**УДК 796.034.2**

**Псюкало С.С.**

студент

направление подготовки «Государственное

и муниципальное управление»

Южно-Российский институт управления — филиал

Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ

(г. Ростов-на-Дону, Россия)

**Кононенко А.В.**

кандидат политических наук, доцент

кафедра физического воспитания

Южно-Российский институт управления — филиал

Российская академия народного хозяйства и государственной службы

при Президенте РФ

(г. Ростов-на-Дону, Россия)

# МАССОВЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

***Аннотация:*** *в статье рассматривается значение массового спорта для укрепления здоровья и повышения качества жизни населения. Анализируются физиологические, психологические и социальные эффекты регулярной двигательной активности, исторические предпосылки развития массового спорта в России и современные направления государственной политики. Использованы анализ научной литературы, изучение нормативных и программных документов, а также рассмотрение данных Единого календарного плана Минспорта России на 2025 год. Показано, что доступность спортивной инфраструктуры и разнообразие массовых мероприятий создают условия для расширения участия граждан в физической активности. Обозначены направления дальнейшего развития массового спорта.*

***Ключевые слова:*** *массовый спорт, здоровье человека, физическая активность, спортивная инфраструктура, спортивное мероприятие, государственная политика, физическая культура.*

Образ жизни значительной части населения характеризуется снижением повседневной двигательной активности. Использование транспорта, автоматизация бытовых процессов и увеличение времени, проводимого за компьютером, сокращают объём естественной физической нагрузки. Недостаток движения связывают с ухудшением физической подготовленности и повышением риска хронических неинфекционных заболеваний. В этих условиях массовый спорт выступает доступной формой регулярной двигательной активности, которая может быть включена в повседневную жизнь людей разных возрастов и уровней подготовленности. Методические рекомендации Министерства спорта России рассматривают вовлечение населения в систематические занятия физической культурой и спортом как отдельную задачу организации физкультурно-оздоровительной работы [7].

В отличие от спорта высших достижений, где основными ориентирами являются спортивный результат и достижение рекордов, массовый спорт ориентирован прежде всего на участие, укрепление здоровья, активный досуг и социальное взаимодействие. Он включает занятия в спортивных секциях и клубах, самостоятельные тренировки, любительские соревнования, физкультурные праздники, мероприятия по месту жительства и образовательные спортивные программы. Такая вариативность позволяет выбирать нагрузку с учётом возраста, состояния здоровья, интересов и доступных условий.

Регулярная физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм. При рациональном подборе нагрузки улучшается функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживается мышечная сила, координация и подвижность суставов. Физические упражнения также используются в профилактике избыточной массы тела и нарушений обмена веществ. При этом оздоровительный эффект зависит от систематичности занятий, их продолжительности и интенсивности, а также от соответствия нагрузки индивидуальным возможностям человека. Поэтому массовый спорт не следует рассматривать как одинаковую для всех программу тренировок: важны постепенное увеличение нагрузки и соблюдение рекомендаций специалистов.

Положительное влияние физической активности не ограничивается физиологическими изменениями. Занятия спортом могут способствовать снижению эмоционального напряжения, улучшению настроения и формированию устойчивых поведенческих привычек. Участие в групповых тренировках и соревнованиях создаёт условия для общения, взаимной поддержки и развития чувства принадлежности к коллективу. В исследованиях, посвящённых физической культуре как фактору качества жизни, подчёркивается связь двигательной активности с общим благополучием человека [3]. Вопросы формирования здоровьесберегающего поведения студентов также рассматриваются в публикации Г.Н. Лесниковой и Е.Р. Обломовой [6]. Взаимосвязь двигательной активности и массового спорта со здоровым образом жизни анализируется Е.Н. Стратиенко и соавторами [9].

Развитие массового спорта в России имеет исторические предпосылки. В советский период была сформирована система физического воспитания, включавшая школьные занятия, спортивные секции, производственную физическую культуру и массовые соревнования. Значительное место в ней занимал комплекс «Готов к труду и обороне», история создания которого рассматривается В.В. Акимовой и А.В. Липатовым [1]. Опыт массового вовлечения населения в физкультурную деятельность повлиял на последующее развитие спортивной инфраструктуры и организационных форм занятий.

