

УДК 796.011

К.А. Нефедьева¹, М. Г. Епифанова¹

¹ *Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Российская Федерация*

Влияние массового спорта на здоровье нации

Аннотация: *Ценность массового спорта в современной действительности российского общества заключается в полном и эффективном ведении здорового образа жизни людей. Спорт необходим для создания надежного социально-экономического фундамента государства.*

Ключевые слова: *массовый спорт, здоровье, физическая культура, активность, личность, нация.*

UDC 796.011

K.A. Nefedeva¹, M. G. Epifanova¹

¹ *Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russian Federation*

Impact of mass sports on the health of the nation

Abstract: *The value of mass sports in the modern reality of Russian society consists in the full and effective management of a healthy lifestyle of people. Sport is necessary for creating a reliable socio-economic base of the state.*

Key words: *mass sports, health, physical culture, activity, personality, nation.*

Введение

Спорт во всех его проявлениях является универсальным механизмом для самореализации, самовыражения и развития человека, поддержания его здоровья, поэтому его роль в системе ценностей современного общества возрастает.

Авторы считают, что исследователи в этой области дают спорту позитивную оценку с точки зрения гуманистических ценностей и идеалов (такую точку зрения выражали в частности Л.П. Матвеев, Г. Ленк, Л.И. Лубышева, и другие). В их работах отмечается огромная роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья людей, их физической форме, формировании в людях активности, установлению локальных и глобальных контактов и т.д. [3]

По мнению авторов, спорту свойственны следующие компетенции: специальные, методические, общекультурные, которые возникают в результате многосторонних взаимосвязей спорта с другими социальными сферами в обществе (рис. 1).

Основой развития физической культуры и спорта в России являются статьи Конституции Российской Федерации, в которой сказано «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта», а также о совместном решении Российской Федерации и субъектов Российской Федерации вопросов воспитания, образования, науки, культуры, физической культуры и спорта. [6] Конституция РФ – фундамент в формировании правовых основ физкультурно-спортивной деятельности общества, т.к. он обеспечивает единый стандарт физического

воспитания, устанавливая необходимый объем, время и состав услуг в сфере физической культуры и спорта в школьной, средне-технических и вузовских программах, предоставляет информацию для обучения жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, а также гарантирует равные для всех граждан правовые возможности физического совершенствования, в том числе овладения спортивным мастерством для всех желающих, поощряет деятельность для развития физической культуры и спорта и укреплению здоровья человека не зависимо от возраста.

