

8. Путилова С.О. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности // Интерактивная наука. – 2023. – № 1 (77). – С. 39-41.
9. Сабралиева Т.М., Сейтказиев М.Т., Джамангулов Д.К. Особенности дыхательной системы подростков 14-15 лет, занимающихся плаванием // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2020. – № 2. – С. 151-155.
10. Щербакова Е.А., Аль Даахан А.С.Н. Развитие выносливости у юных пловцов // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник научно-практической конференции. – Саратов, 2021. – С. 530-537.

## **МАССОВЫЙ СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ**

*Гришанова Н.В., Новиченко А. В.*

*Учреждение образования «Полоцкий государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» г. Новополоцк, Республика Беларусь,*

*[n.hryshanova@psu.by](mailto:n.hryshanova@psu.by)*

В статье дается обзор массовых соревнований, на примере бега по бездорожью «Лосиная тропа» и состязаний по спортивному ориентированию, как способа формирования культуры здорового образа жизни среди населения разного возраста. Перечислены факторы, способствующие укреплению семейных ценностей и традиций посредством участия в массовых соревнованиях.

**Ключевые слова:** массовый спорт, соревнования, здоровьесбережение, бег по бездорожью, спортивное ориентирование.

Во все времена забота о здоровье и физическом состоянии человека являлась актуальной. В настоящее время особое внимание привлекает состояние здоровья подрастающего поколения, так как от этого зависят перспективы во всех сферах деятельности страны.

Главными негативными явлениями современного общества становятся отрицательные эмоции, малоподвижный образ жизни, плохая экология, некачественные продукты питания, переедание, наркомания, пьянство, табакокурение, влиянию которых в первую очередь поддается молодежь и подростки [1]. А ведь именно в юности закладывается осознанное отношение к своему здоровью, а также основы образа поведения, мотивация к занятиям физической культурой и спортом, что в дальнейшем будет определять качество жизни каждого человека [4].

Сегодня нет необходимости убеждать кого-либо в том, какое огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физической культурой и спортом. Общеизвестно, что это верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источнику жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Для подтверждения процитируем слова А. Л. [Файзуллева](#): «Там, где нет здоровья, не может быть ни долголетия, ни здорового потомства» [3].

В настоящий момент роль индивидуального и общественного здоровья в развитии общества в целом получило широкое признание: сохранение и укрепление здоровья населения выступает в качестве одной из главных стратегических задач устойчивого развития страны. Основы индивидуального здоровья закладываются в семье, в наиболее ранние периоды жизни ребенка, что обуславливает необходимость привития детям установок на активное и бережное отношение к своему здоровью [4]. Однако одним из негативных факторов формирования жизненной позиции подрастающего поколения является воспитание в семьях на примере вредных привычек родителей. Это приводит к повторению подростками социального поведения своих родителей: молодежь начинает курить, пить, скверносоловить, вести малоподвижный образ жизни, ухудшая при этом свое уже при рождении ослабленное здоровье [5].

Спорт, как важный социальный феномен, оказывающий широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества, наряду с физической культурой, является важнейшим фактором формирования гармонически развитой и физически совершенной личности, способной противостоять негативным явлениям в обществе [3]. При этом, когда говорят, что «спорт» – это не про здоровье, речь идет про большой спорт, или как он еще называется – спорт высших достижений. Но не стоит забывать про базовый, другими словами, массовый спорт, который представляет собой социальный институт, ориентированный на создание общедоступной и демократической системы занятий физкультурно-спортивной деятельностью для укрепления здоровья, активного и полноценного досуга, повышения качества жизни. Он включает в себя такие 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 некоторых социальных задач [3]. В связи с этим главной инновацией в развитии массового спорта в современных условиях становится курс на семейный спорт, семейную физическую культуру.

Поэтому одной из актуальных задач специалистов в области физической культуры и спорта становится продуманная организация, реклама и проведение массовых спортивных мероприятий, использование, так называемых «фишек», которые будут в хорошем смысле слова «зарождать» людей разного возраста и способствовать привлечению большего количества участников служить пропаганде здорового образа жизни. Таким образом, мы сможем транслировать совершенно иную модель поведения – когда в развитом обществе, каждый уделяет внимание своему здоровью в любом возрасте. И на примере массовых соревнований в беге по бездорожью и по спортивному ориентированию мы попробуем это проанализировать.

Бег одним из самых популярных и наименее затратных видов спорта. В связи с этим в Республике Беларусь отмечено увеличение числа любителей самостоятельных пробежек, увеличение числа беговых любительских клубов, появление «школ бега» в различных регионах страны, увеличение количества и разнообразия легкоатлетических, трейловых забегов и, в частности, бег по бездорожью. Такую положительную динамику можно рассматривать как фактор здоровьесбережения населения, так как стремление поучаствовать в соревнованиях порождает потребность в подготовке к предстоящему забегу. Подготовка в свою очередь требует систематических пробежек, отказу от вредных привычек. Таким образом, популяризация бега способствует укреплению здоровья и формированию культуры здорового образа жизни у занимающихся [2].

