

занятия рекомендуется более широко использовать в работе со школьниками 8-10 и 11-15 лет, а специализированные - с учащимися 16-17 лет.

В каждом занятии преподаватель должен стремиться к достижению возможно большего объема полезной нагрузки. Для правильного регулирования рекомендуется использовать контроль за частотой сердечных сокращений (ЧСС). Графическое изображение ЧСС до, во время и после урока дает информацию о правильном чередовании различных по трудности и интенсивности физических упражнений, их переносимости занимающимися. Важно, чтобы ЧСС была наибольшей, во второй половине занятия и приближалась к исходной в конце урока.

В целях устранения имеющихся недостатков в подготовке юных футболистов или для углубления освоения учебного применяется способ индивидуальных заданий. Непременным условием использования способа индивидуальных занятий является наличие достаточной материально-спортивной базы и тщательная подготовка мест занятий.

В процессе занятий школьников в секции мини-футбола преподаватели должны систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Важнейшим методом педагогического контроля является тестирование. Тестирование занимающихся в секции мини-футбола рекомендуется проводить в начале, середине и конце учебного года.

По окончании занятия или же на следующем занятии преподаватель доводит до юных футболистов результаты тестирования и дает рекомендации занимающимся.

Литература.

1. Андреев, С. Н. Мини – футбол: подготовка юных футболистов в спортивных школах / С. Н. Андреев, В. С. Левин. – Липецк : ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. - 496 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Москва : ФиС, 1988. - 331 с.
3. Золотарев, А. П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А. П. Золотарев. - Краснодар, 1996. – 125 с.
4. Карапетян, Г. Р. Обучение школьников элементам техники футбола / Г. Р. Карапетян // Физическая культура в школе. Спорт в школе. - 2022. - № 13. - С. 18-19.

УДК 371.72

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Терентьев К.А., Белькевич М.В., Лемешевский А.Н., Смольникова В.И.
УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Бобруйск, Республика Беларусь

*Физическая культура – это мотивационный фактор развития выносливости и огромный психологический аспект, влияющий на становление личностных качеств современного человека. Определенные нагрузки смогут обеспечить крепкий иммунитет на долгие годы. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровье, социализация, стрессоустойчивость, общественная ответственность, современное общество.*

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN YOUTH

Terentyev K.A., Belkevich M.V., Lemeshevsky A.N., Smolnikova V.I.
Bobruisk State School of Olympic Reserve, Bobruisk, Republic of Belarus

*Physical culture is a motivational factor in developing endurance and a huge psychological aspect that influences the development of personal qualities of a modern person. Certain loads will provide strong immunity for many years. **Keywords:** physical education, sports, health, socialization, stress resistance, social responsibility, modern society.*

Введение. За годы независимости Беларусь прочно закрепила среди лидеров международного олимпийского движения и входит в двадцатку сильнейших спортивных держав мира. Спорт в нашей стране выполняет целый ряд социально значимых миссий. Это фундамент здоровья нации, школа мужества и общества, кузница наилучших человеческих качеств, одна из важнейших форм воспитания юного поколения.

Материалы и методы исследований. Целью данной работы является рассмотрение влияния физической культуры и спорта на различные сферы современного общества. Мы стремились подчеркнуть важность участия в физических активностях для поддержания здоровья, развития социальных навыков и формирования ответственного гражданского поведения молодого поколения. В методах исследования рассматриваются ключевые проблемы, с которыми сталкивается современное общество, и предлагаются решения, основанные на активной жизненной позиции и участии в физических активностях.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), последние тенденции в области здоровья человечества связаны с неблагоприятной экологической обстановкой и различными социальными, экономическими и психологическими факторами. Это подчеркивает неотложную необходимость осознанного подхода к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни в современном обществе.

Исследуемые проблемы:

Сидячий образ жизни: Современная тенденция к сидячему образу жизни приводит к ухудшению физического состояния населения, что может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Отсутствие социальной связи: Виртуальные коммуникации становятся более популярными, что может привести к утрате социальных навыков и отсутствию реальных контактов между людьми.

Психологические проблемы: Стрессы и депрессии становятся распространенными в условиях современной жизни, требуя эффективных средств их предотвращения и лечения.

Спорт стал интегральной частью нашего общества, проникая в различные сферы современной культуры и оказывая существенное воздействие на ключевые аспекты жизни общества. Вовлечение в них активно решает ряд проблем, с которыми сталкивается современное общество, такие как малоподвижный образ жизни, вредные привычки и т.д.

Спорт и физическая культура несут значительное значение в формировании личности. Каждый спортсмен приобретает не только навыки и опыт в своей области, но и преодолевает социальные ситуации, что является важной частью его личностного роста. Взаимодействие с тренерами, судьями и спортивным коллективом, вживаясь в новую социальную среду, способствует формированию не только спортивных навыков, но и воспитывает важные культурные нормы, определяя новую социальную роль молодого спортсмена.

В современном обществе, где жизненные условия предъявляют высокие требования к организму человека, физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании личности. Регулярные физические занятия не только способствуют укреплению здоровья, но и служат профилактикой многих заболеваний. Они активизируют обменные процессы, стабилизируют обмен веществ и энергии, что предотвращает возможные негативные последствия недостатка физической активности, такие как атрофия мышц, ослабление костной ткани и нарушение функций различных систем организма.