Современная государственная политика ориентирована на расширение доступности физической культуры и спорта, развитие спортивной инфраструктуры и повышение заинтересованности граждан в регулярной двигательной активности. В методических рекомендациях Минспорта России описываются подходы к организации массовых занятий, учёту интересов различных групп населения и совершенствованию работы региональных и муниципальных организаций [7]. Отдельное внимание уделяется созданию условий для самостоятельных занятий, работе физкультурно-оздоровительных клубов и проведению массовых мероприятий.

Вовлечение населения зависит не только от наличия спортивных объектов, но и от того, насколько удобно ими пользоваться. Площадки в шаговой доступности, доступные секции, понятное расписание, разнообразие видов активности и возможность участия без высокого уровня начальной подготовки снижают барьеры для начала занятий. Для образовательных организаций важны спортивные клубы, соревнования и программы, позволяющие студентам продолжать физическую активность за пределами обязательных учебных занятий. Практические вопросы организации массовой двигательной активности и оценки её параметров отражены в работах, посвящённых двигательному режиму населения [5] и вовлечению детей в занятия лёгкой атлетикой [4].

Одним из инструментов планирования массовой спортивной деятельности выступает Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта России. В первой части календарного плана на 2025 год представлены мероприятия по различным видам спорта. Приведённая ниже таблица содержит выборку видов спорта и количества мероприятий, отражённых в использованном фрагменте календарного плана [8]. Она иллюстрирует разнообразие спортивной повестки, однако не является полной статистикой всех мероприятий страны и не позволяет самостоятельно делать вывод о динамике участия населения за несколько лет.

**Таблица 1. Количество мероприятий по отдельным видам спорта в первой части Единого календарного плана Минспорта России на 2025 год.**

| Вид спорта | Количество мероприятий |
|---|---|
| Акробатический рок-н-ролл | 10 |
| Армейский рукопашный бой | 1 |
| Армрестлинг | 1 |
| Бадминтон | 2 |
| Баскетбол | 42 |

| Вид спорта | Количество мероприятий |
|---|---|
| Бокс | 22 |
| Водное поло | 1 |
| Воздушная гимнастика | 1 |
| Волейбол | 12 |
| Гандбол | 17 |
| Дзюдо | 39 |
| Конькобежный спорт | 49 |
| Лёгкая атлетика | 34 |
| Плавание | 33 |

Примечание. Составлено автором по данным первой части Единого календарного плана Минспорта России на 2025 год [8].

Представленные в таблице значения показывают, что календарный план охватывает как массово распространённые виды спорта, так и отдельные специализированные дисциплины. Наибольшее количество мероприятий в приведённой выборке приходится на конькобежный спорт, баскетбол, дзюдо, лёгкую атлетику и плавание. Само по себе число запланированных мероприятий не отражает фактическую посещаемость или долю регулярно занимающихся граждан, однако календарь позволяет оценить разнообразие организационных возможностей для проведения физкультурных и спортивных событий.

Данные о двигательной активности населения требуют корректной интерпретации. В публикации Э.А. Зюрина и соавторов рассматриваются сравнительные характеристики показателей, используемых для оценки двигательной активности населения Российской Федерации [5]. При анализе статистики важно учитывать методику расчёта, возрастные границы, период наблюдения и то, что именно считается регулярным занятием. Поэтому утверждения о росте числа занимающихся должны сопровождаться ссылкой на конкретный статистический показатель и сопоставимые данные за несколько лет.

Дополнительным направлением развития массового спорта является работа с детьми и молодёжью. Занятия в школьных секциях, студенческих клубах и любительских командах помогают формировать интерес к физической активности и навыки самостоятельной организации досуга. В исследовании Н.А. Грачевой и Ю.В. Грековой рассматриваются воспитательные мероприятия как средство развития интереса детей к лёгкой атлетике на этапе начальной подготовки [4]. Для устойчивого результата важны доступность занятий, поддержка педагогов и тренеров, безопасность тренировочного процесса и возможность выбора подходящего вида активности.