В настоящее время в г. Новополоцке нет «школ бега», а любителями бега, в основном выступают спортсмены из видов спорта на выносливость (лыжные гонки, спортивное ориентирование, легкая атлетика, триатлон, велоспорт). Однако среди населения в последнее время широкую популярность стали приобретать соревнования в беге по бездорожью «Лосиная тропа» (преодолении промаркированной дистанции по пересеченной местности, болотам, полям и т.д. на время), которые первый раз были проведены официально в 2016 г. в г.п. Боровуха представителями клуба спортивного ориентирования «Эридан» (КСО «Эридан»). Повторно данные соревнования были проведены в 2018 г. и 2019 г. Затем до 2022 г. данные соревнования не проводились. Динамика участия в соревнованиях отражена в таблице 1.

Таблица 1  
Динамика участия в соревнованиях в беге по бездорожью «Лосиная тропа»

Год и место проведения соревнований		Кол-во соревнований в год	Возрастные группы	Дистанции	Кол-во участников (чел.)
2016 г.	г.п. Боровуха	1	Мужчины, Женщины, Дети	10 км, 5 км, 2 км	59
2018 г.	д. Горки, Полоцкий район	1	Мужчины, Женщины, Дети	10 км, 5 км, 2 км	40
2019 г.	г. Полоцк	1	Мужчины, Женщины, Дети	10 км, 5 км, 2 км	83
2022 г.	Оз.Черное, г.Новополоцк, Полоцкой р-н	2	Лето	M/Ж: Elite, Age 18-39 и 40+, Open, Youth, Kids, Baby	400м, 1 км, 2 км, 6 км, 10 км, 20 км
	Боровуха, г.Новополоцк		Осень	M/Ж: Elite, Age, Open, Youth, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 11 км, 20 км
2023 г.	Боровуха, г.Новополоцк	5	Зима	M/Ж: Elite, Age, Open, Youth, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 11 км, 22 км
	Д.Канави, Полоцкой р-н		Весна	M/Ж: Elite, Age, Open, c, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 11 км, 22 км
	Оз.Черное, г.Новополоцк, Полоцкой р-н		Лето	M/Ж: Elite, Age, Open, Youth, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 10 км, 20 км
	Г.Полоцк		Лето	Женщины/ Мужчины 18+, 40-49, 50-59, 60+; Юноши/Девушки; Мальчики/Девочки 7-10, 11-14; Дети	21,1 км, 10 км, 1,5 км, 3 км, 300 м
	Боровуха, г.Новополоцк		Осень	M/Ж: Elite, Short Trail 16-39, 40+, Open, Youth, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 11 км, 22 км
2024 г.	Боровуха, г.Новополоцк	6	Зима	M/Ж: Elite, Short Trail 15-34, 35+, Open, Youth, Kids, Baby	300м, 1,5 км, 3 км, 6 км, 11 км, 22 км

В 2022 г. инициатором возобновления соревнований стал преподаватель кафедры физической культуры и спорта учреждения образования «Полоцкой государственный университет имени Евфросинии Полоцкой», член КСО «Эридан» А. В. Новиченко.

Так, летом 2022 г. соревнования были возобновлены в новом формате: увеличилось количество возрастных групп и появилось деление дистанций по уровню сложности (Elite, Age 18-39 и 40+, Open, Youth, Kids, Baby), что способствует привлечению большего количества любителей бега, которые могут выбрать и преодолеть посильную дистанцию в комфортном для себя темпе (таблица 1). Особенностью стало наличие дистанции в 400 м для участников в возрасте до 6 лет, а также «детского садика» для детей, чьи родители находятся на дистанции соревнований. Таким образом, у родителей, появилась возможность приобщать своих детей к спорту с раннего возраста, а также всей семьей принимать участие в массовых соревнованиях, отдыхать вместе на природе, через спорт и личный пример укрепляя семейные ценности, а также формируя нравственное отношение к своему здоровью и потребность вести здоровый образ жизни. Так как в большинстве случаев причиной отказа участия в соревнованиях среди активных людей, является отсутствие возможности участвовать в соревнованиях всей семьей, и отсутствие возможности оставить ребенка дома под присмотром на время соревнований, либо на самих соревнованиях на время участия одного из родителей.

Также у соревнований изменился формат. Теперь это не одни соревнования в год, а цикл забегов – в каждую пору года один старт: летом 2022 г. мероприятие объединило 238 любителей бега по бездорожью, а осенью 2022 г. – 209 любителей бега по бездорожью. Организаторы планируют для каждого забега новые уникальные места. С 2023 г. организаторы «Лосиной тропы» добавили к разнообразию трасс ночные забеги, а также ночной полумарафон, трасса которого проходила вдоль исторических мест г. Полоцка. Количество организованных стартов возросло до пяти (таблица 1). С возобновлением проведения забегов по бездорожью в городе стало формироваться беговое движение под названием ELKPATHFAMILY.

