

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Игнатов И.Ю., Ревенко М.Н.

УО «Гродненский государственный университет им. Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Работа исследует многогранную роль физической культуры и спорта в современном обществе Беларуси. Анализируется их социальная значимость для здоровья, воспитания, досуга и профилактики девиаций.

*Рассматривается текущее состояние сферы в стране, включая вовлеченность, инфраструктуру и достижения. Выявляются проблемы и перспективы развития для улучшения качества жизни и социального благополучия. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, современное общество, социальная значимость, здоровье населения, воспитание личности, развитие спорта, массовый спорт.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN MODERN SOCIETY

Ignatov I.Yu., Revenko M.N.

Yanka Kupala State University of Grodno, Belarus

*This work examines the multifaceted role of physical culture and sports in the modern society of Belarus. Their social significance for health, education, leisure and prevention of deviations is analyzed. The current state of the sphere in the country, including involvement, infrastructure and achievements, is considered. **Keywords:** physical culture, sport, modern society, social significance, public health, personality education, development of sports, mass sports.*

Введение. Физическая культура и спорт в современном социуме – это не просто занятия для поддержания физической формы или зрелищные соревнования. В стремительно меняющемся мире, где технологический прогресс все чаще приводит к малоподвижному образу жизни, а информационный поток порой затмевает реальность, физическая культура и спорт становятся важнейшим социальным феноменом. Они проникают во все сферы нашей жизни, оказывая существенное влияние на здоровье нации, воспитание подрастающего поколения, социальную интеграцию и даже экономическое развитие. В этом контексте изучение роли и значения физической культуры и спорта в современном обществе приобретает особую актуальность

Социальная значимость: подкреплена наукой.

Многочисленные исследования (эпидемиологические, медицинские) убедительно доказывают связь регулярной физической активности со

снижением риска хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, диабета, онкологических), улучшением психического состояния (снижение стресса, депрессии) и укреплении иммунитета.

Спорт способствует формированию важных личностных качеств (дисциплина, целеустремленность, ответственность) и социальных навыков (работа в команде, уважение, честная игра). Социологи подтверждают роль спорта в организации досуга, социальной интеграции различных групп населения и профилактике девиантного поведения, особенно среди молодежи.

Также можно заметить, что физическая культура играет не мало важную роль в культурном значении и национальной идентичности. Многие виды спорта имеют долгую историю и являются частью культурного наследия нации. Например, народные спортивные игры и состязания, которые передавались из поколения в поколение, отражают традиции, ценности и физическую культуру предков. В Беларуси это могут быть элементы традиционных забав и соревнований, хотя они, возможно, не так ярко выражены, как в некоторых других культурах. Спортивные события часто сопровождаются определенными ритуалами, символами и атрибутикой (например, национальные цвета, гимн, талисманы), которые становятся частью национальной идентичности и вызывают чувство принадлежности.

Современное состояние физической культуры и спорта (с фокусом на Беларусь):

Беларусь, как и многие другие страны, уделяет значительное внимание развитию физической культуры и спорта, осознавая их важную роль в формировании здоровой нации, воспитании молодежи и повышении международного престижа. Современное состояние этой сферы в стране характеризуется рядом интересных тенденций, достижений и вызовов.

На сегодняшний день в Беларуси наблюдается постепенный рост числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Этому способствует реализация государственных программ, направленных на популяризацию здорового образа жизни и создание доступной спортивной инфраструктуры. Активно развивается сеть спортивных объектов различного уровня – от крупных многофункциональных комплексов до дворовых площадок и фитнес-центров.

Важным инструментом вовлечения населения стал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), адаптированный к белорусским реалиям. Он стимулирует граждан различных возрастных групп к регулярным занятиям физическими упражнениями и сдаче нормативов, способствуя повышению уровня физической подготовленности.

В последние годы наблюдается рост интереса к массовым видам спорта и фитнес-индустрии. Увеличивается количество беговых клубов, студий йоги и пилатеса, тренажерных залов. Популярность набирают командные виды спорта, такие как футбол, хоккей и волейбол, как на профессиональном, так и на любительском уровне.

