4. Спорт, ЗОЖ и экология – есть ли связь? – URL: https://www.sports.ru/exotic/blogs/2814389.html?ysclid=mm63f4azjg55140310 (дата обращения: 15.01.2026).
5. Почему экология так важна для нового поколения? – URL: https://www.7ya.ru/article/Pochemu-jekologiya-tak-vazhna-dlya-novogo-pokoleniya/?ysclid=mm63n8szcz23398155 (дата обращения: 15.01.2026).

УДК 796:614.2(476)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

А. А. Белая

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

Научный руководитель К. П. Новикова

Рассмотрена роль физической культуры как ключевого элемента системы сохранения здоровья населения Республики Беларусь. Проанализированы современные тенденции и уровень вовлеченности различных возрастных групп в регулярные занятия физическими упражнениями, выявлены основные барьеры (инфраструктурные, информационные, мотивационные). Обоснована необходимость совершенствования инфраструктуры массового спорта, внедрения цифровых технологий и межведомственного взаимодействия как важнейших условий укрепления национального здоровья и формирования здоровьесберегающей культуры белорусского общества.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье нации, массовый спорт, двигательная активность, гиподинамия, Республика Беларусь, здоровьесбережение, инфраструктура.

PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR OF PRESERVING THE NATION'S HEALTH IN THE REPUBLIC OF BELARUS

A. A. Belaya

Sukhoi State Technical University of Gomel, the Republic of Belarus

Scientific supervisor K. P. Novikova

The article examines the role of physical culture as a key element of the health preservation system of the population of the Republic of Belarus. Current trends and the level of involvement of various age groups in regular physical exercises are analyzed; the main barriers (infrastructural, informational, motivational) are identified. The necessity of improving mass sports infrastructure, introducing digital technologies and interdepartmental interaction as the most important conditions for strengthening national health and forming a health-saving culture of Belarusian society is substantiated.

Keywords: physical culture, nation's health, mass sports, physical activity, physical inactivity, Republic of Belarus, health preservation, infrastructure.

Сохранение здоровья нации является одной из приоритетных задач социально-экономического развития Республики Беларусь, закрепленной в Национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития до 2035 г. В условиях техногенных, информационных и психоэмоциональных нагрузок XXI в., характеризующихся высоким уровнем стресса, малоподвижным характером труда и распространением цифровых форм досуга, особое значение приобретает формирование устойчивой мо-

тивации населения к ведению здорового образа жизни. Важнейшей составляющей такого образа жизни выступает физическая культура, понимаемая не только как система организованных занятий, но и как элемент повседневной культуры движения [1].

Современное состояние двигательной активности населения Беларуси. Многочисленные эпидемиологические исследования свидетельствуют о недостаточной двигательной активности значительной части как взрослого населения, так и детей и подростков. Согласно данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, лишь около 30 % школьников систематически занимаются физической культурой в объеме, достаточном для поддержания оптимального уровня физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы. Среди лиц трудоспособного возраста этот показатель не превышает 25–28 %, а среди лиц старше 60 лет опускается до 10–12 % [2].

Особую тревогу вызывает ситуация среди студенческой молодежи. Исследования, проведенные в ведущих университетах Беларуси (БГУ, БНТУ, ГГТУ им. П. О. Сухого), показывают, что после первого курса обучения до 40 % студентов сокращают объем самостоятельных занятий физической культурой, ссылаясь на академическую загруженность, отсутствие свободного времени и слабую мотивацию. Гиподинамия в студенческом возрасте становится одним из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, нарушений опорно-двига-тельного аппарата, а также психоэмоциональных расстройств (повышенная тревожность, снижение когнитивной активности) [3].

Социокультурные и оздоровительные функции физической культуры. Физическая культура выполняет не только сугубо оздоровительную (биологическую), но и важную социально-интегративную и культурно-воспитательную функцию. Совместные занятия спортом, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях (легкоатлетические кроссы, лыжные гонки, дворовые турниры, «Зарядка со звездой» и др.) способствуют формированию коммуникативных навыков, снижению уровня социальной изоляции, воспитанию дисциплины, целеустремленности и чувства коллективной ответственности.

