

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЁЖИ
И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
Socio-psychological problems of youth and ways to solve them through physical culture

А. Э. Кочнев, студент

И. М. О. Джолиев, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В статье рассматриваются основные социально-психологические проблемы современной молодежи и предлагаются пути их решения с помощью физической культуры. Приводится обоснование важности физической активности и спорта для организма человека и эмоционально-психического состояния личности. Актуальность рассматриваемой теме придает то, что молодежь является основой будущего общества, и решение их социально-психологических проблем имеет непосредственное влияние на развитие страны в целом. Социальные проблемы молодежи, такие как уровень безработицы, наркомания, агрессивное поведение, депрессия и другие формы психического расстройства, могут значительно ограничивать развитие и процветание молодого поколения, а значит и общества в будущем, поэтому поиск путей преодоления этих проблем является крайне важным.

Ключевые слова: социальные проблемы, спорт, физическая культура, проблемы, методы и средства по решению психологических проблем у молодежи.

Summary

The article examines the main socio-psychological problems of modern youth and suggests ways to solve them with the help of physical education. The importance of physical activity and sports for the human body and its emotional and mental state is given. The relevance of the topic under consideration is given by the fact that young people are the basis of the future society, and the solution to their socio-psychological problems has a direct impact on the development of the country as a whole. Social problems of youth, such as unemployment, drug addiction, aggressive behavior, depression and other forms of mental illness, can significantly limit the development and prosperity of the younger generation, and therefore society in the future, so finding ways to overcome these problems is extremely important.

Keywords: social problems, sports, physical education, problems, methods and means for solving psychological problems among young people.

Цель исследования. Выяснить влияние физической культуры на психологическое состояние студентов и общественную жизнь в целом.

Методы исследования. Главным методикой исследования является анализ предыдущих исследований и научных публикаций на данную тему.

Результаты исследования. Сегодня в результате резких изменений в общественной жизни, потрясений в экономической и политической сферах, обострившейся природно-климатической обстановке человек всё чаще сталкивается с влиянием на него стрессовых факторов. Постоянное воздействие стресса негативно влияет на состояние человека, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям, вызывает изменения в вегетатив-

ной нервной системе, в гормональных железах и в обмене веществ. Особо уязвимую позицию занимает категория молодежи, так как данная группа до конца не сформировалась в психическом, физическом и эмоциональном плане.

Современная молодежь сталкивается с различными социально-психологическими проблемами, которые вызваны как глобальными причинами, так и более мелкими, например, переживаниями по поводу трудоустройства и материального положения, конфликтами с близкими, снижением самооценки, социальной изоляцией и многими другими проблемами бытового уровня. Помимо этого, одним из факторов, способствующих возникновению таких проблем, является снижение уровня физической активности [1]. Сидячий образ жизни; увеличение доли умственного труда по сравнению с физическим; зависимость от гаджетов как в работе, так и в отдыхе; общее уменьшение подвижности из-за использования различных благ цивилизации выливаются в следующие последствия: постоянное переутомление, вялость, отсутствие энергии и сил. Постоянное сильное умственное напряжение для человека более опасно, чем физическое, поскольку оно оказывает чрезмерное воздействие на психику и в большинстве случаев является причиной эмоциональных перегрузок и выгораний [2].

Физическая культура и спорт могут сыграть важную роль в решении этих проблем. Основная функция физической активности — это укрепление состояния организма человека и его гармоническое физическое развитие, однако регулярные занятия физической активностью способствуют не только улучшению физического состояния, но и позволяют развить эмоциональную и психологическую стабильность. Занятия спортом способствуют выработке навыков самоконтроля, повышают уверенность в себе, развивают сознательность, умение работать в команде и преодолевать трудности.

Стоит рассмотреть основной перечень социально-психологических проблем современного человека, преодоление и уменьшение последствий которых возможно посредством применения способов и методов физической культуры. В понятие так называемых «болезней цивилизации» включаются:

- Болезни истощения – это проблемы вызванные физическим и нервно-психическим переутомлением человека. «Профилактика» данной группы проблем может заключаться в увеличении физических возможностей человека, укреплении общего состояния организма и эмоционально-психического состояния с помощью занятий спортом.