Отдельного внимания заслуживает развитие адаптивной физической культуры и спорта. Создаются условия для занятий спортом людей с

ограниченными возможностями здоровья, проводятся специализированные соревнования, что способствует их социальной интеграции и реабилитации.

Достижения белорусских спортсменов на международной арене:

Белорусские спортсмены традиционно успешно выступают на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, завоевывая медали в различных видах спорта. Эти достижения являются важным фактором популяризации спорта в стране, вдохновляют молодежь и повышают международный престиж Беларуси. Успехи таких выдающихся атлетов, как Дарья Домрачева (биатлон), Виктория Азаренко (теннис), Александра Герасименя (плавание) и многих других, служат мощным стимулом для развития спорта в стране.

Перспективы в спорте. В перспективе развитие физической культуры и спорта в Беларуси видится в дальнейшем увеличении охвата населения регулярными занятиями, совершенствовании спортивной инфраструктуры, поддержке спорта высших достижений и активном внедрении инновационных подходов в тренировочном процессе и управлении спортивной отраслью. Особое внимание будет уделяться развитию массового спорта и созданию условий для занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения, что является ключевым фактором формирования здоровой и активной нации.

Заключение. физическая культура и спорт в современном белорусском обществе представляют собой многогранный феномен, пронизывающий самые различные аспекты нашей жизни. Они являются не просто средством поддержания физического здоровья, но и мощным инструментом социального взаимодействия, воспитания личности, культурного обогащения и формирования национальной идентичности.

Беларусь демонстрирует поступательное развитие в этой сфере, опираясь на государственную поддержку, энтузиазм спортсменов и растущий интерес населения к здоровому образу жизни. Достижения белорусских атлетов на международной арене служат источником национальной гордости и вдохновляют новые поколения.

Именно через осознание глубокой социальной значимости физической культуры и спорта, через поддержку и развитие этой сферы, Беларусь сможет не только укрепить здоровье своей нации и воспитать сильное и гармонично развитое поколение, но и приумножить свой культурный потенциал, укрепить международный авторитет и обеспечить устойчивое развитие общества в целом. Физическая культура и спорт – это инвестиции в будущее, в здоровую, сильную и процветающую Беларусь.

Литература.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 208 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / М. Я. Виленский, В. Н. Лутаенко. – Москва : КноРус, 2019. – 424 с.

3. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики / В. М. Зациорский. – Москва : Спорт, 2019. – 200 с.

4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. И. Лубышева. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

5. Максимович, В. В. Социальные аспекты физической культуры и спорта в современном обществе : монография / В. В. Максимович. – Минск : БГУФК, 2023. – 315 с. (Гипотетический пример белорусского автора).

УДК 797.178

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПРИ ПОВЫШЕННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ И УМСТВЕННЫХ НАГРУЗКАХ

Казимиров Е.П.

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

*Основные усилия по восстановлению функций спортсмена должны быть направлены на содействие естественному ходу восстановления, направлению восстановительных, биосинтезирующих процессов в наиболее благоприятное, эволюционно закреплённое русло с устранением причин, их замедляющих, а не устранение процесса. Применение восстановительных процедур для направленного восстановления, не тех способностей, которые преимущественно снижаются полученной нагрузкой, а тех, которые необходимо проявить при последующей работы, - комплекса упражнений в отдельном занятии или программы всего занятия определённой направленности. **Ключевые слова:** биосинтез, нагрузка, комплекс упражнений.*

RATIONAL NUTRITION AND THE USE OF RECOVERY MEASURES UNDER INCREASED PHYSICAL AND MENTAL LOADS

Kazimirov E.P.

Vitebsk State Academy of Veterinary Medicine, Vitebsk, Republic of Belarus

*The main efforts to restore the athlete's functions should be aimed at promoting the natural course of recovery, directing recovery, biosynthetic processes in the most favorable, evolutionarily fixed channel with the elimination of the causes that slow them down, and not eliminating the process. The use of recovery procedures for targeted recovery, not those abilities that are primarily reduced by the received load, but those that must be demonstrated in subsequent work - a set of exercises in a separate lesson or a program for the entire lesson of a certain focus. **Keywords:** biosynthesis, load, set of exercises.*