Особенно это актуально для детско-юношеской и молодежной среды, где в возрасте 7–25 лет закладываются базовые поведенческие модели, включая отношение к собственному здоровью, на всю последующую жизнь. Формирование «привычки к движению» в школьные и студенческие годы с высокой вероятностью детерминирует высокий уровень физической активности во взрослом и пожилом возрасте, что, в свою очередь, снижает бремя хронических неинфекционных заболеваний для системы здравоохранения [4].

Государственная политика в области массовой физической культуры. В Республике Беларусь реализуется ряд государственных и ведомственных программ, направленных на развитие массовой физической культуры и спорта. Ключевыми документами являются Государственная программа «Здоровье народа» на 2021–2025 гг., а также подпрограмма «Физическая культура и спорт» в рамках государственной программы «Образование и молодежная политика». За последние пять лет в республике построено и реконструировано более 50 физкультурно-оздоровительных комплексов, открыто свыше 200 многофункциональных спортивных площадок по месту жительства. Регулярно проводятся соревнования среди трудовых коллективов, Дни здоровья, республиканские акции «Беларусь – здоровая страна» [5].

Вместе с тем сохраняется ряд системных проблем. Во-первых, это неравномерность доступа к качественной спортивной инфраструктуре: в сельской местности

и малых городах (менее 20 тыс. жителей) оснащенность спортивными объектами в 34 раза ниже, чем в областных центрах. Во-вторых, низкая информированность населения о возможностях бесплатных или малозатратных занятий физической культурой. В-третьих, недостаточная подготовка кадров (инструкторов, методистов) для работы с малоподвижными группами населения, людьми с хроническими заболеваниями и лицами старшего возраста.

Перспективные направления развития. Важным направлением модернизации системы физического воспитания является внедрение современных фитнес-технологий и цифровых инструментов в практику школьного, вузовского и корпоративного физического воспитания. Использование мобильных приложений для контроля индивидуальной двигательной активности (шагомеры, трекеры активности, дневники питания), проведение онлайн-тренировок и марафонов, организация рекреационных зон для коротких физкультурных пауз в образовательных учреждениях и на промышленных предприятиях способны существенно повысить вовлеченность населения в регулярные занятия без значительных временных и финансовых затрат.

Зарубежный опыт (Финляндия, Китай, Россия) демонстрирует эффективность программ «Активный гражданин», «Спорт для всех», а также систем материального и нематериального стимулирования (бонусы, налоговые вычеты, дополнительные дни отпуска) для сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой. Отдельные элементы таких программ уже апробируются в крупных белорусских компаниях (ОАО «МАЗ», ОАО «Белшина», ПО «Беларуськалий») и показывают положительную динамику: снижение заболеваемости, повышение производительности труда и удовлетворенности работой [6].

Физическая культура выступает системообразующим фактором сохранения и укрепления здоровья нации в современной Беларуси. Для повышения ее эффективности необходима реализация комплекса взаимосвязанных мер: дальнейшее развитие доступной спортивной инфраструктуры в сельской местности и малых городах; внедрение современных цифровых и организационных форм работы (мобильные приложения, онлайн-марафоны, корпоративные программы); усиление межведомственного взаимодействия в сфере здравоохранения, образования, спорта и средств массовой информации; систематическая пропаганда физической активности как социально одобряемой и престижной нормы поведения. Только комплексный, междисциплинарный подход позволит сформировать устойчивую здоровьесберегающую культуру белорусского общества и обеспечить долгосрочные демографические и социально-экономические выгоды.

Литература

1. Лукьянова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в системе образования Республики Беларусь / Е. А. Лукьянова, И. Н. Калинина // Вестник БГУ. – 2023. – № 2. – С. 45–52.
2. О состоянии физического здоровья детей и подростков : аналит. докл. / М-во здравоохранения Респ. Беларусь ; под ред. В. С. Казакова. – Минск : БелНИЦ, 2024. – 112 с.
3. Гужель, Ю. А. Социокультурные аспекты развития массового спорта в Беларуси / Ю. А. Гужель // Социология. – 2022. – № 4. – С. 67–73.
4. Тимошенко, А. Л. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов / А. Л. Тимошенко, Д. С. Морозов // Физическая культура и спорт. – 2025. – № 1. – С. 33–38.
5. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2035 года. – Минск : НИЭИ, 2021. – 208 с.
6. Ковалев, А. С. Корпоративные программы здоровья на промышленных предприятиях Беларуси / А. С. Ковалев // Экономика и управление. – 2024. – № 3. – С. 55–61.