

- ИННОВАЦИИ В МИРЕ -

Дата поступления рукописи в редакцию: 15.09.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-10-289-291

Дата принятия рукописи в печать: 09.10.2026 г.

РЕДИ Елена Владимировна,

Доцент кафедры физического воспитания и спорта
Сибирский государственный университет науки и
технологий имени академика М.Ф. Решетнева,
г. Красноярск,
e-mail: Russlen90@mail.ru

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность спорта и физической культуры в современном обществе. Проанализировано положительное воздействие занятий спортом на физическое здоровье, психологическое благополучие и социальную адаптацию. Физическая культура занимает важное место в жизни каждого человека и общества, поскольку забота о здоровье всегда была приоритетной задачей. Большинство людей осознанно занимаются физической активностью, будь то занятия спортом, участие в физкультурных мероприятиях или выбор активного отдыха. Однако, не все полностью осведомлены об отрицательном влиянии недостатка двигательной активности на организм, что может иметь негативные последствия.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, социальная адаптация, психологическое состояние, здоровье.

REDI Elena Vladimirovna,

Associate Professor of the Department of Physical Education
and Sports Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk

SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION IN MODERN SOCIETY

Annotation. This article examines the importance of sports and physical education in modern society. The positive impact of sports activities on physical health, psychological well-being and social adaptation is analyzed. Physical education occupies an important place in the life of every person and society, since health care has always been a priority. Most people consciously engage in physical activity, whether it's playing sports, participating in physical education activities, or choosing outdoor activities. However, not everyone is fully aware of the negative effects of lack of physical activity on the body, which can have negative consequences.

Key words: sport, physical culture, social adaptation, psychological state, health.

Актуальность. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности [1].

Цель исследования. Целью данной научной статьи является рассмотрение важности спорта и физической культуры в современном обществе. Физические упражнения оказывают комплексное воздействие на все группы мышц, суставы и связки, делая их крепкими и гибкими, а также увеличивая их объем, эластичность, силу и скорость сокращения. Подвергаясь усиленной мышечной активности, сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма вынуждены работать с

дополнительной нагрузкой, что способствует повышению функциональных возможностей организма и его сопротивляемости неблагоприятным факторам внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат и мышцы. В процессе выполнения упражнений в организме образуется тепло, что стимулирует усиленное потоотделение. Во время физических нагрузок также усиливается кровоток, что способствует доставке кислорода и питательных веществ к мышцам, обеспечивая им энергией для работы. Это также приводит к улучшению обмена веществ, поскольку увеличивается количество циркулирующей крови, что способствует

более эффективной транспортировке питательных веществ и удалению метаболитических отходов из тканей. В ответ на физическую нагрузку наш организм активирует кору головного мозга, которая регулирует работу основных систем организма. Упражнения способствуют функциональной адаптации опорно-двигательного аппарата и других систем, улучшают процессы обмена веществ в тканях. Умеренные физические упражнения улучшают работу сердца, повышают уровень гемоглобина и количество эритроцитов в крови, а также улучшают функцию фагоцитов - клеток, ответственных за борьбу с инфекциями. Они также содействуют улучшению функций и структуры внутренних органов, а также облегчают пищеварение и процессы перемещения пищи по кишечнику. Нервная система регулирует совместную работу мышц и внутренних органов, что улучшается при регулярных физических упражнениях. Но если мышцы не используются, они начинают утрачивать силу, эластичность и тонус, что в конечном итоге может привести к ослаблению их состояния. Недостаточная двигательная активность оказывает негативное воздействие на все ткани организма, снижает его защитные функции и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

Реакция организма на значительные физические нагрузки индивидуальна и зависит от различных факторов, таких как уровень подготовленности, возраст, пол и другие. Важно понимать, что высокоинтенсивные спортивные тренировки оказывают глубокое воздействие на все физиологические процессы, и в результате может возникнуть состояние переутомления. При переутомлении необходимо изменить содержание и интенсивность тренировок, сократить их продолжительность или временно приостановить занятия. Для восстановления полезны прогулки, массаж, прием поливитаминных комплексов и другие методы. Следует также отметить, что переутомление может проявляться не только физически, но и нервно, что может привести к неврозу. Это также увеличивает риск травм, особенно связанных с опорно-двигательным аппаратом, и снижает общую защитную функцию организма, делая его более уязвимым к инфекциям и простудным заболеваниям. Важно понимать и учитывать свои физические и психологические возможности, чтобы избежать переутомления и поддерживать свое здоровье и благополучие в процессе тренировок и занятий физической активностью.

В течение многих столетий регулярная физическая активность считалась важным аспектом здорового образа жизни. Современные научные исследования лишь подтвердили это убеждение, показав, что физическая активность оказывает

благоприятное воздействие не только на физическое, но и на психическое здоровье человека. Кроме того, она стала важным фактором профилактики рецидивов хронических заболеваний, включая заболевания кишечника. Многочисленные научные исследования подтверждают позитивное влияние физической активности на психологическое состояние человека. Например, исследования американских авторов, которые изучали влияние физических нагрузок на психические процессы и состояния человека (Уэнберг Р.С., Гоулд Д., 2001), представляют собой одно из таких подтверждений (таблица 1).

