружковые занятия на безвозмездной основе:

1. Настольный теннис.
2. Футбол.
3. Баскетбол.
4. Волейбол.
5. Национальная игра «Тогуз кумалак».

Наш тренажерный зал, и тренера по кружковой работе после учебного времени свободны, поэтому такой потенциал необходимо использовать во благо людей которые живут в шаговой доступности, и в вечернее время по демократичным ценам либо совершенно бесплатно позволить, людям заниматься спортом, для восстановления стимуляции работы сердца и сосудов, дыхательной системы, для повышение выносливости, для прироста мышечной массы и для коррекции фигуры. Колледж хотел бы и мог реализовать проекты социального предпринимательства и на безвозмездной основе предоставить занятия на тренажерах пенсионерам, детям из многодетных и малообеспеченных семей, детям, оставшимся без попечения родителей.

Алматинский колледж сервисного обслуживания является государственным колледжем и находится на балансе Акимата города Алматы, поэтому мы с уверенностью можем сказать, наш социальный проект может быть поддержан на государственном уровне.

В этом году Республика Казахстан отмечает 30-летие Независимости страны, нам есть чем гордиться, но еще у нас больше благородных планов на будущее.

В честь юбилейного года в нашем колледже проводились различные спортивные соревнования, где студенты колледжей города активно участвовали и занимали призовые места. Преподаватели участвовали в городском забеге,

молодой преподаватель физической культуры Мухамеди Даурен вошел в число ста лучших бегунов города Алматы, а команды колледжа принимая участие в спортивных соревнованиях на городском и районном масштабе по футзалу, волейболу и поднялись на пьедестал почета. Имея такой огромный потенциал колледж планирует принести весомый вклад в здоровье алматинцев, мы искренне верим в то, что разумное отношение к вакцинации, соблюдение всех мер безопасности по нераспространению пандемии Covid 19, позволят остановить это страшное заболевание. Общество будет более внимательно к своему здоровью и здоровому образу жизни, со своей же стороны мы готовы оказать всевозможную поддержку и содействие в реализации благородных идей молодежи и общества в целом.

Список литературы

1. Закон РК «О физической культуре и спорте» от 04.07.2003г №471.
2. Бегидова Т.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
3. Бишаева А.А. Физическая культура.: учебник / А.А. Бишаева, А.А. Малков. – М.: КноРус, 2020.– 312 с.