

4. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры : учеб. для студентов, преподавателей, работников физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

5. Исмиянов, В. В. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов-сирот [Электронный ресурс] / В. В. Исмиянов // CYBERLENINKA. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiyfizicheskoy-kulturoy-na-kachestvennye-izmeneniya-psihoemotsionalnogo-sostoyaniya-studentov-sirot/viewer>. – Дата доступа : 20.03.2025.

УДК 796/799

ДЕФИЦИТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ, А ТАКЖЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И ДРУГИХ СТРАНАХ

Садюк К.Д., Тонкоблатова И.В.

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

*В современном обществе складывается проблема дефицита физической активности. Связано это с изменениями в образе жизни и научном прогрессе. В настоящее время большинство профессий предполагают нехватку активности. Данную проблему признают специалисты в медицинской и спортивной сфере. Недостаток физической активности ведет к потере формы тела и ухудшению здоровья. Тем не менее в современном обществе появляются пути решения этой проблемы. **Ключевые слова:** общество, здоровье, физическая культура, физическая активность, образ жизни*

DEFICIT OF PHYSICAL ACTIVITY IN MODERN SOCIETY, CAUSES AND CONSEQUENCES, AS WAYS TO SOLUTION IN THE REPUBLIC OF BELARUS AND OTHER COUNTRIES

Sadyuk K.D., Tonkoblatova I.V.

Yanka Kupala Grodno State University, Grodno, Republic of Belarus

*In modern society, there is a problem of physical activity deficit. This is due to changes in lifestyle and scientific progress. Currently, most professions involve a lack of activity. This problem is recognized by specialists in the medical and sports fields. Lack of physical activity leads to loss of body shape and deterioration of health. Nevertheless, in modern society, there are ways to solve this problem. **Keywords:** society, health, physical culture, physical activity, lifestyle*

Введение. Дефицит физической активности широко распространен среди людей, это подтверждается множеством исследований и подчеркивается разными авторами в своих публикациях. Всемирная организация здравоохранения регулярно отслеживает тенденции дефицита физической активности и проводит много исследований. В одном из них была оценена физическая активность населения на основе рекомендации, где умеренная интенсивность упражнений должна составлять не менее 150 минут в неделю. Исследование показало, что данная проблема актуальна для 1,8 млрд человек, что составляет треть взрослого населения планеты. С 2010 по 2022 г. показатель вырос на 5 процентов. Если данная тенденция сохранится, то к 2030 г. процент людей, у которых недостаток физической активности, достигнет 35%. Было отмечено, что женщины менее активны, чем мужчины. Дефицит физической активности возрастает у людей после 60 лет и у подростков 11-17 лет. [1]

Материалы и методы исследований. Недостаток физической активности возникает из-за ряда причин. К ним относятся низкий уровень мотивации, малое количество времени, некомфортные условия жизни, нехватка спортивных сооружений, урбанизация и автомобилизация, плотность застройки и сокращение плотности парков, замена естественной двигательной активности прогрессивными технологиями. У всех стран есть свои причины. Например, у западных стран это прогрессивные технологии, у стран Африки плохие условия проживания и недостаточное количество свободного времени, а у государств Азии устоявшийся образ жизни.

Дефицит физической активности увеличивает риск развития заболеваний. Возможен набор веса, из-за чего повышается риск сахарного диабета второго типа и сердечно-сосудистых заболеваний. Возможны негативные последствия для опорно-двигательного аппарата, репродуктивной функции и повышается риск развития некоторых видов рака. При недостатке физической активности теряется выносливость и гибкость тела, из-за чего труднее заниматься деятельностью.

При соблюдении рекомендаций и достаточного уровня активности физическое здоровье человека улучшается. Сердечно-сосудистая система укрепляется, выносливость повышается, уровень холестерина в крови снижается, как и риск заболеваний сердца. Улучшаются когнитивные функции и качество сна. Люди легче справляются со стрессом и тревогой.

Результаты исследований. Цель этой статьи также подчеркнуть пути улучшения и решения данной ситуации. Для повышения мотивации и популяризации спорта среди населения используется масс-медиа. Важность физической культуры должна доноситься различным слоям населения. Беларусь информирует молодёжь, используя новостные каналы, организуя актуальные мероприятия и реализуя различные программы.

В разных странах разрабатываются пути решения физической активности. В Нидерландах обеспечивается инфраструктура для занятия физической активностью. Большинство населения ходит пешком, ездит на велосипедах, занимается плаванием. Высокий уровень активности наблюдается среди детей, подростков и взрослых. Массово устраиваются мероприятия и принимается

участие в олимпиадах. В Китае используют цифровые технологии и фитнес-приложения для отслеживания физической активности. Возрастает интерес к активному отдыху на свежем воздухе и сохраняется интерес к традиционным видам спорта.

В Беларуси создают условия для физической активности. Государственная программа «Физическая культура и спорт» была утверждена на 2021–2025 годы. В её рамках было построено множество физкультурно-спортивных сооружений, способствующих выполнению физической активности и проведению мероприятий: стадионы, спортивные площадки, спортивные залы, катки, спортивные манежи, плавательные бассейны. Белорусская спортивная инфраструктура улучшается, в сферу физической активности привлекаются профессионалы. Были проведены спортивно-массовые мероприятия: “Минская лыжня”, “Минский триатлон-2025”, “Летний чемпионат Республики Беларусь по легкой атлетике 2024”, “Кубок Республики Беларусь по хоккею с шайбой 2024”, “Чемпионат Республики Беларусь по футболу 2024” и многие другие. Ежегодно проводятся полумарафоны во многих городах (Минск, Браслав). Для подростков и детей постоянно проводятся соревнования по футболу, хоккею, легкой атлетике, художественной гимнастике и т. д.

Заключение. В современном обществе дефицит физической культуры является значимой проблемой. Но роль физической культуры возрастает. Страны занимаются информированием и привлечением населения к физической культуре. Наша страна также обеспечивает условия для занятия спортом и проводит мероприятия. Внедрение активного образа жизни — долгий процесс, но при комплексном подходе современное общество задумывается о состоянии своего здоровья и тела, а также занимается физической культурой и спортом. Можно с уверенностью сказать, что современное общество Республики Беларусь и множества других стран реализует пути решения дефицита физической активности, а также становится более здоровым и спортивным.

Литература.

1. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants / T. Strain, S. Flaxman [et al.] // The Lancet Global Health. - 2024.
2. Доклад о положении дел в области физической активности в мире, 2022 г. [Global status report on physical activity 2022].
3. Добрынина, В. И. Влияние физической культуры на организм человека / В. И. Добрынина. - СПб. : Питер-Москва, 2005. - 388 с.