Таблица 1. Положительные психологические воздействия физических нагрузок на клинических больных и обычных людей

Увеличение	Снижение
Умственной активности	Абсентизма
Настойчивости	Злоупотребления алкоголем
Уверенности	Чувства гнева
Эмоциональной устойчивости	Тревожности
Успеваемости	Чувства смущения
Внутреннего локуса контроля	Депрессии
Памяти	Головной боли
Восприимчивости	Враждебности
Положительных образов	Фобии (чувства страха)
Самоконтроля	Психотического поведения
Ощущения благополучия	Количества ошибок при выполнении
Эффективности работы	работы

Психологи также изучали долгосрочное положительное влияние физических нагрузок, опираясь, в частности, на аксиому «в здоровом теле - здоровый дух». В рамках следующего исследования участников случайным образом распределили на несколько групп с различной интенсивностью физических занятий: высокоинтенсивные аэробные упражнения, занятия средней интенсивности, силовые тренировки и упражнения на растяжку. Все группы выполняли занятия с одинаковой частотой (4 раза в неделю) и продолжительностью (10 недель).

Исследование выявило, что у участников, занимавшихся физическими упражнениями средней интенсивности, отмечалось снижение уровня тревожности, в отличие от участников из других групп. Эти результаты указывают на то, что высокие физиологические показатели не всегда соответствуют значимым изменениям на психологическом уровне (таблица 2).

Таблица 2. Длительные физические нагрузки и психическое здоровье

№ п/п	Влияние физических нагрузок на психическое здоровье человека
1	Уровень физической подготовленности характеризуется положительной взаимосвязью с психическим здоровьем и самочувствием.
2	Физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня тревожности.
3	Тревожность и депрессия — характерные симптомы неспособности справиться с психическим стрессом; физические нагрузки взаимосвязаны со снижением уровня депрессии и тревожности.
4	Продолжительные физические нагрузки, как правило, взаимосвязаны со сниженными уровнями тревожности и фобий.
5	Сильно выраженная депрессия требует профессионального лечения, физические нагрузки могут быть использованы как вспомогательное средство.
6	Адекватные физические нагрузки обуславливают снижение различных показателей стресса, таких, как нервно-мышечное напряжение, ЧСС в покое, содержание некоторых гормонов.
7	По мнению современных медиков, физические нагрузки оказывают положительное эмоциональное воздействие на людей любого возраста и пола.
8	Физически здоровые люди, принимающие психотропные препараты, могут выполнять физические упражнения под наблюдением врачей.

Кроме того, физическая культура и спорт положительно воздействуют на социализацию личности. Социальная адаптация - это универсальный процесс, когда социальные единицы, такие как индивиды, группы, сообщества или организации, приспосабливаются к изменениям в окружающей среде путем соответствующих изменений [2].

Занятия спортом представляют собой мощный инструмент в помощи людям, пережившим миграцию или столкнувшимся с другими социокультурными изменениями, в процессе адаптации к новым условиям. Спорт создает платформу для формирования позитивной общностной атмосферы, где люди могут найти общие интересы, что способствует их интеграции в новое социальное окружение. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках также способствует развитию навыков коммуникации, управления конфликтами и созданию дружеских связей [3]. Эти навыки особенно важны для тех, кто оказался в новой среде, поскольку помогают им легче адаптироваться и

находить общий язык с новыми знакомыми. В общем, занятия спортом играют значительную роль в процессе адаптации к новым социокультурным условиям, помогая людям не только найти свое место в новом обществе, но и развить необходимые навыки для успешного взаимодействия с окружающими. Таким образом, спорт и физическая культура играют невероятно важную роль в жизни людей. Они способствуют укреплению здоровья, формированию характера, развитию дисциплины и усиливают связь между людьми. Поддерживая физическую активность, мы также поддерживаем свое психическое здоровье. Спорт — это не только средство достижения физической формы, но и возможность раскрыть свой потенциал, научиться работать в команде, преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Он объединяет людей разных возрастов, культур и национальностей в общем стремлении к здоровому образу жизни и достижению успеха.

Список литературы:

- [1] Физическая культура [Электронный ресурс]. URL: <https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul-tura.html>.
- [2] Социальная адаптация [Электронный ресурс]. URL: <https://bigenc.ru/c/sotsial-naia-adaptatsiia-e96767>.
- [3] Спорт [Электронный ресурс]. URL: https://phsreda.com/cv/article/109778/discussion_platform.

References:

- [1] Physical education [Electronic resource]. URL: <https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul-tura.html>.
- [2] Social adaptation [Electronic resource]. URL: <https://bigenc.ru/c/sotsial-naia-adaptatsiia-e96767>.
- [3] Sports [Electronic Resource]. URL: https://phsreda.com/cv/article/109778/discussion_platform.