- Болезни загрязнения среды – это загрязнения окружающего мира вследствие технической деятельности человека. Уменьшению загрязнений может помочь, к примеру, популяризация пеших прогулок вместо езды на автомобильном транспорте или же снижение энергопотребления за счет более активных видов досуга.

- Болезни потребления – сюда относятся нарушение режима и структуры питания, употребление веществ, вызывающих химическую зависимость, злоупотребление лекарственными средствами [3]. Преодоление этих проблем также возможно благодаря физической культуре, о чем речь пойдет далее.

Физическая активность и спортивная деятельность также должна способствовать увеличению уровня нравственности, духовному развитию личности, выработке общественно полезных качеств, путём популяризации здорового образа жизни и вовлечения людей в интересные для них виды спорта. Одной из задач физической культуры может быть также устранение в среде молодежи асоциального поведения (алкоголизма, наркомании, токсикомании). В этом ключе спорт: во-первых, позволяет вести здоровый образ жизни, развивает дисциплину, укрепляет организм, в том числе его психическое состояние; во-вторых, создает базу

для нормального общения и социализации, позволяет людям объединиться в спортивных клубах и секциях; в-третьих, сам по себе является альтернативой контркультурному поведению, дает возможность получать удовлетворение от своих побед и гордиться своими достижениями [4].

Вовлечение людей в спортивную деятельность для избавления от вредных привычек должно проходить три последовательные стадии:

- Формирование у молодежи интереса к физической активности; корректировка негативных качеств личности; воспитание положительных качеств; общее укрепление организма.
- Комплексная коррекция психических и физиологических состояний; активное развитие интереса в конкретных видах спортивной деятельности; работа со специалистом, который помогает в направлении молодого человека, составляет план занятий.
- Освоение молодыми людьми методов, приемов физической подготовки и выполнение тренировочных программ в выбранных спортивных дисциплинах; развитие и совершенствование навыков самообразования, контроля над основными видами деятельности.

Вовлечение подростков и студентов в занятия спортом в различных секциях в выбранном ими виде спорта при умелом педагогическом руководстве является наиболее эффективным средством борьбы с различными негативными привычками в том числе с алкоголизмом и наркоманией [5].

Занятия спортом помогают также на биологическом уровне. Так физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, что повышает настроение и вызывает ощущение счастья. После тренировок человек становимся более позитивно настроенным и свободным от негативных эмоций. Гормон вызывающий чувство счастья – Бета-эндорфин значительно увеличивается после бега: через 10 минут он повышается на 42%, а через 20 минут уже на 110%. В результате этого человек ощущает прилив энергии и позитива, что способствует выходу из депрессии и достижению психологического равновесия. Кроме того, занятия спортом являются одним из прекрасных способов борьбы с бессонницей. Физическая активность помогает утомить организм, что способствует расслаблению и отдыху. Спорт благотворно влияет на психологические процессы, снимает эмоциональное и умственное напряжение. Также, занятия физкультурой увеличивают приток кислорода ко всем органам тела, в том числе к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница [2, 6].

Уменьшение уровня стресса обеспечивается и за счет того, что у человека расширяется круг общения, он отвлекается от негативных мыслей, избавляется от деструктивных эмоций, приобретает новые знания, цели и задачи. Ко всему прочему, физическая культура способствует укреплению социальных взаимоотношений и формированию командного духа. Большинство занятий физической культурой проводятся в коллективе или команде, что способствует развитию навыков сотрудничества, лидерства, уважения и толерантности. Кроме того, спортивные соревнования и мероприятия могут объединять людей разных возрастов, профессий и национальностей, способствуя формированию тесной связи и взаимопонимания между ними.

