

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК, КАК ИНСТРУМЕНТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

*Захаревич А.Л.,¹ Мороз-Водолажская Н.Н.,² Иванчикова Н.Н.¹
Республиканский научно-практический центр спорта¹,
Белорусский государственный медицинский университет²,
Минск, Республика Беларусь*

Аннотация. В статье приведена информация об использовании масштабного спортивного праздника, как одной из форм пропаганды здорового образа жизни и популяризации спорта.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

Концепция национальной безопасности Республики Беларусь определила снижение заболеваемости и смертности населения важнейшим направлением в обеспечении демографической безопасности страны. Мероприятия по профилактике социально значимых заболеваний включены в состав ряда комплексных государственных программ. В рамках их реализации решаются задачи по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ), укреплению здоровья, увеличению ожидаемой продолжительности жизни населения и др. [1].

Регулярная физическая активность (ФА) является доказанным фактором улучшения качества и увеличения продолжительности жизни. Известно, что умеренная аэробная ФА в течение 150 мин в неделю снижает риск преждевременной смерти и риск развития ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2-го типа и депрессии [2]. Согласно данным экспертов ВОЗ большинство (80%) факторов, которые влияют на состояние здоровья, являются управляемыми, и половина из них зависит от образа жизни (ЗОЖ) человека. Физическая культура и массовой спорт являются одними из наиболее доступных инструментов формирования ЗОЖ в нашей стране [3].

Нерациональное или несбалансированное питание, низкая физическая активность незаметно «атакуют» организм с детства, формируют пищевые и поведенческие стереотипы, приводят к нарушениям жирового и углеводного обменов и заболеваниям у взрослых. При отсутствии семейных традиций даже самые энергичные усилия родителей, врачей и учителей не могут гарантировать детям здоровья. Массовые спортивные праздники призваны повысить заинтересованность детей и молодежи в занятиях спортом, повысить информированность о составляющих ЗОЖ, принципах здорового питания, необходимости регулярной ФА.

Физическая культура и спорт являются не только средством укрепления здоровья, но и средством физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, повышения социальной активности людей [4].

С целью популяризации спорта среди детей и молодежи в городе Минске ежегодно проводится масштабный спортивный праздник, посвященный Международному олимпийскому дню. Основными организаторами мероприятия выступают Национальный олимпийский комитет и Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. В рамках данного праздника спортивные федерации страны организуют тематические площадки. Каждый желающий может попробовать себя в более чем 20 видах спорта. Известные белорусские спортсмены, в том числе олимпийские чемпионы проводят мастер-классы, разыгрываются конкурсы и викторины по спортивной тематике. Наиболее активным участникам вручаются памятные призы и сувениры. По данным СМИ в празднике, посвященном Международному олимпийскому дню, проведенном в 2017 году, приняло участие более 3000 человек [5].

Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта» второй год принимает активное участие в проведении данного мероприятия. Научные сотрудники разработали памятки: «Основные принципы здорового питания», «Внимание фастфуд», «Физическая активность – это может каждый», которые вручались участникам.

В рамках праздника (2016, 2017 гг.) проведены пульсоксиметрия, кистевая динамометрия 134 участникам в возрасте от 10 до 38 лет, из них у 63 определили компонентный состав массы тела.

Определение компонентного состава массы тела производилось методом биоимпедансного анализа (БИА) при помощи прибора ABC-1 «Медас». Последующий расчет массы жировой ткани, активной клеточной массы, процентной доли активной клеточной массы, тощей массы, содержания воды в организме и других показателей осуществлен при помощи компьютерной программы. Анализ показателей БИА проведен у 21 участника в возрасте 14-16 лет. Данная группа отобрана из лиц, не занимающихся спортом на постоянной основе. По данным БИА выявлено, что показатели скелетно-мышечной находились в пределах нормативных значений, в то время как показатели жировой массы у 3 (14,3 %) человек превышали нормативные значения. По результатам такого «тестирования» юным участникам вручены красочные заключения, а родители участников в возрасте 10-16 лет получили рекомендации по коррекции питания и физической активности.

Кроме того, среди 50 подростков в возрасте 14–16 лет проведено анкетирование о некоторых составляющих ЗОЖ. Среди анкетированных 29 человек регулярно занимается спортом, 21 – не занимается. Результаты анкетирования показали, что подростки, которые занимаются спортом, более дисциплинированы в вопросах питания и режима дня (рисунок 1).

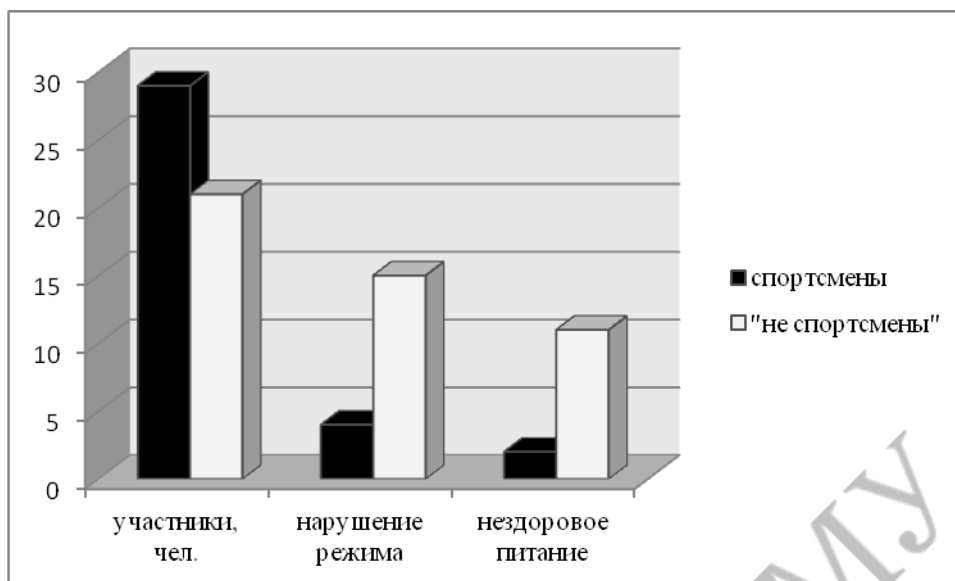


Рисунок 1. - Результаты анкетирования участников спортивного праздника

Таким образом, участие населения в масштабном спортивном празднике, посвященном Международному олимпийскому дню, позволяет в игровой форме показать важность составляющих ЗОЖ - рационального питания и физической активности не только взрослым, но и участникам детского и подросткового возраста. Результаты анкетирования подростков по составляющим ЗОЖ демонстрирует преимущества организованных групп спортивного воспитания, популяризирующих не только определенный вид спорта, но и, прежде всего, компоненты здорового жизни, как основы здоровья нации.

Литература

1. Здравоохранение Республики Беларусь: прошлое, настоящее и будущее / В. И. Жарко [и др.]. – Минск : Минсктиппроект, 2012. – 320 с.
2. Кардиоваскулярная профилактика. Национальные рекомендации. / Э. Г. Волкова [и др.] / Всероссийское научное общество кардиологов. – 2011. – № 10 (6). – 64 с.
3. Обеспечение национальной безопасности Республики Беларусь как важнейший фактор развития государства в современных условиях: информ. материал / под ред. В. Г. Дедков, Е. А. Касперович // Информационно-аналитический центр при Администрации Президента Республики Беларусь. – № 6 (90). – Минск, 2011. – 52 с.
4. Мустафина, К. К. Пропаганда физической культуры и спорта среди молодежи / К. К. Мустафина, Ж. К. Камысбаева, К. С. Бакенов // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : матер. IV междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 27 февр. 2015 г. / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург. - 2015. – С. 284–286.