

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЦИИ В РАМКАХ СТРАТЕГИИ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДО 2030 ГОДА**
**Improvement of the nation within the framework of the strategy
for the development of physical culture and sports until 2030**

О. В. Кулаков, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Стратегия развития физической культуры и спорта определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом, высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу. Национальные цели и стратегические задачи Российской Федерации предусматривают сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни, ускорение технологического развития, цифровую трансформацию социальной сферы и обеспечение темпов роста валового внутреннего продукта страны выше среднемирового при сохранении макроэкономической стабильности.

В статье рассмотрены и проанализированы принципы формирования здорового образа жизни, здоровье личности и семьи.

Ключевые слова: национальные цели, здоровый образ жизни, благополучие людей, физическая культура и спорт, личность, семья.

Summary

The strategy for the development of physical culture and sports defines the vision of the development of the Russian Federation as the world's leading sports power, whose citizens lead a healthy lifestyle and are actively involved in mass sports, with economically stable professional sports, high authority in the international sports arena and zero tolerance for doping. The national goals and strategic objectives of the Russian Federation provide for the preservation of the population, the preservation of the health and well-being of people, the creation of opportunities for self-realization of talents and a comfortable environment for life, the acceleration of technological development, the digital transformation of the social sphere and ensuring the growth rate of the country's gross domestic product above the world average while maintaining macroeconomic stability. The article considers and analyzes the principles of formation of a healthy lifestyle, the health of the individual and the family.

Keywords: national goals, healthy lifestyle, well-being of people, physical culture and sports, personality, family.

В настоящее время существует множество негативных соблазнов, которые пагубно влияют на здоровье человека. Никотин, алкоголь, спиртные напитки и отсутствие режима сна являются самыми главными проблемами, влияющими на здоровье человека. Прежде всего здоровье нации на прямую зависит от соблюдения правильного образа жизни. Здоровье

нации — это физическое, психическое и нравственное здоровье каждого человека в отдельности [1,2]. Главная задача заключается в соблюдении всех норм и правил здорового образа жизни, для укрепления здоровья преемственности поколения [3]. Ключевые атрибуты оздоровления нации являются: личная и общественная гигиена, обильная профилактика болезней, оказание первой медицинской помощи, отказ от пагубных привычек, соблюдение режима сна, здоровое питание [4, 5].

Физическая культура и спорт стали особой заботой государства. Именно здоровый образ жизни является ключом к здоровью нации. Здоровье нации – основа успешного будущего. Здоровая нация – признак сильной страны.

Здоровье – это объективное состояние и субъективное ощущение полного физического, психологического и социального комфорта. Чтобы сохранить здоровье, нужно вести здоровый образ жизни. Образ жизни – это способ удовлетворения потребностей в рамках природных и социальных ограничений. Понятие образа жизни охватывает труд, культуру, физическую культуру и спорт, общение, питание.

Здоровый образ жизни это:

- регулярная физическая и двигательная активность;
- полноценный отдых;
- активная жизненная позиция;
- удовлетворенность работой;
- физический и духовный комфорт;
- гармоничная атмосфера жизни;
- высокая медицинская активность;
- экономическая и материальная независимость;
- психофизиологическая удовлетворенность в семье.

Здоровый образ жизни поддерживается в первую очередь в семье. Семья компенсирует дефицит близкого общения человека, создает ему комфортный моральный климат. В семье нужно планировать рождаемость, здоровье.

Главные принципы стратегии развития физической культуры и спорта заключаются:

- соответствие национальным целям и стратегическим задачам развития Российской Федерации;
- обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом по месту жительства, учебы и работы для всех категорий и групп граждан;
- открытость и доступность информации в сфере физической культуры и спорта для граждан;
- удовлетворенность граждан условиями для занятий физической культурой и спортом;
- обеспечение условий для подготовки высококвалифицированных спортсменов, их спортивного долголетия, саморазвития и самореализации, духовно-нравственного и патриотического воспитания;
- ориентация на долгосрочную перспективу стратегического планирования развития физической культуры и спорта с учетом мировых тенденций научно-технологического и цифрового развития;
- обеспечение "чистоты" и безопасности спорта, а также нетерпимость к нарушению антидопинговых правил;
- учет региональных особенностей развития физической культуры и спорта.

