



УДК 796

МРНТИ 77.01.39

DOI 10.37238/1680-0761.2023.89(1).9

Поляничко М.В.**Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г.Санкт-Петербург, Россия**

E-mail: marianiks777@gmail.com

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

***Аннотация.** По данным официальной статистики за время обучения в школе с первого по восьмой класс число здоровых детей снижается в три - четыре раза, а к концу обучения около восьмидесяти процентов выпускников имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это объясняется не только социально-экономическими проблемами, а, скорее, безграмотностью молодежи в вопросах программы «Здорового образа жизни», отсутствием правильной мотивации, направленной на гармоничное развитие личности и, как следствие, неправильной организацией досуга. Современный мир, с его бесконечной гонкой стремительно развивающихся технологий, информационной лавиной СМИ, всегда доступным виртуальным пространством мировой сети Интернет и всё возрастающими запросами общества требует от человека огромных резервов времени, энергии и сил - как физических, так и психо - эмоциональных, непрерывного интеллектуального развития, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и готовности соответствовать всем этим высоким требованиям. Так какую роль занимает спорт в жизни современного общества, а особенно - среди молодежи? Что для них спорт - абстрактное понятие, несовместимое с действительностью из-за нехватки сил, времени и денег, форма проведения свободного времени и общения или жизненная необходимость?*

Исследование отвечает на вопросы почему в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

***Ключевые слова:** спорт высших достижений, спорт для всех, мотивация, проблемы современного общества, саморазвитие, Олимпийское движение, здоровье, физическое и духовное развитие личности.*

Введение

«Кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет» - так любят отшучиваться современные молодые люди, слыша призывы регулярно заниматься физической культурой и спортом и отказаться от вредных привычек. Массовые спартакиады, соревнования, марафоны и другие всеобщие спортивные мероприятия, которые всю жизнь сопровождали в школе, институте и даже на работе наших родителей и считались престижными, ушли в прошлое. [2] Самыми рейтинговыми передачами телевидения стали - если не откровенно поощряющие, то - открыто пропагандирующие насилие и беспорядочные половые связи, «отдых» в прокуренных клубах, однополую любовь, употребление алкоголя и дорогих наркотиков как показатель избранности к привилегированной группе и полноценной, насыщенной жизни. Все эти популярные и транслируемые на всю страну продукты медиа несут сугубо развлекательный характер и устаревают, не успев появиться, формируя у потребителя жажду получать новые и всё более изощренные формы искаженной действительности, но по содержанию - все одинаковы и не несут никакой здоровой идеи, общих идеалов, впитывая которые, зритель захотел бы не только получать очередную порцию «хлеба и зрелищ» - с каждым новым часом, проведенным у экрана, чувствуя себя еще более уставшим, чем перед просмотром, - а получил бы мотивацию и вдохновляющий



пример на что-то созидательное. Заняться собой - развивая свою личность духовно и физически, и - как следствие - улучшая своим примером и поведением действительность вокруг себя. Эффект кругов по воде. [3] Мы все в ответе не только за свою жизнь, но и за окружающих, кого - либо соблазняем и провоцируем на худшее, либо - вдохновляем своими идеалами, стремлениями, верой в хорошее, а главное - конкретными действиями. Ведь отсутствие внешней цензуры - а в современном обществе часто употребляют выражение «свобода личности», забывая добавлять к нему ключевое понятие «личная ответственность» - приводит к отсутствию цензуры внутренней. Буквально несколько десятков лет назад, детей - будущее нации - воспитывали с четкой установкой «что такое хорошо, что такое плохо». И пусть в наши дни строки этого детского стихотворения [4] кажутся наивными и несовместимыми с сумасшедшим ритмом современного мира, где главенствуют торгово - рыночные отношения и сумасшедший ритм жизни с лозунгом: «Успех? Это значит Успеть», они давали столь необходимую, отсутствующую сегодня у многих закладку характера и жизненную установку, определяющую всю дальнейшую судьбу человека: существуют вещи дороже денег.

Целью и задачей исследования было выявить, как такая ситуация сказывается на молодежи, которая всегда находится в поиске жизненных ориентиров и примера для подражания. На студентах разных вузов, которые, в силу загруженности учебной и других обязательств не могли регулярно заниматься физической культурой и спортом, и студентах «Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», большинство из которых - профессиональные спортсмены (мастера спорта, тренера, чемпионы мира, Европы, Олимпийские чемпионы, члены национальной сборной и т.д.), не представляющие своей жизни без регулярных физических нагрузок и спорта. Последние, вопреки ложному стереотипу об узости интересов спортсменов, ввиду их нацеленности на спортивные достижения, демонстрируют высокий уровень эрудиции и знаний, так как регулярные занятия спортом приучают к железной самодисциплине, силе воли, стойкости и упорной, длительной работе на результат. Все эти качества, формирующиеся у молодых людей благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, служат для становления сильной, разносторонней, волевой личности, которая с малых лет знакома с чувством личной ответственности. За себя, людей, которые на тебя полагаются и ждут результатов, семью, а, в конечном итоге, и страну.

Понятие «система ценностей» считается формирующим, когда мы говорим о личности. Правда в том, что эта система есть у всех - пусть даже не всегда четко сформулированная, неосознанная, но она всегда проявляется в поступках, в отношении человека к жизни и к окружающим. Всемирно известный писатель и успешный сценарист Стивен Кинг смог уложить всю суть разного видения мира и отражения его человеком в одно предложение своей книги «Сердца в Атлантиде»: «Два человека смотрели сквозь прутья тюремной решетки: один видел грязь, а другой - звезды.» Противопоставление двух систем ценностей - ложной и правильной. Человек - это не внешние обстоятельства, а сила духа и его внутреннее к ним отношение. Но произошла так называемая «бархатная революция» подмены понятий в сознании. Отчаявшиеся врачи - гинекологи, обеспокоенные ростом числа аборт в стране, особенно среди подростков, и, как следствие, снижением репродуктивного здоровья женщин, в качестве превентивной меры ввели в оборот понятие «безопасный секс». «Безопасный» - нейтральный, успокаивающий термин, за которым стоит слово «безответственный», формирующий из несовершеннолетнего гражданина идеального потребителя - никаких обязательств и обязанностей, только гонка за личным удовольствием. А результаты разрушительных последствий этого девиантного поведения, выливающегося в конкретные поступки, все мы можем видеть в неумолимых ежегодных цифрах статистических исследований. Рост аборт, разводов, как следствие – всё больше детей,



растущих в неполноценных семьях, рост материнской и детской смертности, снижение здоровья нации в целом.

В популярных социальных сетях, заменяющих сегодня многим живое общение, которые уже стали неотъемлемой частью и нормой времяпровождения, всё же пробиваются и диаметрально противоположные призывы к отказу от пагубных для здоровья привычек, разрушающих личность человека физически и духовно, например: «Если вы считаете, что должны попробовать в жизни всё, то тогда попробуйте быть верными, честными, трудолюбивыми и любящими». Но несмотря на попытки популяризации спорта и то внимание, которое уделяется ему как средству воспитания гармонично развитой и здоровой личности, можно увидеть обратный процесс. Даже после внедрения физической культуры в обязательную образовательную программу университетов и школ, большинство молодых людей достаточно редко занимается спортом. При анализе факторов, влияющих на занятия физической культурой и выяснении причин, препятствующих этому, называют как отсутствие желания, так и недостаток свободного времени и денежных средств. Многие оправдывают первое полной невозможностью совместить активный образ жизни с работой и учебой. Ссылаются и на коммерческий характер спортивных учреждений: «Как можно заниматься спортом, когда на него элементарно не хватает ни денег, ни времени, ни сил?!». Хотя более правдоподобной причиной является большое разнообразие и доступность заведений развлекательного характера: кафе, клубов, кинотеатров и тому подобных. Студенты их посещают, чтобы отдохнуть, однако, эффект получается обратный: после посещения таких учреждений организм истощается. Излишний шум негативно сказывается на слухе и служит причиной быстрой утомляемости. А человек, который даже немного гордится тем, что не курит, но при этом постоянно находится в компании курильщиков или в прокуренных помещениях, на самом деле лукавит, или того хуже - занимается самообманом, ведь так называемое «пассивное курение», когда табачный дым всё равно попадает в легкие, имеет такой же пагубный, разрушительный эффект на организм. Вот и получается парадокс: почему же, зная о вреде организму и негативных последствиях, являющихся результатом такого времяпровождения, молодые люди всё равно осознанно выбирают ущерб своему здоровью вместо перспективного будущего? Одной из причин является общение с друзьями и новые знакомства. Еще в древние века Аристотель назвал человека «социальным животным», которому для внутреннего равновесия необходимо общение. Раньше спорт для молодежи мог служить как стимулом продвижения внутри определенной социальной группы, так и средством отдыха от умственных нагрузок, развлечением, возможностью «показать себя», сейчас же эти средства оздоровления и развития личности заменены на способствующие деградации и разрушению привычки, которые выдаются и преподносятся как нормы современной действительности, не просто дань моде, но неизбежность - никому не хочется считаться «белой вороной», а дурной пример, как известно, заразителен. [5]

И тут нужно уметь анализировать и делать правильный выбор: с одной стороны, современная мода диктует спортивный стиль на здоровое тело, стройную фигуру, энергичность, а это требует времени и сил. С другой - мы видим стремительное развитие интернет коммуникации: средства связи больше не считаются роскошью, скорее, данностью и необходимостью, неотъемлемой частью современного мира, поэтому различные социальные сети и виртуальные сайты клубов по интересам не просто заменяют людям живое общение, но и способствуют развитию сидячего образа жизни, который отрицательно влияет на любой организм, тем более молодой.

В результате никто не будет отрицать, что систематические занятия физкультурой и спортом положительно сказываются на повышение работоспособности - как физической, так и умственной, что они являются превентивной мерой от многих заболеваний [6], но не у многих хватает сил и желания перейти от слов к делу, не просто захотеть изменить свою жизнь в лучшую сторону, но систематично работать на результат. Выбрать не то, что легче,



привычнее и проще, а предпринять реальные шаги для того, чтобы в повседневной жизни всегда находилось место для рациональной организации своего бюджета и времени, внутренней дисциплины, собранности, быстроты оценки ситуации, способности спокойно пережить неудачу - и даже поражение, умения достигать поставленных целей. Как здесь не вспомнить пророческие строки стихотворения-заповеди великого английского писателя Редьярда Киплинга «Если», вошедшие в золотой фонд мировой художественной литературы и цитируемые не реже сонетов Шекспира:

О, если ты спокоен, не растерян, когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен, когда в тебя не верит лучший друг, (...)
И если будешь мерить расстоянье секундами, пускаясь в дальний бег,
Земля - твоё, мой мальчик, достоянье! И более того, ты - Человек! [7].

Неслучайно его так любят цитировать чемпионы, уже вписавшие своё имя в историю спорта. Ведь всё это качества, знакомые организованным, целеустремленным людям, ценящим своё здоровье, время и силы, а потому выбирающих спорт. Самые сильные люди, как правило, те, кого неудачи и поражения не сломали, а закалили. Заставили еще упорнее верить в свои мечты и преследовать поставленные задачи. Можно сослаться на плохую генетику, неправильный обмен веществ и слабое здоровье, а можно сделать усилие и начать работать над собой, не «завтра» или «со следующего понедельника», а задаться целью, верить в себя, и делать, делать, делать. Тогда успех гарантирован. Источником мотивации могут служить истории других людей, добившихся чего-то, вопреки всему. Например, прошедшие в городе Сочи Зимние Олимпийские игры (Winter Olympics 2014) показали, с каким интересом и участием мировая общественность следила за выступлениями любимых спортсменов, вновь возрос интерес к занятиям физической культурой и спортом. Катки, фитнес-клубы, стадионы и спортивные площадки снова стали входить в моду, становясь местом встречи, замещая прокуренные кафе, ночные клубы или просто «домашний досуг» у телевизора.

Результаты исследования

В стенах старейшего вуза по физической культуре – «Национальном государственном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта» непрерывно ведется научно - исследовательская работа. Только 10 декабря 2021 года прошел X Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье», посвященный 125 - летию со дня основания вуза. Каждую весну в нем проходит Открытая межвузовская конференция молодых ученых с международным участием «Человек в мире спорта», где заслушиваются и обсуждаются доклады на тему роли физической культуры и спорта в современном мире и их влиянии на общество. Действующий Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и принятая «Национальная доктрина образования» рассматривают занятия физической культурой и спортом как одно из средств эффективного решения социально-экономических задач общества, профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержки высокой умственной и физической работоспособности молодежи, воспитания патриотизма, подготовки молодежи к защите Родины.

Заключение

Физическая культура и спорт - хотим мы того или нет - формирует жизнь каждого человека, своим наличием или отсутствием. Поэтому в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суицидам, депрессиям, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Поляничко М.В. Анализ законодательной базы дополнительного урока физической культуры / материалы межвузовской научно-практической конференции, посвященной 170-летию со дня рождения П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 50-51.



[2] Савина Л. Н. К вопросу о состоянии здоровья современных российских школьников / Л. Н. Савина // Известия Пензенского ГПУ им. В.Г. Белинского. – 2009. – № 14 (18). – С. 68-72.

[3] Яковлюк А.Н. Роль спорта в жизни современной молодежи / А.Н. Яковлюк, М.В. Поляничко, Е.С. Дмитриева // Научно – теоретический журнал «Теория и методика физической культуры». 2017 – № 1 (47). – С. 29.

[4] Маяковский Владимир: “Что такое хорошо и что такое плохо?” Серия · Школьная программа по чтению, Феникс 2019, С.5.

[5] Никонова А. В. Заинтересованность молодежи в спорте / А. В. Никонова, Л.Ш. Шаймарданова // Научный журнал «Novainfo». – 2016. – № 55-3.

[6] Талибов А.Х. Показатели неадаптивного ремоделирования миокарда левого желудочка у спортсменов различных видов спорта / А.Х. Талибов, М.В. Поляничко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 209.

[7] Редьярд Джозеф Киплинг, поэма «Если». «Награды и феи» 1910. – 34 с.

REFERENCES

[1] Polyanichko, M.V. (2007) Analiz zakonodatel'noj bazy dopolnitel'nogo uroka fizicheskoy kul'tury [Analysis of the legislative base of the additional lesson of physical culture] / materialy mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 170-letiyu so dnya rozhdeniya P. F. Lesgafta - materials of the interuniversity scientific and practical conference dedicated to the 170th anniversary of the birth of P. F. Lesgaft. St. Petersburg. [in Russian].

[2] Savina, L. N. (2009) K voprosu o sostoyanii zdorov'ya sovremennyh rossijskih shkol'nikov [On the question of the state of health of modern Russian schoolchildren]. Izvestiya Penzenskogo GPU im. V.G. Belinskogo - News of Penza GPU named after V.G. Belinsky, № 14 (18), 68-72.

[3] Yakovlyuk, A.N., Polyanichko M.V., Dmitrieva E.S. (2017) Rol' sporta v zhizni sovremennoj molodezhi [The role of sport in the life of modern youth]. Nauchno – teoreticheskij zhurnal «Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury» - Scientific and theoretical journal "Theory and methodology of physical culture", № 1 (47), 29.

[4] Mayakovskij, Vladimir: “CHto takoe horosho i chto takoe ploho?” Seriya · SHkol'naya programma po chteniyu, Feniks 2019, 5.

[5] Nikonova, A. V., SHajmardanova L.SH. (2016) Zainteresovannost' molodezhi v sporte [Interest of youth in sports]. Nauchnyj zhurnal «Novainfo» - Scientific journal "Novainfo", № 55-3.

