

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЦЕННОСТИ СЕМЬИ И БРАКА В СОЗНАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Серёгина В.А. Найдёнова Е.Г.

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

*В статье поднимается вопрос актуальности развития семейных и брачных ценностей у молодого населения в условиях ментальной войны. Рассматривается влияние спорта на прочность семьи и брака, по мнению молодежи. Проанализировано значение семейных спортивных мероприятий для родителей и их детей. **Ключевые слова:** семейный спорт, физическая культура, семейные ценности, молодежь, здоровье.*

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION FOR STRENGTHENING THE VALUES OF FAMILY AND MARRIAGE IN THE MINDS OF MODERN YOUTH

Seregina V.A. Naidenova E.G.

State University of Management, Moscow, Russian Federation

*The article raises the issue of the relevance of the development of family and marriage values among the young population in the context of mental warfare. The influence of sports on the strength of family and marriage is considered, according to young people. The importance of family sports events for parents and their children is analyzed. **Keywords:** family sports, physical education, family values, youth, health*

В нашем современном мире семья имеет огромное значение в жизни человека. Семья – это социальный институт, ячейка общества, которая обеспечивает человеку благоприятные жизненные условия, включая охрану его здоровья, обеспечение образования, а также трудовой деятельности.

В течение многих веков семья является одной из важнейших ценностей для людей по всему миру. Семья оказывает немаловажное влияние на общество: она формирует у будущего поколения традиционные культурные ценности и нормы, являясь главным компонентом для социализации личности. По этой причине каждое государство стремится создать все условия для того, чтобы максимально укрепить статус семьи в обществе.

В последнее время стало подниматься обсуждение ментальной агрессии США против России. По словам Андрея Ильницкого, советника Шойгу, в настоящее время разрабатываются инструменты ментальной агрессии странами США и НАТО. Эти технологии применяются с целью обеспечения деградации населения России [1-2]. Другими словами, они стремятся разрушить

эмоциональные и ценностные ориентации и, как следствие, изменить индивидуальное и массовое сознание населения, что может повлечь за собой «стирание» национальной идентичности народа, деморализации общества. По мнению Ильницкого, можно восстановить «живую» инфраструктуру, но ход эволюции сознания повернуть вспять невозможно» [3].

Именно поэтому так важно противостоять этой войне и сосредоточиться на развитии и сохранении одних из самых важных ценностей у населения страны – а именно, семьи и брака.

Молодежь является наиболее перспективной частью общества. Ученые определяют молодежь как наиболее перспективный ресурс для развития государства, который больше всего ориентирован на будущее [4]. Поэтому она представляет собой особый интерес к анализу ее ценностей и норм.

В жизни современного молодого населения семья играет ключевую роль. Это может быть вызвано тем, что молодежь стремится создать вокруг себя благоприятные для жизни условия: комфортная и уютная атмосфера дома, наличие надежной опоры в трудные времена, любовь, понимание и безопасность.

Ради здорового брака и счастливой семьи молодежь склонна придерживаться мысли, что основа хорошего брака – это крепкое здоровье. И этому есть несколько причин:

Здоровый, дееспособный человек способен обеспечивать свою семью, чтобы создавать благоприятные условия проживания для своих близких, удовлетворять их материальные и духовные потребности в том числе и нетрудоспособных членов семьи.

Также неважное здоровье одного из близких людей всегда вызывает тревогу у окружающих, что негативно сказывается и на их здоровье. Уход за больными занимает у них время и силы – причем как физические, так и душевные.

Всем известно, что для поддержания своего здоровья очень важно регулярно и правильно делать физические нагрузки. В этом деле будут полезны занятия спортом, например, бег, плавание или лыжи. Любой вид спорта повышает силовые показатели, выносливость, а также позволяет человеку отдохнуть морально, отвлечься от бытовых проблем, сосредоточившись на технике выполнения упражнений и внутренних ощущениях.

Кроме того, спорт может помочь укрепить отношения в семье. Совместные занятия физической культурой позволяют родителям и детям сблизиться друг с другом. Благодаря спорту люди лучше узнают друг друга: находят общие интересы, обретают хорошую физическую форму тела и духа, а также поднимают настроение. Был проведен опрос среди молодого населения, включая юных спортсменов. Было определено, что спорт способствовал значительному изменению их представлений о жизни общества и мире в целом [5].

Существует немало видов спорта, которые могут подойти всей семье. Например, дартс, мини пинг-понг – эти виды спорта предполагают участие нескольких человек, чтобы игра могла состояться. Или же такие виды спорта,

как скандинавская ходьба, велоспорт, роликовые коньки, семейная йога и многие другие, где люди могут заниматься не только в одиночку, но и вместе просто ради совместного препровождения. Семейные виды спорта могут обеспечить совместное проведение досуга, когда люди вместе проводят время, занимаются интересными, а главное, полезными вещами.