Мы считаем, что в последнее время, а именно в последние 10-15 лет и особенно в последние 3 года, когда «развились» так называемые «либеральные ценности», а именно: внедрение однополых браков, внедрение вместо исконно христианских понятий Мать и Отец, понятий «родитель 1» и «родитель 2», пропаганда и поощрение смены пола по желанию ребенка уже в раннем возрасте, сексуальная развращенность и т.д. и т.п. - состояние физического и духовного здоровья российской нации под угрозой и может достиг опасных пределов. Национальная катастрофа уже явно просматривается. В стране снизилось внимание человека к собственному здоровью. Снизилось внимание и к здоровью своей семьи. Особенно опасность представляет для подрастающего поколения. Увеличились масштабы алкоголизма, наркомании, табакокурения. Стали стираться семейные ценности. Общественное сознание стало подвергаться сильнейшим атакам западных ценностей. В этих условиях физическая культура и спорт, как форма деятельности, должна стать объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Считаем, что внедрение такого лозунга как: Физкультура и спорт - залог порядочности и доброты, будет мотивировать на здоровый образ жизни.

В 2022 году Президентом РФ В.В. Путиным было проведено заседание Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта по вопросам «О дальнейшем развитии массового спорта». Были выявлены проблемы в данном вопросе и пути их решения. Подчеркнуто, что сохраняются некоторые проблемы с территориальной, инфраструктурной и финансовой доступностью занятий спортом, а также в межведомственном взаимодействии при развитии детского спорта, платформы, занимающиеся учетом детей, вовлеченных в спорт, не синхронизированы, есть и проблемы в виде нехватки специалистов на селе. По подсчетам Минспорта недостает 7 тыс. человек, а большое количество объектов нуждается в ремонте. Согласно предложению Минспорта, планируется выделять 80% денежных средств, получаемых от букмекерских контор, на развитие профессионального спорта, и 20% - на развитие любительского. По теме развития детского спорта предложено возродить и детско-юношескую Спартакиаду по зимним видам спорта.

За последние десятилетия Россия стала одним из мировых лидеров по созданию возможностей для самореализации и развития детей и молодежи. По инициативе Президента РФ выстроена системная работа государства по развитию талантов молодежи и предоставлению ей возможностей для поиска своего пути.

Произошедшие перемены фиксируют и опросы общественного мнения. Так, согласно недавнему исследованию ВЦИОМ, большинство россиян считают, что в России созданы необходимые условия для самореализации молодых людей, чтобы они могли добиться успеха в жизни, — так думают 76% наших сограждан, или четыре из пяти.

«Ежегодный мониторинг ценностных ориентаций современной молодежи» за 2022 год, подготовленный Институтом воспитания РАО, показывает, что 68% учащихся считают себя патриотами (против 57% в 2021 году). При этом патриотические настроения у молодежи выражены несколько больше, нежели у учащихся (78%). Патриотизмом, по мнению участников опроса, является любовь к Родине (76% против 70% годом ранее), ее защита от любых обвинений и нападков (42% по сравнению с 38% в 2021 году) и готовность работать на благо родной страны (39%).

Ключевые моменты в обращении В.В. Путина:

- В сложившихся условиях – принципиально важно сохранить соревновательную активность спортсменов. Привлечение к систематическим занятиям физической культурой, спор-

том работающих граждан, экономически активного населения — требует своих особенных, специальных подходов.

- Необходимо дальнейшее, более современное развитие корпоративного спорта с учетом опыта крупных компаний и госкорпораций, воссоздания спортивного общества «Трудовые резервы».

- Следующим шагом должна стать совместная программа действий представителей бизнеса, органов власти всех уровней и общественных объединений, в том числе прославленных спортивных обществ – «Динамо», «Спартак», ЦСКА.

- Развитие системы организации и проведения массовых физкультурных и спортивных мероприятий является одной из важнейших задач требуемых решения.

