

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЙ Y, Z

А. А. Гурьянова

Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия

Спортивно-массовые мероприятия и проекты по продвижению ценностей здорового образа жизни являются значимыми для любого современного государства, заботящегося о своих гражданах. Статья посвящена комплексному исследованию спортивно-массовых мероприятий в четырёх странах: России, США, Китае и ОАЭ. Источниками для сбора и анализа информации послужили официальные сайты министерств, средства массовой информации и социальные сети проектов в заявленных странах. Определены значимые спортивно-массовые мероприятия и приведена сравнительная характеристика о количестве участников с начала реализации проекта и по итогам 2023 г. Материалы исследования подтверждают, что проведение спортивно-массовых мероприятий по продвижению ценностей здорового образа жизни имеет важное значение для поколений Y, Z, так как поддержка единомышленников имеет огромное влияние. Люди мотивируются на занятия спортом, увлекаются бегом, правильным питанием и в целом активным образом жизни. Приведённые в исследовании российские и международные практики возможно адаптировать в любом государстве мира.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, спорт, массовый спорт, спортивно-массовые мероприятия, российский и международный опыт.*

Актуальность. Ценности здорового образа жизни (ЗОЖ) имеют важное значение для развитого гражданского общества. В своей статье мы уделили особое внимание предпочтениям поколений Y, Z в сфере здорового и активного образа жизни. По определению поколение Y, или миллениалы — люди, рождённые в 1980–2000 гг. отличительная черта их прежде всего в глубокой вовлечённости в цифровые технологии, согласно теории поколений Уильяма Штрауса и Нила Хау. Поколение Z, или центениалы (годы рождения 2000–2011 гг.) — первое цифровое поколение людей, что подтверждают результаты проведённого глобального исследования CommScore (США) [7]. Частота обновлений смартфонов составляет более 30 раз в час у 70 % респондентов (выборка составила 4003 респондента из 8 ведущих городов мира). Вследствие растущей гиподинамии из-за глобальной цифровизации и новых интересов общества особое внимание должно уделяться спортивно-массовым мероприятиям с целью продвижения ценностей здорового и активного образа жизни в молодёжной среде.

Цели и задачи исследования. Изучить российскую и международную практику по проведению спортивно-массовых мероприятий для поколений Y, Z с целью популяризации ценности здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Источником для сбора и анализа данных послужили

официальные сайты министерств, средства массовой информации и социальные сети проектов четырёх стран: России, США, Китая, АОЭ.

Результаты и обсуждение. Важнейшая составляющая ЗОЖ — двигательная активность, занятия массовым спортом. В России закреплён федеральный проект «Спорт — норма жизни», в котором предусмотрен рост доли граждан, систематически занимающихся спортом. Если в 2017 г. их доля составляла 36,8 %, то в 2021 г. их число выросло до 45,2 %; к 2025 г. планируется увеличить показатель до 57 % [1]. Для выполнения поставленной цели реализуются масштабные проекты, проводятся различные спортивно-массовые оздоровительные мероприятия. В регионах открываются центры тестирования ГТО, чтобы любой гражданин мог пройти тестирование согласно требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Национальный проект включает также проведение массовых спортивных мероприятий «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника». Их участником может бесплатно стать любой желающий.

Международное событие для современного поколения прошло в 2024 г. в Казани — «Игры будущего». Соревнование проводилось по 21 инновационной дисциплине: сочетание физической активности, современных технологий и цифровой среды, навыки атлетов проверялись в двух измерениях: реальном и виртуальном.

В нашем исследовании мы рассмотрим проект, который заслуживает отдельного внимания и является примером для других регионов страны. В Москве с 2022 г. реализуется проект «Мой спортивный район» — это проведение бесплатных тренировок для жителей города, любящих заниматься спортом на открытом воздухе. Основное направление деятельности: популяризация здорового образа жизни и доступные тренировки для всех желающих в течение всего года, вне зависимости от погодных условий. Занятия проводятся под контролем профессиональных тренеров. Проект показал позитивное влияние на общество, темпы роста очевидны: 5 700 человек в начале проекта и 61 230 по итогам 2023 г.

США. В США от Министерства здравоохранения и социальной службы — U. S. Department of Health and Human Services (HHS) действует организация The Office of Disease Prevention and Health Promotion (ODPHP), которая занимается управлением профилактики заболеваний и укреплением здоровья. Существует шесть приоритетных направлений:

- Food & Nutrition (еда и питание);
- Physical Activity (физическая активность);
- Health Literacy (грамотность о здоровье);
- Recovery & Resilience (восстановление и устойчивость);
- Healthy People (программа «Здоровые люди»);
- President's Council on Sport, Fitness & Nutrition (юридическая и культурная поддержка).

