чению механизмов социализации личности, роли семьи, образовательных учреждений, средств массовой информации и общественных институтов в формировании гражданских качеств.

А. Ф. Фаязова основным показателем гражданственности называет проактивность, когда любая деятельность не объясняется ситуацией, причиной в ком-то или чем-то, а только работой над собой, умением решать задачи через коллективную творческую деятельность, проекты, управлением своими эмоциями, осознанием цели [5].

Формирование гражданственности обусловлено совокупностью социальных, политических, экономических и культурных факторов. Существенную роль играет система образования, которая закладывает основы правовой культуры и социальной ответственности. Мы считаем, что не менее значимыми являются семейное воспитание, социальная среда, деятельность молодежных и общественных организаций, а также уровень развития демократических институтов. В условиях глобализации и цифровизации возрастает влияние информационного пространства, которое способно как способствовать развитию гражданской активности, так и формировать пассивность или деструктивные установки [3].

В заключение можно отметить, что гражданственность выступает как комплексная социальная категория, отражающая уровень зрелости личности и общества в целом. Ее анализ позволяет оценить состояние гражданского общества, степень устойчивости демократических институтов и перспективы общественного развития. Формирование гражданственности является стратегической задачей государства и общества, поскольку именно активные, ответственные и правосознательные граждане обеспечивают стабильность, справедливость и поступательное развитие современного общества.

Литература

1. Голованов, В. П. Развитие полисферности дополнительного образования детей / В. П. Голованов // Йошкар-Ола. – 2006. – № 1. – С. 340.
2. КиберЛенинка. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/suschnostnye-harakteristiki-ponyatiyagrazhdanstvennost-sovremennyy-kontekst (дата обращения: 18.02.2026).
3. Крупская, Н. К. Педагогические сочинения / Н. К. Крупская ; под ред. А. М. Арсеньева, И. К. Гончарова // Педагогика. – 1978. – № 3. – С. 59.
4. Полухин, О. Н. Гражданственность как предмет политологического анализа : дис. д-ра полит. наук : 23.00.01 / О. Н. Полухин. – М., 2005. – С. 355.
5. Фаязова, А. Ф. Модель проектирования содержания воспитания в процессе повышения квалификации работников образования / А. Ф. Фаязова. – URL: http://www.vork.ru/ (дата обращения: 18.02.2026).

УДК 796.332-055.25-053.66:796.015.6

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (НА ПРИМЕРЕ ДЕВУШЕК 12–14 ЛЕТ)

О. И. Ядловская

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь

Научный руководитель А. Г. Нарскин

Рассмотрена роль занятий футболом как одного из ключевых факторов укрепления здоровья подрастающего поколения в Республике Беларусь. На примере девушек 12–14 лет

показана взаимосвязь между целенаправленной спортивной деятельностью и уровнем физической подготовленности. Вовлечение молодежи в футбол способствует решению государственных задач по сохранению здоровья нации.

Ключевые слова: футбол, здоровье нации, физическая подготовленность, девушки 12–14 лет, учебно-тренировочный этап.

FOOTBALL AS A MEANS OF STRENGTHENING AND ENHANCING PHISICAL FITNESS (BASED ON THE EXAMPLE OF GIRLS AGED 12–14)

O. I. Yadlouskaya

Francisk Skorina Gomel State University, the Republic of Belarus

Scientific supervisor A. G. Narskin

This article examines the role of football participation as a key factor in strengthening the health of the younger generation in the Republic of Belarus. Drawing on the example of girls aged 12–14, it demonstrates the correlation between purposeful athletic activity and the level of physical fitness. Engaging youth in football contributes to the fulfillment of state objectives regarding the preservation of national health.

Keywords: football, national health, physical fitness, girls aged 12–14, training stage.

В системе физического воспитания Республики Беларусь футбол выступает не только как вид спорта высших достижений, но и как мощный ресурс оздоровления нации. Для девушек 12–14 лет, находящихся на учебно-тренировочном этапе, занятия футболом способствуют гармоничному развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также совершенствованию координационных механизмов. Выбор данной возрастной группы обусловлен тем, что этот период является сенситивным для развития координационных и скоростно-силовых способностей. В этом возрасте завершается формирование основных антропометрических показателей, и организм девушек обладает высокой пластичностью к тренировочным воздействиям [1].

Специфика футбола заключается в интервальном характере двигательной деятельности, где периоды максимальной мощности чередуются с фазами относительного восстановления. Такая работа способствует экономизации функций сердечно-сосудистой системы: увеличивается ударный объем крови, снижается частота сердечных сокращений в покое, что свидетельствует о расширении адаптационных резервов организма. Однако полноценная реализация этого потенциала возможна только при условии высокого уровня технической подготовленности занимающихся [2].

Техническое мастерство (владение мячом на скорости, точность передач, быстрота переключений) определяет плотность тренировочного процесса. Установлено, что при низком уровне технической подготовленности значительная часть времени занятия затрачивается на неоправданные паузы, связанные с потерей контроля над мячом. Это приводит к нарушению пульсового режима и снижению общей энергостоимости тренировки. Напротив, рациональное выполнение технических приемов позволяет поддерживать частоту сердечных сокращений в целевых зонах (150–170 уд./мин.), что необходимо для достижения выраженного оздоровительного эффекта.

В ходе проведенного исследования на базе детско-юношеской спортивной школы были проанализированы показатели физической подготовленности футболисток. Для подтверждения эффективности занятий футболом как средства укрепления здоровья было проведено сравнительное исследование уровней физической подготовленности.

