

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

Мандрик О.В., Сошко Н.И.

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

*Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в современном обществе, оказывая значительное влияние на здоровье, социальную интеграцию и экономику. Данная работа анализирует влияние физической активности на общество, обращая внимание на основные тенденции, вызовы и перспективы. Исследование основано на анализе научной литературы, статистических данных и социологических опросов, что позволяет комплексно оценить значимость физической культуры и спорта в формировании здорового и активного общества. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, социализация, образование.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN MODERN SOCIETY

Mandrik O.V., Soshko N.I.

Grodno State University of Yanka Kupala, Grodno, Republic of Belarus

*Physical culture and sport play a vital role in modern society, having a significant impact on health, social integration and the economy. This paper analyses the impact of physical activity on society, focusing on the main trends, challenges and prospects. The study is based on the analysis of scientific literature, statistical data and sociological surveys, which allows for a comprehensive assessment of the importance of physical culture and sports in the formation of a healthy and active society. **Keywords:** physical culture, sports, health, socialization, education.*

Введение. Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни современного человека и общества в целом. В условиях стремительного развития технологий, гиподинамии и роста заболеваемости, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится критически важным фактором для поддержания здоровья и благополучия населения. Помимо этого, спорт является мощным инструментом социализации, формирования моральных и волевых качеств личности, а также способствует укреплению национального самосознания и развитию международного сотрудничества.

Материалы и методы исследований. В данной работе проводится анализ роли физической культуры и спорта в различных сферах жизни современного общества, выявляются актуальные проблемы и определяются перспективные направления развития. Исследование основано на анализе научной литературы, статистических данных и социологических опросов.

Результаты исследований. Статистические данные свидетельствуют о том, что население, ведущее активный образ жизни, имеет более высокую продолжительность жизни и более низкий уровень заболеваемости. Современные исследования убедительно доказывают, что регулярная физическая активность оказывает существенное положительное влияние на здоровье человека, снижая риск развития многих хронических заболеваний, таких как:

- сердечно-сосудистые заболевания: регулярные физические нагрузки укрепляют сердечную мышцу, снижают уровень холестерина в крови;
- сахарный диабет 2 типа: физическая активность повышает чувствительность клеток к инсулину, что способствует нормализации уровня глюкозы в крови;
- ожирение: физические упражнения способствуют сжиганию калорий, увеличению мышечной массы и ускорению метаболизма, что помогает контролировать вес и предотвращать ожирение;
- психические расстройства: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение, снижают тревожность и депрессию;

Однако, несмотря на очевидные преимущества, доля населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, остается недостаточно высокой во многих странах, что является серьезной проблемой общественного здравоохранения.

Помимо пользы для здоровья, физическая культура и спорт играют важную роль в социализации личности, формировании социальных связей. Спорт способствует интеграции различных социальных групп, укрепляет дружбу и сотрудничество между людьми независимо от их возраста, пола, нации. Участие в спортивных соревнованиях и командных играх способствует развитию лидерских качеств, умения принимать решения в сложных ситуациях и брать на себя ответственность за результаты. Успехи национальных спортсменов на международной арене способствуют укреплению национального самосознания, патриотизма и гордости за свою страну.

Изучив экономическое и социальное развитие населения можем сказать, что в современном мире существует множество тенденций развития популяризации спорта среди населения:

- рост популярности нетрадиционных видов спорта: увеличение интереса к экстремальным видам спорта, фитнесу, йоге, пилатесу и другим нетрадиционным видам физической активности;
- развитие спортивных технологий: внедрение новых технологий в спортивное оборудование, тренировочные процессы и медицинское обслуживание спортсменов;

•массовизация спорта: увеличение количества людей, занимающихся физической культурой и спортом, вне зависимости от возраста и уровня подготовки;

•расширение использования информационных технологий: применение мобильных приложений, онлайн-платформ и социальных сетей для продвижения спорта и физической активности.

Заключение. Благодаря проведенным исследованиям установлено, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью современного социума и оказывают значительное влияние на здоровье населения, социальные процессы, экономику и образование. В условиях стремительного развития технологий и роста заболеваемости, связанных с малоподвижным образом жизни, физическая активность становится критически важным фактором для поддержания здоровья и благополучия населения. Необходимо всемерно развивать физическую культуру и спорт, создавать условия для занятий спортом для всех слоев населения, пропагандировать здоровый образ жизни и бороться с негативными явлениями в спорте, такими как допинг и коррупция. Реализация этих мер позволит укрепить здоровье нации, повысить качество жизни населения и создать процветающее общество.

Литература.

1. Капилевич, Л. В. Физиология спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Капилевич. - Томск : ТГУ, 2013. - 192 с.
2. Беженцева, Л. М. Основы методики физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. М. Беженцева, Л. И. Беженцева. - Томск : ТГУ, 2009. - 160 с.
3. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья : Молодость до ста лет / В. И. Белов. – Москва : Химия, 1993. – 399с.

УДК 37.037

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мартынова Е.И.

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

В статье говорится о том, что «физическая культура» в учреждении высшего образования, являясь обязательной учебной дисциплиной, решает задачи, связанные с укреплением (восстановлением) и поддержанием физического, психического и нравственного здоровья студентов. Негативными факторами, влияющими на эффективность решения вышеуказанных задач, являются низкая физическая подготовленность, низкая двигательная активность учащейся молодежи, низкая мотивация будущих специалистов на