

### **Литература.**

1. *О физической культуре и спорте : Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 (в ред. от 9 января 2018 г. №92-3) // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
2. *Вопросы Министерства спорта и туризма Республики Беларусь : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. №963 (в ред. от 24 февраля 2021 г. №104) // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
3. *Конституция Республики Беларусь // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
4. *Государственная программа «Физическая культура и спорта» на 2021-2025 годы // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*
5. *Концепция Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь на период до 2035 года // КонсультантПлюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр». – Минск, 2021.*

УДК 796.012

## **ВЛИЯНИЕ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ВЗАИМОСВЯЗИ: «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск Республика Беларусь

Социальная сущность свободного времени в том, что оно превращает того, кто им обладает, в иной субъект, и в качестве этого иного субъекта он вступает затем в непосредственный процесс производства. В человеке воедино заключены объект и одновременно субъект деятельности свободного времени, а также субъект трудового процесса.

Безусловно, различаются особенности личного отношения человека к трудовой деятельности, с одной стороны, и к занятиям в сфере свободного времени, — с другой. Если в первом случае определяющим фактором выступает необходимость, то во втором преимущественную роль играет свободное волеизъявление при выборе форм и видов деятельности. Общество в историческом процессе развития выявило и определило ценности свободного времени, которые необходимы для дальнейшего социального прогресса. Общество заинтересовано в том, чтобы такого рода ценности, и в частности занятия физическими упражнениями, спортом, избирались и включались индивидом, разумеемся, с личной добровольностью, в состав деятельности свободного времени. Осознанное принятие личностью необходимых видов социального поведения составляет сущность свободной деятельности в свободное время [1].

Свободное время используется отдельным человеком преимущественно в соответствии с его индивидуальными представлениями о целесообразности его расходования, которые складываются, как правило, эмпирическим путем. В поведении человека в свободное время, в том числе в занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом, играми, сказываются социально-психологические явления традиций и конформизм в принятии норм поведения непосредственно окружающей общественной среды.

ФКС имеют в современных условиях весьма высокую социально-экономическую значимость для общества в целом и для отдельного человека, поскольку занятия ими развивают, совершенствуют многие важные социальные и биологические качества людей, оказывают прогрессивное влияние на формирование и гармоническое развитие, и воспитание человека. Это учитывается обществом при планировании и осуществлении затрат свободного времени общества в целом и отдельными людьми, поскольку свободное время должно использоваться рационально и эффективно с точки зрения интересов общества в целом. В свою очередь, каждый человек должен получить в сфере свободного времени максимум реально возможного в конкретных условиях и обстоятельствах для своего всестороннего и гармоничного развития, постоянного совершенствования личности [2].

Наиболее объективным показателем развития ФКС является время, затрачиваемое на занятия физическими упражнениями, и для взрослых оптимальные временные режимы в недельном объеме колеблются от 6 до 10 часов [3].

Опрос же показал, что 86 % занимающихся физической культурой не выходят на оптимальные режимы занятий. Среди рабочих занимались в неделю 6 — 8 часов 6,3 %; среди работников сферы обслуживания — 8; среди ИТР — 8,7; среди интеллигенции — 10,7; среди пенсионеров — 4; среди учеников 9 — 10-х классов — 6 %.

В 80-х годах все более широкое распространение получили самостоятельные индивидуальные и групповые физкультурно-оздоровительные занятия. Все больше людей ориентировались не на традиционные тренировки в спортивных секциях или на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, а на либерализованные занятия по интересам, увлечениям, пристрастиям, организованные вблизи места жительства или в зонах отдыха, в парках, на пляжах.

В числе основных причин прекращения занятий в период социально-экономических реформ было, по мнению большинства респондентов, отсутствие времени, большая занятость домашними делами и уходом за детьми, плохое состояние здоровья и отсутствие спортивной одежды и обуви. В последние полтора — два года существенно изменилось отношение широких слоев населения к занятиям спортом. Систематические учебно-тренировочные занятия существенно сокращены (до 2—4 раз) многими любителями спорта. Все возрастающую популярность получили самостоятельные групповые и индивидуальные физкультурно-оздоровительные занятия по месту жительства и отдыха. Этот период в отношении городского населения к физической культуре и спорту можно оценивать, как современную тенденцию развития и функционирования физкультурно-спортивного движения.

Увеличение свободного времени, расширение досуга может сопровождаться растущим распространением пассивных форм деятельности, потреблением материальных благ информации и сокращением активной деятельности, в том числе занятий ФК при условии, если регуляция досуга, свободного времени будет осуществляться стихийно, самотеком.

Важную социально-педагогическую роль играет организующая и регламентирующая деятельность общества, в частности необходимая стандартизация уклада быта, которая в той или иной степени имела место во все времена и в различных социальных общностях.

Прогрессивная стандартизация бытового уклада означает выбор и активное потребление полезных и ценных для развития и совершенствования человека и общества благ и оптимальную структуру затрат добровольно расходуемого времени.

Она отвергает бесполезные, бесцельные и вредные для гармоничного развития человека виды досуга, наполняя его полезным и приятным содержанием в соответствующих гуманистическому назначению этой деятельности привлекательных формах.

Включение и использование средств ФКС в свободном времени зависит от сложившихся или создаваемых заново условий бытового режима, повседневного быта семьи, обычного распределения затрат времени на различные виды деятельности.

При этом определяющее влияние оказывают экономические условия семьи, существующие в ней и преобладающие ценностные ориентации и социально-психологические отношения, а также интенсивность и эффективность воздействия внешних стимулов, формирующих социальное поведение членов семьи.

**ВЫВОД.** Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20% – экологическими; на 20% – биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50% высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

### **Литература.**

1. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. *Физиологические основы двигательной активности* / Н.А.Фомин, Ю.Н.Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.

2. Хлебников В. А. *Физическая культура как компонент здорового образа жизни* / А.В. Хлебников // *Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019г. : в 2-х ч. Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. Часть II. С. 135-139*

3. Виноградов П.А, Жолдак В.И, Нифонтова Л.Н, Окуньков Ю.В. *Физиологические основы двигательной активности* / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, Л.Н. Нифонтова, Ю.В. Окуньков. – М.: Физкультура и спорт, 1973. С. 56-78.

УДК 796.012

## **ДОЛГОЛЕТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ**

**Казимиров Е.П.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет, сидячий, образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускула-