

ВЛИЯНИЕ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ ЛИЧНОСТИ

Кирилов И.С.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Балог З.З.

Актуальность. В условиях современного общества особое значение приобретает формирование всесторонне развитой личности, способной к осознанному участию в социальной жизни и ответственному отношению к собственному здоровью. Активная гражданская позиция выступает важным показателем социальной зрелости личности, отражая степень ее вовлеченности в общественные процессы, готовность к инициативной деятельности и принятию ответственности за результаты собственных действий. Одновременно с этим физическая культура личности рассматривается как интегративное качество, включающее ценностное отношение к физическому развитию, здоровому образу жизни и двигательной активности. В последние годы наблюдается снижение уровня физической активности различных групп населения, особенно молодежи, что обусловлено изменением образа жизни, цифровизацией и ростом пассивных форм досуга. В этой связи актуальным становится поиск социально-психологических факторов, способствующих формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Одним из таких факторов может выступать активная гражданская позиция, способствующая развитию ответственности, самодисциплины и ориентации на общественно значимые ценности [1]. Таким образом, исследование влияния активной гражданской позиции на физическую культуру личности представляется актуальным с точки зрения интеграции задач гражданского и физического воспитания в системе образования.

Цель. Цель исследования – теоретически обосновать влияние активной гражданской позиции на формирование физической культуры личности.

Методы исследования. В ходе исследования использовались следующие методы: анализ и обобщение научной и методической литературы по проблемам физической культуры, гражданского воспитания и социальной активности личности; сравнительно-аналитический метод для выявления взаимосвязей между гражданской активностью и уровнем физической культуры; систематизация теоретических подходов и концепций, отражающих междисциплинарный характер рассматриваемой проблемы.

Результаты и их обсуждение. Анализ научных источников показал, что активная гражданская позиция личности тесно связана с уровнем ее самоорганизации, ценностных ориентаций и мотивации к самосовершенствованию. Личности, характеризующиеся высоким уровнем

социальной активности, как правило, проявляют более ответственное отношение к собственному здоровью, что выражается в регулярных занятиях физической культурой, соблюдении принципов здорового образа жизни и стремлении к физическому развитию [2]. Физическая культура в данном контексте выступает не только как совокупность двигательных умений и навыков, но и как компонент общей культуры личности, отражающий ее социальную зрелость [3, 4, 5]. Активное участие в общественной жизни способствует формированию таких качеств, как целеустремленность, настойчивость и ответственность, которые являются значимыми и для систематических занятий физической культурой и спортом. Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что активная гражданская позиция может рассматриваться как один из факторов формирования физической культуры личности. Интеграция элементов гражданского воспитания в процесс физического воспитания способствует повышению осознанности отношения к двигательной активности и укреплению мотивации к ведению здорового образа жизни. Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных выводов при разработке образовательных и воспитательных программ в системе высшего образования.

Выводы. Таким образом, проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о наличии взаимосвязи между активной гражданской позицией и уровнем сформированности физической культуры личности. Активная гражданская позиция способствует развитию социальной ответственности, осознанности и внутренней мотивации, что, в свою очередь, отражается на отношении личности к собственному физическому развитию и здоровью. Личности, проявляющие инициативу и вовлечённость в общественную жизнь, чаще демонстрируют устойчивую ориентацию на ведение здорового образа жизни и регулярную двигательную активность. Физическая культура в данном контексте выступает не только как средство укрепления физического здоровья, но и как важный компонент общей культуры личности, связанный с ценностными установками и социальной зрелостью. Учет влияния активной гражданской позиции в процессе физического воспитания позволяет повысить эффективность формирования физической культуры личности и способствует интеграции задач гражданского и физического воспитания. Перспективы дальнейших исследований могут быть связаны с эмпирическим изучением данной взаимосвязи в различных возрастных и социальных группах.

Список литературы

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура личности: теория и практика / В. К. Бальсевич. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 125 с.
2. Лубышева, Л. И. Социальные аспекты физической культуры и спорта / Л. И. Лубышева. – Москва : Юрайт, 2019. – 89 с.

3. Столяров, В. И. Ценности физической культуры в современном обществе / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 12-15.

4. Кузьмина, Н. В. Гражданская активность личности в образовательной среде / Н. В. Кузьмина. – СПб. : Питер, 2021. – 240 с.

5. Смирнов, А. А. Здоровый образ жизни как социально-педагогическая проблема / А. А. Смирнов. – Москва : Академия, 2017. – 120 с.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА

Козич С.С.

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Баркова В.В.

Актуальность. Физическая подготовка человека является важнейшей составляющей здоровья и качества жизни. Она включает развитие силы, выносливости, гибкости, координации и устойчивости организма к нагрузкам. Однако наличие вредных привычек существенно снижает уровень физической активности и препятствует достижению высоких результатов. Их влияние проявляется как на физиологическом, так и на психологическом уровне [1].

Цель. Цель заключается в комплексном анализе влияния вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, гиподинамии и неправильного питания) на общую физическую подготовку человека, выявлении их физиологических и психозмоциональных последствий, а также определении направлений профилактики и преодоления данных факторов для сохранения и укрепления здоровья.

Результаты и их обсуждение. Курение оказывает выраженное негативное воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Никотин и продукты горения табака снижают уровень кислорода в крови, ухудшают работу легких и сердца. У курящих спортсменов наблюдается снижение выносливости, замедленное восстановление после тренировок и повышенный риск заболеваний. Кроме того, курение приводит к хронической гипоксии, что препятствует нормальному развитию мышечной массы и снижает эффективность тренировочного процесса [2].

Алкоголь угнетает центральную нервную систему, снижает координацию движений и скорость реакции. Даже умеренные дозы замедляют синтез белка, препятствуют росту мышечной массы и ухудшают восстановление организма.