Результаты исследований. В наше время физическая культура представляет собой многостороннее явление, а спорт является лишь одним из ее аспектов. Он включает в себя разнообразные средства и методы физического воспитания, организуя соревновательную деятельность для развития физических умений и навыков, укрепления здоровья, а также нормализации психического состояния.

По данным анкетного опроса можно сделать следующие выводы:

- большинство учащихся понимают, что здоровый образ жизни - это комплексное понятие, включающее в себя несколько составляющих;
- у обучаемых есть желание вести здоровый образ жизни, но они не имеют достаточной информации и практических умений по укреплению своего здоровья;
- респонденты отмечают отсутствие знаний о рациональном питании (30 %) и нерегулярность питания (53 %);
- большей популярностью у учащихся пользуется самый простой вид закаливания - солнечные ванны, контрастный душ, а другие виды закаливания не выполняются по различным причинам.

Молодые люди не всегда располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Иногда им мешают вредные для здорового образа жизни традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому необходимо обеспечить учащимся благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья.

Спорт не только способствует развитию физических качеств, но и улучшает коммуникацию, развивает деловое и командное общение среди сверстников и взрослого населения.

Проведенными исследованиями установлено, что физическая культура и спорт становятся неотъемлемой частью современного общества и обеспечивают:

Физическое благополучие: Физическая культура и спорт являются важнейшими компонентами здорового образа жизни. В мире, где сидячая работа и время перед экраном доминируют в повседневной жизни, роль физической активности в предотвращении хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания, имеет первостепенное значение. Регулярные физические упражнения не только помогают поддерживать здоровый вес, но также укрепляют иммунную систему, улучшают здоровье костей и улучшают общее физическое самочувствие.

Душевное здоровье: Связь между физической активностью и психическим здоровьем хорошо известна. Занятия спортом и регулярные физические упражнения высвобождают эндорфины, которые естественным образом повышают настроение организма, способствуя снижению стресса, беспокойства и депрессии. Чувство достижения, возникающее в результате достижения целей в фитнесе или освоения нового вида спорта, может значительно повысить самооценку и уверенность, что еще больше укрепит психическую устойчивость.

Социальная сплоченность: Спорт обладает беспрецедентной способностью объединять людей, преодолевая барьеры возраста, расы и социально-экономического статуса. Будь то футбольный матч местного сообщества или глобальное спортивное мероприятие, общий опыт способствует чувству принадлежности и единства. В частности, командные виды спорта преподают ценные уроки сотрудничества, командной работы и общения – навыков, которые одинаково актуальны как в профессиональной, так и в личной сфере.

Развитие человека: Занятия спортом способствуют развитию важнейших жизненных навыков. Спортсмены учатся ценностям дисциплины, настойчивости и устойчивости посредством тренировок и соревнований. Опыт побед и поражений прививает смирение и способность изящно справляться с успехами и неудачами. Эти черты характера не только жизненно важны в спорте, но и способствуют успеху в различных аспектах жизни.

Образование и приобретение навыков: Программы физического воспитания в школах и университетах играют ключевую роль в ознакомлении молодых умов с преимуществами физической активности. Спорт учит важным жизненным навыкам, таким как управление тайм менеджментом, постановка

целей и важность упорного труда. Для многих спорт открывает возможности для получения стипендии, открывая двери к образованию, которые в противном случае могли бы быть закрыты.

Заключение. Физическая активность оказывает глубокое воздействие на физиологические процессы организма. Регулярные тренировки способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и улучшению общей физической подготовки. Это особенно важно в условиях современного образа жизни, который часто характеризуется сидячим образом жизни и малоподвижностью.

Физические занятия способствуют повышению стрессоустойчивости, что особенно актуально в современном обществе. Социальная и экологическая активность, рациональное питание, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, активный отдых, полноценный сон, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, профилактика стрессов и использование оздоровительных систем – основные составляющие здорового образа жизни современной молодежи.

Литература.

1. Молодежь в зоне риска: социально-культурные основы профилактики пьянства и алкоголизма / О. А. Павловская [и др.] ; под ред. О. А. Павловская ; Национальная академия наук Беларуси, Институт философии. – Минск : Беларуская навука, 2021. – 429 с.

2. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для средних и высших учебных заведений / Р. И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2019. – 210 с.

3. Профилактика зависимого поведения обучающихся : методическое пособие / В. А. Горбатюк [и др.] ; под общей редакцией О. С. Поповой, В. А. Горбатюк. – Минск : РИПО, 2019. – 179 с.

УДК 371

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Терешкова В.Д., Фомина Д.В.

УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*В статье проанализированы основные аспекты государственной политики в области физической культуры и спорта Республики Беларусь. Рассмотрены особенности государственной стратегии, направленной на популяризацию физической активности среди населения и укрепление здоровья граждан. По результатам исследования выявлены основные направления государственной поддержки, факторы, влияющие на развитие физической культуры и спорта. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт,*