National Youth Sports Strategy (Национальная стратегия молодёжного спорта) направлена на объединение молодёжной спортивной культуры США. Молодёжь должна иметь возможность, мотивацию и открытый доступ для занятия спортом. Также существует Национальная фитнес-компания, целью которой является создание здорового сообщества. К 2030 г. планируется профинансировать 5000 бесплатных открытых фитнес-кортков в пределах 10-минутной поездки на велосипеде от каждого жилого комплекса.

В Техасском университете Далласа построили рекреационный центр (университетскую базу отдыха UREC), в которой предлагают комплексную оздоровительную и фитнес-программу, включающую групповые занятия, персональные тренировки и достижение поставленных целей за определённый срок. Участники сообщества могут приобрести дневные абонементы на групповые занятия или скачать бесплатное приложение Fitness Court, бла-

годаря которому получают доступ к бесплатным тренировкам в любое время и в любом месте [6].

Проводятся спортивно-массовые мероприятия. Май — Национальный месяц физической культуры и спорта (May is National Physical Fitness & Sports Month), являющийся популярным проектом среди молодёжи. Не менее популярный проект FitFest, ранее известный как Tampa Bay Strength and Fitness Expo, крупнейший спортивный фестиваль и выставка фитнеса во Флориде [4].

Китай. Создание Китайской Народной Республики в 1949 г. повлияло на изменение и укрепление организационной структуры массового спорта в Китае. Массовый спорт стал стимулом к развитию олимпийского движения. На законодательном уровне спортивная деятельность граждан была утверждена Законом о спорте, который был принят в 1995 г. Китайское правительство поставило задачу утвердить спортивные и фитнес-исследования, обеспечить рекламные инвестиции в спортивную среду, создать культурную атмосферу для спорта и укрепления здоровья, а также оптимизировать спортивную медиасистему по продвижению здорового и активного образа жизни.

По результатам 2023 г. фитнесом в Китае занимается около 75,13 млн человек. Эти данные увеличились на 6,89 % по сравнению с 2020 г. Кроме того, количество людей, которые регулярно занимаются физическими упражнениями в Китае, превысило 500 миллионов.

В рамках программы «Здоровый Китай» предусмотрена интеграция спорта и туризма. Спортивный туризм стал самым популярным в Китае, в 2021 г. запрос населения увеличился на 115 % в сравнении с отчётным периодом 2020 г.

Национальная программа по фитнесу (2021–2025 гг.) направлена на дальнейшую популяризацию здорового образа жизни и улучшение физической активности у молодёжи Китая. В Национальный день фитнеса, который празднуется 8 августа с 2008 г., по всей стране проводятся масштабные мероприятия: открытые тренировки, фитнес-семинары, лекции по здоровому питанию, дегустация блюд, фитнес-обучение, настольный теннис, футбол, плавание и теннис, спортивные игры, которые будут доступны и в формате онлайн. Также разыгрываются специальные призы и подарки от организаторов и спонсоров [5].

Компания Apple запустила активность Watch Activity Challenge, благодаря которой участники получают специальные значки и анимированные

стикеры за выполнение физических упражнений не менее 20 минут. Национальный День фитнеса в Китае — это не только возможность провести время с пользой для здоровья, но и важное событие, способствующее формированию здорового образа жизни и культуры фитнеса в обществе.

ОАЭ (Объединённые Арабские Эмираты). По рейтингу британского веб-сайта Linstor Дубай занимает второе место по показателю продвижения здорового образа жизни среди 44 городов мира. Ежегодно здесь проводится около 2000 мероприятий, направленных на поддержание активного и здорового образа жизни. Самым ярким событием считается Dubai fitness challenge. В течение месяца все жители города могут выбирать бесплатные тренировки на открытых площадках, придерживаться правильного питания и сохранения ментального здоровья [3].

В феврале 2024 г. в Дубае прошла недельная сессия программы «Мировой спорт: регулирование, позиционирование, коммуникации». В рамках программы рассмотрены лучшие международные практики и инновационные тренды в области организации спортивно-массовых мероприятий. Пристальное внимание уделено «играм будущего», применению искусственного интеллекта в спорте, особенностям цифровой трансформации национальных и международных федераций, обеспечению кибербезопасности на международных соревнованиях.

Заключение. Материалы проведённого исследования подтверждают, что спортивно-массовые мероприятия по продвижению ценностей здорового образа жизни имеют важное значение для поколений Y, Z. Мероприятия могут быть любого формата: один раз в год, как Национальный день фитнеса в Китае, целый месяц, как в Америке Move in May и в Дубае Dubai fitness challenge, или прак-

тика города Москвы «Мой спортивный район», где доступны бесплатные тренировки на протяжении всего года. Важно, чтобы была дружественная атмосфера, применение новых технологий для цифрового поколения и формирование сообщества единомышленников, которые будут мотивировать остальных на занятия фитнесом, спортом, бегом, правильным питанием и в целом активным образом жизни. Приведённые в исследовании международные практики возможно адаптировать в любом государстве мира.

