

Пошва Егор Вадимович

студент

Научный руководитель

Золотов Владимир Николаевич

канд. пед. наук, доцент

Казанский кооперативный институт (филиал)

АНО ОВО ЦРФ «Российский университет кооперации»

г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА НА ПСИХИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ И ПОДРОСТКОВ С АСОЦИАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Аннотация: статья посвящена рассмотрению темы влияния спорта на психику подростков, в частности на психическую устойчивость. Утверждается, что в процессе развития и становления личности подростка наряду с интенсивным перестроением организма происходят изменения в психической и эмоциональной сфере, что чаще всего выражается в неадекватном поведении на происходящие события, возникновении конфликтов с родителями и учителями.

Ключевые слова: физическая культура, развитие личности, изменение ориентиров, воспитание подростков.

Сегодня, в дополнение к положительным изменениям, социальные проблемы, которые непосредственно влияют на формирование личности молодых людей, они стали острыми. Растет число молодых людей, которые становятся сторонниками антиобщественного поведения. Уровень преступности среди молодежи растет с каждым днем, что и определяет будущую криминальную ситуацию в России. Вопросы профилактики асоциального и девиантного поведения средства физической культуры и спорта посвящены многолетним исследованиям ученых, доцентов оздоровительной индустрии физической культуры.

Стремительно растет число подростков, которые плохо учатся в школе, употребляют алкоголь и наркотики, совершают уголовные преступления. Большое количество подростков втягивается в криминальный бизнес, торговлю наркотиками и многое другое. И все это заставляет задуматься, ведь то, чем занимается подросток в свободное время, как он организует свой досуг, зависит от дальнейшего формирования его личностных качеств, потребностей, ценностных ориентаций, мировоззренческих установок и в целом определяет его положение в обществе. В сложившейся ситуации наиболее актуальными и социально значимыми задачами семейного, школьного и общественного образования являются сдерживание роста девиаций и антиобщественного поведения. Аморальное поведение – это поведение, которое уклоняется от моральных норм и непосредственно угрожает благополучию межличностных отношений. Это может проявляться в агрессивном поведении, сексуальных отклонениях, участии в азартных играх на деньги, бродяжничестве и зависимости. Границы антисоциального поведения особенно изменчивы, поскольку на него больше влияют культура и время, чем на другие поведенческие отклонения. Молодые люди не знают, куда и как направить свою энергию, как реализовать себя.

Одним из путей преодоления этой проблемы является обеспечение доступности занятий спортом для молодежи. Это способ предотвратить антиобщественное поведение. Российские и зарубежные ученые пришли к выводу, что физическая культура и спорт способны решать проблемы повышения уровня психического и физического здоровья человека, воспитания и образования молодежи и формирования здорового морально-психологического климата в обществе. На международном уровне признано, что физическое воспитание и спорт считаются не только средством укрепления здоровья, но и средством профилактики различных заболеваний, антиобщественного поведения и даже основой здорового образа жизни.

Для повышения заинтересованности в спорте у молодежи необходимо в первую очередь сделать спорт более доступным. Часто бывает, что, найдя себе новое увлечение, мы хотим погрузиться в него с головой, однако, если на пути

возникают какие-либо препятствия, интерес постепенно затухает. Поэтому важно оставлять двери постоянно открытыми. Например, в 2020 году стартовал проект «Надежда России: лучшая спортивная школа». Он призван мотивировать юных спортсменов, повышать структуру спортивных секций и организаций. Также, согласно социальному опросу, проведенному ИОМ «Анкетолог», в последние годы наблюдается развитие российского спортивного движения, но проходит этот процесс слишком медленно. Более оптимистично в данном вопросе настроены 23% опрошенных, считающих, что спортивное движение развивается активно и охватывает все больше и больше людей. Что касается непосредственного участия в этом движении, то только 5% респондентов целенаправленно занимаются спортом. В остальном 28% респондентов посещают клубы и клубы, чтобы поддерживать свое тело в форме, продемонстрировать свои мышцы перед другими или подготовиться к летнему сезону, а еще 36% ограничиваются растяжкой мышц во время утренней зарядки. Согласно результатам опроса, россияне чаще всего выбирают следующие виды спорта: плавание как наиболее доступное занятие (отметили 19% респондентов), легкая атлетика или, проще говоря, бег (16%), фитнес (14%), а также лыжи (13%) и футбол (12%).

Спортивные тренеры, совместно с руководителями различных направлений в спорте рекомендуют следующие мероприятия по проведению спортивного досуга:

1. Пробежка на природе- один из самых распространенных видов спортивного досуга. Спортсмены и просто увлеченные люди готовы заниматься ей постоянно. Особенно весной, когда в лесах и парках появляются целые толпы бегунов. Наиболее благоприятными местами для пробежки являются парки и городские набережные, где можно насладиться приятными пейзажами, хорошей погодой и отвлечься от рабочей суеты.

2. Катание на коньках. Это занятие по популярности не уступает бегу. С наступлением зимы на улицах города можно встретить не только детей и взрослых, но даже семейные пары на с фигурными коньками.

3. Велоспорт. Хотя и недавно этот вид спорта получил популярность в России, но уже успел охватить большую аудиторию. С середины весны и по конец осени люди дорастают свои велосипеды и путешествуют на разные дистанции: начиная от района и заканчивая целой планетой.

4. Легкая атлетика. Она бесспорно полезна для физического здоровья. Благодаря регулярным занятиям, укрепляется мышечная и костная системы, развиваются: сила, ловкость, скорость, повышается общая выносливость к спортивным нагрузкам; улучшается иммунитет.

5. Плавание. Один из самых полезных и безопасных видов спорта. Занятия в бассейне нормализуют давление, сжигают калории, улучшают кровообращение, выпрямляют осанку, укрепляют мышцы спины и улучшают настроение.

Подводя итог, добавлю, что спорт – это отличный инструмент предотвращения девиантного поведения современной молодежи. Он дает любому человеку возможность реализовать себя, вложить свои силы во что-то стоящее. Спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов. Таким образом, мы можем увидеть, что исследования, проведенные учеными в разные периоды десятилетия, говорят о следующем: спорт всё больше и больше популярен среди молодежи. И именно он является одним из ключевых факторов, который способен отвлечь любого человека от гормональных сбоев, попытки совершить что-нибудь асоциальное. Занимаясь спортом, человек мысленно переходит в другой мир, в котором он старается достичь чего-то сам. И в завершение добавлю, что любая двигательная активность снижает чрезмерное эмоциональное напряжение человека.

Список литературы

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.

2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://kingmed.info/knigi/Sotsialnaa_meditcina_OOZ/book_2857/Obshchestvennoe_zdorove_i_zdravoohranenie-Lisitsin_YuP-2002-djvu

3. Макеева В.С. Спорт и туризм в регламентации здорового образа жизни студентов / В.С. Макеева, К.Е. Токарева // Автономия личности. – 2011. – №2 (4). – С. 131–135.