- Соревнования должны быть преимущественно комплексными и многоэтапными, ориентированы на представителей всех возрастов, доступны и интересны людям с самой разной физической подготовкой.

- Необходимо увеличить объём освещения и популяризации массового спорта в государственных средствах массовой информации.

- Важно продвигать ГТО через разъяснительную работу и разного рода преференции для участников.

- Нужно создавать современную, оснащённую спортивную инфраструктуру, которая удобна людям по месторасположению и необременительна по цене.

- Особое внимание – создание и запуск специальных информационных систем, которые помогут людям ориентироваться в спортивных и физкультурно-оздоровительных услугах, узнавать, где и каким видом спорта можно заниматься самостоятельно или всей семьёй, какие спортивные события запланированы в регионах.

- С 2025 года предлагаю ежегодно увеличивать расходы на спорт и делать это так, чтобы не допускать разрывов в финансировании спорта, качестве и доступности спортивной инфраструктуры в зависимости от уровня разных бюджетных возможностей регионов.

- Вовлечь в систематические занятия спортом к 2024 году 55% граждан и 70% – к 2030 можно только за счёт всех регионов страны.

- Дальнейшие тенденции прямо зависят от эффективной реализации принимаемых нами решений, от качества и ритмичности выполнения поручений, в том числе данных по итогам заседаний Совета по спорту.

Спорт несет в себе прежде всего функцию здравоохранительную, образовательную, культурную, духовную, функции правоохранительную и оборонную. Улучшение производства и как следствие возрастанее экономического потенциала государства - заслуга физической активности населения, спорта, здорового образа жизни.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что личные, сознательные усилия человека способны обеспечить его здоровье и государство ему в этом будет первым помощником и проводником в мир здорового будущего. Поэтому основные усилия должны быть направлены на систематическое просвещение населения в области охраны и содействия здоровью, установление мотивации, стимулов, мотивации к здоровому образу поведения, воспитание культуры и воспитание здоровья и активного долголетия. Ведя здоровый образ жизни молодежь сможет укрепить свое государство в мире, достичь высокого уровня жизни как свое в частности, так и государства в целом. Физическая культура и спорт должны стать приоритетами государства, общества, каждого человека.

Библиографический список

1. *Новиков А. Б., Рагозина Н.А.* Здоровый образ жизни личности: правовое понимание, регулирование, реализация // Ученые записки юридического факультета. СПб.: Лема, 2021. С. 36-39.
2. *Новиков А. Б.* Конституционно-правовые основы оздоровления нации: аспекты медицины, физической культуры и спорта / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Спорт, человек, здоровье: материалы X Международного Конгресса, посвященного 125-летию со дня создания НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 08–10 декабря 2021 года. СПб.: СанктПетербургский политехнический университет Петра Великого, 2021. С. 351-354.
3. *Логачева Д. А.* Сбережение нации: концепция Солженицына и её современное понимание / Д. А. Логачева, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта: материалы всероссийской научнопрактической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября – 08 2021 года. СПб.: Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, 2021. С. 151-154.
4. Формирование навыков и компетенций здорового образа жизни у молодого поколения: учебно-методическое пособие для бакалавров, обучающихся по направлениям подготовки УГСН 38.00.00 / Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник. СПб.: Скифия-принт, 2022. 84 с.
5. Формирование компетенций здорового образа жизни у студентов вуза / Г. В. Сытник, Н. А. Рагозина, С. М. Ашкинази и др. // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 8 (210). С. 350-354.
6. *Петрика И. В.* Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. СПб.: Скифияпринт, 2022. С. 222-227.
7. *Джолиев И. М. О., Сапаров Б. М., Шинкарюк Л. А., Мишин А. С., Сосновских Д. С.* Массовый спорт в постиндустриальном обществе // Молодежь и наука. 2021. № 4.
8. *Евдокимова А. А., Мишин А. С., Шинкарюк Л. А., Джолиев И. М., Штерман А. А., Канев П. Н.* Качество массовости физкультурного движения в современном обществе // Молодежь и наука. 2020. № 11.