

**Шишов Андрей Александрович,
главный врач ГБУЗ КО «Областной центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»**

МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье населения на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной.

Основными элементами физической культуры и массового спорта, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья.

В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер; уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию.

Здоровый образ жизни включает в себя такие основные элементы, как: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей населения, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и массовый спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Развитие массового спорта в современном обществе – это актуальный вопрос чрезвычайной важности.

Ухудшение качественных характеристик народонаселения (низкая рождаемость, высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, наркомании и алкоголизма, снижение общего уровня духовности и нравственности, устойчивая динамика ухудшения показателей физического развития, подготовленности, физической и интеллектуальной работоспособности) - это важные факторы риска для национальной безопасности и надежности условий интеллектуального, нравственного, духовного развития населения, а также экономического прогресса, политической стабильности.

В современном обществе существует социальный заказ на создание условий, способствующих ведению здорового образа жизни. Вместе с тем использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваемости и общего укрепления организма пока не носит массового характера.

Для этих целей граждане предпочитают использовать альтернативные возможности, которые существуют в здравоохранении, на рынке потребительских товаров, услуг, индустрии красоты. Значительной частью населения занятия физическими упражнениями и спортом рассматриваются как второстепенный фактор для пользы здоровья и не являются необходимостью и частью культуры повседневного быта.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой и массовым спортом, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности.

Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и массовым спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Но физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила.

Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

Не следует заниматься сразу после болезни. Нужно выдержать определенный период, чтобы функции организма восстановились, – только тогда физкультура принесет пользу.

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы.

Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени.

Хочу отметить, что результате многолетнего опыта работы в области спортивной медицины четко определены основные задачи гигиены физических упражнений и спорта. Это изучение и оздоровление условий внешней среды, в которых происходят занятия физической культурой и спортом, и разработка гигиенических мероприятий, способствующих укреплению здоровья, повышению работоспособности, выносливости, росту спортивных достижений. Физические упражнения влияют не изолированно на какой-либо орган или систему, а на весь организм в целом.

Совершенствование функций различных систем организма происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Занятия физическими упражнениями стимулирует обмен веществ, увеличивается сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

В связи с этим, возрастает гигиеническое значение физических упражнений, если они проводятся на открытом воздухе.

В этих условиях повышается их общий оздоровительный эффект, они оказывают закаляющее действие, особенно, если занятия проводятся при низких температурах воздуха. При проведении занятий в условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к холоду, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем.

Целью государственной политики в сфере массового оздоровления граждан является формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан; формирование здорового образа жизни населения, профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений в молодежной среде; создание условий для массовых занятий физической культурой.

Физическая активность и массовый спорт обладают неоценимой способностью для человека в комплексе решать ряд проблем, связанных с повышением уровня здоровья, увеличения продолжительности жизни и трудоспособного возраста, а также являются действенным средством профилактики асоциальных проявлений.

В январе 2020 года в Калужской области принята региональная программа укрепления здоровья населения Калужской области, основной целью которой является формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

В настоящее время в регионе в 22 муниципальных районах и округах реализуются муниципальные программы по укреплению общественного здоровья населения Калужской области, одним из индикаторов муниципальных программ является деятельность муниципальных органов власти, по формированию условий для активного сохранения здоровья и обеспечения отдыха гражданам посредством занятий спортом и физической культурой.

В рамках этих программ активно развивается практика организации городских и районных спортивных мероприятий — соревнований и спартакиад, создаются условия для осуществления населением занятий спортом и продвижения физической культуры в массы, ведения здорового образа жизни на территории муниципального образования, ведь, именно массовый спорт позволяет человеку в независимости от возраста и пола сохранить здоровье, проводить с пользой свободное время, разнообразить досуг.

Одним из важнейших факторов развития массового спорта является государственная политика в области пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

На Форуме "Россия - спортивная держава" Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин отметил: "Особое внимание будем уделять массовому спорту. Наша задача - вовлечь в систематические занятия спортом к 2030 году 70% российских граждан, то есть сделать спорт нормой жизни для 93 млн человек, причем всех возрастов и групп по здоровью".

Также он обратил внимание на то, что власти Российской Федерации создают для этого все условия: объединяются возможности просвещения, медицины, культуры.

В заключение хотелось бы отметить, что массовый спорт является необходимым условием успешного развития современного российского общества и достижения национальных стратегических интересов.