

**УДК 796.011**

**К.А. Нефедьева<sup>1</sup>, М. Г. Епифанова<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *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. Nefedeva<sup>1</sup>, M. G. Epifanova<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> *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**

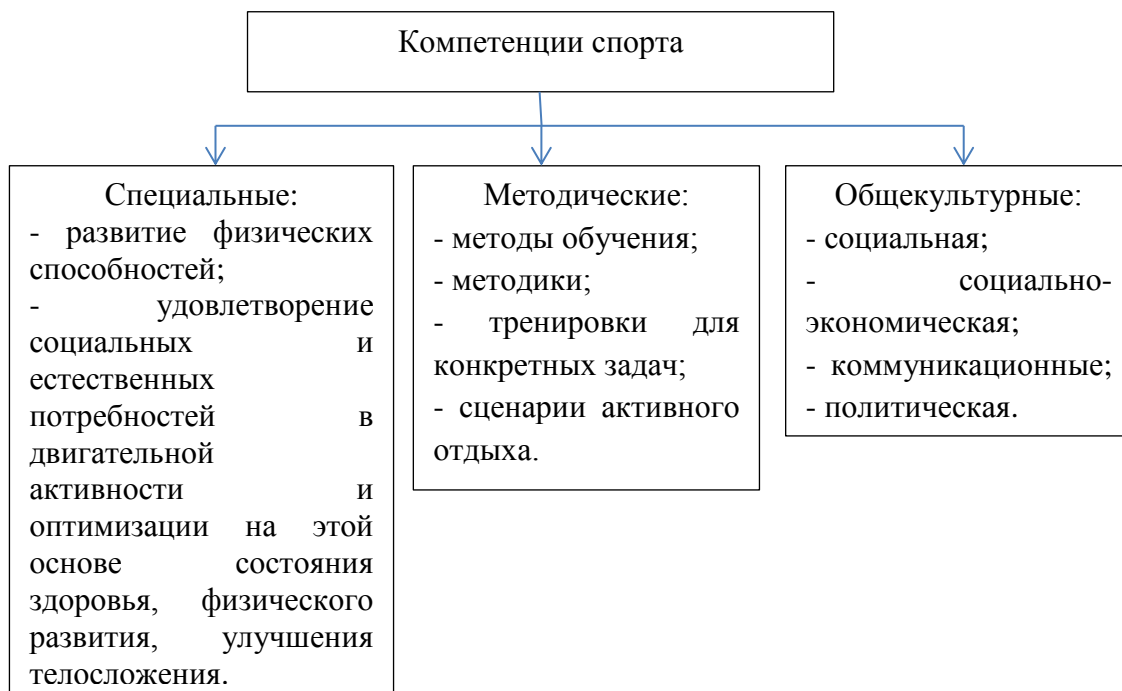
Спорт во всех его проявлениях является универсальным механизмом для самореализации, самовыражения и развития человека, поддержания его здоровья, поэтому его роль в системе ценностей современного общества возрастает.

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](mailto: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](mailto: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.