Список литературы

1. Батенёва, Т. Здоровый образ жизни и активное долголетие: какие задачи поставлены и реализуются в рамках нацпроекта «Демография» / Т. Батенёва // Российская газета. URL: <https://rg.ru/2023/02/02/zhit-dolgo-i-interesno.html>
2. By Xu Xiaoxuan China issues national fitness plan for 2021–2025 / By Xu Xiaoxuan // china.org.c. URL: http://www.china.org.cn/china/2021-08/08/content_77680600.htm
3. What is Dubai fitness challenge? // Dubai fitness challenge. URL: <https://www.dubaifitnesschallenge.com/about-us/>
4. Fitnes Festival. September 7–8, 2024. Expo Hall at Florida State Fairgrounds // FitFest. Sports festival + Fitness expo. Tampa bay. URL: <https://usafitfest.com/>
5. How will China's latest National Fitness Program accelerate growth in the Sports & Fitness sector? Jelektronnyj resurs // Asia Sports Tech. URL: <https://asiasportstech.com/portfolio/china-fitness-opportunities/>
6. A wellness consulting firm on a mission to change to health outcomes in America // National Fitness Campaign Jelektronnyj resurs. URL: <https://www.nationalfitnesscampaign.com/about>
7. Insights from CommScope's leading minds on connectivity today and tomorrow // The Generation Z Study of Tech Intimates Jelektronnyj resurs. URL: <https://www.commscope.com/Insights/>

Поступила в редакцию 10 января 2024 г.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Гурьянова, А. А. Спортивно-массовые мероприятия по продвижению ценностей здорового образа жизни для поколений Y, Z / А. А. Гурьянова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2024. — Т. 9, № 2. — С. 73–76. DOI 10.47475/2500-0365-2024-9-2-73-76.

Сведения об авторе

Гурьянова Анастасия Александровна — аспирант, ассистент кафедры сервиса и оздоровительных технологий, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. ORCID ID: 0009-0006-3210-1246. E-mail: guryanova.nn@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2024, vol. 9, no. 2, pp. 73–76.

Sports and Mass Events to Promote the Values of a Healthy Lifestyle for Generations Y, Z**Guryanova A.A.***Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia.**guryanova.nn@mail.ru*

Recreational sport events and projects to promote the values of a healthy lifestyle are significant for any modern state that cares for its citizens. The article is devoted to a comprehensive study of sports and mass events in four countries: Russia, USA, China and UAE. Sources for information collection and analysis were official ministerial websites, media and social networks of projects in the declared countries. Significant sports and mass events have been identified and a comparative description of the number of participants since the beginning of the project and at the end of 2023 has been provided. The research materials confirm that conducting sports and mass events to promote the values of a healthy lifestyle are important for generations Y, Z, as the support of like-minded people has a huge impact. People are motivated to participate in sports, are fond of running, proper nutrition and, in general, an active lifestyle. The Russian and international practices cited in the study can be adapted in any country in the world.

Keywords: *health, healthy lifestyle, sports, mass sports, sports and mass events, Russian and international experience*

References

1. Batenyova T. Zdorovyy obraz zhizni i aktivnoe dolgoletie: kakie zadachi postavlenny i realizuyutsya v ramkah nastroenka «Demografiya». *Rossiyskaya gazeta*. URL: <https://rg.ru/2023/02/02/zhit-dolgo-i-interesno.html>
2. By Xu Xiaoxuan China issues national fitness plan for 2021–2025. china.org.c. URL: http://www.china.org.cn/china/2021-08/08/content_77680600.htm
3. What is Dubai fitness challenge? *Dubai fitness challenge*. URL: <https://www.dubaifitnesschallenge.com/about-us/>
4. Fitnes Festival. September 7–8, 2024. Expo Hall at Florida State Fairgrounds. FitFest. Sports festival + Fitness expo. Tampa bay. URL: <https://usafitfest.com/>
5. How will China's latest National Fitness Program accelerate growth in the Sports & Fitness sector? *Asia Sports Tech*. URL: <https://asiasportstech.com/portfolio/china-fitness-opportunities/>
6. A wellness consulting firm on a mission to change to health outcomes in America. *National Fitness Campaign*. URL: <https://www.nationalfitnesscampaign.com/about>
7. Insights from CommScope's leading minds on connectivity today and tomorrow. *The Generation Z Study of Tech Intimates*. URL: <https://www.commscope.com/Insights/>

Information about the author

Guryanova Anastasia Alexandrovna — is a Graduate Student, Assistant at the Department of Service and Wellness Technologies, Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin. Yekaterinburg, Russia. **ORCID ID:** 0009-0006-3210-1246. **E-mail:** guryanova.nn@mail.ru



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>