Однако, несмотря на все положительные свойства физической культуры, необходимо понимать, что она не должна являться единственным методом при решении социально-психологических проблем. Все решения по занятию спортом нужно для начала обсудить со специалистами. При наличии в жизни серьезных психологических проблем стоит сразу же обратиться к психологу. А планы тренировок и нормы физической нагрузки нужно обсуж-

дать с лечащим врачом и тренером, принимая во внимание уровень подготовки и индивидуальные особенности своего организма.

Также рассматриваемые проблемы присутствуют внутри физической культуры и спорта. Неудовлетворённость в результатах, проблемы при общении с тренером и товарищами по команде, фрустрация из-за травм и поражений, потеря мотивации, всё это может только усугубить состояние человека [7]. Но это не означает, что нужно отказываться от занятий спортом, ведь его положительное воздействие превышает негативное, а такие препятствия возникают лишь при крайнем заикливании на результатах и достижениях. Занятие физкультурой на любительском уровне с главной целью улучшить свое состояние без оглядки на результаты других людей не будет вызывать негативных последствий.

Спорт может быть эффективным ещё и с экономической точки зрения. Так, постройка новой и восстановление старой спортивной инфраструктуры от стадионов до турников создает рабочие места, что позволяет занять безработных. Спортивные соревнования, турниры и Олимпиады являются крупной индустрией, в которой зарабатываются большие деньги. Международные соревнования приводят к улучшению международных отношений и формируют привлекательный внешнеполитический имидж страны, а победы российских спортсменов вызывают прирост патриотизма, гордости за большую и малую Родину и заинтересованности людей в спорте.

Всё вышперечисленное говорит о важности физической культуры и спорта для решения социально-психологических проблем молодежи в наше время. Физическая активность не только способствует улучшению физического здоровья, но также имеет мощное воздействие на психическое состояние. Кроме того, физическая культура может служить мощным инструментом социальной интеграции молодежи [8]. Это особенно важно в период жизни, когда молодые люди ищут своё место в обществе и сталкиваются с различными вызовами.

Исходя из этого, поддержка и развитие физической культуры среди молодежи должны быть одним из приоритетов образовательных и социальных программ. Это не только поможет решить социально-психологические проблемы, но и способствует формированию здорового и активного общества.

Внедрение физической культуры в повседневную жизнь молодежи может осуществляться на различных уровнях. В школах и университетах необходимо увеличить количество занятий спортом и предоставить достаточно спортивных площадок. Также важно проводить информационные кампании, направленные на пропаганду здорового образа жизни и физической активности среди молодежи.

Социальные сети и современные технологии тоже могут использоваться в качестве средств пропаганды физической культуры. Создание специальных онлайн-платформ и приложений, где молодежь сможет найти информацию о различных видах физической активности, получить советы и поддержку от других пользователей, может значительно повысить уровень интереса и участия молодежи в физической культуре.

Библиографический список

1. *Миронова Г. Л., Джолиев И. М., Каримов Н. М. и др.* Психолого-педагогические особенности организации и проведения занятия со студентами специального учебного отделения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2011. 110 с.
2. *Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н.* Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021 г. Белгород: Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.
3. *Сигида Е. А., Мель К., Лукьянова И. Е.* Основные социально-психологические проблемы современного общества: анализ, пути решения // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. 2010. № 3.
4. *Варламова Н. А.* Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма / Н. А. Варламова, В. О. Ключина, Ю. В. Кормилицин // Молодой ученый. 2023. № 20 (467). С. 146-148.
5. *Горбачёва О. А.* Предупреждение и коррекция наркомании путём вовлечения подростков к занятиям спортом. 2019 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37292632>.
6. *Джуккаев М. Х., Гогоберидзе З. М.* Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 71-1.
7. *Коробова Е. В.* психологические и социально-психологические проблемы физической культуры и спорта / Е. В. Коробова, Т. Сули // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XVI Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию ФГБОУ ВО «УГАТУ», Уфа, 26–27 мая 2022 года. Уфа: Уфимский государственный авиационный технический университет, 2022. С. 432-437.
8. *Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М., Джолиев И. М. и др.* Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни // Молодежь и наука. 2019. № 12. С. 30.