На наш взгляд рост количества участников и интерес к соревнованиям по бездорожью «Лосиная тропа» связан с проведением соревнований в лесном массиве, так как преодоление дистанций на свежем воздухе, вдали от шума городов, способствует отвлечению и отдыху. Новые трассы, живописные районы мест проведения соревнований, расположенные вдоль трасс достопримечательности способствуют получению эстетического удовольствия и эмоциональной разрядке. Разнообразный выбор возрастных групп и трасс по уровню сложности способствует популяризации соревнований среди разных возрастных категорий населения; привлекает внимание «спортивных семей», так как все члены семьи могут поучаствовать в забегах и отдохнуть на природе вместе. Интересный контент, неповторимый дизайн медалей и

атрибутику, душевная атмосфера, возможность попробовать себя в качестве волонтера привлекательны для молодежи.

Еще одним примером формирования здоровьесбережения и семейных ценностей населения могут стать соревнования по спортивному ориентированию. Данный вид спорта заключается в прохождении дистанции на местности при помощи карты и компаса с учетом времени.

Прикладное значение спортивного ориентирования помимо развития двигательных способностей и повышения уровня подготовленности выражается в доступности данного вида спорта как в экономическом плане, так и возможности заниматься данным видом спорта в любом возрасте от 6-7 лет и до самой старости. Самому возрастному участнику соревнований в Республике Беларусь уже 85 лет. Также считается, что спортивное ориентирование – это семейный спорт, занятие которым передается из поколений в поколения. Занятия спортивным ориентированием способствуют закаливанию, профилактике развития заболеваний, снятию нервно-мышечного напряжения, отдыху, в связи с прохождением дистанций в лесных массивах.

В связи с повышенным интересом к данному виду у школьников, а также у администрации учреждений образования г. Полоцка, так как данный вид спорта включен в ежегодную спартакиаду среди учреждений общего среднего образования, наличия в городе одного из сильнейших клубов по спортивному ориентированию в Республике Беларусь (КСО «Эридан»), в городе созданы условия для развития этого вида спорта: в Полоцком районе имеется 19 спортивных карт, пригодных для ориентирования; в рамках реализации проекта «Научно-методическое обеспечение занятий по спортивному ориентированию, как вариативного компонента учебного предмета Физическая культура и здоровье в учреждениях общего среднего образования» в г. Полоцке были подготовлены спортивные карты дворовой территории всех учреждений общего среднего образования; преподавателями учреждения образования «Полоцкой государственный университет имени Евфросинии Полоцкой» совместно с методистом отдела туризма и активного отдыха государственного учреждения дополнительного образования «Полоцкий районный центр детей и молодежи» и членами клуба КСО «Эридан» подготовлен практикум для учащихся учреждений общего среднего образования «Спортивное ориентирование» под грифом «Рекомендовано научно-методическим учреждением «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь»; в университете организована летняя школа по спортивному ориентированию.

Все это позволяет сохранять традиции города, популяризировать спортивное ориентирование в широкие массы и привлекать к занятию

данным видом спорта население. Так, отмечается повышенный интерес к данному виду спорта не только у учащихся, но и у взрослых, которые первый раз попробовали себя на дистанциях спортивного ориентирования в возрасте 30-40 лет, а в дальнейшем привели в данный вид спорта и своих детей.

Таким образом, популяризация бега по бездорожью посредством проведения соревнований «Лосиная тропа», соревнований по спортивному ориентированию способствует привлечению большего количества населения к занятиям спортом и формированию культуры здорового образа жизни, укреплению семейных ценностей.

### **Литература**

1. Белавкина М.В., Борисова А.В., Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Финоченко Т.А. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. – Ростов-на-Дону: Изд – во РГУПС, 2022.- 108 с.
2. Гусев, П.М. Влияние бега на здоровье человека / П.М. Гусев, А.Р. Еналиева // Наука и образование сегодня. – 2021. – №1 (60). - С.29-31.
3. Мельникова, О.Ф. Массовый спорт как фактор оздоровления и формирования здорового образа жизни населения / О.Ф. Мельникова // Science Time. Наука о здоровье. – 2017. – С. 77-80.
4. Спортивно-массовые мероприятия как фактор формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/sportivno-massovye-mieropriatiia-kak-faktor-formirovaniia-zdorovogoho-obraza-zhizni-u-podrastaiushchiegho-pokolieniiia?ysclid=lv53pat6qf395713959>. – Дата доступа: 17.04.2024.
5. Физическая культура, как семейная ценность [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2017/09/30/fizicheskaya-kultura-kak-semeynaya-tsennost>. – Дата доступа: 18.04.2024.

### **MASS SPORTS AS A FACTOR IN FORMING HEALTH AND FAMILY VALUES**

Grishanova N.V., Novichenko A.V.

Educational institution "Polotsk State University named after Euphrosyne of Polotsk"  
Novopolotsk, Republic of Belarus, [n.hryshanava@psu.by](mailto:n.hryshanava@psu.by)

The article provides an overview of mass competitions, using the example of off-road running "Moose Trail" and orienteering competitions, as a way of creating a culture of healthy lifestyle among the population of different ages. Factors that contribute to strengthening family values and traditions through participation in mass competitions are listed.

**Key words:** mass sports, competitions, health care, off-road running, orienteering.