Так, например, семьи отмечают, что во время совместного бега родителей с детьми выполняется прежде всего работа каждого над самим собой, когда человек избавляется от негативных эмоций попытками выложиться на полную. Также семьи отмечают, что во время марафона они получили много радостных впечатлений: ощущения праздника, особая атмосфера и веселое настроение [6].

Кроме того, в настоящее время довольно распространены различные семейные спортивные мероприятия [7]. Как правило, это эстафета, в которой принимают участие родители и их дети. Семьи соревнуются между собой. Например, широко известна Московская физкультурно-спортивная организация "Семья" [8]. В течение многих лет этот клуб занимается организацией семейных мероприятий, таких как «Стартуем вместе» или «Всей семьей за здоровьем». Данные мероприятия также устраиваются школами и университетами. В последние годы отмечается рост популярности подобных игр среди молодых и многодетных семей, у которых порой нет возможность отдать детей в спортивные секции или фитнес-клубы. Такие мероприятия позволяют членам семьи сильнее сплотиться – они играют в подвижные игры, поддерживают друг друга, вместе обсуждают и разрабатывают разные стратегии, а также получают множество положительных эмоций. В конце концов, у них остаются общие теплые воспоминания, к которым они могут вместе вернуться еще раз.

Таким образом, физическая активность действительно способна сблизить людей и укрепить семьи и браки. Уделяя достаточное внимание сохранению и развитию семейных ценностей, государство сможет избежать серьезных последствий ментальной войны.

Литература

1. Советник Шойгу Ильницкий рассказал о ментальной агрессии США против России – Российская газета. [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2024/04/02/sovetnik-shojgu-ilnickij-rasskazal-o-mentalnoj-vojne-ssha-protiv-rossii.html?ysclid=luk92e52kp856137143> (дата обращения: 03.04.2024).

2. В Минобороны написали об инструментах «ментальной агрессии» США и НАТО – РБК. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/660b6be99a79479ad61b6b0e?ysclid=lukg8j5qkq396402263> (дата обращения: 03.04.2024).

3. Как США ведут ментальную войну против России. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.5-tv.ru/news/336851/vminoborony-rfzaavili-omentalnoj-vojne-ssa-protiv-rossii/?ysclid=lukhujq12v339793545> (дата обращения: 03.04.2024).

4. Ярычев, М. У. Молодежь как стратегический ресурс государства / М. У. Ярычев // Молодой ученый. - 2016. - № 2 (106). - С. 1008-1011. - URL: <https://moluch.ru/archive/106/25181/> (дата обращения: 02.04.2024).

5. Куликова, А. С. Роль физической культуры и спорта в системе ценностных ориентаций молодежи / А. С. Куликова // Молодой ученый. - 2023. - № 1 (448). - С. 209-211.

6. Интервью с семьей – участниками Томского марафона. [Электронный ресурс]. URL: <https://tomskmarathon.ru/blog/begat-semey-eto-zdorovo/?ysclid=lukvyhexiq254320143> (дата обращения: 02.04.2024).

7. Семейные спортивные праздники, как одна из форм взаимодействия родителей, детей и ДООУ | Консультация: | Образовательная социальная сеть. [Электронный ресурс]. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyyu-obraz-zhizni/2021/01/19/semeynye-sportivnye-prazdnikikak-odna-iz-form> (дата обращения: 02.04.2024).

8. Реализация семейной политики в области организации работы с населением с целью укрепления физической культуры и здоровья горожан, проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Году семьи | Контент-платформа Pandia.ru. [Электронный ресурс]. URL: <https://pandia.ru/text/77/355/6585.php?ysclid=lukv6c2qor977733975> (дата обращения: 01.04.2024).

УДК 615.825.4

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сидоров В.В.

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

*В развитых странах наибольший ущерб населению наносят заболевания сердечно-сосудистой системы. Их профилактику надо начинать с молодых лет: оптимальная двигательная активность (аэробные упражнения), правильное питание, профилактика дистрессов (психорегулирующая тренировка). **Ключевые слова:** атеросклероз, ИБС, гипертония, профилактика, движение, диета, психорегуляция.*

TEACHING STUDENTS WITH IMPAIRED HEALTH THE BASICS OF PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES DURING PHYSICAL EDUCATION

Sidorov V.V.

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

In developed countries the biggest damage to population is caused by heart deceases. Its prophylaxis should be started from tender years: optimal motor activity