

СПОРТ-ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НО И ВОСПИТАНИЕ**Сейлханова Айжан Нуралеевна**

студент, Карагандинский технический университет имени Сагинова Казахстан, г. Караганда

Куатова Гульдана Алайдаровна

научный руководитель, Карагандинский технический университет имени Сагинова Казахстан, г. Караганда

Главная ценность государства-человеческий ресурс, а здоровье человека – неизмеримое богатство общества. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам здравоохранения, в том числе здоровому образу жизни и повышению ответственности человека за свое здоровье.

Сегодня я расскажу о том, что происходит в этом направлении. Здоровье населения- неотъемлемая составляющая успеха Казахстана в достижении стратегических целей, поскольку от человека напрямую зависит развитие общества, реализация различных программ, будь то государственные или негосударственные, какие-то системные дела. Зависит от его личных качеств, способностей, интеллектуальных возможностей, здоровья и, в конечном счете, от его внутренней жизнеспособности и жизнеспособности. В этом смысле формирование здорового образа жизни является одним из важнейших вопросов и является основным направлением государственной политики. Поднимая здоровье страны, не менее 30 процентов населения заявили, что им нужно заниматься спортом. В любом случае, физическая культура и спорт, формирование здорового образа жизни, духовное воспитание молодежи являются одними из важнейших инструментов улучшения здоровья граждан.

В этой связи первоочередной задачей местных исполнительных органов является организация мероприятий по спортивно – физкультурному направлению, благоприятных для всех жителей. Очевидно, что мы должны улучшить здоровье населения, чтобы завтра выйти из числа развитых, конкурентоспособных стран. Молодым людям лучше держаться подальше от наркотиков, алкоголя, табака и других вредных привычек. Это обязанность каждого родителя, каждой семьи. Сегодня в понимании некоторых людей здоровье, кажется, смешивается с понятиями больницы, поликлиники, лекарств. Многие граждане вспоминают о своем здоровье только тогда, когда начинают болеть или что-то травмировать. Итак, он идет к врачу и начинает принимать различные лекарства. Я считаю, что такие меры не улучшат здоровье человека, а только остановят дальнейшее развитие болезни, ее прогрессирование. Кроме того, химические вещества, содержащиеся в лекарстве, лечат, с одной стороны, и повреждают, с другой. Поэтому необходимо не только подумать о лечении, но и рассмотреть вопросы профилактики этих заболеваний. Это физическая культура, спорт. Существует такое понятие, как жизненная сила или жизненная сила человека. Его уровень будет зависеть от состояния здоровья, психологического и психического состояния человека, его общей внутренней жизни. Как говорит наш мудрый народ, "в здоровом теле – здоровая душа". Если человек каждый раз занимается физическими упражнениями и занимается различными видами спорта, чтобы поправить свое здоровье, он не только будет здоров, но и сможет добиться успеха во всех сферах жизни. Но вам не нужно заниматься физическими упражнениями, чтобы не думать, что вы должны заниматься спортом. У всего будет свое имя, порядок. В настоящее время мы должны разработать оздоровительные программы, разработанные на основе специальных научных исследований, для формирования здорового образа жизни, привлечения к нему широкой общественности. Реализуя эти программы, мы сможем сформировать одну из стратегических задач – здоровую нацию.