В тестировании приняли участие две группы девушек 12–14 лет: первая группа – учащиеся отделения футбол, вторая группа – девушки, не занимающиеся спортом в специализированных секциях [3, 4].

Результаты сравнительного анализа представлены в таблице.

Сравнительные показатели физической подготовленности девушек 12–14 лет

Показатели (тесты)	**Футболистки (n = 15), $X \pm m$**	**Незанимающиеся (n = 15), $X \pm m$**	**Достоверность различий (p)**
Бег на 30 м, с	5,1 ± 0,2	5,8 ± 0,3	< 0,05
Прыжок в длину с места, см	185,4 ± 4,3	162,1 ± 5,2	< 0,01
Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2 ± 0,1	9,4 ± 0,2	< 0,05
Наклон вперед, см	14,2 ± 1,5	9,8 ± 2,1	< 0,05

Анализ данных таблицы указывает на статистически достоверное превосходство футболисток по всем параметрам. Наибольший разрыв наблюдается в показателях скоростно-силовых качеств и координации. Это объясняется тем, что технические приемы в футболе требуют постоянного проявления взрывной силы и способности к быстрой смене направления движения.

Таким образом, техническая подготовленность в футболе выступает не только как спортивный критерий, но и как регулятор физической нагрузки. Совершенствование двигательных навыков позволяет выполнять больший объем работы при меньших энергозатратах на побочные действия, что ведет к качественному улучшению показателей здоровья нации в долгосрочной перспективе. Системные занятия футболом формируют устойчивый фундамент физического состояния, обеспечивая эффективную адаптацию организма к современным социальным вызовам.

Установлено, что системные занятия футболом, и не только, в возрасте 12–14 лет выступают мощным фактором укрепления соматического здоровья. Учитывая, что данный период является сенситивным для формирования основных функциональных резервов организма, использование футбола как средства физического воспитания позволяет эффективно решать задачи по сохранению здоровья подрастающего поколения.

Выявлено, что эффективность оздоровительного воздействия напрямую детерминирована уровнем технической подготовленности занимающихся. Высокий уровень владения техническими приемами обеспечивает оптимальную моторную плотность тренировочного занятия и позволяет поддерживать интенсивность нагрузки в целевых пульсовых зонах (150–170 уд./мин.). Это способствует адекватной адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем, расширяя аэробный потенциал организма.

Результаты педагогического тестирования подтверждают статистически достоверное превосходство футболисток над сверстницами, не занимающимися спортом, по всем ключевым показателям: скоростным, скоростно-силовым и координационным. Наиболее выраженная динамика в тестах на «челночный бег» и «прыжок в длину с места» доказывает, что специфическая двигательная деятельность в футболе является фундаментом для развития ловкости и взрывной силы – качеств, определяющих общую физическую работоспособность и устойчивость организма к внешним вызовам.

Техническая подготовленность в футболе должна рассматриваться не только как узкоспециализированный спортивный критерий, но и как интегральный регулятор физического состояния. Совершенствование методики обучения технике игры

на учебно-тренировочном этапе является необходимым условием для формирования здоровой нации, обеспечивая вовлеченность молодежи в активную досуговую деятельность и создавая базу для долголетнего физического благополучия [2, 5].

Литература

1. Валынец, Н. М. Повышение уровня физической подготовленности детей средствами игры в футбол / Н. М. Валынец // Физическая культура и здоровье : материалы науч.-практ. конф. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2020. – С. 112–115.
2. Хомицевич, Д. И. Физическая подготовленность футболистов на этапе предварительной базовой подготовки / Д. И. Хомицевич // Rehabilitation. – 2021. – № 9. – С. 15–22.
3. Гришанова, Н. В. Уровень физической подготовленности девочек среднего и старшего школьного возраста / Н. В. Гришанова // Вестник Полесского государственного университета. Серия «Физиология. Медицина. Физическая культура». – 2018. – С. 66–69.
4. Коричко, Ю. В. Исследование взаимосвязи показателей физической подготовленности девушек 12–14 лет и содержательного компонента соревновательных упражнений / Ю. В. Коричко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 12. – С. 45–48.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2013. – 480 с.

УДК 321.01:323.2(476)

ГРАЖДАНСКОЕ ОБЩЕСТВО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ: ОТ ТЕОРИИ К СОВРЕМЕННОЙ СТРУКТУРЕ

В. Ю. Бердник, К. В. Климкова

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель В. В. Клейман

Обоснована необходимость четкого определения гражданского общества для перехода от анализа разрозненных фактов к построению целостной теории его взаимодействия с государством, а также предложена авторская трактовка гражданского общества как совокупности формальных и неформальных институтов, обеспечивающих условия для самореализации личности.

Ключевые слова: гражданское общество, партии, объединения, самореализация, государство, отношения.

CIVIL SOCIETY OF THE REPUBLIC OF BELARUS: FROM THEORY TO MODERN STRUCTURE

V. Y. Berdnick, K. V. Klimkova

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor V. V. Kleiman

The topic of increasing the efficiency of using material resources is on the agenda of most manufacturing and trading companies today. The purpose of this work is to find specific ways to reduce costs and optimize the resource base without losing the quality of the final product.

Keywords: civil society, parties, associations, self-realization, state, relations.

Главный шаг к пониманию гражданского общества – это выработка его четкого определения. Без этого мы имеем дело лишь с разрозненными фактами. Определив