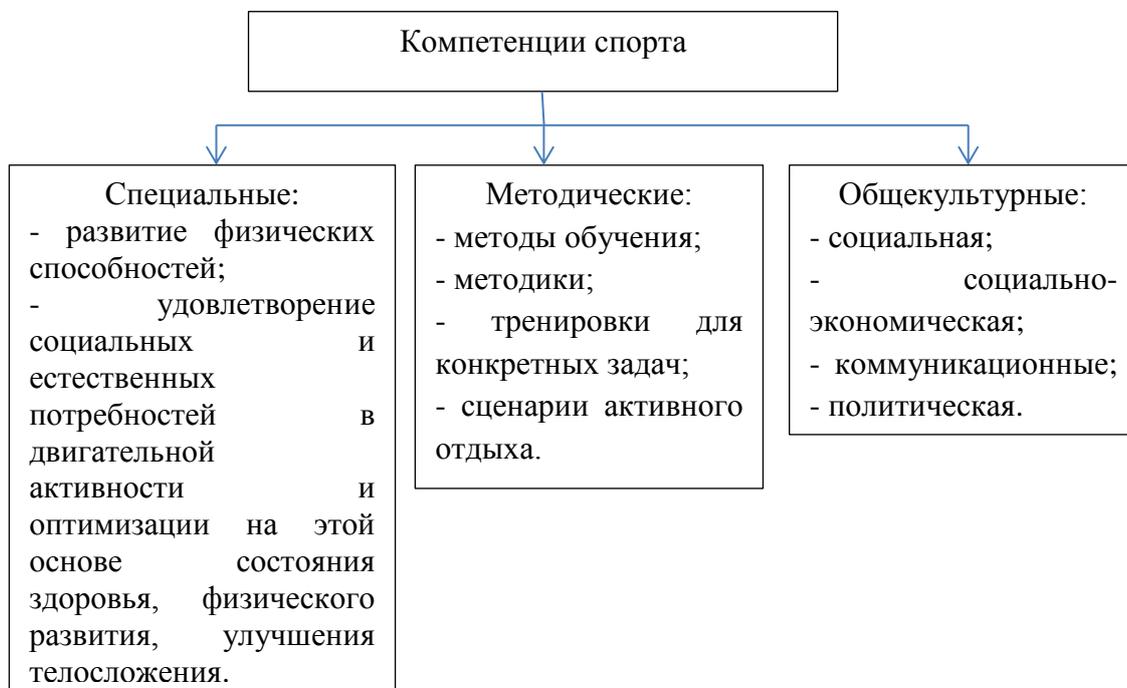


Рис. 1. Компетенции спорта

Одним из основных элементов физической культуры является массовый спорт.

Массовый спорт представляет собой особый социальный институт, ориентированный на создание общедоступной и демократической системы занятий физкультурно-спортивной деятельностью для укрепления здоровья, активного и полноценного досуга, повышения качества жизни. [5] Как дисциплина массовый спорт имеет свои компетенции, которые приведены в табл. 1.

Табл. 1. Основные признаки массового спорта

Признак	Описание
Цель, задачи	Укрепление здоровья, активный отдых, продление жизни, стройность тела
Субъекты	Люди, занимающиеся физическими упражнениями, прогулками на добровольных началах
Базовая основа	Детские спортивные студии, занятия физкультурой в школах, вузах, группы для достижения базовой физической подготовки и активного отдыха
Вид деятельности	Не является основным видом деятельности
Ограничения	Ограничений нет, в свободное время только для укрепления здоровья и продления жизни

Он включает в себя все те виды физической активности различных групп и слоев населения, которые направлены не на достижение высших спортивных результатов и получение материальных выгод, а на личностное развитие в соответствии с собственными потребностями и интересами, а также на решение социальных задач. [4] При этом спортивная деятельность не становится доминирующей в индивидуальном образе жизни человека, а строится в решающей зависимости от той, которая занимает основное место в его жизни.

К сожалению, можно отметить, что ценностный потенциал массового спорта в России реализуется в настоящее время недостаточно полно и эффективно, а, следовательно, существует настоятельная необходимость решения данной проблемы в будущем.

Физическое воспитание направлено на формирование у человека осознания необходимости укрепления своего здоровья, расширения диапазона функциональных возможностей организма и повышения уровня их физической подготовленности средствами физической культуры. [1] Рассматривая историю развития массового спорта, можно утверждать, что своего пика он достиг в Советском Союзе, так как в занятия физической культурой и спортом были вовлечены многочисленные группы людей, независимо от возраста и социальных категорий. Например, можно вспомнить зарядки на производстве и в учебных заведениях. Практически в каждом дворе были свои футбольные команды, дети играли в активные игры, спортивных секций было огромное количество. При этом надо помнить, что массовый спорт - это не только грамотно организованное свободное время, а в первую очередь это одно из условий сохранения нации. В современном мире массовый спорт должен стать образом жизни, но пока в нашей стране наблюдается противоположная картина, большинство граждан, начиная с детства ведут малоподвижный образ жизни, который приводит к ожирению, росту хронических болезней, приобретением вредных привычек, и как следствие, к гибели нации. [6]

В настоящее время в России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья людей, формирования и распространения здорового образа жизни. Негативные факторы от достижений современного мира привели к признанию исключительной роли индивидуального и общественного здоровья в развитии общества в целом. В связи с этим Министерство спорта РФ оперативно разрабатывает новую Стратегию на период до 2030 года, чтобы в дальнейшем приступить к ритмичной, эффективной реализации этого документа с конца 2020 года.

Мировая практика показывает, что физическая активность и массовый спорт обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений. Однако, по данным официальной статистики, количество систематически занимающихся спортивно-оздоровительной деятельностью в России значительно ниже аналогичных показателей развитых западных стран. [2]

Заключение

Важнейшими задачами в этой связи является восстановление лучших традиций физкультурно-спортивного движения прошлых лет и поиск новых эффективных механизмов развития массового спорта, вовлечения в физкультурно-оздоровительную деятельность представителей различных социально-демографических групп и слоев населения. На эту программу в России выделено 137,2 млрд рублей., при этом президент РФ призвал проанализировать планы по распределению средств, в частности, на реализацию федеральной программы развития спорта в рамках нацпроекта по демографии.

