

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АРТАМОНОВА Марина Евгеньевна

Научный руководитель: **ПОДУЛЫБИНА Анастасия Викторовна**
Тольяттинский колледж сервисных технологий и предпринимательства
г. Тольятти, Россия

Физическая культура играет важную роль в современной жизни общества, способствуя поддержанию здоровья населения, развитию личностных качеств и формированию здорового образа жизни. Регулярные занятия физической активностью способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшению психоэмоционального состояния и повышению работоспособности. Спортивные мероприятия становятся значимым элементом социальной активности, объединяя людей разных возрастов и социальных слоев вокруг общих ценностей и целей. Государственная политика в области физической культуры направлена на создание условий для массового вовлечения граждан в занятия спортом, популяризацию спорта среди молодежи и поддержку профессиональных спортсменов. Таким образом, физическая культура становится неотъемлемой частью культуры современного общества, обеспечивая всестороннее развитие личности и укрепление национального потенциала.

Ключевые слова: физическая культура, актуальность, современное общество, перспективы развития, преимущество занятий физической культурой.

Физическая культура в современном обществе. Физическая культура играет важную роль в жизни каждого современного человека. Она помогает поддерживать здоровье, повышать работоспособность и улучшать качество жизни. В условиях быстрого ритма жизни и постоянных стрессов занятия физической культурой становятся особенно важными [5].

Значение физической культуры. Значение физической культуры трудно переоценить. Регулярные физические нагрузки помогают укрепить мышцы, повысить выносливость организма, снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Они также способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Люди, регулярно занимающиеся спортом, чувствуют себя бодрее и энергичнее, легче справляются с повседневными задачами и реже болеют простудными заболеваниями.

Кроме того, физическая активность способствует развитию личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность и ответственность. Это важно не только для детей и подростков, но и для взрослых, желающих достичь успеха в профессиональной деятельности и личной жизни [5].

Актуальность физической культуры. Современное общество характеризуется ускорен-

нием ритма жизни, ростом информационной нагрузки и стрессовых ситуаций. Все это негативно сказывается на здоровье населения. Именно физическая активность становится важным инструментом поддержания физического здоровья и профилактики заболеваний.

Современные тенденции в развитии физической культуры. Сегодня наблюдается рост интереса к различным видам спорта и фитнес-направлениям. Все больше людей начинают заниматься бегом, плаванием, йогой, танцами и другими видами активности. Появляется множество спортивных клубов, студий йоги и танцевальных школ, предлагающих разнообразные программы тренировок.

Особое внимание уделяется здоровому образу жизни. Многие компании внедряют корпоративные программы здоровья, включающие занятия спортом и правильное питание. Государства также уделяют большое внимание развитию инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, строят новые стадионы, спортивные площадки и парки для активного отдыха [3].

Также развивается направление адаптивной физической культуры, направленное на создание условий для занятий спортом людьми с ограниченными возможностями здоровья. Организуются специальные соревнования и мероприя-

тия, позволяющие инвалидам проявлять свои способности и достигать высоких результатов.

Проблемы и перспективы развития физической культуры. Несмотря на положительные тенденции, существуют проблемы, препятствующие широкому распространению физической культуры среди населения. Одной из главных проблем является недостаток свободного времени у большинства людей, занятых работой и домашними делами. Другая проблема связана с отсутствием необходимых финансовых ресурсов для посещения спортзалов и приобретения спортивного инвентаря.

Для решения этих проблем необходимы государственные меры поддержки, направленные на развитие доступной спортивной инфраструктуры, повышение информированности населения о пользе регулярных физических нагрузок и формирование мотивации к активному образу жизни [4].

Еще одной проблемой остается низкий уровень физической подготовки молодежи. Школьники проводят много времени за компьютерами и смартфонами, предпочитая виртуальные игры реальной активности. Поэтому важно развивать школьную физическую культуру, создавать условия для занятий спортом в образовательных учреждениях и пропагандировать здоровый образ жизни среди молодого поколения.

Перспективы развития физической культуры связаны с внедрением новых технологий и методов тренировки, использованием современных тренажеров и оборудования, развитием массового спорта и популяризацией здорового образа жизни. Необходимо продолжать

работу по формированию положительного отношения к спорту и здоровью среди всех слоев населения, создавая благоприятные условия для занятий физической культурой [1].

Таким образом, физическая культура является неотъемлемой частью современной жизни, способствующей укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению качества жизни. Для достижения максимального эффекта необходимо активно вовлекать население в занятия спортом, обеспечивая доступ к необходимой инфраструктуре и мотивируя к регулярным физическим нагрузкам [2].

Преимущества занятий физической культурой:

- укрепление иммунитета;
- улучшение настроения и снижение уровня стресса;
- повышение выносливости организма;
- поддержание оптимальной массы тела;
- формирование привычки здорового образа жизни;

Новые направления физической активности:

- Функциональный тренинг;
- Интервальные тренировки;
- Скандинавская ходьба.

Велнес-туры и спортивное питание

Заключение. Таким образом, роль физической культуры в жизни современного общества трудно переоценить. Она помогает людям сохранять здоровье, улучшать качество жизни и достигать гармонии с собственным телом. Регулярная физическая активность должна стать нормой жизни каждого гражданина нашей страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И.* Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 2020. – 587 с.
2. *Виленский М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
3. *Кулинко Н.Ф.* История и организация физической культуры. – М.: Просвещение. 2025. – 223 с.
4. *Родионов А.В.* Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А.В. Родионова. – М.: Academia, 2010. – 368 с.
5. *Смирнов Н.Г.* Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд. философ. наук. – СПб., 2023. – 19 с.

PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION

ARTAMONOVA Marina Evgenievna

Scientific supervisor: **PODLYUBINA Anastasia Viktorovna**
Tolyatti College of Service Technologies and Entrepreneurship
Tolyatti, Russia

Physical education plays a vital role in modern society, promoting public health, developing personal qualities, and fostering a healthy lifestyle. Regular physical activity helps prevent cardiovascular diseases, improves psycho-emotional well-being, and enhances performance. Sporting events are becoming a significant element of social activity, uniting people of different ages and social strata around shared values and goals. State policy in the field of physical education aims to create conditions for widespread citizen participation in sports, popularizing sports among young people, and supporting professional athletes. Thus, physical education is becoming an integral part of the culture of modern society, ensuring the comprehensive development of the individual and strengthening national potential.

Keywords: physical education, relevance, modern society, development prospects, benefits of physical education.