

УДК 796.011.3

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЁЖИ: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ АСОЦИАЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ

К.С. Каленкович, 3 курс

**Научный руководитель – Ю.В. Корогвич, ассистент
Полесский государственный университет**

Аннотация. Формирование здорового образа жизни и предупреждение асоциальных привычек в молодежной среде являются ключевыми задачами современного общества. Молодежь, находящаяся в периоде активного социального и личного становления, подвержена вовлечению в деструктивные формы поведения. В данном контексте физическая культура и спорт выступают в качестве инструмента для укрепления здоровья, а также как мощное средство позитивной социализации, обеспечивающей альтернативу девиантным формам поведения [1].

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, молодежная среда, спортивно-массовая работа, асоциальный досуг, девиантное поведение.

Массовый спорт создаёт естественную среду для формирования социально одобряемых моделей поведения [3]. Однако доступность спортивно-массовых мероприятий зачастую зависит от социально-экономического положения семьи и региональной инфраструктуры. Это может стать барьером для профилактической работы [2]. Таким образом, развитие спортивно-массового движения является не только педагогической, но и социально-экономической задачей.

Цель исследования. Выявить механизмы и доказать эффективность влияния физической культуры и спортивно-массовых мероприятий на формирование здорового образа жизни и предупреждения асоциальных привычек среди молодежи.

Методы и материалы исследования. В результате анализа научной литературы были рассмотрены ключевые понятия, такие как здоровый образ жизни, асоциальный досуг, социализация, спортивно-массовая работа [2]. В данном контексте физическая культура понимается как сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физических способностей человека. Спортивно-массовые мероприятия представляют собой организованные виды деятельности, которые обладают значительным воспитательным потенциалом.

Эффективность физической культуры как средства профилактики заключается в комплексе взаимосвязанных факторов:

Замещающий эффект: спорт потребляет время и энергию, которые в ином случае могут быть затрачены на асоциальный досуг. Регулярные физические нагрузки формируют режим и дисциплину, несовместимые с хаотичным образом жизни, часто сопутствующим вредным привычкам [6].

Психофизиологическое воздействие: систематическая физическая активность является естественным антидепрессантом, снижающим уровень стресса и тревожности, которые могут стать причиной обращения к запрещенным веществам. Занятия физической культурой и спортом стимулируют выработку эндорфинов.

Социализация и идентичность: спортивные клубы, секции или группы оздоровительной направленности предоставляют молодым людям социальную среду, альтернативную асоциальным группам. В ней формируются ценности уважения, ответственности, взаимопомощи. Спортивные достижения часто становятся основой для формирования позитивной "Я-концепции", повышения самооценки без потребности в деструктивных способах самоутверждения.

Воспитательный потенциал: спортивно-массовые мероприятия, особенно те, в которых участвуют команды, моделируют ситуации, требующие проявления воли, настойчивости, умения бороться с трудностями и принимать поражения. Все это развивает стрессоустойчивость и адаптивные стратегии поведения.

Когнитивное влияние: даже самые доступные виды физической активности требуют концентрации, планирования, тактического мышления. Особенно это заметно в игровых видах: футбол, баскетбол, волейбол. Такие нагрузки стимулируют работу мозга, укрепляют нейронные связи и формируют способность контролировать импульсы, следовательно, снижают склонность к необдуманному, в том числе асоциальному поведению.

Практическое подтверждение эффективности. Многочисленные социологические и педагогические исследования подтверждают: там, где развита спортивная среда, уровень подростковой девиации намного ниже. Например, по данным ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения), среди молодежи, регулярно занимающейся спортом в организованных формах, доля употребляющих алкоголь или табак в два-три раза меньше, чем среди сверстников, не вовлеченных в физическую активность [4].

По результатам исследований Фёдоровой Е. Д., в регионах с развитой системой детско-юношеского спорта показатели вовлечённости подростков в асоциальные группы снижаются на 35-40 % по сравнению с регионами, где инфраструктура и программы массового спорта недостаточно развиты [8]. Это подтверждает прямую зависимость между доступностью спортивных мероприятий и снижением уровня девиантного поведения в молодёжной среде.

Кроме того, международный опыт - от скандинавских стран до Южной Кореи показывает: когда физическая культура воспринимается не как "обязанность", а как часть повседневной культуры, молодёжь сама выбирает здоровый образ жизни. Важно, что эффект достигается не за счёт идеализации, а через вовлечение - радость движения, командный дух.

Особую роль играет личность педагога, тренера или инструктора. Как показывает практика, именно педагог, сочетающий требовательность к искренним интересам личности ребенка, становится для подростка значимой фигурой иногда более влиятельной, чем родители и школьные учителя [5]. Именно такие люди способны перенаправить энергию трудного подростка в нужное русло, помогая ему найти себя.

Не менее важно и само содержание мероприятий. Эффективны не только соревновательные формы, но и неформальные: велопробеги, туристические слеты, спортивные фестивали, общественные спортивные площадки для определенного вида деятельности и т.д. Они привлекают тех, кого отталкивает строгость спортивных залов, но кто при этом ищет способ самовыражения и общения. Такие форматы особенно востребованы в урбанистической среде, где подросткам зачастую не хватает пространств для свободной активности [7].

Закключение. Роль физической культуры и спортивно-массовых мероприятий в профилактике асоциального поведения носит системный и многогранный характер. Они работают не просто как "занятость", а как мощный инструмент позитивного развития личности, предлагая:

- 1) альтернативу - содержательный и здоровый досуг;
- 2) среду - для позитивной социализации и общения;
- 3) ценности - здоровье, дисциплину, достижение, коллективизм;
- 4) механизмы - для эмоциональной разрядки, стрессоустойчивости и формирования сильной воли.

Для максимальной реализации этого потенциала необходима целенаправленная политика по обеспечению доступности и разнообразия спортивной инфраструктуры, подготовке тренеров-педагогов, понимающих воспитательную миссию спорта, и интеграции спортивно-массовой работы с общими программами по формированию здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Инвестиции в массовый спорт - это инвестиции в социальное здоровье, профилактику девиаций и воспитание активного, ответственного поколения. Именно в этом заключается стратегический вклад спорта в будущее общества.

Список использованных источников

1. Покровская Т. Ю. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде / КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 30.11.2025).
2. Варламова Н. А., Ключина В. О., Кормилицын Ю. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма / Молодой ученый. – 2023. – № 20 (467). – С.
3. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений обучающихся аграрных вузов / Самарский государственный аграрный университет, 2019.
4. ВЦИОМ. Молодёжь и здоровый образ жизни: досуг, спорт, вредные привычки : опрос № 12489 / ВЦИОМ. – М., 2022. – URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 30.11.2025).
5. Евстафьев Б. В. Социально-педагогические основы физической культуры и спорта / Б. В. Евстафьев. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
6. Дыгун М. А. Физическая культура как фактор социализации личности // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания. – 2005. – СПб., с. 80–85.
7. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. – Paris, 2015.
8. Фёдорова Е. Д. Влияние развития детско-юношеского спорта на снижение уровня девиантного поведения среди подростков: региональный аспект / Вестник спортивной науки. – 2021. – № 4. – С. 112–118.