[6] Talibov, A.H. (2017) Pokazateli neadaptivnogo remodelirovaniya miokarda levogo zheludochka u sportmenov razlichnyh vidov sporta [Indicators of maladaptive remodeling of the left ventricular myocardium in athletes of various sports]. Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta - // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University, № 3 (145), 209.

[7] Red'yard Dzhozef Kipling, poema «Esli». «Nagrady i fei» 1910, 34.

Поляничко М.В.

СПОРТТЫҢ ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДЫҢ ЖЕКЕ БАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА ӘСЕРІ

Аңдатпа. Ресми статистикаға сәйкес, мектепте бірінші сыныптан сегізінші сыныпқа дейін сау балалардың саны үш - төрт есе азаяды, ал оқудың соңында түлектердің сексен пайызға жуығы денсаулығында қандай да бір ауытқуларға ие. бұл тек әлеуметтік-экономикалық проблемалармен ғана емес, жастардың "салауатты өмір салты" бағдарламасындағы сауатсыздығымен, жеке тұлғаның үйлесімді дамуына бағытталған дұрыс мотивацияның болмауымен және соның салдарынан бос уақытты дұрыс ұйымдастырмауымен түсіндіріледі. Қазіргі әлем, қарқынды дамып келе жатқан технологиялардың шексіз жарысымен, бұқаралық ақпарат құралдарының қар көшкінімен, галамтор желісінің әрдайым қол жетімді виртуалды кеңістігімен және қоғамның өсіп келе жатқан сұраныстарымен адамнан үлкен уақыт, күш пен күш - жігерді талап етеді-физикалық



және психо-эмоционалды, үздіксіз интеллектуалды даму, стресске төзімділік, эмоционалды тұрақтылық және осының бәріне сәйкес келуге дайын болу жоғары талаптар. Сонымен, спорт қазіргі қоғам өмірінде, әсіресе жастар арасында қандай рөл атқарады? Олар үшін спорт дегеніміз-күш, уақыт пен ақшаның жетіспеушілігінен шындыққа сәйкес келмейтін абстрактілі ұғым, бос уақыт пен қарым-қатынасты өткізу формасы немесе өмірлік қажеттілік пе?

Зерттеу сұрақтарға жауап береді неліктен дене шынықтыру мен спортты өмірінің бір бөлігі ретінде таңдайтын қоғамда суицидке, депрессияға, әйелдердің репродуктивті денсаулығының төмендеуіне, деградацияға және жойылуға орын болмайды.

Кілт сөздер: жоғары жетістіктер спорты, Барлығына арналған спорт, мотивация, қазіргі қоғамның мәселелері, өзін-өзі дамыту, олимпиадалық қозғалыс, денсаулық, жеке тұлғаның физикалық және рухани дамуы.

Polyanichko Mariya

INFLUENCE OF SPORT ON THE FORMATION OF THE MODERN YOUTH

Annotation. According to official statistics, during the first to eighth grade of school, the number of healthy children decreases by 3-4 times, and by the end of the school educational program, about 80% of graduates have some deviations in their health status. The number of smokers, alcohol users and drug-addicts is constantly increasing. This is due not only to social and economic problems, but rather to the illiteracy of youth in the issues of the "Healthy Lifestyle" program, the lack of proper motivation aimed at harmonious development of the individual and, as a result, by improper organization of leisure. The modern world, with its endless race of rapidly developing technologies, the information avalanche of the media, vast virtual Internet space and the ever increasing demands of society, requires enormous reserves of time, energy and strength from every individual. Strength both physical and psycho-emotional, incessant intellectual development, stress resistance, emotional stability and readiness to meet all these high requirements. So what role does sport play in the life of modern society, and especially among young people? What is sport for them - an abstract concept, incompatible with reality due to lack of energy, time and money, a form of spending free time and communication or a vital necessity?

The study answers questions why in a society that chooses physical education and sports to be a part of their life, will be no room for suicides, depression, women's reproductive health decrease and extinction.

Keywords: Sport of higher achievements, sport for all, motivation, problems of modern society, self-development, Olympic movement, health, physical and spiritual development, health problems, healthy life style, illness, stress resistance.