Для формирования здорового образа жизни необходимо развивать необходимую инфраструктуру. Каждый несет ответственность за свое здоровье. Однако сегодня государство не остается в стороне от этого вопроса. Теперь, чтобы способствовать здоровому образу жизни, как я уже сказал, Мы должны разработать программы оздоровления, основанные на научных исследованиях и соответствующие международному опыту. Программа оздоровления населения направлена на улучшение здоровья людей, профилактику различных заболеваний, регулярные и регулярные занятия спортом, физической культурой. Еще одна особенность проекта-мы можем не только знакомить население со спортом, но и формировать здоровых граждан, воспитывать волевых, уверенных в себе граждан. Итак, спорт-это не только физическая культура, но и воспитание. Если люди регулярно занимаются спортом и достигают определенного уровня физической подготовки, это влияет на их личностный рост. В процессе занятий спортом человек сталкивается, прежде всего, со своей внутренней жизненной силой, уязвимостями, слабостями. Закаливание помогает ему преодолеть привычки, которые мешают ему жить, развиваться, расти. Перед нами, как государственным органом, стоит задача привлечения массового населения к занятиям массовой физической культурой. В наших интересах быть здоровой страной. В настоящее время широко пропагандируется идея быть конкурентоспособным. Он начинает свое происхождение, прежде всего, со своего здоровья. Организм человека должен быть каждый раз готов к любой нагрузке. Люди, которые занимаются физическим трудом и даже умственным трудом, прилагают много усилий во время работы. Спорт, с одной стороны, является залогом здоровья, с другой-фактором формирования выносливости. Здесь, учитывая эти особенности спорта, он имеет много преимуществ для жизни человека, для общества в целом. Поэтому в районе регулярно проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия. Например, каждый год большинство граждан не посещают спортивные комплексы, фитнес-клубы, спортивные залы, не желая выводить деньги из кармана. Когда кто-то заболевает и заболевает, он покупает лекарство и тратит большие деньги, не обращая внимания на его цену. Тогда на второй план выходит вопрос:"это лекарство дорогое". И наоборот, если он тренировался и занимался спортом до того, как гражданин заболел, он может вообще не заболеть. Соответственно, нет необходимости тратить средства на лекарства. В менталитете нашего народа сформировалось мышление о здоровье только тогда, когда мы больны. Если вы сегодня пойдете в спорткомплекс, откажетесь от тренировок и сэкономите деньги, то завтра вам придется потратить еще больше. Я думаю, что к этому вопросу следует подходить с этой точки зрения. Сегодня на первый план со стороны государства ставятся вопросы открытия спортивных комплексов, учреждений, школ. Большинство современных молодых людей любят проводить свободное время за компьютером. Откуда взялось полное физическое развитие ребенка, который не занимался физическим трудом весь день. Завтра это негативно скажется на том, чтобы стать здоровым, физически сильным человеком. Недавно начались весенние призывные мероприятия. Часть молодых людей, прошедших медицинскую комиссию, становится непригодной для армии. В целях решения этой проблемы перед государственными органами стоит задача научить молодежь здоровому образу жизни. В связи с этим ведется работа по открытию специальных дворовых клубов для организации досуга подростков по месту жительства. Каким бы ни был руководитель, сначала необходимо создать условия для того, чтобы сотрудники возглавляемого им коллектива требовали работы. Например, какие меры принимаются в администрации, которую вы возглавляете, чтобы сотрудники могли заниматься спортом и улучшать свое здоровье? - В последние годы особое внимание уделяется вопросам развития, реформирования сферы государственного управления, системы государственной службы. Мы также добились значительных результатов в этой области. Государство в целом представляет собой сложную систему, состоящую из многоструктурных, тесно связанных между собой отраслей.

Одной из движущих сил, обеспечивающих действие этой системы, является государственный служащий, то есть человек. Выполнение любой задачи зависит от возможностей, потенциала человека.

С этой точки зрения сегодня перед нами стоит необходимость сделать все условия благоприятными для выполнения своих обязанностей коллегами, работающими в акимате в качестве руководителей.

Это один из принципов управления. Здоровье, настроение работников, их эмоциональное состояние являются одними из факторов, непосредственно влияющих на производительность

труда в целом. Выполняя свои обязанности, государственные служащие анализируют большое количество информации, поступившей в рабочее время, и принимают различные решения. Рассматривая возникающие проблемы, он прикладывает некоторые усилия в общем трудовом процессе. Поэтому возникает потребность в восстановлении израсходованных сил.

Список литературы:

1. Электронный ресурс <https://minsportri.ru/news/4698-sport-eto-zhizn.html>