

4. Ландырь, А. П. Физиологическая характеристика аэробных нагрузок в оздоровительной физической культуре / А. П. Ландырь, И. А. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – 21–23 с.

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

Дубешко А.В., Кагукина Е.А., Недосеков Ю.В.

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

*В статье рассматривается многогранная роль физической культуры и спорта в современном обществе. Анализируется влияние регулярных физических нагрузок на здоровье человека, его работоспособность и стрессоустойчивость. Особое внимание уделяется социальной функции спорта: его значению в воспитании подрастающего поколения, социализации личности и профилактике девиантного поведения. Затрагивается проблема малоподвижного образа жизни и возрастных стереотипов, мешающих людям заниматься физкультурой. В статье также освещаются экономические аспекты развития спорта. **Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни (ЗОЖ), профилактика заболеваний, девиантное поведение, гиподинамия, социализация личности, работоспособность, стрессоустойчивость, государственная поддержка спорта.*

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN THE MODERN WORLD

Dubeshko A.V., Kagukina E.A., Nedosekov Yu.V.

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

*This article examines the multifaceted role of physical culture and sport in modern society. It analyzes the impact of regular physical activity on human health, performance, and stress resilience. Particular attention is paid to the social function of sport: its importance in educating the younger generation, socializing individuals, and preventing deviant behavior. The article also addresses the problem of a sedentary lifestyle and age-related stereotypes that prevent people from engaging in physical activity. The article also discusses the economic aspects of sport development. **Key words:** physical education, sport, healthy lifestyle (HLS), disease prevention, deviant behavior, physical inactivity,*

socialization of the individual, performance, stress resistance, state support of sport.

Введение. Физическая культура и спорт занимают ключевое место в жизни современного общества. Они охватывают все возрастные группы и выполняют широкий спектр функций: развитие физических, эстетических и нравственных качеств человека, организацию досуга, профилактику заболеваний, воспитание молодежи, а также физическую и психоэмоциональную реабилитацию. В XXI веке практически нет ни одного человека, который так или иначе не был бы причастен к сфере физической культуры. Спорт проникает во все этапы современного социума, оказывая мощное влияние на основные сферы жизнедеятельности человечества.

Современный мир сталкивается с рядом острых проблем: гиподинамия (малоподвижный образ жизни), вредные привычки, девиантное поведение. Занятия физической культурой и спортом помогают успешно решать эти задачи. Кроме того, крупные международные соревнования – Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы – стимулируют интерес людей к активным занятиям. Наблюдая за выдающимися спортсменами, люди получают незабываемые эмоции, которые нередко подталкивают их к тому, чтобы начать заниматься спортом самостоятельно.

Влияние на здоровье и работоспособность [1-3].

Материалы и методы исследований. Систематическая физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает костно-мышечный аппарат и активизирует обменные процессы в организме. Правильно подобранные нагрузки, вписанные в режим труда и отдыха, значительно повышают эффективность производственной деятельности и общую работоспособность. Человек с хорошей физической формой быстрее реагирует на внешние раздражители, лучше концентрируется на умственной работе и легче справляется со стрессом. Доказано, что регулярные занятия физкультурой увеличивают стрессоустойчивость, что особенно важно в условиях современного высокого темпа жизни.

При этом важно помнить о мере: злоупотребление физическими нагрузками ведет к повреждению связок, костей и суставов. Чтобы избежать травм, необходимо избегать состояния перетренированности и переутомления. При выборе нагрузки следует придерживаться индивидуального подхода, а лучше всего – обращаться к квалифицированным тренерам или фитнес-инструкторам. Циклические виды спорта – бег, плавание, лыжи – рекомендуются практически для всех возрастных групп, так как при правильной дозировке положительно воздействуют на опорно-двигательный аппарат и активизируют все группы мышц.

Социализация и воспитание личности.

Спорт играет огромную роль в формировании личности, особенно в детском и юношеском возрасте. Когда юный спортсмен приходит в новую социальную среду – секцию или спортивную школу – он попадает в окружение тренеров, судей и коллектива. Эти люди не только обучают физическим навыкам, но и формируют культурные нормы, поведение и нравственные качества. Наряду с родителями и школой, институты физической культуры и спорта становятся важнейшими агентами первичной социализации. Тренеры и родители обладают значительным влиянием, а ровесники-спортсмены создают особую среду, где прощаются некоторые ошибки, что также играет свою роль в становлении личности.

Регулярные занятия спортом воспитывают дисциплину, ответственность, умение работать в команде и достойно принимать поражения. Кроме того, физическая активность помогает человеку приобретать жизненный опыт, сталкиваясь с новыми социальными ситуациями.

Результаты исследований. Проблема малоподвижности и возрастные стереотипы.

Парадоксально, но при всех очевидных преимуществах современный человек все реже находит время на спорт. Люди заняты умственным трудом, передвигаются на транспорте и почти не двигаются. Многие не знают, что физические упражнения напрямую связаны с работоспособностью и умением концентрироваться.

А между тем утренняя зарядка, закаливание, личная гигиена, а также сочетание аэробных и анаэробных упражнений (плавание, езда на велосипеде, растяжка, йога) помогают сохранить подвижность и здоровье до глубокой старости.

Государственная поддержка и экономическая выгода.

В нашей стране активно строятся детско-юношеские спортивные школы, предоставляются льготы для пенсионеров при посещении спортивных объектов.

С экономической точки зрения вложения в эту сферу окупаются многократно: прежде всего за счет улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни, а затем – через экономические и престижные выгоды для страны.

Заключение. Физическая культура и спорт пронизывают все сферы современного общества. Они влияют на развитие духовно-нравственных качеств личности, мотивируют к саморазвитию, помогают адаптироваться к стрессовым факторам и формируют потребность в здоровом образе жизни на протяжении всей жизни. Спорт определяет не только физическое состояние человека, но и его социальное положение, моду, этические ценности и даже отношения между нациями. Человек – творец собственного здоровья. С раннего возраста важно вести активный образ жизни, закаливаться, соблюдать гигиену и заниматься физкультурой. Сегодня необходимо сохранять и возрождать лучшие традиции отечественного спортивного движения, а также искать новые эффективные

методы физической подготовки, чтобы привлечь к активной деятельности все слои населения.

Литература.

1. Власова, Ж. Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж. Н. Власова // Гуманитарный вектор. Серия : Педагогика, психология. 2014. № 1. с. 58-62.
2. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов /Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В.А. Щеголев // Учебное пособие. – Санкт-Петербург : СПбГУ ИТМО, 2005. – 124 с.
3. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

УДК 378.16

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СРЕДСТВ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Жавкин Э.Б.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск Российская Федерация

*В данной статье рассматриваются особенности использования поддерживающих средств в обучении плаванию детей 6-7 лет. **Ключевые слова:** плавание, методика обучения плаванию, поддерживающие средства в плавание.*

USE OF SUPPORTING MEANS IN TEACHING SWIMMING TO CHILDREN 6-7 YEARS OLD

Zhavkin E.B.

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

*This article discusses the features of using support equipment in teaching swimming to children aged 6-7. **Keywords:** swimming, swimming training methods, support equipment in swimming.*

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что период дошкольного возраста – это момент, когда у малышей формируются физические характеристики, двигательные способности и навыки, необходимые для их гармоничного физического и психического развития. В этот период закладываются базовые принципы здоровья, долголетия и общей физической подготовки [1].

Материалы и методы исследований. Современная жизнь предоставляет множество вариантов и возможностей для физического