Организационные решения в сфере массового спорта должны учитывать различия между социальными группами. Для детей и подростков значимы игровые и командные форматы, для работающих взрослых – гибкое расписание и доступность объектов рядом с местом жительства или работы, для старшего поколения – адаптированные программы и контроль допустимой нагрузки. Учебное пособие Р.К. Хайруллина может использоваться в образовательном контексте при рассмотрении основ физической культуры и организации занятий [10]. Вопросы государственного регулирования отрасли и полномочий Министерства спорта раскрываются Н.С. Бакановым [2].

Таким образом, массовый спорт следует рассматривать как совокупность доступных форм физической активности, инфраструктурных условий и организационных механизмов, направленных на укрепление здоровья и повышение качества жизни. Его развитие зависит от согласованной работы органов власти, образовательных организаций, спортивных учреждений и местных сообществ. Наиболее перспективными направлениями остаются повышение доступности спортивных объектов, разнообразие программ для разных возрастных групп, развитие физкультурных мероприятий и совершенствование оценки фактической двигательной активности населения.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акимова В.В., Липатов А.В. К истории создания всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. Иркутск, 2025. С. 217–220
2. Баканов Н.С. Министерство спорта Российской Федерации как субъект государственного регулирования сферы физической культуры и спорта // Аллея науки. 2024. С. 408–426
3. Варламов К.А., Медведкова Н.И. Физическая культура как средство повышения качества жизни // Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. Иркутск, 2025. С. 225–227
4. Грачева Н.А., Грекова Ю.В. Развитие интереса к лёгкой атлетике у детей, занимающихся на этапе начальной подготовки, через систему воспитательных мероприятий // Физическая культура, спорт, здоровый стиль жизни в образовательных учреждениях: достижения и перспективы развития: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых специалистов. Иркутск, 2025. С. 42–46
5. Зюрин Э.А., Петрук Е.Н., Матвеев А.П., Бобкова Е.Н. Сравнительные характеристики параметров оценки двигательной активности населения Российской Федерации // Вестник спортивной науки. 2021. № 6. С. 46–52
6. Лесникова Г.Н., Обломова Е.Р. Массовый спорт как фактор формирования здоровьесбережения студентов // Вестник науки. 2024. Т. 4, № 3 (72). С. 482–489. URL: https://www.вестник-науки.рф/article/13516 (дата обращения: 21.11.2026)
7. Методические рекомендации субъектам Российской Федерации, имеющие целью повышение эффективности вовлечения населения в массовые занятия физической культурой и спортом, с учетом современных тенденций в разработке подходов к организации занятий физической культурой и спортом, включая систему подготовки в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» / сост. А.Г. Абалян, Т.Г. Фомиченко, М.Ю. Щенникова, В.А. Фураев, Г.В. Богомолов, Э.А. Зюрин. М., 2023. 260 с.
8. Министерство спорта Российской Федерации. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2025 год. URL: https://minsport.gov.ru/activity/government-regulation/edinyj-kalendarnyj-plan/ (дата обращения: 21.11.2026)
9. Стратиенко Е.Н., Логунова Е.В., Игнаткова Ю.В., Лизиков Р.Р. Двигательная активность и массовый спорт в здоровом образе жизни // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Брянск, 2023. С. 270–274

10. Хайруллин Р.К. Учебное пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. 88 с.

**Psyukalo S.S.**
student
field of study «State and Municipal Administration»
South Russian Institute of Management — branch
Russian Academy of National Economy and Public Administration
(Rostov-on-Don, Russia)

**Kononenko A.V.**
PhD in Political Science, Associate Professor
Department of Physical Education
South Russian Institute of Management — branch
Russian Academy of National Economy and Public Administration
(Rostov-on-Don, Russia)

# MASS SPORTS AS A MEANS OF BUILDING AND STRENGTHENING HUMAN HEALTH

***Abstract:*** *the article examines the role of mass sports in improving health and quality of life. It analyzes physiological, psychological, and social effects of regular physical activity, historical foundations of mass sports development in Russia, and current directions of government policy. Methods include analysis of scientific literature, review of regulatory and policy documents, and examination of data from the Russian Ministry of Sport's Unified Calendar Plan for 2025. The findings show that accessible sports infrastructure and a variety of mass sporting events create opportunities for more people to engage in physical activity. Directions for further development of mass sports are outlined.*

***Keywords:*** *mass sports, human health, physical activity, sports infrastructure, sporting event, government policy, physical culture.*