По мнению Путина В.В.: «Спорт - норма жизни и огромную роль в вовлеченность граждан в спорт играют крупные спортивные соревнования, которые проходят в России. Люди по-новому взглянули на спорт и захотели стать его частью». Стратегическими целями государственной политики в сфере массового спорта являются создание условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, обеспечение для них возможностей беспрепятственно заниматься физической культурой и спортом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Грицай Е. Н., Епифанова М. Г. К вопросу индивидуализации физической нагрузки студенток технического вуза на занятиях по физической культуре // Педагогический ИМИДЖ. 2018. № 2 (39). С. 110–116.

2. Колокольцев М.М., Бархатова Л.В. Отношение студенток вуза к ценностям физической культуры и их физическая подготовленность на разных курсах обучения // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.

3. Физическая культура студентов в техническом вузе: учебное пособие / под ред. М.М. Колокольцева, Е.А. Койпышевой. – Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2016. – 320 с.

4. Матросова Е.Н., Казанцева Л.В. Психологическое воздействие физической культуры на студентов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства». 2017. С. 353-358.

5. Нефедьева Е.В., Белых С.Ю. Обучение персонала как элемент мотивационного механизма на предприятии // Известия Волгоградского государственного технического университета. 2016. № 16. С. 61-67.

6. Нефедьева Е.В. Проблемы обеспечения безопасности движения поездов на железных дорогах России // Сборник статей VI Международной научно-практической конференции «Транспортная инфраструктура Сибирского региона» 30.09-3.10.15 г. г. Иркутск : в 2 т., Т. 2 – Иркутск : ИрГУПС, 2015. С. 186-193.

REFERENCES

1. Gritsay E. N., Epifanova M. G. On the issue of individualization of physical load of female students of a technical university in physical culture classes // Pedagogical IMAGE. 2018. No. 2 (39). S. 110-116.

2. Kolokoltsev M. M., L.V.Barkhatova The attitude of university students to the values of physical culture and their physical fitness at different courses of study // Modern problems of science and education. - 2016. - No. 1.

3. Physical culture of students in a technical university: textbook / ed. M.M. Kolokoltseva, E.A. Koypysheva. - Irkutsk: Publishing house IRNITU, 2016. -- 320 p.

4. Matrosova E.N., Kazantseva L.V. Psychological impact of physical culture on students // Materials of the All-Russian scientific and practical conference "Healthy lifestyle as a condition for sustainable development of the state." 2017.S. 353-358.

5. Nefedeva E.V, Belykh S.Yu. Personnel training as an element of the motivational mechanism at the enterprise // Izvestia of the Volgograd State Technical University. 2016. No. 16. S. 61-67.

6. Nefedeva E.V. Problems of ensuring the safety of train traffic on the railways of Russia // Collection of articles of the VI International scientific-practical conference "Transport infrastructure of the Siberian region" 30.09-3.10.15 Irkutsk: in 2 volumes, T. 2 - Irkutsk : IrGUPS, 2015.S. 186-193.

Информация об авторах

Нефедьева Кристина Алексеевна – студентка 2 курса, Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, e-mail: nefedeva-kristina@mail.ru.

Епифанова Марина Георгиевна – старший преподаватель кафедры «Физическая культура» Иркутский государственный университет путей сообщения, г. Иркутск, e-mail: epifanovamg@gmail.com.

Authors

Nefedeva Kristina Alekseevna - 2th year student, Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: nefedeva-kristina@mail.ru.

Epifanova Marina Georgievna - senior lecturer of the Department «Physical Education» Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, e-mail: epifanovamg@gmail.com.

Для цитирования

Нефедьева К.А., Епифанова М.Г. Влияние массового спорта на здоровье нации [Электронный ресурс] // Молодая наука Сибири: электрон. науч. журн. — 2021. — №2. — Режим доступа: <http://mnv.irgups.ru/toma/11-2020>, свободный. — Загл. с экрана. — Яз. рус., англ.

For citation

Nefedeva K.A., Epifanova M. G. Impact of mass sports on the health of the nation [Electronic resource] // Young science of Siberia: electron. science. journal. - 2021. - No. 2. - Access mode: <http://mnv.irgups.ru/toma/11-2020>, free. The title. from the screen. — Lang. fair-haired., eng.